

**PENGARUH *BLOCK PRACTICE*, *SERIAL PRACTICE*, DAN DAYA TAHAN AEROBIK
TERHADAP TEMBAKAN 2 ANGKA PERMAINAN BOLA BASKET
PESERTA DIDIK DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI
SURULANGUN RAWAS**

SKRIPSI

**diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd.)**

**oleh:
RACHMAT ANDIKA MARHAEN
NIM: 151330010**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN, DAN BAHASA
UNIVERSITAS BINA DARMA
PALEMBANG
2020**

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Pengaruh *Block Practice*, *Serial Practice*, dan Daya Tahan Aerobik terhadap Tembakan 2 Angka Permainan Bola Basket Peserta Didik di Sekolah Menengah Atas Negeri Surulangun Rawas

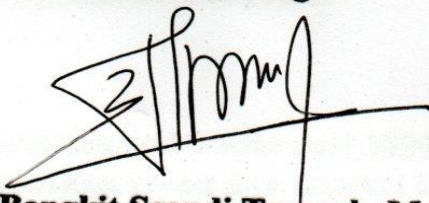
Nama : Rachmat Andika Marhaen

NIM : 151330010

Program Studi : Pendidikan Olahraga

menyetujui,

Pembimbing



Dr. Bangkit Seandi Taroreh, M.Pd.
NIP/NIDN: 130102368/0217038803

Ketua
Program Studi,
Pendidikan Olahraga



Universitas Bina Darma
Fakultas Keguruan, Ilmu Pendidikan dan Bahasa

Dr. M. Haris Satria, M.Pd.
NIP/NIDN: 120109367/0292128891

Dekan,
Fakultas Keguruan Ilmu
Pendidikan, dan Bahasa,
Universitas Bina Darma



Prof. Waspodo, M.Ed., Ph.D.
NIP/NIDN: 1101103324/0019124002

Tanggal lulus 3 Februari 2020

HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI

PENGARUH *BLOCK PRACTICE*, *SERIAL PRACTICE*, DAN DAYA TAHAN AEROBIK TERHADAP TEMBAKAN 2 ANGKA PERMAINAN BOLA BASKET PESERTA DIDIK DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI SURULANGUN RAWAS

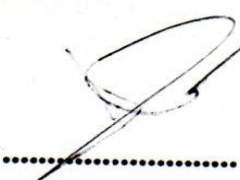
SKRIPSI

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd.)

oleh:
RACHMAT ANDIKA MARHAEN
NIM: 151330010

Skripsi ini telah diujikan tanggal 3 Februari 2020 dan telah
disempurnakan berdasarkan saran dan koreksi Komisi Penguji.

Komisi Penguji

Komisi Penguji	Tanda tangan	Tanggal
1. Dr. Bangkit Seandi Teroreh, M.Pd.		14/2/20 /3
2. Prof. Waspodo, M.Ed., Ph.D.		16 Maret 2020
3. Drs. Winoto Chandra, M.Kes., M.H., M.Kom., M.T., M.Pd..		14/2/20

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rachmat Andika Marhaen

NIM : 151330010

dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah saya ajukan untuk mendapatkan gelar sarjana baik di Universitas Bina Darma maupun di perguruan tinggi lain;
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri dengan arahan Tim Pembimbing;
3. di dalam Skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dikutip dengan mencantumkan nama pengarang dan memasukkan ke dalam daftar rujukan;
4. saya bersedia Skripsi ini dilakukan pengecekan keasliannya menggunakan *plagiarism checker* serta diunggah ke internet, sehingga dapat diunduh publik secara daring;
5. Surat Pernyataan ini saya tulis dengan sungguh-sungguh dan apabila terbukti melakukan penyimpangan atau ketidakbenaran dalam Pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian Surat Pernyataan ini saya buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palembang 3 Februari 2020

Yang membuat Pernyataan,




Rachmat Andika Marhaen
NIM: 151330010

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“Sambut masa depan cemerlang dengan berilmu”
(Rachmat Andika Marhaen, 2019)

Persembahan

Skripsi ini kupersembahkan teruntuk:

