

**PENGARUH LATIHAN BOLA *MEDICINE LOW POST DRILL* TERHADAP  
KEMAMPUAN *SHOOTING* DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA KEGIATAN  
EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 9 PALEMBANG**

**SKRIPSI OLEH**

**RAGINA SAPTA SARIWIJAYA  
Nomor Induk Mahasiswa 56081006027  
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



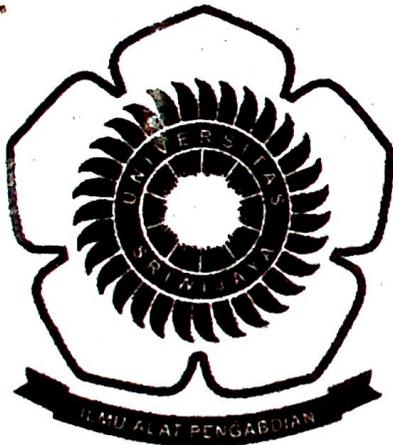
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
PALEMBANG  
2013**

24729/25290

**PENGARUH LATIHAN BOLA *MEDICINE LOW POST DRILL* TERHADAP  
KEMAMPUAN *SHOOTING* DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA KEGIATAN  
EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 9 PALEMBANG**

**SKRIPSI OLEH**

**RAGINA SAPTA SARIWIJAYA**  
**Nomor Induk Mahasiswa 56081006027**  
**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**  
**PALEMBANG**  
**2013**



S  
796-323-07  
Reg  
p  
2013  
E

**PENGARUH LATIHAN BOLA *MEDICINE LOW POST DRILL* TERHADAP  
KEMAMPUAN *SHOOTING* DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA KEGIATAN  
EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 9 PALEMBANG**

**Skripsi Oleh**

**RAGINA SAPTA SARIWIJAYA**

**Nomor Induk Mahasiswa 56081006027**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Disetujui,**

**Dosen Pembimbing I**

**Dosen Pembimbing II**

  
**Dr. H. Subadiyanto, M.Pd.**

**NIP. 195607251982031003**



**Drs. Giartama, M.Pd.**

**NIP. 195707021985031001**

**Disahkan,**

**Ketua Pelaksana Kampus Palembang**

  
**Dr. H. Sukirno, M.Pd.**

**NIP. 19550810198303005**

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Jum'at

Tanggal : 30 Agustus 2013

**TIM PENGUJI**

1. Ketua : Dr.H.Subadiono,M.Pd.



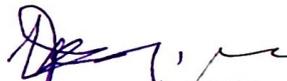
---

2. Sekretaris : Drs. Giartama,M.Pd.



---

3. Anggota : Drs.Waluyo,M.Pd.



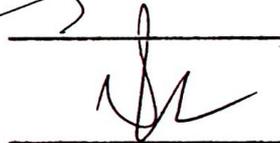
---

4. Anggota :Drs.Sy.Muherman,M.Pd.



---

5. Anggota :Drs.Maskur Ahmad,M.Kes.



---

Palembang, 13 September 2013

Mengetahui:

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd.

NIP 19561241984031001

*Kupersembahkan Skripsi ini Kepada :*

- ❖ *Allah SWT dan Nabi Muhammad SAW.*
- ❖ *Keluarga Besarku, Ayahanda Sakroni Geno,S.H, Ibunda Hisnawati, Adikku Sujaka Nugraha dan Ratu Esa Tarawiah yang selalu berharap untuk keberhasilanku dan memberikan semua cinta kasih, doa, kesabaran, pengorbanan dan dukungan moril maupun materi baik dalam bentuk jasmani maupun rohani.*
- ❖ *Drs.Waluyo,M.Pd.sebagai Ketua Prodi Penjaskes, Drs.Giartama,M.Pd dan Dr.H Subadiono,M.Pd. selaku Pembimbing Akademik serta seluruh Dosen Penjaskes Unsri yang telah membimbing, mengajar dan memberikan ilmunya kepadaku.*
- ❖ *Seluruh Teman-teman Penjaskes Unsri Kampus Palembang Angkatan 2008 dan Sahabat-sahabatku Lisia, Dwi, Azra, Ocky, Hendri, Ardani, Herlansyah, Rahmat dan Adriansyah yang telah berjuang bersama dalam menyelesaikan skripsi ini.*
- ❖ *Seluruh Management PT.Sophie Paris Indonesia yang telah memberikan dukungan dan arahnya.*
- ❖ *Almamaterku.*

*☞ Motto ☜*

*“Satu Untuk Semua Dan Semua Untuk Satu”*

**“SUCCESS NEVER COMES TO THE INDOLENCE”** yang berarti sukses tidak pernah datang kepada orang yang malas

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ragina Sapta Sariwijaya  
NIM : 56081006027  
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Bola *Medicine Low Post Drill* terhadap kemampuan *Shooting* dalam permainan Bola Basket pada kegiatan ekstrakurikuler SMP Negeri 9 Palembang.

