

**PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* DENGAN MODIFIKASI  
BOLA BASKET *SIZE 7* TERHADAP KETERAMPILAN  
*SHOOTING* TIM BASKET PUTRI**

**SKRIPSI**

**Oleh:**

**Eldo Pratama Putra Wijaya**

**NIM: 06061282126037**

**Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**2025**

**PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* DENGAN MODIFIKASI BOLA  
BASKET *SIZE 7* TERHADAP KETERAMPILAN *SHOOTING* TIM  
BASKET PUTRI**

**SKRIPSI**

**Oleh:**

**Eldo Pratama Putra Wijaya**

**NIM: 06061282126037**

**Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan**

**Disetujui Untuk Diajukan Dalam Ujian Akhir Program Sarjana**

**Mengetahui**

**Koordinator Program Studi**

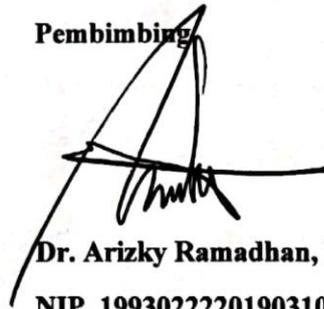
**Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**Destriani, M.Pd**

**NIP. 198912019032018**

**Pembimbing**



**Dr. Arizky Ramadhan, M.Pd**

**NIP. 199302222019031008**

**PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* DENGAN MEMODIFIKASI  
BOLA BASKET *SIZE 7* TERHADAP KETERAMPILAN *SHOOTING*  
TIM BASKET PUTRI**

Oleh:

**Eldo Pratama Putra Wijaya**

**NIM: 06061282126037**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**MENGESAHKAN**

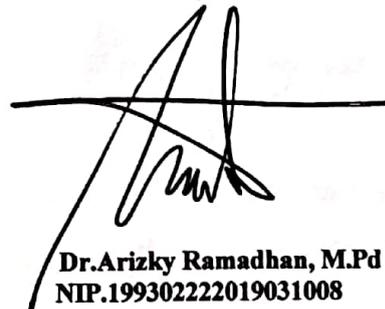
**Mengetahui**

**Koordinator Program Studi  
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**Destriani, M.Pd  
NIP.198912012019032018**

**Pembimbing**



**Dr. Arizky Ramadhan, M.Pd  
NIP.199302222019031008**



**PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* DENGAN MEMODIFIKASI  
BOLA BASKET *SIZE 7* TERHADAP KETERAMPILAN *SHOOTING*  
TIM BASKET PUTRI**

**SKRIPSI**

Oleh

**Eldo Pratama Putra Wijaya  
Nomor Induk Mahasiswa 06061382126074**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Telah diujikan dan lulus pada :**

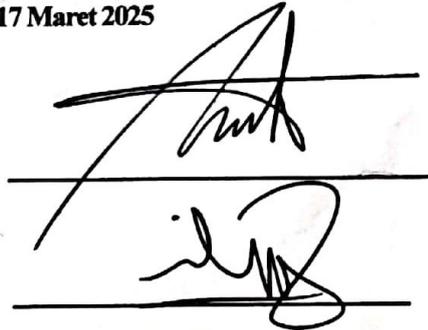
**Hari : Senin**

**Tanggal : 17 Maret 2025**

**TIM PENGUJI**

**1. Ketua : Dr. Arizky Ramadhan, M.Pd**

**2. Anggota: Soleh Solahuddin, M.Pd**



**Indralaya, Maret 2025**

**Mengetahui,**

**Koordinator Program Studi**



**Destriani, M.Pd**

**NIP. 198912012019032018**

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Eldo Pratama Putra Wijaya

Nim : 06061282126037

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Olahraga

Menyatakan dengan sungguh – sungguh bahwa Skripsi yang berjudul “ Pengaruh Latihan *Shooting* Dengan Modifikasi Bola Basket *Size 7* Terhadap Keterampilan *Shooting* Tim Basket Putri ” seluruh isi dalam skripsi ini adalah karya saya sendiri dan tidak melakukan penipuan dan menjiplak dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang pencegahan dan penanggulangan plagiat di perguruan tinggi. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung sanksi yang telah diajukan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sungguh – sungguh tanpa adanya paksaan dari pihak manapun.

Palembang, Maret 2025

Yang membuat pernyataan ini,



Eldo Pratama Putra Wijaya

NIM. 06061282126037

## **PRAKATA**

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Shooting* Dengan Modifikasi Bola Basket *Size 7* Terhadap Keterampilan Shooting Tim Basket Putri” disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penullis juga mengucapkan terimakasih kepada Dr. Hartono, M.A., Dekan FKIP Unsri, penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Destriani, M.Pd, selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan ,Bapak Dr.Arizky Ramadhan, M.Pd selaku pembimbing saya. Ucapan terima kasih ini juga ditujukan kepada Bapak Soleh Solahuddin, M.Pd, Ibu Destriani, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberi saran dan kritikan untuk perbaikan skripsi ini. Lebih lanjut penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa karena berkat dan karunia- Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Indralaya, 15 maret 2025

Penulis,

Eldo Pratama Putra Wijaya  
NIM. 06061282126037

## **KATA PENGANTAR**

*Bismillahirrohmaanirrahim*

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat, hidayah dan karunia-nya penulis bias menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa juga sholawat serta salam tercurah kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat serta para pengikutnya hingga akhir zaman yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan manusia di dunia ini.

