

**DAMPAK KELELAHAN TERHADAP AKURASI TEMBAKAN *FREE*
THROW DALAM PERMAINAN BOLA BASKET**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga*



Oleh:
Michael Yonathan
2001032

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2024**

LEMBAR HAK CIPTA

**DAMPAK KELELAHAN TERHADAP AKURASI *FREE THROW* DALAM
PERMAINAN BOLA BASKET**

Oleh:

Michael Yonathan

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan
Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

©Michael Yonathan

Universitas Pendidikan Indonesia

Januari 2025

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang. Skripsi Ini Tidak Boleh Diperbanyak
Seluruhnya Atau Sebagian, Dengan Dicitak Ulang, Foto Copy, Atau Cara
Lainnya Tanpa Ijin Dari Penulis.

LEMBAR PENGESAHAN

JUDUL SKRIPSI

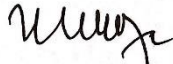
**DAMPAK KELELAHAN TERHADAP AKURASI TEMBAKAN *FREE*
THROW DALAM PERMAINAN BOLA BASKET**

Michael Yonathan

2001032

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Dr. H. Mulyana, M.Pd.

NIP. 197108041998021001

Pembimbing II



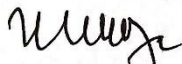
Dr. Alen Rismayadi, M.Pd.

NIP. 197612282008121002

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan



Dr. H. Mulyana, M.Pd.

NIP. 197108041998021001

PERNYATAAN

Penulis menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Dampak *Kelelahan Terhadap Akurasi Tembakan Free Throw Dalam Permainan Bola Basket*” ini sepenuhnya merupakan karya dari penulis sendiri. Tidak ada bagian di dalamnya yang merupakan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang ada. Atas pernyataan ini, penulis siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya tulis ini, atau adanya klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya tulis ini.

Bandung, Desember 2024

Peneliti,

Michael Yonathan

NIM. 2001032

KATA PENGANTAR

Segala Puji dan Syukur peneliti panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat dan karunia-Nya penyusunan skripsi yang berjudul “Dampak Kelelahan Terhadap Akurasi Free Throw Dalam Permainan Bola Basket” ini dapat diselesaikan guna memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak kelelahan terhadap akurasi free throw dalam permainan bola basket, Banyak hambatan yang dihadapi dalam penyusunannya, namun berkat kehendak-Nyalah sehingga peneliti berhasil menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, dengan penuh kerendahan hati, pada kesempatan ini patutlah kiranya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dalam penyusunan skripsi ini.

Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang kepelatihan olahraga, serta bagi pembaca pada umumnya. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan memberikan kontribusi positif bagi ilmu pengetahuan terutama dalam bidang olahraga.

Bandung, Desember 2024

Peneliti,

Michael Yonathan

NIM. 2001032

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberi rahmat serta karunia, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Penulis sangat menyadari bahwa tanpa adanya dorongan dari berbagai pihak, penyelesaian skripsi ini akan sulit terwujud. Untuk itu, dengan ketulusan hati yang terdalam, penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Tuhan Yesus, karena atas berkat dan karunia-Nya penulis dapat diberikan kesehatan, kecerdasan, kemudahan, dan kelancaran dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Ayah Rein dan Bunda Yanti tercinta, Terima kasih ayah dan bunda sudah selalu memberikan kasih sayang, doa, semangat, support baik materi maupun non materi, dan harapan terbaik untuk anakmu ini sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik, gelar ini penulis persembahkan untuk ayah dan bunda tercinta, terima kasih untuk segalanya.
3. Keluarga besar Dd Manis Family tercinta, yang selalu memberikan doa dan dukungan yang tidak pernah terputus.
4. Bapak Prof. DR. R. Boyke Mulyana, M. Pd. Selaku Dekan FPOK UPI yang telah mendukung segala kegiatan dan menyediakan sarana prasarana untuk kami menyelesaikan kuliah kami.
5. Bapak Dr. H. Mulyana, M. Pd. Selaku Ketua Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga sekaligus Pembimbing I Skripsi, yang telah membina, membimbing, dan memberikan ilmu yang terbaik kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini, terima kasih atas waktu dan dukungannya.
6. Bapak Dr. Alen Rismayadi, M. Pd. Selaku Pembimbing II Skripsi, yang telah membimbing penulis menyelesaikan skripsi ini, terima kasih atas waktu, ilmu, serta saran dan masukan yang sangat bermanfaat bagi penulis.
7. Seluruh jajaran dosen Kepelatihan, atas ilmu yang sangat bermanfaat bagi penulis.