Menyatakan dengan Sesungguhnya bahwa:

Seluruh data informasi, interpretasi, serta pengamatan dalam pembahasan dan kesimpulan yang disajikan dalam karya ilmiah ini, kecuali yang disertakan sumbernya adalah merupakan hasil pengamatan-pengamatan, penelitian, pengolahan data, serta pemikiran saya dengan pengarahan para pembimbing yang ditetapkan.

Karya ilmiah yang saya tulis ini adalah asli belum pernah disajikan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Sriwijaya maupun Perguruan Tinggi lain.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya, apabila dikemudian hari bukti ketidak benaran dalam pernyataan tersebut diatas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik.

Palembang, Juli 2013

Yang membuat pernyataan,



Ragina Sapta Sariwijaya  
NIM. 56081006027

## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah, Tuhan Semesta Alam, Yang Maha Esa, Penguasa langit dan bumi yang berkuasa atas hamba-hamba Nya, atas berkat dan kasih sayang Nya jua penulis skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.

Skripsi ini diselesaikan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan jenjang pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Palembang.

Adapun judul yang diajukan adalah Pengaruh Latihan Bola *Medicine Low Post Drill* Terhadap kemampuan *Shooting* dalam permainan bola basket pada kegiatan ekstrakurikuler SMP Negeri 9 Palembang yang peneliti sadari hanya sebuah penelitian sederhana, dan dalam penyusunannya senantiasa mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena ini peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Badia Penzade, M.B.A. Selaku Rektor Universitas Sriwijaya.
2. Bapak Sofendi, M.A.P.hd. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.
3. Bapak Drs. Waluyo, M.Pd. Selaku Ketua Program Studi Penjaskes.
4. Prof. Dr. H. Subadiono, M.Pd selaku pembimbing I
5. Bapak Drs. Giartama, M.Pd selaku pembimbing II
6. Para dosen yang telah membekali penulis dengan ilmu pengetahuan selama menuntut ilmu di perguruan Tinggi Universitas Sriwijaya.

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kepentingan ilmu pengetahuan di lingkungan Universitas Sriwijaya pada umumnya dan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Penjaskes.

Palembang, Agustus 2013

Penulis

RSS

## UCAPAN TERIMA KASIH

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr.H. Subadiono,M.Pd dan Drs. Giartama,M.Pd sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Sofendi,M.A.P.hd Dekan FKIP Unsri dan Drs. Waluyo, M.Pd selaku Kaprodi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada keluargaku (ayah, ibu, adik-adik, sahabat, dan teman-temanku) yang memberikan bantuannya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat bagi para guru, pendidik dan pelatih, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan untuk mengajar atau melatih siswa agar memiliki keterampilan *shooting* yang baik.

Palembang, Agustus 2013

Penulis

RSS

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	i
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>ABSTRAK</b> .....	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Batasan Masalah .....	4
1.4 Tujuan Penelitian .....	4
1.5 Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	6
2.1 Hakikat Permainan Bola Basket .....	6
2.2 Teknik Dasar Permainan Bola Basket.....	6
2.3 Pengertian <i>Shooting</i> .....	7
2.3.1 Otot-otot yang terlibat dalam gerakan shooting .....	9
2.4 Pengertian Bola <i>medicine low post drill</i> .....	12
2.5 Tujuan Latihan .....	12
2.5.1 Prinsip-prinsip Latihan .....	13
2.5.2 Aspek-aspek Latihan .....	14
2.6 Kerangka Berpikir .....	15

