

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN JARAK BERTAHAP DAN
LATIHAN BERPINDAH TEMPAT TERHADAP *JUMP SHOOT*
PADA PERMAINAN BOLA BASKET**

(Studi Eksperimen Pada Siswa Putera SMA Negeri 2 Kota Gorontalo)

S K R I P S I

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mengikuti Ujian
Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Olahraga dan Kesehatan

Oleh:

ANDIKA HADY SAPUTRA DULLAH
NIM: 832410047



UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
2016

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan dengan sesungguhnya skripsi yang disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan ujian akhir guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo, merupakan hasil karya saya sendiri.

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya dengan jelas sesuai norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah sesuai pedoman penulisan karya ilmiah Universitas Negeri Gorontalo.

Apabila kemudain hari ditemukan seluruh atau sebagian skripsi ini bukan hasil karya sendiri atau plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi lainnya sesuai peraturan perundangan yang berlaku.

Gorontalo, November 2016
Nama Mahasiswa



Andika H. Saputra Dullah
NIM: 832410047

PERSETUJUAN PEMBIMBING

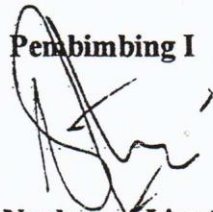
Skripsi yang berjudul "Perbedaan Pengaruh Latihan Jarak Bertahap Dan Latihan Berpindah Tempat Terhadap *Jump Shoot* Pada Permainan Bola Basket (Studi Eksperimen Pada Siswa Putera SMA Negeri 2 Kota Gorontalo)

Andika Hady Saputra Dullah

NIM: 832410047

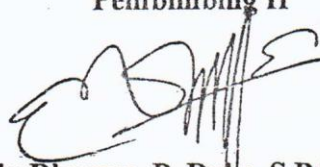
Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Pembimbing I



Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd
Nip. 19570902 198203 2 001

Pembimbing II



Edy Dharma. P. Dube, S.Pd, M.Pd
Nip. 19810615 200812 1 001

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga



Svarif Hidayat, S.Pd K.Or., M.Or
Nip. 19790403 200501 1003

LEMBAR PENGESAHAN

**SKRIPSI YANG BERJUDUL PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN
JARAK BERTAHAP DAN LATIHAN BERPINDAH TEMPAT
TERHADAP *JUMP SHOOT* PADA PERMAINAN BOLA BASKET
(Studi Eksperimen Pada Siswa Putera SMA Negeri 2 Kota Gorontalo)**

Andika Hady Saputra Dullah

NIM: 832410047

Telah Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji

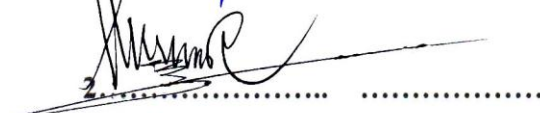
Hari/Tanggal : Kamis, 15 September 2016
Waktu : 08.00 S/D Selesai

NO. NAMA PENGUJI TANDA TANGAN TANGGAL

1. **Ucok H. Refiater, M.Pd**
Nip. 19771120 200312 1 003



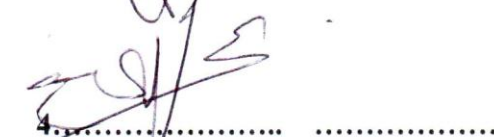
2. **Ruskin, M.Pd**
Nip. 19571231 198603 1 026



3. **Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd**
Nip. 19570902 198203 2 001



4. **Edy Dharma. P. Duhe, S.Pd, M.Pd**
Nip. 19806152 200812 1 001



Gorontalo, 15 November 2016
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo



Dr. Hj. Lintje Boekoesoe, M.Kes
NIP. 19590110 198603 2 003

ABSTRAK

Hady Saputra Dullah, Andika. 2016. *Pengaruh Latihan Jarak Bertahap dan latihan Berpindah Tempat Terhadap Jump Shoot* Pada Permainan Bola Basket (Studi Eksperimen Pada Siswa Putera SMA Negeri 2 Kota Gorontalo). Skripsi, Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing (I) Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd dan Pembimbing (II) Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd, M.Pd.

