

**PENGARUH PELATIHAN SHOOTING UNDER
PRESSURE DRILL DAN MOVING SHOOTING
DRILL TERHADAP KETERAMPILAN SHOOTING
PADA EKSTRAKULIKULER BOLA BASKET SMA
NEGERI 1 BUSUNGBIU**

SKRIPSI



2216011007

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
/PJKR (S1)**

**JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

SKRIPSI

DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK MENCAPAI GELAR SARJANA PENDIDIKAN

Menyetujui

Pembimbing I	Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd., M.Pd., AIFO-P NIP.198410252008121002
Pembimbing II	Peby Gunarto, S.Pd.,M.Pd. NIP.199202022019031025



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakn dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

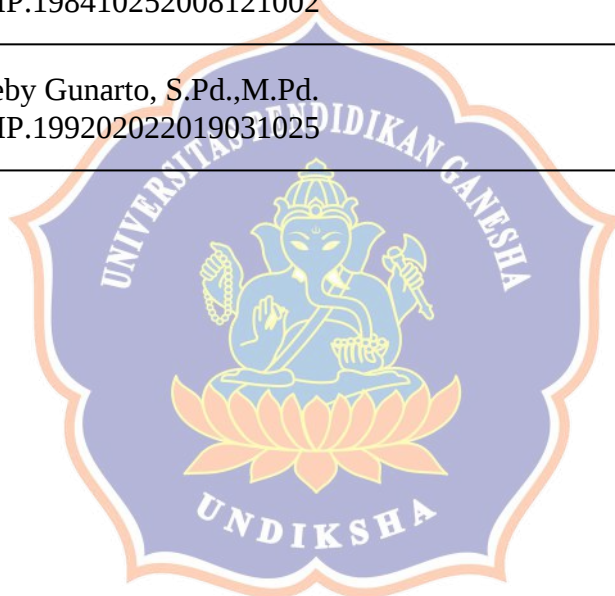


**Balai Besar
Sertifikasi
Elektronik**

Skripsi oleh Kadek Aldi Agastiya ini
telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 20 Mei 2026

Dewan Penguji

Ketua	I Ketut Budaya Astra, S.Pd., M.Or. NIP.196804081997031002
Anggota	I Putu Darmayasa, S.Pd., M.For. NIP.196902061996011001
Anggota	Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd., M.Pd., AIFO-P NIP.198410252008121002
Anggota	Peby Gunarto, S.Pd., M.Pd. NIP.199202022019031025



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



Balai Besar
Sertifikasi
Elektronik

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Ganesha
guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan

Menyetujui

Ketua Ujian	Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd. NIP.198501172008121001
Sekretaris Ujian	I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or. NIP.198503082019031005



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul **“Pengaruh Pelatihan Shooting Under Pressure Drill dan Moving Shooting Drill Terhadap Keterampilan Free Throw Pada Peserta Exstrakulikuler Bola Basket Putra SMA Negeri 1 Busungbiu”** beserta seluruh komponen di dalamnya merupakan produk pemikiran mandiri. Penulisan karya ini sepenuhnya bebas dari unsur plagiarisme maupun sitasi yang menyalahi regulasi serta kode etik yang disepakati oleh komunitas akademik. Apabila di kemudian hari terbukti terdapat pelanggaran atas integritas ilmiah atau muncul gugatan keabsahan dari pihak lain terkait kepemilikan karya ini, maka saya bersedia menerima segala konsekuensi hukum dan sanksi akademik yang berlaku.



Singaraja, 21 Januari 2026 Yang membuat pernyataan,



Kadek Aldi Agastiya NIM 2216011007

KATA PERSEMBAHAN

TUHANKU

Ida Sang Hyang widhi Wasa

Atas seluruh karunia dan kesempatan yang telah diberikan kepada saya saya persembahkan skripsi ini kepada.

