

**PENGARUH PELATIHAN *FOUR CORNERS DRILL* DAN *TWO WHEEL DRILL* TERHADAP KETERAMPILAN *PASSING (CHEST PASS)* PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMA NEGERI 1 PACIRAN TAHUN 2020**

**SKRIPSI**



**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA**  
**JURUSAN ILMU OLAHRAGA DAN KESEHATAN**  
**FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**  
**SINGARAJA**

**2021**

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



Singaraja, 5 Februari 2021

Pembimbing I

I Kadek Happy Kardiawan, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 197905132006041002

Pembimbing II

Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd., M.Or.  
NIP. 197903172008121005

Skripsi oleh Denta Pradyta Sunur ini  
Telah dipertahankan di depan dewan penguji  
Pada tanggal 5 Februari 2021

Dewan Penguji,



I Kadek Happy Kardinawan, S.Pd., M.Pd. (Ketua)  
NIP. 197905132006041002



Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd., M.Or. (Anggota)  
NIP. 197903172008121005



Dr. Wasti Darmrdani, S.Pd., M.A. (Anggota)  
NIP. 197806012001122001



Dr. Syarif Hidayat, S.Pd., M.Pd. (Anggota)  
NIP. 197711152001121001

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Olahraga dan Kesehatan

Universitas Pendidikan Ganesha

Guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana pendidikan


Pada,


Hari : Jumat

Tanggal : 5 Februari 2021

Ketua Ujian,

Sekretaris Ujian,

  
Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or.  
NIP.196805172001121001

  
Dr. Suratmin, S.Pd., M.Or.  
NIP.197105202001121002

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



I Ketut Budaya Astra, S.Pd., M.Or.  
NIP. 196804081997031002

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul "Pengaruh Pelatihan *Four Corners Drill* Dan *Two Wheel Drill* Terhadap Keterampilan *Passing (Chest Pass)* Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Paciran Tahun 2020" beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan dan mengutip dengan cara yang tidak sesuai dengan kaidah dan etika yang berlaku. Atas pernyataan saya ini saya siap menanggung resiko dan menerima sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila ditemukan pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim terhadap kehasilan karya saya ini.

Singaraja, 5 februari 2021  
Yang membuat pernyataan



Denta Pradya Sunur  
NIM. 1616041013

## PRAKATA

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-NYA sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Pelatihan *Four Corners Drill* dan *Two Wheel Dril* Terhadap Keterampilan *Passing (Chest Pass)* Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Paciran Tahun 2020” sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapat bimbingan, arahan, dan saran dari berbagai pihak. Melalui kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M.Pd., Rektor Universitas Pendidikan Ganesha (UNDIKSHA) yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengikuti pendidikan pada Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO), Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan (FOK).
2. I Ketut Budaya Astra, S.Pd., M.Or., Dekan FOK yang telah banyak memberikan bimbingan dan saran dalam penyelesaian skripsi penelitian ini.
3. Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes., Ketua Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memberikan bimbingan dan saran dalam penyelesaian skripsi penelitian ini.
4. Dr. Suratmin., S.Pd., M.Or., Ketua Korprodi PKO yang telah banyak memberikan bimbingan dan saran dalam penyelesaian skripsi penelitian ini.
5. I Kadek Happy Kardiawan, S.Pd., M.Pd., Pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan untuk penyempurnaan skripsi penelitian ini.
6. Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd., M.Or., Pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan untuk penyempurnaan skripsi penelitian ini.
7. Wantono Gono Putro, S.Pd., M.Pd., Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Paciran yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
8. Trias Febri Ilianda, S.Pd., Pembina ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Paciran yang telah memberikan bimbingan dan saran dalam pengumpulan data skripsi penelitian ini.

9. Syaiful Arif, S.Pd., Pelatih ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Paciran yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian ini.
10. Semua siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Paciran yang telah bersedia menjadi subjek dalam skripsi penelitian ini.
11. Rekan-rekan mahasiswa PKO yang telah banyak memberikan dukungan dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian.
12. Keluarga besar tercinta yang telah memberikan dorongan secara moril dan materil sehingga skripsi penelitian ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya.
13. Semua pihak yang telah banyak membantu dalam pelaksanaan penyelesaian skripsi penelitian ini.

Singaraja, 5 Februari 2021

Peneliti



## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>PRAKATA</b> .....	i
<b>ABSTRAK</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	5
1.3 Batasan Masalah .....	5
1.4 Rumusan Masalah .....	6
1.5 Tujuan Penelitian .....	6
1.6 Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b> .....	9
2.1 Pelatihan .....	9
2.2 Prinsip-prinsip Dasar Pelatihan .....	10
2.3 Sistematika Pelatihan .....	11
2.4 Intensitas Pelatihan .....	13
2.5 Frekuensi Pelatihan .....	15
2.6 Sistem Energi .....	15
2.7 Teknik Dasar Bola Basket .....	18
2.8 Pelatihan <i>Four Corners Drill</i> .....	22
2.9 Pelatihan <i>Two Wheel Drill</i> .....	23
2.10 Kerangka Berpikir .....	25
2.11 Hipotesis .....	27