2.7	Hipotesis.....	16
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>		<b>17</b>
3.1	Jenis Penelitian .....	17
3.2	Variabel Penelitian.....	17
3.3	Definisi Operasional Penelitian.....	17
3.4	Populasi dan Sampel Penelitian.....	18
3.4.1	Populasi Penelitian.....	18
3.4.2	Sampel Penelitian.....	18
3.5	Metode Penelitian .....	18
3.5.1	Rancangan Penelitian .....	19
3.5.2	Instrumen Penelitian.....	20
3.6	Tempat dan Waktu Penelitian.....	22
3.6.1	Tempat Penelitian .....	22
3.6.2	Waktu Penelitian.....	22
3.7	Tekhnik Pengumpulan Data .....	22
3.7.1	Tekhnik Analisis Data .....	23
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>		<b>27</b>
4.1	Hasil Penelitian .....	27
4.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	27
4.1.2	Deskripsi Sampel Penelitian.....	27
4.1.3	Deskripsi Pelaksanaan Pelatihan.....	28
4.1.4	Deskripsi Hasil <i>Pre test Shooting</i> Kelompok Eksperimen.....	30
4.1.5	Deskripsi Hasil <i>Pre test Shooting</i> Kelompok Kontrol .....	32
4.1.6	Deskripsi Hasil <i>Post test Shooting</i> Kelompok Eksperimen .....	35

4.1.7	Deskripsi Data Hasil <i>Post test</i> Shooting Bola Basket Kelompok Kontrol .....	37
4.1.8	Peningkatan Latihan bola medicine low post drill terhadap kemampuan shooting Bola Basket pada kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	41
4.1.9	Uji Normalitas Data <i>Pre test</i> Kelompok Eksperimen .....	42
4.1.10	Uji Normalitas Data <i>Pre test</i> Kelompok Kontrol .....	42
4.1.11	Uji Normalitas <i>Post test Shooting</i> Kelompok Eksperimen.....	42
4.1.12	Uji Normalitas <i>Post test Shooting</i> Kelompok Kontrol .....	42
4.1.13	Uji Homogenitas Data .....	43
4.1.14	Uji Hipotesis .....	44
4.2	Pembahasan .....	47
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....</b>		<b>51</b>
5.1	Simpulan .....	51
5.2	Saran .....	51
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>52</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>		<b>64</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Pengelompokan Sampel Berdasarkan Peringkat Hasil Tes.....	20
2. Harga-Harga Yang Diperlukan Untuk Uji homogenitas sampai dengan mengunakan tes barlet .....	25
3. Tahapan Pelaksanaan Penelitian.....	28
4. Perbedaan <i>Mean Pre test</i> dan <i>Post test</i> kelompok eksperimen dan kelompok kontrol .....	31
5. Daftar distribusi hasil <i>Pre test</i> kelompok eksperimen .....	32
6. Daftar distribusi hasil <i>Pre test</i> Kelompok Kontrol .....	33
7. Daftar distribusi hasil <i>Post test</i> Kclompok Eksperimen .....	34
8. Daftar distribusi Hasil <i>Post test</i> Kelompok Kontrol.....	35
9. Harga – harga yang diperlukan untuk uji homogenitas kelompok sampel	37
10. Daftar nilai beda <i>Pre test &amp; Post test</i> kelompok eksperimen dan kontrol .	50

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Teknik Lemparan Bebas.....	8
2. Otot-otot Utama Saat Menembak .....	9
3. Otot Lengan.....	10
4. Otot-otot Lengan.....	10
5. Otot Pergelangan Tangan.....	11
6. Otot Tangan.....	11
7. Grafik perbedaan Pre test dan Post test kelompok eksperimen dan kelompok Kontrol .....	31
8. Histogram Pre test Kelompok Eksperimen .....	32
9. Histogram Pre test Kelompok Kontrol.....	33
10. Histogram Post test Kelompok Eksperimen.....	34
11. Histogram Post test Kelompok Kontrol .....	35

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Lampiran 1 : Riwayat Hidup.....	48
2. Lampiran 2 : SK Pembimbing Skripsi.....	49
3. Lampiran 3 : Surat Usul Penelitian.....	50
4. Lampiran 4 : Kartu Bimbingan Proposal.....	51
5. Lampiran 6 : Pengesahan Judul Proposal Penelitian Untuk Diseminarkan..	53
6. Lampiran 7 : Judul Proposal Penelitian Telah Diseminarkan Dan Direvisi..	54
7. Lampiran 8 : Surat SK Pembimbing.....	55
8. Lampiran 9 : Surat Permohonan Bantuan Penelitian Dari FKIP Unsri.....	56
9. Lampiran 10 : Surat Izin Penelitian Dari Disdikpora.....	57
10. Lampiran 11 : Foto Peneliti di Depan SMP Negeri 9 Palembang.....	58
11. Lampiran 12 : Foto Peneliti Bersama Sampel.....	59
12. Lampiran 13 : Foto <i>Pre Test</i> .....	60
13. Lampiran 14 : Foto Sampel Melakukan Pemanasan.....	61
14. Lampiran 15 : Foto Latihan Bola Medicine Low Post Drill.....	62
15. Lampiran 16 : Program Latihan.....	63
16. Lampiran 17 : Foto <i>Post Test</i> .....	72
17. Lampiran 18 : Analisis Data penelitian.....	73
18. Lampiran 19: Tabel <i>Chi Square</i> .....	87
19. Lampiran 20 : Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	88
20. Lampiran 21 : Kartu Bimbingan skripsi.....	89
21. Lampiran 22 : Draft Skripsi.....	90

## ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Pengaruh Latihan Bola *Medicine Low Post Drill* Terhadap kemampuan *Shooting* dalam permainan bola basket pada kegiatan ekstrakurikuler SMP Negeri 9 Palembang”.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah latihan bola *Medicine Low post drill* dengan latihan *shooting* ada pengaruh yang signifikan terhadap permainan bola basket pada kegiatan *Ekstrakurikuler* SMP Negeri 9 Palembang?

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen yang terdiri dari dua kelas yaitu kelas eksperimen dan kontrol. Sampel penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 9 Palembang yang berjumlah 60 orang. Sedangkan data diambil melalui tes awal (*pre tes*) dan tes akhir (*post tes*). Kelompok dibagi menjadi 30 siswa untuk masing – masing kelompok eksperimen dan kontrol berdasarkan hasil *pre tes* dengan menggunakan sistem *ordinal paering*.

Kelompok eksperimen diberikan perlakuan (latihan bola *medicine low post drill*) selama 8 minggu dengan jumlah pertemuan latihan sebanyak 24 kali , sedangkan kelompok kontrol melakukan latihan secara mandiri (tidak diberi perlakuan) . Untuk mengetahui peningkatan dari kedua kelompok Setelah melakukan latihan dan dilakukan kembali test yaitu *post test* (test akhir). Berdasarkan hasil *pre test & post test* , data dianalisis dengan menggunakan rumus uji t Berdasarkan hasil penelitian didapatkanlah  $t_{hitung} = 4,502 > t_{tabel} = 1,68$ .

Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dalam penelitian ini dengan demikian  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode latihan bola *Medicine Low post drill* dengan latihan *shooting* ada pengaruh yang signifikan terhadap permainan bola basket pada kegiatan *Ekstrakurikuler* SMP Negeri 9 Palembang.

**Kata Kunci :** Latihan bola *medicine low post drill*, Kemampuan *Shooting*.



# BAB I

## PENDAHULUAN



### 1.1 Latar Belakang

Permainan bola basket diciptakan oleh James A. Naismith atas anjuran Luther Halsey Gulick pada tahun 1891. Luther menganjurkan kepada James A. Naismith untuk menciptakan permainan baru yang dapat dimainkan di dalam gedung, mudah dimainkan, mudah dipelajari dan menarik. Pada asal mulanya James A. Naismith menggunakan keranjang sebagai sasarnya, oleh karena itu permainan ini disebut dengan *basket ball* (Muhajir, 2006:12). Ternyata permainan ini sangat diterima dan mendapat sambutan baik oleh masyarakat, sehingga permainan ini menyebar dan berkembang pesat diseluruh dunia sampai saat ini. Permainan bola basket merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu dimana masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain inti dan lima orang pemain cadangan yang bertujuan untuk menciptakan angka sebanyak-banyaknya. Permainan bola basket termasuk permainan yang kompleks gerakannya, artinya gerakan terdiri dari gabungan unsur-unsur yang terkoordinasi secara rapi sehingga mampu memainkan bola dengan baik (Purwadi, 2005:1). Sejalan dengan perkembangan zaman, olahraga ini telah banyak dimodifikasi, contohnya adalah *three on three basketball* dan *streetball*. Walaupun demikian, olahraga ini tetap saja olahraga beregu.