1. kedua orangtuaku bapak Kamaludin dan ibu Nuraini yang senantiasa selalu memberikan do’a dan dukungan, kalian adalah segalanya bagiku;
2. adik kandungku (Firman Syahbirin) yang selalu memberikan dukungan, semangat dan selalu mengisi hari-hariku dengan canda tawa dan kasih sayangnya.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *block practice* dan *serial practice* dengan daya tahan aerobik terhadap tembakan 2 (dua) angka pada permainan bola basket di Sekolah Menengah Atas Negeri Surulangun Rawas. Jenis Penelitian pada skripsi ini adalah metode eksperimen dengan menggunakan rancangan faktorial 2x2. variabel manipulatif adalah metode latihan *block practice*, dan *serial practice (independent)*, variabel bebas atributif adalah daya tahan aerobik. Dan (*dependent*) adalah tembakan 2 (dua) angka. Sampel dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler Sekolah menengah Atas Negeri Surulangun Rawas diambil dengan teknik *total sampling*. Hasil penelitian ini adalah terdapat pengaruh daya tahan tinggi metode latihan *block practice* dengan persentase sebesar 24%, untuk daya tahan tinggi metode latihan *serial practice* dengan persentase sebesar 21,03%. Sedangkan daya tahan rendah metode *block practice* dengan persentase sebesar 19,73% dan daya tahan rendah metode *serial practice* dengan persentase sebesar 21,57%. Dilihat dari hasil persentase secara keseluruhan metode latihan *block practice* memiliki pengaruh tertinggi dibandingkan metode latihan *serial practice*. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa metode latihan *block practice* secara keseluruhan memiliki efektivitas yang lebih tinggi dibandingkan metode latihan *serial practice*.

Kata kunci: *block practice*, *serial practice*, daya tahan, tembakan dua angka

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of the practice method of block practice and serial practice with aerobic endurance against 2 (two) number shots in the basketball game at Surulangun Rawas State High School. This type of research in this thesis is an experimental method using a 2x2 factorial design. Manipulative variable is a block practice exercise method, and serial practice (independent), the attribute independent variable is aerobic endurance. And (dependent) is a shot of 2 (two) numbers. The sample in this study was extracurricular participants of the Middle School Surulangun Rawas taken by total sampling technique. The results of this study are that there is an effect of high endurance method of block practice with a percentage of 24%, for high endurance serial practice method with a percentage of 21.03%. While the low endurance of the block practice method with a percentage of 19.73% and the low endurance of the serial practice method with a percentage of 21.57%. Judging from the results of the overall percentage of the method of block practice training has the highest effect compared to the serial practice training method. Thus it can be concluded that the overall block practice training method has a higher effectiveness than the serial practice training method.

Keywords: block practice, serial practice, endurance, middle shooting

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur di panjatkan ke hadirat Allah swt. Yang Maha Kuasa, atas segala nikmat serta karuniaNya yang dilimpahkan kepada penulis, sehingga penulisan Skripsi ini dapat diselesaikan tepat waktu. Skripsi ini berjudul “Pengaruh *Block Practice*, *Serial Practice*, dan Daya Tahan Aerobik terhadap Tembakan 2 Angka Permainan Bola Basket Peserta Didik di Sekolah Menengah Atas Negeri Surulangun Rawas.” Skripsi ini ditulis untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) di Pogram Studi Pendidikan Olahraga; Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, dan Bahasa (FKIPB); Universitas Bina Darma Palembang. Penulisan Skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik atas bantuan dari berbagai pihak.

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Sunda Ariana, M.Pd., M.M. Rektor Universitas Bina Darma Palembang;
2. Prof. Waspodo, M.Ed., Ph.D. Dekan FKIPB, Universitas Bina Darma Palembang;
3. Dr. M. Haris Satria, M.Pd. Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga, FKIPB, Universitas Bina Darma Palembang yang telah membimbing penulis dengan tulus dan sabar serta memberikan arahan sehingga penulisan Skripsi ini dapat diselesaikan;
4. Dr. Bangkit Seandi Taroreh, M.Pd. sebagai Pembimbing yang telah membimbing penulis dengan tulus dan sabar serta memberikan arahan sehingga penulisan Skripsi ini dapat diselesaikan;

5. dosen Program Studi Pendidikan Olahraga, FKIPB, Universitas Bina Darma yang telah mendidik serta memberikan ilmu pengetahuan;
6. Suheriyah, M.Pd. sebagai Kepala Sekolah, Sekolah Menengah Atas (SMA) Surulangun Rawas atas izinnya untuk melakukan penelitian;
7. Bukhori, S.Pd. sebagai guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri Surulangun Rawas atas bantuannya dalam pengumpulan data;
8. peserta didik kegiatan ekstrakurikuler bola basket di Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri Surulangun Rawas atas partisipasinya dalam penelitian ini;
9. Almamater: Program Studi Pendidikan Olahraga, FKIPB, Universitas Bina Darma, Palembang, atas kesempatan yang diberikan untuk menimba ilmu di Lembaga ini.

Penulis berdoa kepada Allah swt. semoga kebaikan yang mereka berikan kepada penulis mendapatkan balasan yang setimpal. Semoga Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengembangan pembelajaran/pelatihan keterampilan motorik kasar pada anak tuna grahita.