Adapun yang menjadi masalah dalam penelitian ini adalah *Jump Shoot* pada permainan bola basket pada siswa putera SMA Negeri 2 Kota Gorontalo yang kurang maksimal. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan jarak bertahap dan berpindah tempat terhadap *jump shoot* pada permainan bola basket. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 130 orang sedangkan jumlah sampel berjumlah 20 orang yang di saring secara random dengan menggunakan rumus slovin dengan taraf kesalahan 0,15.

Jenis penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian *one group pre-test and post-test design*. Sedangkan data dikumpulkan dengan menggunakan *pre-test* dan *post-test* dengan tes *jump shoot*. Kemudian dilakukan pengujian normalitas data dan homogenitas data dan selanjutnya dianalisis dengan menggunakan statistik uji *t*.

Dari hasil pengujian normalitas data latihan jarak bertahap dan latihan berpindah tempat diperoleh *L* observasi (*Lo*) yaitu 0,0761 dan 0,0845. Berdasarkan tabel nilai kritis *L* Uji Liliefors pada $\alpha = 0.05$; $n = 10$, ditemukan *L* tabel atau (*Lt*) yaitu 0,258, jadi *L* observasi (*Lo*) lebih kecil dari pada *Lt*. Kriteria pengujian menyatakan bahwa jika $Lo \leq Lt$, maka H_0 diterima. Dengan demikian pengujian normalitas ini dapat disimpulkan bahwa sampel penelitian berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Berdasarkan hasil pengujian dari variabel *jump shoot* diperoleh nilai hitung atau $t_{hitung} = 4,87$ dan $t_{daftar} = 1,73$. Ternyata harga t_{hitung} telah berada di dalam daerah penerimaan H_A . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_A diterima dan menolak H_0 . Jadi dapat disimpulkan berarti terdapat perbedaan latihan jarak bertahap dan latihan berpindah tempat terhadap *jump shoot* pada permainan bola basket siswa putera SMA Negeri 2 Kota Gorontalo. Ke dua bentuk latihan ini memiliki pengaruh terhadap peningkatan hasil *jump shoot* pada permainan bola basket, hal ini dapat dilihat dari peningkatan rata-rata *pre test* sampai dengan *post test*.

Kata Kunci: Latihan jarak bertahap, latihan berpindah tempat, *Jump Shoot*, Permainan Bola Basket.

ABSTRACT

Hady Saputra Dullah, Andika. 2016. Effect of Exercise Distance Gradual and exercise Switching Points Against Jump Shoot At Basketball Game (Experimental Study of Students of SMA Negeri 2 Kota Putera Gorontalo). Thesis, Department of Sports Coaching Education, Faculty of Sports and Health, State University of Gorontalo. Supervisor (I) Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd and Supervisor (II) Edy Putra Dharma Duhe, S.Pd, M.Pd.

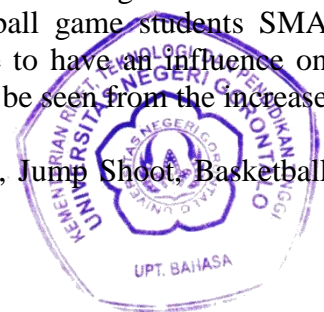
As for the problem in this research is the Jump Shoot the basketball game on the student son of SMA Negeri 2 Kota Gorontalo less than the maximum. The purpose of this study was to determine differences in the effects of exercise and the distance gradually migrate to jump shoot the basketball game. The population in this study amounted to 130 people, while the number of samples numbered 20 people at random degan filtered using a formula slovin with an error level of 0.15.

This research uses experimental methods to study the design of one group pre-test and post-test design. While the data was collected using pre-test and post-test with a test jump shoot. Then testing data normality and homogeneity of data and then analyzed using t-test statistic.

From the test results data normality gradually distance training and exercises migrate obtained L observation (L_o) are 0.0761 and 0.0845. Based on the tables of critical values L Test Liliefors at $\alpha = 0:05$; $n = 10$, was found L table or (L_t) is 0258, so L observation (L_o) is smaller than L_t . Testing criteria states that if $L_o \leq L_t$, then H_o is accepted. Thus the testing of normality can be concluded that the sample comes from a population that is normally distributed.