8. SMAN PGII 1 Bandung, yang telah menerima dan memberikan izin peneliti untuk melaksanakan penelitian terhadap ekstrakurikuler basket.
9. Tasya Fatimah S. Or. atas doa, support, dukungan, terima kasih banyak atas kontribusinya terhadap penulisan ini, terima kasih sudah menemani penulis dalam setiap prosesnya, dan terima kasih sudah menjadi support system dan pendengar yang baik.
10. BEM HIMA PKO, atas pengalaman organisasi yang tidak dapat dilupakan.
11. BEM KEMA FPOK, terutama PSDO atas pengalaman dan pembelajaran terbaik dalam berorganisasi yang tidak dapat dilupakan.
12. Rekan-rekan Kepelatihan dan FPOK, terima kasih sudah menjadi bagian perjalanan dari awal hingga akhir perkuliahan ini, semoga selalu diberikan kesehatan dan kelancaran dalam segala hal.

DAMPAK KELELAHAN TERHADAP AKURASI TEMBAKAN *FREE THROW* DALAM PERMAINAN BOLA BASKET

Michael Yonathan

michaelyonathan23@gmail.com

Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Universitas Pendidikan Indonesia
Pembimbing I: Dr. H. Mulyana, M.Pd.
Pembimbing II: Dr. Alen Rismayadi, M.Pd.

ABSTRAK

Berawal dari penilaian hasil free throw yang kurang baik pada atlet bola basket ketika bermain di lapangan terutama pada saat atlet sedang dalam kelelahan, maka penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui pengaruh yang signifikan kelelahan terhadap akurasi free throw dalam permainan bola basket. Penelitian merupakan cara sistematis untuk mengumpulkan suatu data dan mempresentasikan hasilnya. Jenis penelitian yang digunakan yakni deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Metode deskriptif merupakan salah satu macam metode penelitian kuantitatif dengan suatu rumusan masalah yang memadu penelitian untuk mengeksplorasi atau memotret situasi sosial yang akan diteliti secara menyeluruh, luas, dan mendalam. Berdasarkan pengolahan data yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dampak kelelahan terhadap akurasi tembakan Free Throw. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin lelah seorang pemain, semakin rendah tingkat keberhasilan tembakan free throw yang dapat dilakukan. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kelelahan fisik berpengaruh signifikan terhadap akurasi tembakan free throw dalam permainan bola basket. Hasil uji statistik menunjukkan adanya penurunan yang signifikan dalam akurasi tembakan free throw ketika pemain berada dalam kondisi fisik yang lelah dibandingkan dengan saat mereka dalam kondisi prima.

Kata Kunci: Bola Basket, Kelelahan, Akurasi, Free Throw.

THE IMPACT OF FATIGUE ON FREE THROW SHOT ACCURACY IN BASKETBALL GAMES

Michael Yonathan

michaelyonathan23@gmail.com

Sports Coaching Education

Indonesian education university

Supervisor I: Dr. H. Mulyana, M.Pd.

Supervisor II: Dr. Alen Rismayadi, M.Pd.

ABSTRACT

Starting from the assessment of poor free throw results in basketball athletes when playing on the field, especially when the athlete is tired, this study aims to determine the significant effect of fatigue on free throw accuracy in basketball games. Research is a systematic way to collect data and present the results. The type of research used is descriptive with a quantitative approach. The descriptive method is one type of quantitative research method with a problem formulation that combines research to explore or photograph the social situation that will be studied comprehensively, broadly, and in depth. Based on the data processing that has been carried out, it can be concluded that there is a significant effect of fatigue on the accuracy of Free Throw shots. These results indicate that the more tired a player is, the lower the level of success of the free throw shots that can be made. Based on the results of the research that has been conducted, it can be concluded that physical fatigue has a significant effect on the accuracy of free throw shots in basketball games. The results of statistical tests show a significant decrease in the accuracy of free throw shots when players are in a tired physical condition compared to when they are in prime condition.

Keywords: *Basketball, Fatigue, Accuracy, Free Throw.*

DAFTAR ISI

LEMBAR HAK CIPTA	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	3
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	5
2.1 Permainan Bola Basket	5
2.1.1 Pengertian Bola Basket	5
2.1.2 Teknik Dasar Permainan Bola Basket.....	8
2.2 Hakikat Kelelahan.....	14
2.2.1 Pengertian Kelelahan	14
2.2.2 Faktor Umum Penyebab Terjadinya Kelelahan	15
2.2.3 Kelelahan Pada Permainan Bola Basket	17
2.3 Ketepatan (<i>Accuracy</i>).....	18
2.4 Hubungan Kelelahan dan Akurasi	18
2.5 Kerangka Berpikir.....	20
2.6 Hipotesis	21
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	22

