

**PENGARUH LATIHAN *LIFE KINETIK* TERHADAP KONSENTRASI
DAN HASIL AKURASI *SHOOTING THREE POINT* PADA PEMAIN
BOLA BASKET**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga



oleh

Jeypindonta Ginting

NIM 1702510

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

Agustus, 2021

LEMBAR PENGESAHAN

Jeypindonta Ginting

1702510

**PENGARUH LATIHAN *LIFE KINETIK* TERHADAP KONSENTRASI
DAN HASIL AKURASI *SHOOTING THREE POINT* PADA PEMAIN
BOLA BASKET**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I

Dr. Komarudin, M. Pd.

NIP. 197204031999031003

Pembimbing II

Dr. Alen Rismayadi, M. Pd.

NIP. 197612282008121002

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Dr. Mulyana, M. Pd.

NIP. 197108041998021001

i

Jeypindonta Ginting, 2021

***PENGARUH LATIHAN LIFE KINETIK TERHADAP KONSENTRASI DAN HASIL AKURASI SHOOTING
THREE POINT PADA PEMAIN BOLA BASKET***

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

**PENGARUH LATIHAN *LIFE KINETIK* TERHADAP
KONSENTRASI DAN HASIL AKURASI *SHOOTING THREE
POINT* PADA PEMAIN BOLA BASKET**

oleh

JEYPINDONTA GINTING

NIM 1702510

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar

Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga

©Jeypindonta Ginting

Universitas Pendidikan Indonesia

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.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Metode *Life Kinetik* Terhadap Konsentrasi Dan Performa Bermain Striker Pada Cabang Olahraga Sepakbola” ini beserta 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/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, 10 Agustus 2020
Yang Membuat Pernyataan

Jeypindonta Ginting
NIM. 1702510

ABSTRAK
**PENGARUH LATIHAN *LIFE KINETIK* TERHADAP
KONSENTRASI DAN HASIL AKURASI *SHOOTING THREE POINT*
PADA PEMAIN BOLA BASKET**

Pembimbing:

Dr. Komarudin & Dr. Alen Rismayadi, M.Pd.

Jeypindonta Ginting

Nim: 1702510

Penelitian ini membahas mengenai Pengaruh Metode *Life Kinetik* Terhadap Konsentrasi dan akurasi *Shooting three point* pada pemain bola basket. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh metode *life kinetik* terhadap konsentrasi dan akurasi *Shooting three point* pada pemain bola basket. Metode yang digunakan ini adalah metode eksperimen. Populasi yang di gunakan adalah atlet UKM basket putra UPI yang berjumlah 15 atlet. Sampel atlet yang di ambil berjumlah 7 atlet dengan teknik *random assignment* dan desain penelitian yang digunakan adalah *pretest-posttest control group*. instrument yang digunakan untuk mengukur kemampuan konsentrasi para atlet UKM basket putra UPI adalah tes konsentrasi dengan mengisi *Concentration Grid Test (CGT)* dan untuk mengukur akurasi *shooting three point* dengan menggunakan *shooting three point test*. Untuk menganalisis data digunakan uji-t. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa (1) Terdapat pengaruh yang signifikan pengaruh latihan *Life Kinetik* terhadap konsentrasi pada pemain bola basket (2) terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Life Kinetik* terhadap akurasi *shooting three point* pada pemain bola basket (3) terdapat pengaruh yang signifikan pengaruh latihan konvensional terhadap konsentrasi pada pemain bola basket (4) terdapat pengaruh yang signifikan latihan konvensional terhadap akurasi *shooting three point* pada pemain bola basket (5) terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan latihan *Life Kinetik* dan latihan konvensional terhadap konsentrasi atlet dalam permainan bola basket (6) terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan latihan *Life Kinetik* dan latihan konvensional terhadap konsentrasi atlet dalam permainan bola basket. Pelatihan *Life Kinetik* lebih baik dari pada pelatihan konvensional dalam meningkatkan konsentrasi dan akurasi *shooting three point*. Para pelatih disarankan untuk menggunakan latihan *Life Kinetik* dalam program latihan upaya untuk meningkatkan konsentrasi dan akurasi *shooting three point*.

