

**UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN BERMAIN
BOLABASKET MELALUI PROGRAM PEMAHAMAN BERMAIN**
(Studi *experiment* siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di
SMP Negeri 1 Baleendah)

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagai Bagian Dari Persyaratan Untuk Medapatkan
Gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan
Rekreasi



Diajukan oleh:

Purwo Utomo

1400954

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA

FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

2020

Purwo Utomo, 2021

**UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN MELALUI PROGRAM PEMAHAMAN BERMAIN
BOLABASKET**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

**UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN MELALUI PROGRAM
PEMAHAMAN BERMAIN BOLABASKET**

(Studi Eksperimen Pada Ekstrakurikuler Bolabasket di SMPN 1 Baleendah)

Oleh
Purwo Utomo

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

© Purwo Utomo. 2020
Universitas Pendidikan Indonesia
Desember 2020

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difoto copy, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

HALAMAN PENGESAHAN

PURWO UTOMO

UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN BERMAIN BOLA BASKET MELALUI PROGRAM PEMAHAMAN BERMAIN

Diajukan dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Dr. H. Dian Budiana , M, Pd

NIP. 197706292002121002

Pembimbing II



Lukmanul Hakim Lubay , M, Pd

NIP. 197508122009121004

Mengetahui,

Ketua Program Studi



Dr. Yusuf Hidayat, M.Si

NIP.196808301999031002

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini, saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Upaya Meningkatkan Keterampilan Bermain Bola Basket Melalui Program Pemahaman Bermain “, ini beserta seluruh isinya adalah benar – benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko atau sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Desember 2020

PURWO UTOMO

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT, yang telah melimpahkan kasih-Nya sehingga saya berhasil melaksanakan penelitian serta menyusun Skripsi dengan judul “Upaya Meningkatkan Keterampilan Bermain Bola Basket Melalui Program Pemahaman Bermain” dengan baik.

Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk mengajukan penelitian yang akan dilanjutkan menjadi skripsi untuk mendapat gelar Sarjana Pendidikan pada program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Meskipun saya sangat berharap agar skripsi ini tidak memiliki kekurangan, tetapi saya menyadari bahwa pengetahuan saya sangatlah terbatas, sehingga saya tetap mengharapkan masukan serta kritik dan saran yang membangun dari pembaca untuk skripsi ini demi terlaksananya penelitian dengan baik, sehingga tujuan diadakannya penelitian ini juga bisa tercapai.

Bandung, Desember 2020

Purwo Utomo

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillahirobbil'alamiin segala puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan kehadirat ALLAH SWT, yang telah memberikan rahmat dan hidayahnya. Sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini sebagaimana mestinya, dalam keadaan sehat Wal'afiat. Selama penyusunan dari awal hingga akhir. Penulis menerima banyak sekali bantuan secara moril dan materil. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak yang senantiasa membantu penulis dalam penyelesaian penulisan skripsi ini, yaitu:

1. Agus Rusdiana, S.Pd, MA, Ph.D, selaku Dekan FPOK UPI yang telah menyediakan sarana dan prasana selama perkuliahan, serta atas izinnya dalam proses penelitian skripsi ini.
2. Bapak Dr. Yusuf Hidayat, M.Si, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmanai Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan kemudahan dalam penyusunan skripsi.
3. Bapak Dr. H. Dian Budiana, M.Pd selaku dosen pembimbing satu pada pengerjaan skripsi ini, yang telah memberikan banyak sekali ilmu berupa saran-saran yang sangat membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak Lukmanul Hakim Lubay, M.Pd., selaku dosen pembimbing dua pada pengerjaan skripsi ini, yang telah memberikan ilmunya dalam penulisan maupun dalam penyusunan skripsi.
5. Bapak Parmono ibu Siti Indiyah Surtiningsih S.E, selaku orang tua yang selalu setia mendo'akan, menemani dan memberikan semangat serta memotivasi penulis dengan kesabaran yang luar biasa dalam menjalani perkuliahan, penelitian hingga penulisan skripsi, hingga dapat selesai tepat pada waktunya.
6. Bapak Dr. Eka Nugraha, M.Kes. AIFO selaku dosen pembimbing akademik yang senantiasa memberikan arahannya selama penulis menjadi mahasiswa.
7. Bapak Lukmanul Haqim Lubay, M.Pd., selaku dosen pembimbing yang telah memberi judul skripsi dan melaksanakan penelitian bersama dalam penyusunan skripsi.
8. Kepada Yth. Kepala Sekolah, guru dan staf SMP Negeri 1 Baleendah khususnya seluruh guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan pelatih ekstrakurikuler bolabasket yang telah membimbing sekaligus telah membantu dan memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian ini.