Based on the test results of the shoot jump variable values obtained arithmetic or tdaftar $t = 4.87$ and $= 1.73$. Turns thitung prices have been inside the reception area H_A . It can be concluded that the H_A is accepted and reject H_0 . So it can be concluded means that there are differences in distance training and exercises gradually migrate to jump shoot the son of a basketball game students SMA Negeri 2 Kota Gorontalo. These two forms of exercise to have an influence on increasing yields jump shoot at a basketball game, it can be seen from the increase in the average Pree test to the post-test.

Keywords: Exercise distance gradually, exercise move, Jump Shoot, Basketball Game.



MOTO DAN PERSEMBAHAN

Moto:

***DISINI SENANG DISANA SENANG, TAPI
ILMULAH YANG LEBIH UTAMA***

IMAN DAN TAQWA

ANDIKA

***Bias dari Do'a dan Kerja Keras Selama Ini
Menghantarkanku pada Keberhasilan saat Ini dan
Datutnya Kupersembahkan Kepada:***

Allah SWT Yang Maha Segala-Galanya

*Yang Senantiasa Memberikan Nikmat Dan Karunianya
Dari Awal Hamba Dalam Rahim Hingga Akhir Hayat Hamba*

Ayahanda Tercinta, SUHARTO DULLAH

Ibunda Tercinta, FATMAH SABIHI, S.Pd

*Terima Kasih Atas Lantunan Doa Dan Harapan
Dalam Setiap Sujudnya*

Adikku Tercinta

SRI ADELIA DULLAH

*Terima kasih atas Segala Nasehat Dan Arahkan
Yang Selama Ini Ku Jadikan Berkas Cahaya Dalam Melintasi
Setiap Misteri di Balik Kesuksesan Saat Ini*

"Almamaterku Tercinta Tempatku Menimba Ilmu"

Universitas Negeri Gorontalo

2016

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat-Nya berupa kesehatan, kesempatan, ketenangan pikiran, dan ketabahan sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang merupakan salah satu syarat dalam penyelesaian studi, guna meraih gelar Sarjana Pendidikan Keperawatan Olahraga pada Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.

Kelemahan dan keterbatasan yang penulis miliki, tidaklah menjadi hambatan yang berarti oleh karena penulis mendapat bantuan, bimbingan sekaligus nasehat yang tulus dari berbagai pihak. Dalam kesempatan ini, penulis ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. H. Syamsu Qamar Badu, M.Pd Selaku Rektor Universitas Negeri Gorontalo
2. Prof. Dr. Ir. H. Mahludin Baruadi, MP. Selaku Wakil Rektor I Universitas Negeri Gorontalo
3. Eduart Wolok, ST, MT Selaku Wakil Rektor II Universitas Negeri Gorontalo
4. Dr. Fence M. Wantu, SH., M.H Selaku Wakil Rektor III Universitas Negeri Gorontalo
5. Dr. Hj. Lintje Boekoesoe, M.Kes, Selaku Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
6. Risna Podungge, S.Pd, M.Pd, dr. Zuhriana Yusuf, M.Kes, Ruslan S.Pd, M.Pd, masing-masing Selaku Wakil Dekan I, II, III, pada Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo

7. .Syarif Hidayat, S.Pd K.Or., M.Or Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
8. Edy Dharma P. Duhe. S.Pd, M.Pd Selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga.
9. Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd Selaku Pembimbing I
10. Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd, M.Pd. Selaku Pembimbing II.
11. Ucok Hasian Refiater, M.Pd Selaku Dewan Penguji
12. Ruskin, M.Pd Selaku Dewan Penguji
13. Bapak dan Ibu dosen dalam Lingkungan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
14. Ayahanda Tercinta Suharto Dullah, Ibunda Tercinta Fatmah Sabihi S.Pd yang selalu memberikan segenap dukungan materi tanpa adanya pengeluhan, serta do'a dalam setiap sujudnya.
15. Saudariku tercinta Sri Adelia Dullah yang selalu senantiasa membangkitkan motivasiku.
16. Orang-orang terkasih yang pernah singgah dalam hati, yang telah memberikan pelajaran yang sangat berarti dalam sejarah kehidupanku.

