

**PENGARUH LATIHAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP HASIL  
*SHOOTING FREE THROW* PADA SISWA EKSTRAKURIKULER  
BOLA BASKET SMK NEGERI 1 CIKARANG BARAT**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh Gelar Sarjana Satu  
Pendidikan (S1) Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan  
dan Rekreasi Universitas "45" BEKASI



**OLEH  
WIRA SYAM GUNAWAN  
41182191180128**

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI**

**2023**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING**

SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP HASIL  
*SHOOTING FREE THROW* PADA SISWA EKSTRAKURIKULER  
BOLA BASKET SMK NEGERI 1 CIKARANG BARAT**

Oleh :

**Wira Syam Gunawan**

41182191180128

Telah disetujui oleh :  
Bekasi, 09 Februari 2023  
Pembimbing



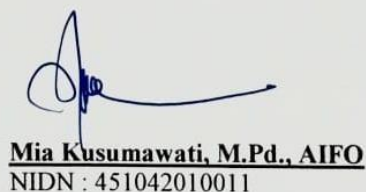
**Andini Dwi Intani, M.Or**  
NIDN : 0429068801

Mengetahui  
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu  
Pendidikan



**Yudi Budianti, M.Pd**  
NIDN : 0424017102

Disahkan Oleh  
Ketua Program Studi Pendidikan  
Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Universitas Islam "45" Bekasi



**Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO**  
NIDN : 451042010011

**LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI**

**PENGARUH LATIHAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP HASIL  
*SHOOTING FREE THROW* PADA SISWA EKSTRAKURIKULER  
BOLA BASKET SMK NEGERI 1 CIKARANG BARAT**

Dipersiapkan dan ditulis Oleh :

**WIRA SYAM GUNAWAN**  
41182191180128

Telah dipertahankan di Depan Dewan Penguji  
Pada Tanggal 9 Februari 2023 dan Dinyatakan Memenuhi Syarat  
Panitia Ujian Skripsi UNISMA BEKASI

**Susunan Dewan Penguji**

Ketua	: Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd	( ..... )
Sekretaris	: Mia Kusumawati, M.Pd. AIFO	( ..... )
Penguji 1	: Dr. Apta Mylsidayu, M.Or	( ..... )
Penguji 2	: Mia Kusumawati, M.Pd. AIFO	( ..... )
Penguji 3	: Azi Faiz Ridlo M.Pd	( ..... )

Bekasi, 09 Februari 2023

Fakultas Kejuruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam "45" Bekasi

**Yudi Budianti, M.Pd**  
NIDN : 0424017102

## LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Wira Syam Gunawan

Npm : 41182191180128

Progam studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Universitas Islam "45" Bekasi

Menyatakan bahwa Skripsi dengan judul "Pengaruh Latihan *Resistance Band* Terhadap Hasil *Shooting Free Throw* Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Smk Negeri 1 Cikarang Barat", beserta seluruh isinya benar karya saya dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dengan masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian dari karya saya ini.

Bekasi, 09 Februari 2023

Yang Membuat Pernyataan



**Wira Syam Gunawan**  
41182191180128

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### ***Motto :***

Kita tidak bisa memenuhi keinginan semua orang, kita hanya bisa melakukan yang menurut kita yang terbaik

### ***Persembahan :***

***Skripsi ini ku persembahkan untuk :***

***Kedua Orang Tua, Saudara, Orang Tersayang  
serta teman-teman FKIP Penjaskesrek  
angkatan 2018***

## **ABSTRACT**

*This study aims to determine the effect of resistance band training on the results of free throw shooting in extracurricular students at SMK Negeri 1 Cikarang Barat.*

*The method used in this research is the experimental method, which is a different treatment method with a total sample of 10 or the entire population is sampled, where the total population is 10 as well. The assessment instrument is based on the initial and final test scores of the Free Throw Shooting Test.*

*Based on the research results and the results of statistical calculations on hypothesis testing, the results are obtained: Resistance Band exercises have a significant influence on the results of Shooting Free Throw in basketball games for extracurricular students at SMK Negeri 1 Cikarang Barat. This is evidenced by the results of the significance test which shows the results, namely  $t_{count} (7.60 > t_{table} (1.88))$ .*

*Keywords: Influence, Resistance Band, Shooting Free Throw*

## KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah Penulis sampaikan kehadiran Illahi Robbi, karena atas perkenannya penulis dapat menyelesaikan tugas akhir pembuatan skripsi ini walaupun hasilnya masih jauh dari harapan yang diinginkan.

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S1) Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi UNISMA BEKASI dan dalam Tugas Akhir ini penulis mengambil judul: “Pengaruh Latihan *Resistance Band* Terhadap Hasil *Shooting Free Throw* Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Smk Negeri 1 Cikarang Barat”.

Dengan segala kerendahan hati penulis menyusun skripsi ini jauh dari sempurna, hal ini disebabkan terbatasnya hasil dan pengetahuan dalam penyusunan skripsi yang kami buat.