Permainan bola basket adalah olahraga beregu, maka harus ada kerjasama yang baik antara individu yang satu dengan individu lainnya selain kerjasama yang baik, dibutuhkan juga kemampuan individu dalam regu tersebut. Setiap pemain harus memiliki teknik bermain yang baik, salah satu contoh dari teknik tersebut adalah *shooting* atau menembak.. Keberhasilan suatu regu dalam permainan bola basket selalu ditentukan oleh keberhasilan dalam menembak, dari penjelasan tersebut kita dapat menarik kesimpulan bahwa *shooting* merupakan teknik terpenting dalam suatu permainan bola basket, seperti yang dikemukakan oleh Wissel (1996:43), "*Shooting* (menembak) adalah keahlian yang sangat penting di dalam olahraga basket, teknik

dasar seperti operan, *dribbling*, bertahan dan *rebound* mungkin mengantar seorang pemain memperoleh peluang besar membuat skor, tapi tetap saja pemain tersebut harus mampu melakukan tembakan. Sebetulnya, menembak dapat menutupi kelemahan teknik dasar lainnya”.

Keberhasilan dalam menembak tidak muncul dengan sendirinya melainkan ada beberapa faktor yang dapat menunjang keberhasilan tersebut, salah satunya adalah dari faktor latihan. Banyak cara atau metode menyampaikan materi latihan untuk meningkatkan hasil *shooting*, sehingga anak didik lebih cepat dalam menguasai materi yang diajarkan dan dapat menerapkannya dalam situasi yang tepat (Hadinata, 2010:3). Latihan dapat membantu mengurangi kegagalan dalam *shooting*. Pada siswa Sekolah Menengah Pertama kita dapat melihat kegagalan terbesar dalam *shooting* adalah tidak sampainya bola yang mereka lempar kearah sasaran, hal ini disebabkan oleh kesalahan pada teknik *shooting* dan kurangnya kemampuan otot tangan mereka berkontraksi pada saat melakukan *shooting*. Dengan melakukan latihan secara teratur dan berulang-ulang diharapkan pemain dapat mengatur besarnya kekuatan *shooting*.

Di Provinsi Sumatra Selatan khususnya Kota Palembang. Basket adalah salah satu cabang olahraga yang disukai terutama dilingkungan sekolah. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya sekolah yang mengadakan ekstrakurikuler basket. Serta sering diadakan kejuaraan basket di Sumatra Selatan, seperti POPDA (Pekan Olahraga Daerah), Kejuaraan Basket Menpora Basket Ball Championship, DBL (*Development Basketball League*), XSBL (Expresi Sumeks Basketball).

Siswa SMP merupakan usia yang produktif untuk membina dan mengembangkan suatu cabang olahraga sedini mungkin. Cabang olahraga Basket SMP Negeri 9 adalah salah satu sekolah yang mengadakan ekstrakurikuler basket. Berdasarkan wawancara dengan pelatih basket, ada 40 peserta yang belum bisa melakukan beberapa teknik dalam permainan bola basket dengan baik, terutama teknik *shooting*. Hal ini dapat dilihat dari belum adanya prestasi yang berhasil diraih selama ini dan masih belum bisa menyaingi SMP yang lain. Padahal ditinjau dari segi fisik siswanya serta sarana dan prasarana yang ada sangat mendukung siswa tersebut untuk berprestasi lebih baik lagi pada cabang olahraga bola basket.

Indikasi bahwa kurang tepatnya hasil *shooting* oleh pemain, karena pemain kurang dapat memperkirakan kekuatan yang tepat dalam menembakkan bola, sehingga bola melambung terlalu jauh atau kurang mencapai ring basket (Hadinata, 2010:3). Menurut pelatih basket SMP N 9 Palembang kemampuan *shooting* bola basket siswanya hanya 30%. Hal tersebut disebabkan oleh kurang maksimalnya kekuatan(power)otot tangan pada saat menembak, karena pada saat melakukan tembakan, otot tanganlah yang memegang peran penting, apabila otot tangan tidak terlatih maka tembakan tersebut akan jauh dari sasaran, oleh karena itu harus ada metode latihan yang tepat untuk membuat otot tangan menjadi terlatih dan bisa mengurangi kegagalan dalam menembakkan bola ke sasaran yang tepat. Bola *Medicine low post drill* adalah metode latihan yang tepat untuk meningkatkan keberhasilan dalam mengurangi kegagalan menembak, karena gerakan bola *medicine low post drill* dapat melatih otot-otot yang digunakan dalam gerakan menembak sehingga tembakan menjadi lebih terarah ke keranjang.