3.1 Metode Penelitian	22
3.2 Desain Penelitian	22
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	23
3.3.1 Populasi.....	23
3.3.2 Sampel.....	23
3.4 Instrumen Penelitian	23
3.5 Prosedur Penelitian	24
3.6 Analisis Data.....	25
3.6.1 Uji Normalitas.....	25
3.6.2 Uji Homogenitas	25
3.6.3 Pengujian Hipotesis.....	25
3.6.4 Koefisien Determinasi.....	26
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	27
4.1 Hasil Penelitian	27
4.1.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian	27
4.2 Hasil Analisis Data	29
4.2.1 Uji Normalitas.....	29
4.2.2 Uji Homogenitas	29
4.2.3 Uji Hipotesis	30
4.2.4 Uji Koefisien Determinasi	31
4.3 Pembahasan Penelitian.....	32
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	34
5.1 Simpulan.....	34
5.2 Implikasi	34
5.3 Keterbatasan Penelitian	34
5.4 Rekomendasi	35
DAFTAR PUSTAKA.....	37
LAMPIRAN.....	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1: Lapangan Bola Basket	8
Gambar 2. 2: Gambar Teknik Dribbling	9
Gambar 2. 3: Gambar Teknik Passing	10
Gambar 2. 4: Teknik Shooting Bola Basket	13
Gambar 2. 5: Model kerangka berpikir	20

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Hasil Akurasi Tembakan Bebas	27
Tabel 4.2 Grafik Data Penelitian.....	28
Tabel 4.3 Hasil Rata Rata Simpangan Baku	28
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas	29
Tabel 4.5 Hasil Uji Homogenitas.....	29
Tabel 4.6 Hasil Uji Paired Sample T-Test	30
Tabel 4.7 Hasil Uji Koefisiensi Awal	31
Tabel 4.8 Hasil Uji Koefisien Akhir	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. 1 Surat Keputusan Pembimbing Skripsi.....	41
Lampiran 1. 2 Surat Izin Penelitian.....	44
Lampiran 1. 3 Data Output SPSS.....	45
Lampiran 1. 4 Dokumentasi.....	48

DAFTAR PUSTAKA

- Cengizel, Ç. Ö., Erdoğan, C. S., & Ertas, B. (2023). The effect of fatigue on shooting accuracy in basketball: Does performance change after fatigue as age increases? *Article in Sportis Scientific Journal of School Sport Physical Education and Psychomotricity*.
<https://doi.org/10.17979/sportis.2023.9.3.9724>
- Elliott, B. C. (n.d.). *A kinematic comparison of the male and female two-point and three-point jump shots in basketball*.
<https://www.researchgate.net/publication/289284695>
- Erc, F., & Supej, M. (n.d.). *IMPACT OF FATIGUE ON THE POSITION OF THE RELEASE ARM AND SHOULDER GIRDLE OVER A LONGER SHOOTING DISTANCE FOR AN ELITE BASKETBALL PLAYER*. www.nsca-jscr.org
- Erčulj, F., & Supej, M. (2006). *THE IMPACT OF FATIGUE ON JUMP SHOT HEIGHT AND ACCURACY OVER A LONGER SHOOTING DISTANCE IN BASKETBALL* (Vol. 4, Issue 63).
- Li, F., Li, Z., Borović, I., Rupčić, T., & Knjaz, D. (2021). Does fatigue affect the kinematics of shooting in female basketball? *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 21(5), 754–766.
<https://doi.org/10.1080/24748668.2021.1945878>
- Liveris, N. I., Tsarbou, C., Tsimeas, P. D., Papageorgiou, G., & Tsiokanos, A. (n.d.). *Evaluating the Effects of Match-Induced Fatigue on Landing Ability; the Case of the Basketball Game*. <http://www.intjexersci.com>
- Okubo, H., & Hubbard, M. (2006). Dynamics of the basketball shot with application to the free throw. *Journal of Sports Sciences*, 24(12), 1303–1314.
<https://doi.org/10.1080/02640410500520401>
- Rustamana, A., Wahyuningsih, P., Azka, M. F., & Wahyu, P. (n.d.). CENDIKIA PENDIDIKAN PENELITIAN METODE KUANTITATIF. *Tahun*, 5(6), 1–10. <https://doi.org/10.9644/sindoro.v4i5.3317>
- Van Cutsem, J., Marcora, S., De Pauw, K., Bailey, S., Meeusen, R., & Roelands, B. (2017). The Effects of Mental Fatigue on Physical Performance: A Systematic Review. In *Sports Medicine* (Vol. 47, Issue 8, pp. 1569–1588). Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0672-0>
- Appadurai, A. (2012). *Playing with Modernity: The Decolonization*.
- Arikunto, S. (2002). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Baker, D. &. (2008). Acute effects of exercise on performance in athletes. *Sports Medicine*.