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh latihan shooting dengan modifikasi bola basket size 7 terhadap keterampilan shooting tim basket putri”. Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya

Dengan penuh kerendahan hati, Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, baik isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, segala bentuk kritik, masukan dan saran yang konstruktif akan penulis terima dengan hati terbuka demi menyempurnakan skripsi ini. Harapan penullis, semoga Penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang berarti bagi perkembangan dunia olahraga serta menjadi referensi yang bermanfaat bagi Penelitian-penelitian selanjutnya.

Indralaya, 15 Maret 2025

Penulis,

Eldo Pratama Putra Wijaya

NIM.06061282126037

## PERSEMBAHAN

*Alhamdulillah rabbil'alamiin*

Diawali dengan lantunan syukurku kepada Allah SWT, inginku ungkapkan rasa terima kasihku yang tak terhingga kepada orang-orang istimewa yang Allah SWT hadirkan dihidupku dan memberi semangat, inspirasi, nasehat, do'a dukungan dan menemani setiap suka dan dukaku dalam perjuangan dibangku perkuliahan. Terkadang, ketika sedang kehilangan rasa percaya diri sendiri, kalian disini ada untuk percaya padaku, serta limpahan kasih sayang untukku baik yang tersirat maupun yang tidak tersurat.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis telah menerima banyak dukungan, bimbingan, serta bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak (Tommy Wijaya) dan Ibu (Eva Hartati) serta saudara ku tercinta (Cindy aulia putri wijaya, S.P, Zazkya Salsabila Putri Wijaya, Rafifa Abilza Putri Wijaya) motivasi terbaikku untuk terus melangkah, berusaha dan belajar sampai titik keberhasilanku ini.
2. Bapak Dr. Arizky Ramadhan, M.Pd selaku pembimbing Bapak Soleh Solahuddin, M.Pd yang telah membimbingku.
3. Bapak Soleh Solahuddin M.Pd, dan Ibu Destriani, M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberi saran guna memperbaiki dan menyempurnakan penulisan skripsi ini.
4. Ibu Prof. Dr. dr. Hj. Fauziah Nuraini Kurdi, SP., Ibu Prof. Hartati, M.Kes., Bapak Prof. Meirizal Usra, M.Kes. Bapak Prof. Iyakrus, M.Kes, Bapak Dr. Syafaruddin, M.Kes, Bapak Drs. Syamsuramel, M.Kes, Bapak Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd, Bapak Herri Yusfi, M.Pd., Bapak Ahmad Richard Victorian, M.Pd., Ibu Silvi Aryanti, M.Pd., Ibu Destriani, M.Pd., Ibu Destriana, M.Pd., Bapak Dr. Somakim, M.Pd Bapak Reza Resah Pratama, M.Pd., Bapak Soleh Solahuddin, M.Pd, Bapak Syamsul Azhar, M.Pd, Bapak Rasyono, M.Pd, Bapak Dr. Defliyanto, M.Pd, Bapak Dr. Kevin Octara, M.Pd, Bapak Dr. Arizky Ramadhan, M.Pd dan Ibu Fitri Agung Nanda, M.Pd selaku dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah banyak memberi ilmu dan pembelajaran yang bermanfaat.
5. Kak Diaz Safani, S.E, Abang Giade Putra Buana, S.P, dan Kak Mahardika, orang yang memberikan dukungan.

6. Ikatan Keluarga Mahasiswa Silampari. Terima kasih telah menjadi rumah dan tempat berproses dengan orang-orang hebat.
7. HMPJ. Terima kasih telah menjadi tempat belajar dan berproses bersama.
8. BEM UNSRI. Terima kasih telah menjadi wadah dan memberikan kesempatan untuk berproses ke jenjang yang lebih luas.
9. Teman seperjuangan di penjaskes unsri khususnya angkatan 2021 serta teman-teman dari FKIP, FASILKOM, EKONOMI, PERTANIAN, FKM, HUKUM, FISIP, FMIPA, TEKNIK, KEDOKTERAN.
10. Sahabat saya Adi, randa, ancha, serta teman-teman dalam grup balek layo, eskuat dan lain-lain.
11. Orang dengan NIM 09021182126001 yang selalu membantu di setiap perjalanan baik itu dalam kuliah, organisasi, serta kesehariannya.
12. Almamater kebanggaanmu yang telah memberikanku pengalaman selama menjadi mahasiswa Universitas Sriwijaya.
13. Pak Angga Setiawan serta bapak Andi selaku staf administrasi prodi penjaskes yang telah banyak membantu.

Akhir kata, semoga skripsi ini bermanfaat bagi dunia pendidikan dan dunia olahraga khususnya basket.