Akhirnya penulis berharap semoga bantuan yang diberikan menjadi amal ibadah bagi masing-masing dan memperoleh balasan pahala yang berlipat ganda dari ALLAH SWT, dan semoga rahmat dan berkah-Nya selalu dilimpahkan kepada kita semua, Amin.....

Gorontalo, November 2016

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
MOTO DAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAS ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Rumusan Masalah	3
1.4 Tujuan Penelitian	4
1.5 Manfaat Penelitian	4
BAB 11 KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS PENELITIAN	5
2.1 Kajian Teori	5
2.1.1 Hakikat Permainan Bola Basket.....	5
2.1.2 Pengertian <i>Jump Shoot</i>	8
2.1.3 Pengertian Latihan	11
2.1.4 Hakikat Jarak Bertahap	11
2.1.5 Hakikat Latihan Berpindah Tempat	12
2.2 Kerangka Berfikir	13
2.3 Penelitian Yang Relevan.....	14
2.4 Hipotesis Penelitian	15

BAB III METODE PENELITIAN	16
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	16
3.1.1 Tempat Penelitian	16
3.1.2 Waktu Penelitian	16
3.2 Desain Penelitian.....	16
3.3 Variabel Penelitian	17
3.4 Definisi Operasional Variabel.....	17
3.5 Populasi dan Sampel	17
3.5.1 Populasi	17
3.5.2 Sampel.....	17
3.6 Teknik pengumpulan Data	18
3.7 Instrumen Penelitian.....	19
3.8 Teknik Analisis Data	19
3.8.1 Pengujian Normalitas Data	19
3.8.2 Pengujian Homogenitas Data.....	20
3.8.3 Pengujian Hipotesis Statistik Uji T.....	20
3.9 Hipotesis Statistik	21
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	22
4.1 Hasil Penelitian	22
4.1.1 Deskripsi Hasil Penelitian	22
4.1.2 Perhitungan Varian dan Standar Deviasi	25
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis	28
4.2.1 Pengujian Normalitas Data	28
4.2.2 Pengujian Homogenitas Data	30
4.3 Pengujian Hipotesis	30
4.4 Pembahasan.....	39
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	42
5.1 Kesimpulan	42
5.2 Saran.....	42
DAFTAR PUSTAKA	43

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 : Rancangan Penelitian	16
Tabel 4.1 : Data Latihan Jarak Bertahap	22
Tabel 4.2 : Data Latihan Berpindah Tempat	23
Tabel 4.3 : Standar Deviasi dan Varians Pree Test Jarak Bertahap	25
Tabel 4.4 : Standar Deviasi dan Varians PostTest Jarak Bertahap	26
Tabel 4.5 : Standar Deviasi dan Varians Pree Test Berpindah Tempat	27
Tabel 4.6 : Standar Deviasi dan Varians Post Test Berpindah Tempat	28
Tabel 4.7 : Normalitas data Jarak Bertahap	28
Tabel 4.8 : Normalitas data Berpindah Tempat	29
Tabel 4.9 : Homogenitas Data	30
Tabel 4.10 : Uji Hipotesis Ke 1	31
Tabel 4.11 : Uji Hipotesis Ke 2	33
Tabel 4.12 : Perhitungan Besaran Statistik Jump Shoot	35

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 : Jump Shoot	9
Gambar 2.2 : Lapangan Latihan Jarak Bertahap	12
Gambar 2.3 : Lapangan Latihan Jarak Berpindah Tempat.....	13
Gambar 3.1 : Instrument Ketepatan Jump Shoot	19
Gambar 4.1 : Data Pree Test dan Post Test Jarak Bertahap.....	23
Gambar 4.2 : Data Pree Test dan Post Test Jarak Bertahap.....	24
Gambar 4.2 : Kurva Penerimaan dan Penolakan Hipotesis.....	39

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 : Program Latihan/Sesi Latihan	44
Lampiran 2 : Data Hail Penelitian.....	52
Lampiran 3 : Dokumentasi Penelitian.....	65
Lampiran 4 : Tabel-Tabel.....	70
Lampiran 5 : Surat Keputusan	75