- Beauchamp, M. R. (2010). The role of self-talk in the regulation of performance in sports. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 139-149.
- Cengizel, C. O. (2022). Short-term plyometric and jump rope training effect on body profile and athletic performance in adolescent basketball players. *International Journal of Sport Studies for Health*.
- Chen, W. C. (2005). Effects of upper extremity fatigue on basketball shooting accuracy. *The International Conference on Biomechanics in Sport*, 633-636.
- Dikdik Zafar Sidik, G. S. (2012). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Faulkner, J. e. (2013). The influence of fitness level on performance in basketball. *Journal of Sports Sciences*, 970-979.
- Fenanlampir, A. (2020). Ilmu Kepelatihan Olahraga. *Jakad Media Publishing*.
- Fuchs, P. e. (2015). Fatigue and performance in basketball: The effects of physical and mental fatigue on free throw accuracy. *Journal of Sports Psychology*, 395-406.
- Giriwijoyo, D. Z. (2010). *Ilmu Faal Olahraga. Fungsi tubuh Manusia pada Olahraga untuk Kesehatan dan Prestasi*. Bandung: FPOK UPI.
- Giriwijoyo, H. S. (2013). *ilmu faal olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Giriwijoyo, Y. (1992). *Ilmu Faal Olahraga*.
- Hadi, S. (1991). *Statistik II*. Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas.
- Hadjarati, H. (2011). Perbedaan Latihan Resistance Band dan Latihan Dumbbell Shoulder Press Terhadap Kemampuan Shooting Bola Basket. *JURNAL HEALTH AND SPORT*.
- Hidayat, F. (2018). PENGARUH PENERAPAN KONSEP BEEF TERHADAP PENINGKATAN HASIL SHOOTING BOLA BASKET PADA SISWA KELAS VIII DI SMPN 1 BEJI KABUPATEN PASURUAN. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*.
- Janssen., P. G. (1996). Latihan Laktat Denyut Nadi.
- Kosasih, D. (2008). *Fundamental Basketball First Step to Win*. Semarang: CV. Elwas Offset.
- Kozar B, V. R. (1994). *Importance of free throws at various stages of basketball games. Percept motor skill*.
- Kusnanik, N. N. (2011). *Dasar – Dasar Fisiologi Olahraga* . Surabaya: Unesa University Press.

- Margono, A. (2010). Permainan Bolabasket. Surakarta: UNS. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*.
- Mashuri. (2017). hubungan koordinasi mata tangan dengan kemampuan. *Journal Olympic (Physical Wducation, Health and Sport)*.
- Muhajir. (2007). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Erlangga.
- Oliver, J. (2007). Basketball Fundamentals (Dasar-dasar Bolabasket). *JURNAL ILMU KEOLAHRAGAAN*.
- Pauweni, M. (2012). Pengembangan Model Permainan Bolabasket. *journal.unnes.ac.Id*.
- PERBASI. (2010). *Peraturan Resmi Bola Basket*.
- Rukajat, A. (2018). *Pendekatan Penelitian Kuantitatif: Quantitative Research Approach*. Yogyakarta: Deepublish.
- Rupcic, T. K. (2015). Impact of fatigue on accuracy and changes in certain kinematic parameters during shooting in basketball. *Hrvatski Sportskomedicinski Vjesnik*, 15-20.
- Sajoto, M. (2009). Program Olahraga Nonprestasi untuk Meningkatkan Sumber Daya Mahasiswa. *Ilmu Pendidikan: Jurnal Kajian Teori Dan Praktik Kependidikan*.
- Sari, N. &. (2020). PENGARUH LATIHAN SHOOTING DENGAN TEKNIK BEEF TERHADAP KEMAMPUAN FREE THROW BOLA BASKET PADA SISWA. *JURNAL STAMINA*, 627–641.
- Schmidt, R. A. (2008). *Motor learning and performance: A situation-based learning approach (4th Editio)*. Human Kinetics.
- Smith, C. (2017). *Fatigue and its impact on sports performance: A review*. International Journal of Sports Science and Coaching.
- Sodikun, I. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta: Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2010). *Metode Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sumiyarsono, D. (2002). *Keterampilan Bola Basket*. Yogyakarta: FIK. UNY.
- Sutjipto. (2001). Penyebab Terjadinya Kelelahan.

Wissel, H. (2000). *Basketball: Steps to success*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Yusmawati. (2014). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lay-Up Bola Basket. *Journal Of Physical Education. Healthy and Sport*.