Indralaya, 13 Maret 2025

Yang membuat pernyataan ini,

Eldo Pratama Putra Wijaya

NIM. 06061282126037

**“MOTTO”**

“Barang Siapa Keluar Untuk Mencari Sebuah Ilmu. Maka Ia Akan Berada Di Jalan Allah  
Hingga Kembali”

“Keberhasilan Adalah Perjalanan Panjang Dari Satu Kegagalan Ke Kegagalan Berikutnya  
Tanpa Kehilangan Semangat”

## DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
ABSTRAK .....	xvii
BAB 1. PENDAHULUAN .....	1
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Rumusan Masalah .....	4
1.2. Tujuan Penelitian.....	4
1.3. Manfaat Penelitian .....	4
BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1. Kajian Teori.....	6
2.1.1. Olahraga Bola Basket.....	6
2.2. Teknik Dasar Bola Basket .....	7
2.2.1. Macam Macam Teknik Dasar .....	7
2.2.2. <i>Dribbel</i> .....	7
2.2.3. <i>Passing</i> .....	8
2.2.4. <i>Shooting</i> .....	10
2.2.5. <i>Pivot</i> .....	13
2.3. Sarana Dan Pra-Sarana.....	13
2.3.1. Lapangan Bola Basket.....	14
2.3.2. Ring Basket .....	15
2.3.3. Bola Basket .....	16
2.4. Modifikasi Bola Basket.....	16
2.5. Akurasi .....	17
2.6. Faktor yang mempengaruhi dan menghambat teknik shooting .....	17
2.6 Kerangka Berfikir.....	17
2.7. Hipotesis.....	18
BAB 3 METODOLOGI PENELITIAN.....	19

	Halaman
3.1. Metode Penelitian.....	19
3.2. Rancangan Penelitian.....	19
3.3. Variabel Penelitian .....	20
3.4. Populasi Dan Sampel .....	20
3.4.1. Populasi.....	20
3.4.2. Sampel.....	20
3.5. Waktu Dan Tempat.....	21
3.5.1. Tempat Penelitian.....	21
3.5.1. Waktu Penelitian .....	21
3.6. Instrumen Penelitian.....	21
3.6.1. Pelaksanaan Tes.....	22
3.7. Teknik Pengumpulan Data .....	22
3.8. Teknik Analisis Data .....	22
3.8.1. Uji Normalisasi .....	22
3.8.2. Uji Hipotesis.....	23
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN.....	24
4.1. Deskripsi Lokasi Penelitian .....	24
4.2. Hasil Penelitian .....	24
4.2.1. Data Hasil Pre-Test .....	24
4.2.2. Data Hasil Post-Test.....	25
4.2.3. Uji Normalisasi .....	26
4.2.4. Uji Paired T-Test Pre-Test Dan Post-Test <i>Shooting</i> Bola 6.....	27
4.3. Pembahasan.....	28
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN.....	32
5.1. Kesimpulan .....	32
5.2. Saran.....	32
DAFTAR PUSTAKA .....	33
LAMPIRAN.....	37

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. <i>dribble</i> bola basket .....	7
Gambar 2.2. chest pass.....	8
Gambar 2.3. bounce pass .....	9
Gambar 2.4. overheat pass .....	9
Gambar 2.5. baseball pass.....	10
Gambar 2.6. one hand set shoot .....	11
Gambar 2.7. lay up.....	12
Gambar 2.8. hook shoot .....	12
Gambar 2.9. jump shoot.....	12
Gambar 2.10. pivot kedepan badan.....	13
Gambar 2.11. pivot ke blakang badan.....	13
Gambar 2.12. lapangan bola basket .....	14
Gambar 2.13. jarak area hukuman .....	15
Gambar 2.14. jarak tinggi ring .....	15
Gambar 2.15. papan pantul bola basket beserta ukuran.....	16
Gambar 2.16. bola basket.....	16
Gambar 2.17. model pendekatan secara diagramatis .....	18
Gambar 3.1. desain one group pretest – posttest desain .....	20

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1. Distribusi Data Instrument Test (Pre-Test).....	24
Tabel 4.2. Distribusi Data Instrument Test (Post-Test) .....	25
Tabel 4.3. Daftar Hasil Perbedaan Pre-Test Post-Test .....	27
Tabel 4.4. Peningkatan Hasil Per-Test Dan Post-Test .....	28
Tabel 4.5. Uji Normalisasi Data .....	29
Tabel 4.6. Data Uji Paired T-Test Pretest Dan Posttest <i>Shooting</i> Bola 6 .....	30

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran.1. Riwayat hidup.....	37
Lampiran.2. Data Hasil Penelitian .....	38
Lampiran.3. Data Hasil Uji Distribusi .....	39
Lampiran.4.Data Hasil Uji Normalitas .....	39
Lampiran.5.Data Hasil Uji T.....	40
Lampiran.6. Observasi Dan Pre-Test .....	41
Lampiran.7. Memberikan Perlakuan.....	42
Lampiran.8.Hasil Post-Test.....	43
Lampiran.9. Usul Judul.....	44
Lampiran.10. Permohonan Sk Pembimbing .....	45
Lampiran.11. Persetujuan Seminar Proposal .....	46
Lampiran 12. Bukti Perbaikan Proposal .....	47
Lampiran.13. Surat Keterangan Sekolah .....	48
Lampiran 14.Buku Bimbingan Skripsi .....	49
Lampiran 15. Persetujuan seminar hasil. ....	52
Lampiran 16. Perbaikan seminar hasil .....	53
Lampiran 17. Perbaikan sidang akhir .....	54