9. Seluruh Bapak, Ibu dosen dan Staf Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), yang telah memberikan ilmunya yang sangat berharga kepada penulis selama kuliah.
10. PJKR-A 2014 yang selalu memberikan dukungan kepada penulis serta atas kesempatan dan kebersamaannya selama perkuliahan.
11. Seluruh Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Angkatan 2014 yang telah memberikan dukungan dan masukan kepada penulis dalam penyusunan skripsi.
12. Fikra Azahra adik tingkat yang memberi motivasi penulis saat melakukan penelitian bersama dalam penyusunan skripsi.
13. Rekan seperjuangan Muhammad Hildan S.Pd, Muhammad Yuza S.Pd, Muhammad Fahmi Gozali S.Pd, Yayan Gunawan S.Pd, Yasha Surya Nugraha, dan Firda Khoirul yang selalu ada memberikan semangat, do'a, dukungan, dan senantiasa mengingatkan penulis hal-hal membangun dari awal perkuliahan sampai dengan akhir perkuliahan.
14. Ibu Mega yang sangat membantu dalam menyelesaikan dalam pengurusan administrasi yang berkaitan dengan perkuliahan hingga siding skripsi.
15. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 1 Baleendah yang telah membantu dalam pengumpulan data penelitian sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
16. Pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu dalam menyelesaikan penyusunan skripsi, semoga selalu diberikan kebahagiaan, kemudahan, rahmat, karunia, serta dilancarkan dalam segala urusan oleh Allah SWT.

ABSTRAK

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui peningkatan keterampilan bermain bolabasket melalui program pemahaman bermain yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 1 Baleendah. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen, dengan *Pretest-Posttest Control Group Design*. Populasi pada penelitian ini yaitu 41 orang siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket dan sampel yang digunakan adalah 20 orang siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Baleendah yang dibagi dalam 2 kelompok dianalisis dengan uji *independent sample t-test* Hasil dari penelitian ini adalah terdapat nilai signifikansi $t = -1,864$ p-value sebesar $p(0,079) < 0,05$ yang berarti terdapat siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 1 Baleendah. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan keterampilan bermain bolabasket melalui program pemahaman bermain.

Kata kunci : Ekstrakurikuler, Keterampilan bermain bolabasket, program pemahan bermain

ABSTRACT

This study aims to determine the improvement of basketball playing skills through playing comprehension programs that follow basketball extracurricular activities at SMP Negeri 1 Baleendah. The research method used was experimental research, with a pretest-posttest control group design. The population in this study were 41 students who took basketball extracurricular activities and the sample used was 20 students who took extracurricular activities at SMP Negeri 1 Baleendah who were divided into 2 groups analyzed by independent sample t-test.. The result of this research is that there is a significance value of $t = -1.864$ p-value of $p (0.079) < 0.05$, which means that there are students who take basketball extracurricular activities at SMP Negeri 1 Baleendah. From the results of the study, it can be concluded that there is an increase in basketball playing skills through playing understanding programs.

Key words: Extracurricular, Skills to play basketball, play game program

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	ii
KATA PENGANTAR.....	i
UCAPAN TERIMA KASIH.....	ii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah Penelitian.....	4
1.3. Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1. Tujuan Umum.....	5
1.3.1. Tujuan Khusus.....	5
1.4. Manfaat Penelitian.....	5
1.5. Struktur Organisasi.....	6
BAB II.....	7
KAJIAN PUSTAKA.....	7
2.1 Hakekat Pendidikan Jasmani.....	7
2.1.1 Pengertian Pendidikan Jasmani.....	7
2.1.2 Tujuan Pendidikan Jasmani.....	8
2.1.3 Manfaat Pendidikan jasmani.....	9
2.2 Hakekat Kegiatan Ekstrakurikuler.....	10
2.2.1 Pengertian Ekstrakurikuler.....	10
2.2.2 Tujuan Ekstrakurikuler.....	11
2.3 Hakekat Permainan Bolabasket.....	12
2.3.1 Perkembangan Permainan Bolabasket.....	12
2.3.2 Permainan Bolabasket.....	13
2.3.3 Teknik Permainan Bolabasket.....	14
2.4 Konsep Pemahaman Bermain dalam Permainan Bolabasket.....	16