KEDUA ORANG TUA KU TERCINTA

Komang Budi Sastrawan & Komang Pariadi

Terima kasih atas doa, cinta, kasih sayang dan segala pengorbanan yang telah diberikan demi keberhasilanku guna memuluskan langkahku untuk menggapai cita-citaku

SAUDARA TERSAYANG

Putu Priska Devi

Terima kasih atas dukungan, canda dan tawa yang diberikan untukku.

Terima kasih atas segala dukungan yang diberikan kepada saya

PACAR TERCINTA

Terima kasih atas doa, saran, dukungan, bantuan, motivasi serta kasih sayang Yang selalu diberikan kepada saya selama ini, semoga ini bias menjadi modal untuk masa depan kita nanti.

ALMAMATER

Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Olahraga dan Kesehatan

Universitas Pendidikan Ganesha

MOTTO

**“Keterbatasan bukan alasan untuk berhenti,
melainkan alasan untuk terus berusaha”
(ALDI AGASTIYA, 2026)**



Puji syukur penulis panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Pelatihan *Shooting Under Pressure Drill* dan *Moving Shooting Drill* terhadap Keterampilan *Shooting Free Throw* pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMA Negeri 1 Busungbiu”. Skripsi ini disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana pendidikan pada Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan baik berupa moral maupun material dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd., rektor Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk mengikuti pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.
2. Dr I Ketut Yoda, S.Pd. M.Or., Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha.
3. Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha, yang telah banyak membantu di Jurusan Pendidikan Olahraga.
4. I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or., Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
5. Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd., M.Pd., AIFO-P sebagai Pembimbing Utama yang telah membimbing dan mendukung dalam penyusunan skripsi ini.
6. Peby Gunarto, S.Pd., M.Pd. sebagai Pembimbing Wakil yang telah membimbing dan mendukung dalam penyusunan skripsi ini.
7. Seluruh Staf Dosen di lingkungan Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha yang turut memberikan pelayanan dalam bidang akademik dan non akademik.
8. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu penyusunan skripsi.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa apa yang tersaji dalam skripsi ini masi jauh dari sempurna karena keterbatasan kemampuan yang penulis miliki. Untuk itu demi kesempurnaan skripsi ini, penulis mengharapkan segala kritik

maupun saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua khususnya bagi pengembangan dunia pendidikan.

Singaraja, Januari 2026

Penulis



DAFTAR ISI

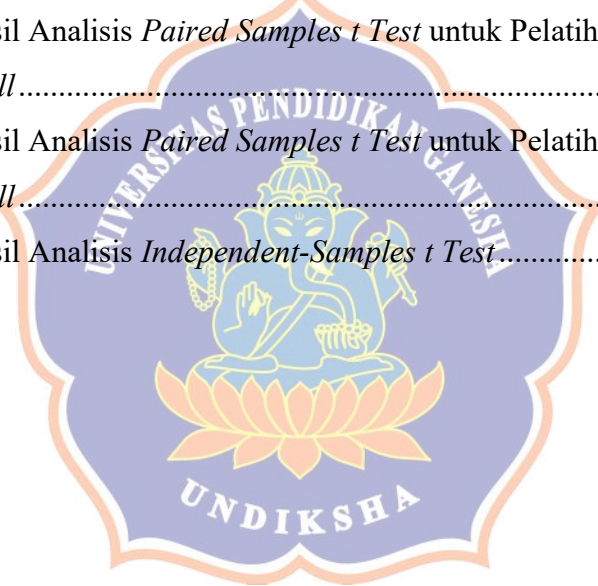
	Halaman
ABSTRAK.....	i
PRAKATA.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	6
1.3 Pembatasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah Penelitian.....	7
1.5 Tujuan Penelitian.....	7
1.6 Manfaat Hasil Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN TEORI.....	10
2.1 Deskripsi Teoretis.....	10
2.2 Kajian Hasil Penelitian yang Relevan.....	32
2.3 Kerangka Berpikir.....	32
2.4 Hipotesis Penelitian.....	36
BAB III METODE PENELITIAN.....	38
3.1 Rancangan Penelitian.....	38
3.2 Populasi dan Sampel.....	40
3.3 Identifikasi Variabel.....	41
3.4 Prosedur Penelitian.....	41
3.5 Instrumen Penelitian.....	42
3.6 Program Latihan.....	44
3.7 Teknik Pengumpulan Data.....	47
3.8 Definisi Operasional Variabel.....	49
3.9 Teknik Analisis Data.....	50