## ABSTRAK

Pendidikan jasmani merupakan proses belajar yang melibatkan kegiatan fisik untuk peningkatan kebugaran tubuh, Pendidikan jasmani juga bertujuan untuk menciptakan lingkungan belajar yang aktif agar dapat menciptakan semua potensi yang ada pada siswa, SMP Negeri 1 Indralaya telah mewujudkan teori kebugaran fisik dengan praktik olahraga lapangan yang di terapkan di bidang ekstrakurikuler seperti basket. Basket adalah olahraga yang dimainkan secara beregu atau tim. Teknik dasar bola basket yang harus dikuasai salah satunya yaitu *shooting* dikarenakan perolehan angka yang didapat dari hasil *shooting* inilah yang akan menentukan menang atau kalahnya suatu permainan bola basket. Modifikasi bola dari *size 6* dirubah menjadi *size 7* yang diharapkan siswi telah percaya diri saat nanti kembali menggunakan bola *size 6* dan dapat melempar bola lebih kuat. Tujuan dari penelitian ini adalah: 1) Untuk menganalisis pengaruh modifikasi bola *size 7* terhadap akurasi dan konsistensi *shooting* tim basket putri. 2) Untuk menganalisis perbedaan yang signifikan dalam keterampilan *shooting* sebelum dan sesudah menggunakan bola *size 7* pada tim basket putri. Metode yang di gunakan untuk penelitian ini adalah *one group pre-test post-test desain* dengan cara latihan *shooting* dengan modifikasi bola dan dilakukan secara overload. Dari hasil yang telah di didapat setelah melakukan penelitian sebanyak 20 sampel sebelum perlakuan (*pre-test*) terdapat skor tertinggi 6, skor terendah 0, mean 2,95, modus 2, standar deviasi 1,669, dan setelah diberi perlakuan (*post-test*) skor tertinggi 7, skor terendah 1, mean 3,85, modus 3, standar deviasi 1,599, dan dari hasil uji T didapat hasil Thitung -4,158 sedangkan Ttabel adalah 2,100, didapat dari hasil tabel distribusi T dengan dk  $(20 - 1 - 1) = 18$  dengan taraf kepercayaan 95% ( $\alpha = 0,05$ ). Karena T-hitung  $(-4,158) > T$ tabel  $(2,100)$  maka terdapat perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test*, dengan demikian maka hipotesis  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  di terima. Dari hasil penelitian, disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan dari sebelum dan sesudah diberikan perlakuan serta meningkatnya akurasi dan konsistensi *Shooting* tim basket putri di ekstrakurikuler basket SMP N 1 indralaya.

Kata Kunci: Bola Basket, Modifikasi Alat, Keterampilan *shooting*

## **ABSTRACT**

*Physical education is a learning process that involves physical activities to improve physical fitness, Physical education also aims to create an active learning environment in order to create all the potential that exists in students, SMP Negeri 1 Indralaya has realized the theory of physical fitness with field sports practices that are applied in extracurricular areas such as basketball. Basketball is a sport that is played in teams. One of the basic basketball techniques that must be mastered is shooting because the points obtained from the shooting results will determine the win or lose of a basketball game. The modification of the ball from size 6 was changed to size 7 which is expected that students will be confident when they return to using a size 6 ball and can throw the ball harder. The objectives of this study were: 1) To analyze the effect of modifying a size 7 ball on the accuracy and consistency of the women's basketball team's shooting. 2) To analyze significant differences in shooting skills before and after using a size 7 ball on the women's basketball team. The method used for this study was one group pre-test post-test design by practicing shooting with a modified ball and carried out in an overload manner. From the results obtained after conducting research on 20 samples before treatment (pre-test) there is a highest score of 6, the lowest score of 0, mean 2.95, mode 2, standard deviation 1.669, and after being given treatment (post-test) the highest score is 7, the lowest score is 1, mean 3.85, mode 3, standard deviation 1.599, and from the results of the T test, the T count result is -4.158 while the T table is 2.100, obtained from the results of the T distribution table with dk  $(20 - 1 - 1) = 18$  with a confidence level of 95% ( $\alpha = 0.05$ ). Because T-count  $(-4.158) > T$  table  $(2.100)$  then there is a significant difference between the pre-test and post-test, thus the hypothesis  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted. From the research results, it was concluded that there was a significant difference before and after the treatment was given and there was an increase in the accuracy and consistency of the shooting of the girls' basketball team in the basketball extracurricular activities of SMP N 1 Indralaya.*