2.5	Hipotesis Penelitian	19
BAB III		20
METODE PENELITIAN		20
3.1	Metode Penelitian	20
3.2	Desain Penelitian.....	20
3.3	Lokasi dan Subyek Penelitian	21
3.4	Populasi dan Sampel	22
3.4.1	Populasi.....	22
3.4.2	Sampel.....	22
3.5	Instrumen Penelitian.....	22
3.6	Prosedur Penelitian.....	29
3.7	Langkah-langkah Penelitian	31
3.8	Analisis data.....	31
BAB IV		33
TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....		33
4.1.	Deskripsi Data.....	33
4.2.	Uji Prasyarat.....	34
4.2.1.	Uji Normalitas	34
4.2.2.	Uji Homogenitas	35
4.3.	Uji Hipotesis	36
4.4.	Pembahasan.....	37
BAB V		40
KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI.....		40
5.1.	Kesimpulan	40
5.1.1.	Implikasi	40
5.1.2.	Rekomendasi	40
DAFTAR PUSTAKA		42
LAMPIRAN		46

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1.	33
Tabel 3. 2.	34
Tabel 3. 3.	34
Tabel 3. 4.	35
Tabel 3. 5.	35
Tabel 3. 6.	36
Tabel 3. 7. Alur Penelitian Eksperimen (Adaptasi dari Ertambang 2016)	39
Tabel 4. 1.	42
Tabel 4. 2.	43
Tabel 4. 3.	44
Tabel 4. 4.	45
Tabel 4. 5.	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1. Pretest-Posttest Control Group Design	30
Gambar 4. 1. Kategori BMI	42

DAFTAR PUSTAKA

- Abduljabar, B. (2017). *Manajemen Pendidikan dan Olahraga*. Bandung: FPOK UPI Bandung Association, 89(427), 1064 – 1065.
<https://doi.org/10.1080/01621459.1994.10476843>
- Basketball Performance Indicators in Regular Season and Playoff Games by*. 36.
- Carlson, Chad (2011). The Motherland, the Godfather, and the Birth of a Basketball Dynasty: American Efforts to Promote Basketball in Lithuania Pennsylvania State University, Altoona, USA. *International Journal of the History of Sport*
Vol. 28, No. 11, August 2011, 1479–1495
- Chouinard, A. D. (2007). CONTEMPORARY MODELS OF SPORT AND GAMES EDUCATION : AN.
- Dean Oliver (2004). *Basketball On Paper. Rule and Tools for Performance Analysis*. ISBN 978-1-57488-688-7.
- Ertambang, Nahartyo. & Utami, Intiyas. (2016). *Panduan Praktis Riset Eksperimen*. Jakarta: PT. Indeks.
- Faruq, M.M. (2009). *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Bola Basket*. Surabaya: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Fraenkel, Jack R. And Norman F. Wallen. (1993). *How to Design and Evaluate Research in Education*. Singapore: McGraw-HillBook Co.
- Freeman H, William. 2001. *Physical Education and Sport INA Changing Society*. United States of America. Sixth Edition. Campbell University
- Gall. D.M, at.II (2007). *Edustional Research*. Eight Edition. Pearson Education, Inc.
- Gabbett, T. J., & Abernethy, B. (n.d.). *Dual-task assessment of a sporting skill : influence of task complexity and relationship with competitive performances*, (January 2015), 37–41.
<https://doi.org/10.1080/02640414.2012.713979>
- García, J., Ibáñez, S. J., Santos, R. M. De, Leite, N., & Sampaio, J. (2013). *Identifying Basketball Performance Indicators in Regular Season and Playoff Games by*, 36.
- Grant, N., Bennett, J., & Crawford, M. (2016). Youth Program. In *Canadian Journal of Family and Youth* (Vol. 11, Issue 3, pp. 27–54).
- Lutan, Rusli, (2004). *Pengantar Belajar Keterampilan, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti
- Mahendra, A. (2015). *Filsafat Pendidikan Jasmani*. 22-40. FPOK UPI BANDUNG
- Marvasti, A. (2018). Metode penelitian. *The Cambridge Handbook of Social Problems*, 23–38. doi: 10.1017 / 9781108656184.003
- Metzler, Michael W. (2002). *Instructional Models for Physical Education*. Georgia State Univesity :Allyn and Bacon.
- Mitchell, dkk. (2013). *Teaching Sport Concept and Skills*. USA.
- Hancock, D., Dyk, P. H., & Jones, K. (2012). Adolescent Involvement in Extracurricular Activities. *Journal of Leadership Education*, 11(1), 84–101. <https://doi.org/10.12806/v11/i1/rf5>
- Haqim, L. (2015). *Pembelajaran Permainan Bola Basket*. Bandung: CV. Bintang Warli Artika.
- Hoedaya, Danu. (2002). *Pembelajaran Bolabasket di Perguruan Tinggi*. Diklat