Kata kunci : *Life Kinetik*, Konsentrasi, Akurasi *Shooting three point*, dan Bola Basket.

ABTRACK
THE EFFECT OF LIFE KINETIC EXERCISE ON
CONCENTRATION AND RESULTS OF THREE POINT SHOOTING
ACCURACY IN BASKETBALL PLAYERS

Pembimbing:

Dr. Komarudin & Dr. Alen Rismayadi, M.Pd.

Jeypindonta Ginting

Nim: 1702510

The Effect of the Life Kinetic Method on Basketball Players' Concentration and Accuracy of Three-Point Shooting is discussed in this study. The goal of this study was to see how the kinetic life approach affected basketball players' attention and accuracy when shooting three-pointers. It was decided to employ an experimental procedure. A total of 15 UPI male basketball UKM athletes were chosen as the population. The researchers took a sample of seven athletes using random assignment and a pretest-posttest control group research design. The Concentration Grid Test (CGT) was used to examine the concentration ability of the UPI men's basketball UKM athletes, while the three-point shooting test was used to measure the accuracy of three-point shooting. The findings of this study show that the Life Kinetic approach has a substantial impact on basketball players' concentration and accuracy when shooting three-pointers. To analyze the data used t-test. The results of this study indicate that (1) there is a significant effect of Life Kinetic training on concentration in basketball players (2) there is a significant effect of Life Kinetic training on three-point shooting accuracy in basketball players (3) there is a significant influence conventional training on concentration in basketball players (4) there is a significant effect of conventional training on the accuracy of three-point shooting in basketball players (5) there is a significant difference in the effect of Life Kinetic exercise and conventional training on athlete concentration in basketball (6) there is a significant difference in the effect of Life Kinetic training and conventional training on the concentration of athletes in basketball games. Life Kinetic training is better than conventional training in increasing concentration and accuracy of three-point shooting. The trainers are advised to use Life Kinetic exercises in the training program in an effort to improve concentration and accuracy of three-point shooting.

Keywords : Life Kinetik, Concentration, , Accuracy, Basketball

KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Tuhan yang Maha Pengasih lagi Maha Panyayang, penulis panjatkan puji dan syukur atas kehadirat-Nya, yang telah melimpahkan Berkatnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi tentang “pengaruh latihan *life kinetik* terhadap konsentrasi dan hasil akurasi *shooting three point* pada pemain bola basket” tepat pada waktunya. Skripsi ini telah penulis susun dengan maksimal dan mendapatkan bantuan dari berbagai pihak sehingga dapat memperlancar pembuatan skripsi ini. Untuk itu penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam pembuatan skripsi ini. Adapun yang menjadi bahasan dalam penelitian ini adalah Pengaruh latihan *life kinetik* terhadap konsentrasi dan hasil akurasi *shooting three point* pada pemain bola basket.

Terlepas dari semua itu, penulis menyadari sepenuhnya bahwa masih ada kekurangan baik dari segi sistematika maupun tata bahasanya. Oleh karena itu, dengan tangan terbuka penulis menerima segala saran dan kritik dari pembaca agar penulis dapat memperbaiki skripsi ilmiah ini. Akhir kata penulis berharap semoga ini dapat memberikan manfaat maupun inspirasi terhadap pembaca lainnya. Semoga skripsi yang sederhana ini memberikan kontribusi yang positif terhadap karya tulis ilmiah. *Aamiin*.