*Keywords: Basketball, Equipment Modification, Shooting Skills*

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar belakang

Pendidikan jasmani merupakan proses belajar yang melibatkan kegiatan fisik untuk peningkatan kebugaran tubuh, berkembangnya kemampuan gerak, pengetahuan, cara hidup sehat, dan menumbuhkan sikap sportif. Sehingga siswa memiliki apresiasi terhadap perilaku bermain dan olahraga yang masuk kedalam nilai kerjasama, menghargai teman dan lawan, jujur, adil, dan lain lain. Serta, memiliki konsep dan keterampilan berfikir dalam berbagai permainan dalam olahraga (Cahyadi, *et al.* 2022). Pendidikan jasmani termasuk mata pelajaran di sekolah sebagai media pendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan penalaran, penghayat nilai dan membantu siswa memahami mengapa manusia bergerak dan bagaimana cara melakukan gerak (Yuliandra, 2019). Pendidikan jasmani juga bertujuan untuk menciptakan lingkungan belajar yang aktif agar dapat menciptakan semua potensi yang ada pada siswadan siswi. Olahraga merupakan suatu kegiatan yang sangat penting yang mestinya dilaksanakan oleh semua orang dalam rangka memenuhi kesehatan tubuh sehingga dalam pelajarannya ada banyak jenis cabang olahraga yang ada di dunia, salah satu contohnya adalah olahraga bola basket (Fatahilah, 2018). Salah satu dampak dari cabang olahraga tersebut adalah meningkatnya kebugaran jasmani padah tubuh. Kesegaran jasmani merupakan suatu aspek yang penting dimiliki setiap orang untuk menyelesaikan suatu pekerjaan yang dilakukan sehari - hari sehingga penting untuk adanya kesegaran jasmani (Putri dan Mariati 2020). Upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan mempertahankan sangat diperlukan pada lembaga – lembaga Pendidikan dari tingkat yang paling rendah sampai ke perguruan tinggi. Kesegaran jasmani berkaitan pula dengan kesehatan ketika beraktifitas terutama aktifitas fisik agar dapat dilakukan tanpa kelelahan yang berlebih, terpelihara seumur hidup dan sebagai konsekuensinya memiliki resiko lebih rendah untuk terjadinya penyakit kronis lebih awal.

Basket adalah olahraga yang dimainkan secara beregu/tim. Satu tim berisikan 5 orang dan akan melawan tim lain. (giantana et al., 2024). Bola Basket adalah

permainan global dalam hal partisipasi di seluruh populasi pemuda dan orang dewasa, jelas bahwa pekerjaan yang lebih empiris mengingat bagaimana life skills dikembangkan melalui olahraga ini (dan lainnya) dan dipindahkan ke domain kehidupan lain diperlukan (Surandika., 2024). Cara bermain basket sendiri yaitu dengan cara memasukan bola ke dalam keranjang/ring basket sebanyak banyaknya hingga waktu habis.(Pradana et al., 2024). Menekankan bahwa bola basket adalah permainan yang mengandalkan kecepatan kaki dan tangan dengan timing yang tepat. Latihan rutin diperlukan untuk mengembangkan kemampuan ini, termasuk keterampilan individu, emosi, fisik, dan keseimbangan tim, baik dalam posisi bertahan maupun menyerang (Rezeqini 2024). Adapun bentuk kepedulian pemerintah dalam mengembangkan olahraga prestasi di Indonesia telah di jabarkan dalam undang-undang republik indonesia No. 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional, dalam pasal 20 ayat 2-3 menjelaskan bahwa: “olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan, dan potensi untuk mencapai prestasi. Olahraga prestasi dilaksanakan melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Dengan program yang berintegritas SMP negeri 1 indralaya telah mewujudkan teori kebugaran fisik dengan praktik olahraga lapangan yang di terapkan di bidang ekstrakurikuler, hal ini sangat membantu untuk prestasi sekolah, banyak sekali ekstrakurikuler di smp tersebut salah satunya ekstrakurikuler bola basket yang merupakan salah satu wadah bagi siswa – siswi yang memiliki minat dan bakat di bidang olahraga basket. Kegiatan ini tidak sekedar berolahraga namun juga menjadi sarana untuk mengembangkan berbagai aspek diri seperti keterampilan individu, kerja sama tim, disiplin dan tanggung jawab dan mental yang kuat.

ekstrakurikuler merupakan suatu aktifitas siswa diluar jam sekolah yang berguna untuk mengembangkan keretampilan baik akademik dan non akademik serta mempengaruhi perkembangan efektif, kognitif, dan psikomotor siswa. Atau dengan kata lain ekstrakurikuler ini merupakan wadah dibawah naungan sekolah dan fasilitas sekolah. Contoh ekstrakurikuler seperti sains, pramuka, seni, serta olahraga. Dengan adanya ekstrakurikuler siswa bisa memilih dan bergabung ke dalam bidang

yang diminati dan dapat menyalurkan bakat dan meraih prestasi yang di inginkan.. (Akhror 2019) Ekstrakurikuler basket merupakan salah satu bidang yang diminati oleh siswa dengan fasilitas yang memadai seperti lapangan dan bola yang mencukupi untuk siswa pada saat latihan di sekolah.

Tim basket SMP negeri 1 indralaya adalah salah satu tim basket SMP yang sangat diminati hal tersebut membuat beberapa siswa tertarik masuk kedalam tim tersebut, namun masih banyak evaluasi terhadap latihan di SMP tersebut karena seiring berjalannya waktu banyak siswa baru yang masih awam dalam permainan bola basket. ini menyebabkan beberapa hal yang harus di perhatikan seperti teknik dasar yang harus di pelajari seperti *dribbling*, *shooting* dan *passing*. Hal ini juga penting untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam permainan bola basket terutama *shooting*. Bisa di hitung dari pengamatan sekilas masih banyak siswa yang belum bisa melakukan keterampilan *shooting* dengan benar bisa di hitung dengan percobaan 10 kali *shooting* hanya sekitar 2 sampai 5 poin saja dari beberapa atlit dan selebihnya banyaknya bola yang tidak tepat sasaran dan juga tidak sampai ke ring basket seperti *airball*. Hal ini juga di pengaruhi dengan tingkat kepercayaan diri mereka yang kurang memberanikan diri untuk mengambil tindakan untuk melakukan *shooting* dengan percaya diri dan teknik yang benar.