Oleh karena itu penulis sangat mengharapkan perbaikan dimasa yang akan datang. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada :

1. Ibu Yudi Budianti, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Kependidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd.,AIFO selaku ketua jurusan Fakultas Keguruan Ilmu Kependidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
3. Ibu Andini Dwi Intani, M.Or. sebagai pembimbing yang telah membimbing dan mengarahkan penulis.
4. Bapak/Ibu Dosen Fakultas Keguruan Ilmu Kependidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
5. Kedua orang tua, orang tersayang dan saudara-saudara yang telah membantu dan memberikan dorongan moril melanjutkan studi ke jenjang Sarjana.

6. Kepala Sekolah, Guru PJOK dan keluarga Besar SMK Negeri 1 Cikarang Barat yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Keluarga besar angkatan 2018 yang selalu membantu dan mensupport dalam penyusunan skripsi ini dari awal hingga akhir.
8. Rekan-rekan sesama mahasiswa dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini dari awal hingga akhir.

Semoga semua amal baiknya yang di berikan kepada penulis mendapat limpahan rahmat dan karunia dari Allah Swt, Amin ya robal alamin.

Akhirnya Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat dan berguna untuk perkembangan ilmu pengetahuan dan olahraga.

Terima kasih Wassalamualaikum wr,wb.

Bekasi, 09 Februari 2023

**Wira Syam Gunawan**



## DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR JUDUL	
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
ABSTRAKSI.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Definisi Operasional.....	5
<b>BAB II TINJAUAN TEORITIS</b>	
A. Hakikat Latihan.....	9
B. Hakekat Bola basket.....	13
C. Hakekat Latihan <i>Resistance Band</i> .....	25
D. Hakekat <i>Free Throw</i> .....	31
E. Metode Latihan Daya Tahan Otot.....	32
F. Anggapan Dasar dan Hipotesis.....	33
F. Penelitian Relevan.....	35
<b>BAB III PROSEDUR PENELITIAN</b>	
A. Metode Penelitian.....	38
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	38
C. Desain Penelitian.....	39

D. Populasi dan Sampel .....	41
E. Instrumrn Penelitian .....	43
F. Prosedur Pengolhan Data.....	43
<b>BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA</b>	
A. Deskripsi Data.....	48
B. Pengujian Hipotesis .....	50
C. Diskusi Penemuan .....	50
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	52
B. Saran-saran .....	52
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>54</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1. Hasil Penghitungan Rata-rata dan Simpangan Baku .....	48
Tabel 4.2. Hasil Penghitungan Normalitas Data Dari Tiap Distribusi.....	49
Tabel 4.3. Hasil Pengujian Homogenitas Data .....	49
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Hipotesis Menggunakan Uji-t.....	50

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Fase Persiapan.....	22
Gambar 2.2	Fase Pelaksanaan .....	23
Gambar 2.3	Fase <i>Follow Throgh</i> .....	24
Gambar 2.4	Alat <i>Resistance Band</i> .....	26
Gambar 2.5	<i>Resistance Band Front Rise</i> .....	28
Gambar 2.6	<i>Resistance Band Lateral Rise</i> .....	20
Gambar 2.7	<i>Resistance Band Chest Press</i> .....	20
Gambar 2.8	<i>Resistance Band Kickback Triceps</i> .....	20
Gambar 2.9	<i>Shooting Free Throw</i> .....	32
Gambar 3.1	Desain Penelitian Eksperimen .....	40
Gambar 3.2	Langkag-langkah Penelitian Eksperimen.....	41

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Data Tes Awal <i>Shooting Free Throw</i> Bola basket.....	57
Lampiran 2	Data Test Akhir <i>Shooting Free Throw</i> Bola basket.....	58
Lampiran 3	Tabel Tes Awal, Tes Akhir dan Peningkatan .....	59
Lampiran 4	Tabel Tes Awal .....	60
Lampiran 5	Tabel Tes Akhir .....	61
Lampiran 6	Tabel Peningkatan .....	62
Lampiran 7	Tabel Uji Normalitas Tes Awal .....	63
Lampiran 8	Tabel Uji Normalitas Tes Akhir.....	64
Lampiran 9	Tabel Uji Normalitas Peningkatan.....	65
Lampiran 10	Hasil Uji Homogenitas Tes Awal .....	66
Lampiran 11	Hasil Uji Homogenitas Tes Akhir.....	67
Lampiran 12	Hasil Uji Homogenitas Peningkatan .....	68
Lampiran 13	Hasil Uji Peningkatan .....	69
Lampiran 14	Tabel Program Latihan .....	70
Lampiran 15	Tabel Nilai Distribusi t.....	74
Lampiran 16	Tabel Nilai Kritis L.....	75
Lampiran 17	Tabel Nilai Distribusi Z .....	76
Lampiran 18	Tabel Uji F .....	77
Lampiran 19	Surat Permohonan Penelitian.....	78
Lampiran 20	Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian.....	79
Lampiran 21	Daftar Frekwensi Pertemuan bimbingan.....	80
Lampiran 22	Surat Keputusan Pengangkatan Pembimbing .....	81
Lampiran 23	Riwayat Hidup .....	82
Lampiran 24	Dokumentasi / foto-foto Penelitian.....	83