Bandung, 29 Juli 2020

PENULIS

UCAPAN TERIMAKASIH

Dalam usaha menyelesaikan skripsi ini, penulis menyadari sepenuhnya akan keterbatasan waktu, pengetahuan, dan biaya sehingga tanpa bantuan dan bimbingan dari semua pihak tidaklah mungkin berjalan dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini tidaklah berlebihan apabila penulis mengucapkan rasa terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Boyke Mulyana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Bapak Dr. H. Mulyana, M.Pd selaku ketua Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
3. Staf dosen dan asisten dosen FPOK UPI yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan yang sangat bermanfaat sehingga penulis dapat menyusun skripsi ini dengan baik.
4. Staf karyawan FPOK UPI yang telah membantu penulisan dalam hal administrasi.
5. Orang Tua penulis Bapak Karta Ginting, Ibu Santiago Br Bukit, Maikel Ginting dan seluruh keluarga yang telah memberikan banyak hal baik materi, moral, doa dan motivasi kepada penulis tanpa kasih sayang dan curahan cinta mereka, penulis tidak akan berarti apa-apa di dunia ini. terimakasih semoga Tuhan senantiasa melindungi dan memberkati Bapak dan Mamak serta keluarga.
6. UKM Basket Putra UPI atas segala bantuan dan meluangkan waktunya untuk memberikan ijin penelitian.
7. Sahabat Azmi Nurul Qodri, Rega Arya, Ilham Abi Gunawan, Januar Try, Ego Oktariansyah, dan Karim Assidik yang telah memberi support dalam bentuk materi maupun material yang selalu mendukung dan memberi suport.
8. Teman-teman seperjuangan skripsi Alfian, Billy Nursyah, Ego, Ilham Abi Gunawan, Azmi, Rega, dan Janu yang telah memberikan motivasi untuk segera menyelesaikan skripsi.

9. Teman-teman kepelatihan 2017 yang telah memberikan motivasi untuk segera menyelesaikan skripsi.
10. Elyzabeth Kream Berg Sinulingga yang telah memberi banyak hal baik materi, doa dan motivasi kepada penulis, tanpa motivasinya penulis tidak akan segera menyelesaikannya skripsi.
11. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya, tiada kata yang pantas untuk disampaikan selain terima kasih atas segala kebaikan yang telah diberikan kepada penulis. Tanpa bimbingan, arahan, motivasi, dan semangat, penulis tidak mungkin bisa menyelesaikan studi dan skripsi ini dengan sebaik-baiknya. Penulis hanya bisa mendoakan semoga Tuhan yang Maha Esa membalas segala kebaikan dengan pahala yang berlimpah, *Aamiin*

Bandung, 29 Juli 2020

Peneliti,

Jeypindonta Ginting

DAFTAR ISI

PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK	iv
ABTRACK.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
UCAPAN TERIMAKASIH.....	vii
DAFTAR TABEL	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktis	6
1.5 Struktur Organisasi Skripsi.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Permainan Bola Basket.....	8
2.1.1 Pengertian	8
2.1.2 Teknik	8
2.1.3 Akurasi <i>Shooting three point</i>	14
2.2 Konsentrasi Dalam Olahraga.....	17
2.2.1 Pengertian	17
2.2.2 Jenis Konsentrasi	18
2.2.3 Cara Meningkatkan Konsentrasi.....	19
2.3 Life Kinetik.....	21
2.3.1 Pengertian <i>Life Kinetik</i>	21

2.3.2 Tujuan <i>Life Kinetik</i>	24
2.3.3 Manfaat <i>Life Kinetik</i>	25
2.3.4 Materi latihan <i>Life Kinetik</i>	26
2.4 Konvensional	31
2.5 Kerangka Berpikir	32
2.6 Hipotesis	33
2.6.1 Terdapat peningkatan latihan <i>Life Kinetik</i> terhadap konsentrasi atlet dalam permainan bola basket.....	33
2.6.2 Terdapat peningkatan latihan Konvensional terhadap konsentrasi atlet dalam permainan bola basket.....	33
2.6.3 Terdapat peningkatan latihan <i>Life Kinetik</i> terhadap hasil akurasi <i>shooting three point</i> atlet dalam permainan bola basket.	33
2.6.4 Terdapat peningkatan latihan Konvensional terhadap hasil akurasi <i>shooting three point</i> atlet dalam permainan bola basket.....	33
2.6.5 Terdapat perbedaan latihan <i>Life Kinetik</i> dan latihan konvensional terhadap konsentrasi atlet dalam permainan bola basket.....	33
2.6.6 Terdapat perbedaan latihan <i>Life Kinetik</i> dan latihan konvensional terhadap hasil akurasi <i>shooting three point</i> atlet dalam permainan bola basket....	33
BAB III METODE PENELITIAN	34
3.1 Metode Penelitian	34
3.2 Desain Penelitian	34
3.3 Prosedur Penelitian	36
3.4 Lokasi dan Waktu Penelitian	37
3.5 Populasi dan Sampel.....	38
3.5.1 Populasi.....	38
3.5.2 Sampel.....	39
3.6 Perlakuan Penelitian	39