Teknik *shooting* merupakan salah satu hal utama dari banyaknya teknik dasar dalam permainan bola basket yang wajib di ketahui oleh pemain. *shooting* yang baik dalam permainan bola basket sebaiknya mencermati pandangan, keseimbangan, posisi tangan, penempatan siku, dan irama *shooting*. Latihan *Shooting* baiknya laksanakan secara berulang - ulang sehingga terjadinya peningkatan terhadap akurasi *shooting*. *Shooting* dalam permainan bola basket adalah kunci terciptanya poin/angka (Ramadhan dan Fajar, 2022). Sedangkan menurut Irawan (2024). Teknik dasar bola basket yang harus dikuasai salah satunya yaitu *shooting* (menembak) yang maknanya kegiatan itu penting dikarenakan perolehan angka yang didapat dari hasil *shooting* inilah yang akan menentukan menang atau kalahnya suatu permainan bola basket. Dari pengamatan awal banyaknya bola yang tidak masuk ke ring atau *airball* maka di sini saya melakukan modifikasi bola dari *size 6* dirubah menjadi *size 7* yang diharapkan setelah menggunakan bola *size 7* siswi telah percaya diri saat nanti kembali menggunakan

bola *size* 6 dan dapat melempar bola lebih kuat dikarenakan sebelumnya menggunakan bola yang lebih berat dan lebih besar.

Memodifikasi bola dilaksanakan dengan cara belajar teknik dasar *shooting* Dengan menggunakan bola basket yang sudah dimodifikasi ukuran dan beratnya, dimana bola tersebut lebih besar dan berat dari ukuran bola 6. Perbedaan keterampilan *shooting* dengan bola 7 akan membawa kesulitan terutama bagi pemula. Namun dengan hal ini modifikasi dimungkinkan karena siswa tidak merasa di paksa dalam pembelajaran materi sebab dengan memodifikasi alat siswa diberi kenyamanan untuk melakukan tugas dengan kemampuan mereka sendiri. (Susanto, H. 2019). Modifikasi adalah salah satu cara yang dilakukan oleh pengajar supaya tercapai hasil belajar dengan ke efektifan dan ke efisienan sehingga memperlancar situasi belajar mengajar dilapangan ketika menghadapi kendala dalam penguasaan materi (Susanto, 2019).

Maka dari itu penelitian ini bertujuan untuk menguji dan melakukan eksperimen tentang *shooting* tim basket putri SMP N 1 indralaya untuk mengetahui akurasi, dan membandingkan keterampilan bagi tim basket putri. Berdasarkan latar belakang di atas dan untuk memecahkan permasalahan secara tepat maka penulis tertarik untuk mengeksplorasi penelitian tentang pengaruh modifikasi bola basket *size* 7 terhadap keterampilan *shooting* tim basket putri.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang dijelaskan sebelumnya, maka didapatkan rumusan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Apakah penggunaan bola *size* 7 dapat meningkatkan akurasi dan konsistensi *shooting* pada tim basket putri?
2. Apakah terdapat perbedaan signifikan dalam keterampilan *shooting* sebelum dan sesudah menggunakan bola *size* 7 pada tim basket putri?

## **1.3. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk menganalisis pengaruh modifikasi bola *size* 7 terhadap akurasi dan konsistensi *shooting* tim basket putri.

2. Untuk menganalisis perbedaan yang signifikan dalam keterampilan *shooting* sebelum dan sesudah menggunakan bola *Size 7* pada tim basket putri

#### **1.4. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini sangat bermanfaat khususnya untuk tim basket putri untuk meningkatkan keterampilan dalam bermain bola basket. Secara lebih luas penelitian ini bermanfaat sebagai:

1. Penelitian ini harapannya bisa dimanfaatkan sebagai rujukan dan referensi pustaka mengenai pengaruh modifikasi bola basket *size 7* dalam keterampilan *shooting* tim basket putri bagi penelitian selanjutnya.
2. Sebagai bahan evaluasi bagi pengajar tentang pengaruh modifikasi bola basket *size 7* dalam keterampilan *shooting* tim basket putri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abrar, I. I., & Fitroni, H. (2021). Pembinaan cabang olahraga bola basket pada usia dibawah 20 tahun di Jawa Timur. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(4), 145-155.
- Akhror, Abig Faisal, Abdul Rachman Syam Tuasikal. 2019. Pengaruh Modifikasi Bola Basket size 5 Terhadap Keterampilan Dribbel Pada Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 7(3): 363.
- Al-Azhari, M. A. U. L. A. N. A. (2023). *Peningkatan Keterampilan Chest Pass Bola Basket Dengan Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas X Tei Di Smk Negeri 4 Pontianak* (Doctoral Dissertation, Ikip Pgri Pontianak).
- Andika, R. (2021). *Survei Keterampilan Dribbling, Passing, dan Shooting Bermain Bola Basket pada Tim Putra SMA N 2 Kota Jambi*. Universitas Jambi. Diakses dari <https://repository.unja.ac.id/16404/>
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Aryanti, S., & Victorian, A. R. (2020, March). Development of Physical Test Applications Basketball Sports Model in Regional Student Education and Training Center. In *International Conference on Progressive Education (ICOPE 2019)* (pp. 176-178). Atlantis Press.
- Aryanti, S., Solahuddin, S., & Azhar, S. (2021). Learning forehand service badminton using teaching games for understanding (TGfU) students. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 4(2), 305-317.
- Cahyadi, Pri, Evi Susianti, Febi Kurniawan. 2022. Optimalisasi Keterampilan Bola Basket Siswa Dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*. 4(4): 4080.
- Candra, O., Zulraflia, Z., Kamarudin, K., & Rahmadani, A. (2023). Sosialisasi Teknik Dasar Bola Basket Pada Siswa Ektrakurikuler Bola Basket SD Al Azhar 37 Pekanbaru. *Jurnal Pengabdian Mandiri*, 2(6), 1277-1284.