Dari hasil wawancara dengan pelatih basket, sekolah ini belum memiliki prestasi dalam cabang olahraga bola basket, hal tersebut dipegaruhi oleh kegagalan dalam menembakkan bola ke sasaran, selain itu mereka juga tidak memiliki teknik menembak yang baik dan juga kekuatan otot tangan yang kurang maksimal sehingga bola yang ditembakkan meleset dari sasaran dan tidak sampai ke ring. Dengan alasan bahwa bola *medicine low post drill* adalah salah satu metode latihan yang dapat meningkatkan hasil *shooting* pada permainan bola basket dan bola *medicine low post drill* juga dapat meningkatkan kebugaran jasmani, maka berdasarkan penjelasan tersebut penulis tertarik untuk melakukan sebuah penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan Bola *Medicine Low post drill* terhadap kemampuan *Shooting* dalam permainan bola basket pada kegiatan *Ekstrakurikuler* SMP Negeri 9 Palembang”.



## **1.2 Batasan Masalah**

Berdasarkan masalah yang telah dikemukakan diatas peneliti membatasi masalah agar tidak menimbulkan penafsiran yang berbeda-beda dan gambaran penelitian ini lebih jelas maka ditetapkan batasan, Pengaruh latihan bola *Medicine Low post drill* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan bola basket pada kegiatan Ekstrakurikuler SMP Negeri 9 Palembang.

## **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang batasan masalah di atas, maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut: Apakah latihan bola *Medicine Low post drill* dengan latihan *shooting* ada pengaruh yang signifikan terhadap permainan bola basket pada kegiatan Ekstrakurikuler SMP Negeri 9 Palembang?

## **1.4 Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan bola *Medicine Low post drill* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan bola basket pada kegiatan Ekstrakurikuler SMP Negeri 9 Palembang.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

Setiap hasil penelitian diharapkan mempunyai manfaat dan kegunaan yang erat kaitannya dengan masalah ini. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan sebagai berikut:

1. Bagi para siswa, diharapkan untuk mampu meningkatkan kemampuan mereka di bidang olahraga bola basket khususnya dalam teknik *shooting* (menembak).

2. Bagi para guru, pendidik dan pelatih, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan untuk mengajar atau melatih siswa agar memiliki keterampilan *shooting* yang baik.
3. Bagi peneliti, penelitian ini bermanfaat untuk mengetahui seberapa besar Pengaruh Latihan Bola *Medicine Low Post Drill* terhadap kemampuan *Shooting* dalam permainan bola basket pada kegiatan ekstrakurikuler SMP Negeri 9 Palembang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Maskur. 2007. *Kinesiologi*. Palembang.
- Amber, Vic. 2009. *Petunjuk Untuk Pelatih & Pemain; Bola Basket*. Bandung: Pionir Jaya.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, T,O. 1983. *Theory and Methodology of Training. The key to Athletic Performance*. Dubuqe, Iowa: Hunt Publishing Company.
- Chu, Donald. 1998. *Jumping Into Plyometrics*. Canada: Human Kinetics.
- Hadinata, Kurnia. 2010. *Pengaruh Latihan Tembakan Bertahap terhadap Hasil Tembakan Bebas Satu Tangan di Atas Kepala pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Basket SMP N 1 Inderalaya Utara*. Skripsi: Universitas Sriwijaya.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud.
- Kosasih, Danny. 2008. *Fundamental Basketball; First Step To Win*. Semarang: Karangturi Media.
- Kurniawan, Feri. 2011. *Buku Pintar Olahraga; Mens Sana In Corpore Sano*. Jakarta: Laskar Aksara.
- Midgley, Rud. 2000. *Ensiklopedi Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga
- Nurhasan. 2007. *Modul tes dan pengukuran keolahragaan*. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Perbasi. 2006. *Bola Basket Untuk Semua*. Jakarta : PB Perbasi

- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung : Tarsito.
- Sugiyono. 2005. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi. 2003. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara
- Surajiyo. 2007. *Filsafat Ilmu & Perkembangannya di Indonesia*. Jakarta: Bumi Aksara
- Tamat, Tisnowati. 2002. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Upitakam, A W J. 1985. *Bimbingan Bermain Bola Basket Untuk Pria*. Jakarta: Mutiara Sumber Widya.
- Wiessel, Hal. 1996. *Bola Basket; Langkah Untuk Sukses*. Jakarta Utara: PT. Raja Grafindo Persada.
- Yusi, Syahirman. 2009. *Metodologi Penelitian Ilmu Sosial Pendekatan Kuantitatif*. Jakarta: Citrabooks Indonesia.