<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>28</b>
3.1 Rancangan Penelitian .....	28
3.2 Identifikasi Variabel .....	30
3.3 Definisi Operasional Variabel .....	30
3.4 Subjek Penelitian .....	31
3.5 Prosedur Penelitian .....	31
3.6 Instrumen Penelitian .....	32
3.7 Teknik Pengumpulan Data .....	33
3.8 Program Latihan .....	34
3.9 Teknik Analisis Data .....	37
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>39</b>
4.1 Hasil Penelitian.....	39
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian.....	52
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>59</b>
5.1 Rangkuman.....	59
5.2 Simpulan.....	61
5.3 Saran.....	62
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>64</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>66</b>

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 2.1 Skala Intensitas Latihan .....	14
Tabel 2.2 Zona Intensitas Didasarkan Pada Reaksi D.N Terhadap Beban .....	14
Tabel 3.1 Pembagian Kelompok Secara <i>Oridinal Pairing</i> (A-B-B-A) .....	29
Tabel 3.2 Program Latihan <i>Four Corners Drill</i> .....	35
Tabel 3.3 Program Latihan <i>Two Wheel Drill</i> .....	36
Tabel 4.1 Deskripsi Kelompok Pelatihan <i>Four Corners Drill</i> Terhadap Keterampilan <i>Passing (Chest Pass)</i> .....	40
Tabel 4.2 Deskripsi Kelompok <i>Two Wheel Drill</i> Terhadap Keterampilan <i>Passing (ChestPass)</i> .....	42
Tabel 4.3 Rekapitulasi Hasil Uji Normalitas Data <i>Four Corners Drill</i> .....	44
Tabel 4.4 Rekapitulasi Hasil Uji Normalitas Data <i>Two Wheel Drill</i> .....	45
Tabel 4.5 Rekapitulasi Hasil Uji Homogenitas Data .....	46
Tabel 4.6 Rekapitulasi Hasil Uji T <i>Four Corners Drill</i> Terhadap Keterampilan <i>Passing (Chest Pass)</i> .....	48
Tabel 4.7 Rekapitulasi Hasil Uji T <i>Two Wheel Drill</i> Terhadap Keterampilan <i>Passing (Chest Pass)</i> .....	50
Tabel 4.8 Rekapitulasi Hasil Uji T <i>Four Corners Drill</i> Dan <i>Two Wheel Drill</i> Terhadap Keterampilan <i>Passing (Chest Pass)</i> .....	52
Tabel 4.9 Sumbangan efektif regresi linier <i>pre test</i> dan <i>post test</i> kelompok perlakuan 1 ( <i>Four Corners Drill</i> ) .....	54
Tabel 4.10 Sumbangan efektif regresi linier <i>pre test</i> dan <i>post test</i> kelompok perlakuan 2 ( <i>Two Wheel Drill</i> ) .....	56

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 2.1 Tahap Gerakan <i>Chest Pass</i> .....	21
Gambar 2.2 Pelatihan <i>Four Corners Drill</i> .....	22
Gambar 2.3 Pelatihan <i>Two Wheel Drill</i> .....	23
Gambar 2.4 Sistematis Kerangka Berpikir.....	25
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian .....	28
Gambar 3.2 Tes <i>Passing Chest Past</i> Bola Basket.....	33
Gambar 4.1 Diagram Histogram Data <i>Pre-test</i> Kelompok <i>Four Corners Drill</i> .....	41
Gambar 4.2 Diagram Histogram Data Post Test Kelompok <i>Four Corners Drill</i> .....	41
Gambar 4.3 Diagram Histogram Data <i>Pre-test</i> Kelompok <i>Two Wheel Drill</i> .....	43
Gambar 4.4 Diagram Histogram Data <i>Post Test</i> Kelompok <i>Two Wheel Drill</i> .....	43



## DAFTAR LAMPIRAN

### Halaman

Lampiran 01. Surat Pernyataan Melakukan Penelitian.....	66
Lmpiran 02. Jadwal Pelatihan Keterampilan <i>Passing (Chest Pass)</i> dengan <i>Four Corners Drill</i> dan <i>Two Wheel Drill</i> .....	67
Lampiran 03. Perengkingan Kelompok dengan Teknik Ordinal <i>Pairing</i> .....	68
Lampiran 04. Pembagian Kelompok Perlakuan.....	69
Lampiran 05. Perbandingan <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kelompok Perlakuan <i>Four Corners Drill</i> dan <i>Two Wheel Drill</i> .....	70
Lampiran 06. Hasil Uji Normalitas.....	71
Lampiran 07. Hasil Uji Homogenitas .....	72
Lampiran 08. Hasil Uji Hipotesis I .....	73
Lampiran 09. Hasil Uji Hipotesis II .....	74
Lampiran 10. Hasil Uji Hipotesis III .....	75
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian .....	76
Lampiran 12. Riwayat Hidup .....	80