- Fatahilah, Adika. 2018. Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Dribbling Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. 1(2): 12.
- Fitrah, F., Bayu, W. I., & Iyakrus, I. (2021). Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Hasil Passing Chest Pass Pada Ekstrakurikuler Bola Bola basket. *Corner: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 2 (1), 24-28.
- Giantana, G., Widiastuti, W., Setiakarnawijaya, Y., Subandi, O. U., & Ronaldo, R. (2024). Learning Model of Basketball Dribbling Skills for Grades of 4-6 Elementary School. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 8(3), 518–526
- Hidayatullah, M. B., & Yuliastrid, D. (2024). Pengembangan Sarana, Prasarana Dan Manajemen Kolam Renang Gor Sidoarjo Dalam Persiapan Porprov 2023. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1), 20-30.
- Hikmawati, H., Iyakrus, I., & Ramadhan, A. (2023). Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Passing Bawah Menggunakan Metode Latihan Bola Gantung. *Jendela Olahraga*, 8(1), 203–211.
- Hunter, A. H., Murphy, S. C., Angilletta Jr, M. J., & Wilson, R. S. 2018. *Anticipating the direction of soccer penalty shots depends on the speed and technique of the kick. Sports*, 6(3), 73.
- Iqroni, D. (2022). Media Shooting Multiguna Olahraga Bola Basket untuk Pembelajaran Mahasiswa. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 2(2), 77-82.
- Irawan, Meysi Bilgia. 2024. *Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Defense Mannequin Dan Tanpa Alat Defense Mannequin Terhadap Akurasi Shooting Bola Basket Ditinjau Dari Konsentrasi Siswa DBL Akademi Yogyakarta*. Tesis Universitas Negeri Yogyakarta.
- Kusuma, D. W. C. W. (2018). Strategi Yang Efektif Membelajarkan Teknik Shooting dalam Permainan Bola Basket. In *Prosiding Seminar Nasional Lembaga Penelitian Dan Pendidikan (LPP) Mandala* (pp. 142-148).

- Kusuma, D. W. C. W. (2018). Strategi Yang Efektif Membelajarkan Teknik Shooting dalam Permainan Bola Basket. In *Prosiding Seminar Nasional Lembaga Penelitian Dan Pendidikan (LPP) Mandala* (pp. 142-148)
- Magill, R.A. 2011. *Motor Learning And Control: Concepts and Applications*. McGraw-Hill Education.
- Maizah, M., & Ratnawati, R. (2024). Implementasi Manajemen Sarana dan Prasarana Sebagai Penunjang Efektivitas Pembelajaran di Madrasah Aliyah Negeri 1 Pamekasan. *Journal Of Administration and Educational Management (ALIGNMENT)*, 7(1), 49-59.
- Mariowi, V. Y., Zainal. A., Rio. W. (2023). Meningkatkan hasil belajar *Shooting* bola basket dengan modifikasi alat pembelajaran. *Jurnal edukasi citra olahraga*.3:(3)118-126
- Mustain, A. Z., & Mursidi, A. (2021). Pengaruh Latihan Mendorong Bola Basket Ke Atas Terhadap Peningkatan Pasing Atas Pada Olahraga Ekstra Kurikuler Bola Voli Sma N 1 Bangorejo Tahun Pelajaran 2018/2019. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram*, 6(1), 1-5.
- Nugroho, R. A., & Yuliandra, R. (2021). Analisis Kemampuan Power Otot Tungkai Pada Atlet Bolabasket. *Sport Science and Education Journal*, 2(1).
- Nursantiko, D. R., Irianto, D. P., & Nanda, F. A. (2022). Plyometrics tuck jump and single leg tuck jump exercises increase the leg power of handball athletes. *Advances in Health and Exercise*, 2(2), 61-67.
- Pradana, A. A., Susilawati, D., & Lengkana, A. S. (2024). Comparison of Wall Chair Exercises and Set Shoot Exercises on Basketball Free Throw Results. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 8(2), 310–319.
- Pranata, Doni 2023, peningkatan motivasi atlit melalui peran pelatih dan pemain bola basket. *Journal Of Sosial Science Research*. 3(5):2040-2052.
- Pratama, E. H. 2020. *Upaya Peningkatan Keterampilan Shooting Bolabasket Melalui Modifikasi Bola Pada Siswa Kelas XI SMAN 2 Tualang Kabupaten Siak* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).