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	55
4.1 Hasil Penelitian	52
4.2 Pembahasan	62
4.3 Implikasi	64
BAB V PENUTUP.....	66
5.1 Ringkasan	65
5.2 Simpulan	67
5.3 Saran	67
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN.....	74



DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
Tabel 2.1	Prediksi Untuk Menghitung Denyut Jantung Maksimal	14
Tabel 2.2	Tingkat Intensitas Latihan	15
Tabel 3.1	Pembagian Klompok Secara <i>Ordinal Pairing</i>	37
Tabel 3.2	Skala Prestasi Dalam Bentuk <i>T – Score</i>	42
Tabel 3.3	Program Latihan <i>Under Pressure Drill</i>	43
Tabel 3.4	Program Latihan <i>Moving Shootng Drill</i>	44
Tabel 4.1	Deskripsi Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Keterampilan <i>Shooting</i>	53
Tabel 4.2	Hasil Uji Normalitas Sebaran Data	54
Tabel 4.3	Hasil Uji Homogenitas Varians	55
Tabel 4.4	Hasil Analisis <i>Paired Samples t Test</i> untuk Pelatihan <i>Under Pressure Drill</i>	57
Tabel 4.5	Hasil Analisis <i>Paired Samples t Test</i> untuk Pelatihan <i>Moving Shooting Drill</i>	59
Tabel 4.6	Hasil Analisis <i>Independent-Samples t Test</i>	61



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 <i>Chest Pass</i>	19
Gambar 2.2 <i>Overhead Pass</i>	20
Gambar 2.3 <i>Bounce Pass</i>	20
Gambar 2.4 <i>Dribble Crossover</i>	22
Gambar 2.5 <i>Dribble di antara dua kaki</i>	23
Gambar 2.6 <i>Dribble Stop-N-Go</i>	23
Gambar 2.7 <i>One hand set Shoot</i>	24
Gambar 2.8 <i>Jump Shoot</i>	25
Gambar 2.9 <i>Lay-Up</i>	26
Gambar 2.10 <i>Free Trow</i>	26
Gambar 2.11 <i>Hook Shoot</i>	27
Gambar 2.12 Kerangka Berpikir.....	36
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian.....	36
Gambar 3.2 Instrumen Penilaian.....	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Daftar Nama Peserta Didik	74
Lampiran 2. Data <i>Pretest</i>	75
Lampiran 3. <i>Ordinal Pairing</i> Penentuan Sampel Penelitian.....	76
Lampiran 4. Pembagian Kelompok pada Sampel Penelitian	77
Lampiran 5. Data <i>Post-Test</i>	78
Lampiran 6. <i>Output IBM SPSS 27.0 for Windows</i> Hasil Analisis Deskriptif	79
Lampiran 7. <i>Output IBM SPSS 27.0 for Windows</i> Hasil Uji Normalitas	80
Lampiran 8. <i>Output IBM SPSS 27.0 for Windows</i> Hasil Uji Homogenitas Varians	81
Lampiran 9. <i>Output IBM SPSS 27.0 for Windows</i> Hasil Uji t.....	82
Lampiran 10. Surat Tugas Dosen.....	85
Lampiran 11. Surat Ijin Melakukan Observasi Penelitian Dan Pengambilan Data	86
Lampiran 12. Dokumentasi Observasi Awal	87
Lampiran 13. Dokumentasi Saat Melakukan Drill	88
Lampiran 14. Dokumentasi Bersama Pembina Ekstralidikuler	90
Lampiran 15. <i>Link</i> Video Dokumentasi Penelitian	91