3.7	Instrumen Penelitian	47
3.8	Pengolahan data	50
3.8.1	Uji Normalitas Data	51
3.8.2	Uji Hipotesis	51
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN		52
4.1	Temuan	52
4.1.1	Deskripsi Data.....	52
4.1.2	Uji Normalitas.....	57
4.1.3	Uji Hipotesis	58
4.2	Pembahasan	62
4.2.1	Latihan <i>Life Kinetik</i> Terhadap Konsentrasi pada pemain Bola Basket... 62	
4.2.2	Latihan Konvensional Terhadap Konsentrasi pada pemain Bola Basket63	
4.2.3	Latihan <i>Life Kinetik</i> Terhadap Akurasi <i>Shooting three point</i> pada pemain Bola Basket	64
4.2.4	Latihan Konvensional Terhadap Akurasi <i>Shooting three point</i> pada pemain Bola Basket	65
4.2.5	Latihan <i>Life Kinetik</i> dan Latihan Konvensional Terhadap Konsentrasi pada pemain Bola Basket	66
4.2.6	Latihan <i>Life Kinetik</i> dan Latihan Konvensional Terhadap Akurasi <i>Shooting three point</i> pada pemain Bola Basket	68
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN		70
5.1	Kesimpulan.....	70
5.2	Implikasi	70
5.3	Saran	71
LAMPIRAN.....		75

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Posisi Perkenaan Bola di Tangan	10
Gambar 2. 2 Posisi Kaki Akan Melakukan Tembakan	11
Gambar 2. 3 Posisi BEEF.....	12
Gambar 2. 4 One Hand Shoot	12
Gambar 2. 5 Sikap Menembak dengan Dua Tangan.....	13
Gambar 2. 6 Lay-up Shoot	14
Gambar 2. 7 Pola langkah Ladder A1	27
Gambar 2. 8 Pola langkah Jumping Line J1A.....	27
Gambar 2. 9 Latihan Reaksi-kognisi RC1	28
Gambar 2. 10 Pola langkah Jumping Cross JC1	29
Gambar 2. 11 Juggling JUG1	30
Gambar 2. 12 Pola langkah Rainbow run RR1	31
Gambar 2. 13 Contoh Pengisian Grid Concentration Test.....	18
Gambar 4. 1 Rata-rata Peningkatan Kelompok <i>Life Kinetik</i> dan Konvensional terhadap Konsentrasi	54
Gambar 4. 2 Rata-rata Peningkatan Kelompok <i>Life Kinetik</i> dan Konvensional terhadap Akurasi <i>Shooting three point</i>	56

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Arah Konsentrasi	19
Tabel 3. 1 Desain Pretest-Posttest Control Group	35
Tabel 3. 2 Program Latihan <i>Life Kinetik</i>	40
Tabel 3. 3 Norma Penilaian Tes Konsentrasi.....	50
Tabel 4. 1 Hasil Pre-test & Pos-Test Konsentrasi Kelompok Eksperimen.....	52
Tabel 4. 2 Hasil Pre-test & Pos-test Konsentrasi Kelompok Konvensional	53
Tabel 4. 3 Hasil <i>Pre-test & Post-Test Shooting three point Test</i> Kelompok Eksperimen.....	54
Tabel 4. 4 Hasil <i>Pre-test & Pos-Test Shooting three point Test</i> Kelompok <i>Konvensional</i>	55
Tabel 4. 5 Deskripsi Statistik	57
Tabel 4. 6 Uji Normalitas Kelompok <i>Life Kinetik</i> dan Konvensional	58
Tabel 4. 7 Uji Hipotesis Konsentrasi Kelompok Eksperimen	59
Tabel 4. 8 Uji Hipotesis Konsentrasi Kelompok Konvensional	59
Tabel 4. 9 Uji Hipotesis <i>Shooting three point</i> Kelompok <i>Eksperimen</i>	60
Tabel 4. 10 Uji Hipotesis <i>Shooting three point</i> Kelompok Konvensional.....	60
Tabel 4. 11 Uji Beda Hasil Konsentrasi.....	61
Tabel 4. 12 Uji Beda Hasil Akurasi <i>Shooting three point</i>	61