- Putri, A., & Mariati, S. (2020). Pengaruh Modifikasi Permainan Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 15 Padang. *Jurnal Patriot*, 2(1), 15-25.
- Ramadhan, A., Iyakrus, I., & Nopiyanto, Y. E. (2024). Development of Sepak Takraw Model Through TGFU to Improve Basic Athlete Junior in Playing Sepak Takraw. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 8(1), 131-138.
- Ramadhan, Ahmad Panji, Fajar Awang Irawan. 2022. Analisis Gerak *Shooting* Bola Basket Sesuai Dengan Konsep BEEF. *Sriwijaya Journal Of Sport*. 1(2): 107.
- Rezeqini, N. (2024). *Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap hasil Lay Up Shoot Olahraga Bola Basket Di SMK Negeri 1 Banda Aceh* (Doctoral dissertation, Universitas Bina Bangsa Getsempena).
- Riko, R. P. (2024). *Pengembangan Video Model Latihan Teknik Dasar Bola Basket Pada Club Sma Negeri 1 Merangin* (Doctoral Dissertation, Universitas Jambi).
- Rubiana, I. 2017. Pengaruh pembelajaran *Shooting* (free throw) dengan alat bantu rentangan tali terhadap hasil *Shooting* (free throw) dalam permainan bola basket. *Jurnal Siliwangi: Seri Pendidikan*, 3(2).
- Safitri, A. I., Yusfi, H., Solahuddin, S., Bayu, W. I., & Rasyono, R. (2024). Hubungan Koordinasi Mata Tangan, Kekuatan Otot Lengan, Keseimbangan Terhadap Ketepatan *Shooting* dalam Olahraga Petanque. *Jurnal Porkes*, 7(2), 1330-1340.
- Saichudin, S. A. R. M., & Munawar, S. A. R. (2019). Buku Ajar Bolabasket. *Malang: Wineka Media*.
- Salim, A. 2024. *Buku pintar bola basket*. Nuansa Cendekia.
- Saputri, V. V. I. (2014). Survei Sarana Dan Prasarana Olahraga Penunjang Proses Pembelajaran Penjasorkes Dan Pemanfaatannya Di Sekolah Luar Biasa Kabupaten Temanggung Tahun 2013. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 3(11).

- Sari, Y. Y., Ulfani, D. P., & Ramos, M. (2024). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Terhadap Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 6(2), 478-488.
- Sidik, Dikdik Zafar. 2022 Prinsip Latihan Atlit Pada Berbagai Periodisasi. *Prosiding TIN PERSAGI*
- Sodikun, imam. 1992. *olahraga pilihan bola basket*. jakarta: proyek pembinaan tenaga Pendidikan
- Suardika, I. K., Kadir, S., Haryanto, A. I., & Mile, R. (2024). Integrasi Life Skills pada Program Latihan Bola Basket dalam Rangka Positif Youth Development. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(2), 250-259.
- Sugiyono. 2011. *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&B* Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2015. *Metode penelitian kuantitatif. Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Sugiyono. 2019. *Metode penelitian kuantitatif*. Bandung : Alfabeta.
- Sungkawa, A. P. L., & Harwanto, H. (2020). Pengaruh akurasi jump shoot dan lay up shoot terhadap ketepatan hasil *shooting* bola pada cabang olahraga bola basket. *Literacy*, 2(1), 1-7.
- Susanto, H. (2019). Pengaruh Modifikasi Alat Dan Ketepatan Terhadap Keterampilan *Shooting* Bola Basket. *Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment)*, 2(1), 37-42.
- Susanto, Heri. 2019. Pengaruh Modifikasi Alat Dan Ketepatan Terhadap Keterampilan *Shooting* Bola Basket. *Jurnal Speed*. 2(1): 37-38.
- Susanto, Y. R., & Nurharsono, T. (2022). Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Bola Basket Pada Klub Putra Dukun Basketballl Magelang Tahun 2021. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(1), 243-248.

- Victorian, A. R., & Sari, N. (2019). Pengaruh Latihan squat thrust terhadap kemampuan lemparan over head pass dalam permainan bola basket. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1), 38-43.
- Wibowo, G. M., Hartati, H., Iyakrus, I., Usra, M., Yusfi, H., & Ramadhan, A. (2024). Pengembangan Pengukuran Hasil Tes Kebugran Jasmani Cabang Olahraga Tennis Pada Murid Pase C SDN 1 Kayuagung Berbasis Aplikasi. *Jurnal Porkes*, 7(2), 1373-1388.
- Yono, T., & Sodikin, F. A. 2020. Modifikasi Bola Plastik sebagai Media Pembelajaran Bola Voli. *Sport, Pedagogik, Recreation and Technology: Jurnal Ilmu Pendidikan Jasmani Olahraga, Kesehatan dan Rekreasi (Sparta)*, 2(2), 26-31.
- Yuliandra, R., & Fahrizqi, E. B. (2019). Pengembangan Model Latihan Jump Shoot Bola Basket. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 3(1), 51-55
- Zamzami, I. S., Solahuddin, S., Widiastuti, W., Tangkudung, J., & Pradityana, K. (2020). Improving anaerobic capacity of basketball athletes using 3x3 small-sided game. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1), 80-91.