- FPOK UPI Bandung. Tidak diterbitkan
- Juliantine, dkk. (2007). *Teori Latihan*. UPI. Bandung: CV Bintang Warli Artika.
- Juliantine, T, dkk. (2015). *Model-Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: CV Bintang Warli Artika.
- Lerner, R. M., Lerner, J. V, Urban, J. B., & Zaff, J. (2016). Evaluating programs aimed at promoting positive youth development: A relational development systems-based view. *Applied Developmental Science*, 20(3), 175–187. <https://doi.org/10.1080/10888691.2015.1082430>
- Mahendra, A. (2007). *Teori Belajar Mengajar Motorik*. Bandung: FPOK UPI.
- Mahendra, A. (2014). *Asas dan Falsafah Pendidikan Jasmani*. Bandung: FPOK UPI.
- Mahendra, A. (2015). *Filosofat Pendidikan Jasmani*. 22-40. FPOK UPI BANDUNG.
- Mudjirin. (2007). *Perkembangan peserta didik (buku ajar)*. Padang: UNP pers.
- Moshman, David. (2005) *Adolescent psychological development: rationality, morality, and identity (second edition)*. New Jersey : Lawrence Erlbaum Associates, Inc
- Oliver, Jon (2004). *Basketball Fundamentals*. Human Kinetics. ISBN-13:978-0-7360-4910.
- Pallant, J. (2001). *SPSS Survival Manual Book* (pp. 1–295).
- Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia No. 62 Tahun 2014. Tersedia: <http://sdm.data.kemdikbud.go.id>.
- PERBASI (2010) *Pegangan Pelatih Bolabasket Tingkat Dasar*
- Pion, J., Segers, V., Fransen, J., Debuyck, G., Deprez, D., Haerens, L., ...
- Lenoir, M. (2014). *Generic anthropometric and performance characteristics among elite adolescent boys in nine different sports*. *European Journal of Sport Science*, 15(5), 357–366. doi:10.1080/17461391.2014.944875
- Pratama, A (2012). *Dampak ekstrakurikuler bulutangkis terhadap disiplin siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani di SMAN 5 Cimahi*. Bandung. Skripsi FPOK UPI.
- Roth, J. L., & Brooks-Gunn, J. (2016). Evaluating youth development programs: Progress and promise. *Applied Developmental Science*, 20(3), 188–202. <https://doi.org/10.1080/10888691.2015.1113879>
- Sampaio, J., Drinkwater, E. J., & Leite, N. M. (2010). Effects of season period, team quality, and playing time on basketball players’ game-related statistics. *European Journal of Sport Science*, 10(2), 141–149. <https://doi.org/10.1080/17461390903311935>
- Santrock, John W. (2007). *Remaja (Edisi 11 Jidil 1)*. Jakarta: Erlangga
- Santrock, John W. (2007). *Remaja (Edisi 11 Jidil 2)*. Jakarta: Erlangga
- Sandrawaty, M. (2016). *Pengaruh Permainan Hoki Terhadap Kebugaran Jasmani Dan Kepercayaan Diri Siswa Di SMA Negeri 26 Garut*. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan* Vol. 1, 2. hlm. 60. Tersedia: <http://ejournal.upi.edu/index.php/penjas/jurnal/pdf>.
- Sevilla, Consuelo G. et. al (2007). *Research Methods*. Rex Printing Company. Quezon City.
- Sistem Pendidikan PERMENDIKBUD NO 22 (2006)*
- Suryosubroto, B. (2009). *Proses Belajar Mengajar di Sekolah*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

- Syarifuddin, A. (1991/1992). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta
- Tarigan, Beltasar. (2017). *Optimalisasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga Berlandaskan Ilmu Faal Olahraga (Sebuah Analisis Kritis)*. Bandung: Eidos The, P., Conference, G., Nations, U., Declaration, U., &ts, H. (1980). *International Charter of Physical Education and Sport. Journal of Physical Education and Recreation, 51(7), 22–23.*
<https://doi.org/10.1080/00971170.1980.10626539>
- Yusuf, Syamsu. 2001. Psikologi perkembangan anak dan remaja. Bandung PT. Remaja Rosda Karya.
- Yusuf, syamsyu dan M. Nani sugandhi. 2011. Perkembangan peserta didik. Bandung: PT. Rajagrafindo Persada.
- Williams, C. (2007). Research Methods. *Journal of Business & Economic Research, 5(3), 65–71.* <https://doi.org/10.1017/9781108656184.003>.
- WWW. FIBA.LIVESTAT (diakses pada tanggal 14 November 2020)
- Zarrett, N., Peltz, J., Fay, K., Li, Y., Lerner, J. V., & Lerner, R. M. (2007). Sports and Youth Development Programs: Theoretical and Practical Implication of Early Adolescent Participation in Multiple Instances of Structured Out-of-School (OST) Activity. *Journal of Youth Development, 2(1), 18-May.* <https://doi.org/10.5195/jyd.2007.357>