Palembang 3 Februari 2020
Penulis,

Rachmat Andika Marhaen
NIM: 151330010

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
 BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori	
1. Hakikat Permainan Bola Basket	9
2. <i>Shooting</i> Pada Permainan Bola Basket	10
3. Tembakan 2 Angka (<i>Medium Shoot</i>)	15
4. Hakikat Latihan dan Prinsip Latihan	19
5. Metode <i>Block Practice</i>	26
6. Metode <i>Serial Practice</i>	29
B. Kajian Penelitian Yang Relevan	30
C. Kerangka berpikir	31
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	33
B. Tempat dan Waktu Penelitian	34
C. Populasi dan Sampel Penelitian	34
1. Populasi	34
2. Sampel	35

	Halaman
D. Intrumen Penelitian	35
E. Teknik Analisis Data	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAAN	
A. Deskripsi Penelitian	40
B. Deskripsi Data Penelitian	41
1. Deskripsi Daya Tahan Tinggi Dengan Metode <i>Block Practice</i>	41
2. Daya Tahan Rendah Menggunakan Metode <i>Block Practice</i>	45
3. Daya Tahan Tinggi Menggunakan Metode <i>Serial Practice</i>	49
4. Daya Tahan Rendah Menggunakan Metode <i>Serial Practice</i>	54
C. Uji Prasyarat Penelitian	58
1. Uji Normalitas	58
2. Uji Homogenitas	59
3. Uji Hipotesis	59
D. Pembahasan	61
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
1. Kesimpulan	65
2. Saran	65
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN	69

DAFTAR TABEL

	Halaman
3.1 Rancangan Penelitian Faktorial 2x2	33
3.2 Jarak Tembak <i>Speed Spot Shooting</i> Test untuk Setiap Tingkatan	36
4.1 Data <i>Pre-Test</i> Daya Tahan Tinggi Dengan Metode <i>Block Practice</i>	41
4.2 Distribusi Frekuensi <i>Pre-Test</i> Daya Tahan Tinggi Dengan Metode Latihan <i>Block Practice</i>	42
4.3 Data <i>Post-Test</i> Daya Tahan Tinggi Dengan Metode <i>Block Practice</i>	43
4.4 Distribusi Frekuensi <i>Post-Test</i> Daya Tahan Tinggi Dengan Metode <i>Block Practice</i>	44
4.5 Data <i>Pre-Test</i> Daya Tahan Rendah Dengan Metode <i>Block Practice</i>	45
4.6 Distribusi Frekuensi <i>Pre-Test</i> Daya Tahan Rendah Dengan Metode Latihan <i>Block Practice</i>	46
4.7 Data <i>Post-Test</i> Daya Tahan Rendah Dengan Metode <i>Block Practice</i>	47
4.8 Distribusi Frekuensi <i>Post-Test</i> Daya Tahan Rendah Dengan Metode Latihan <i>Block Practice</i>	48
4.9 Data <i>Pre-Test</i> Daya Tahan Tinggi Dengan Metode <i>Serial Practice</i>	50
4.10 Distribusi Frekuensi <i>Pre-Test</i> Daya Tahan Tinggi Dengan Metode Latihan <i>Serial Practice</i>	51
4.11 Data <i>Post-Test</i> Daya Tahan Tinggi Dengan Metode <i>Serial Practice</i>	52
4.12 Distribusi Frekuensi <i>Post-Test</i> Daya Tahan Tinggi Dengan Metode Latihan <i>Serial Practice</i>	53
4.13 Data <i>Pre-Test</i> Daya Tahan Rendah Dengan Metode <i>Serial Practice</i>	54
4.14 Distribusi Frekuensi <i>Pre-Test</i> Daya Tahan Rendah Dengan Metode Latihan <i>Serial Practice</i>	55
4.15 Data <i>Post-Test</i> Daya Tahan Rendah Dengan Metode <i>Serial Practice</i>	56
4.16 Distribusi Frekuensi <i>Post-Test</i> Daya Tahan Rendah Dengan Metode latihan <i>Serial Practice</i>	57
4.17 Uji Normalitas Data Tembakan Dua Angka Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket	58
4.18 Hipotesis Penelitian	60

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
2.1 Busur Lambungan saat Menembak dan Arah Datangnya Bola	15
2.2 Metode <i>Block Practice</i>	28
2.3 Metode <i>Serial Practice</i>	30
2.4 Kerangka Berfikir	32
3.1 Lapangan <i>speed spot shooting test</i>	37
4.1 Lokasi Sekolah Menengah Atas Negeri Surulangun Rawas	40
4.2 Histogram Distribusi Skor Variabel <i>pre-test</i> daya tahan tinggi dengan metode latihan <i>block practice</i>	43
4.3 Histogram Distribusi Skor Variabel <i>post-test</i> daya tahan tinggi dengan metode latihan <i>block practice</i>	45
4.4 Histogram Distribusi Skor Variabel <i>pre-test</i> daya tahan rendah dengan metode latihan <i>block practice</i>	47
4.5 Histogram Distribusi Skor Variabel <i>post-test</i> daya tahan rendah dengan metode latihan <i>block practice</i>	49
4.6 Histogram Distribusi Skor Variabel <i>pre-test</i> daya tahan tinggi dengan metode latihan <i>serial practice</i>	51
4.7 Histogram Distribusi Skor Variabel <i>post-test</i> daya tahan tinggi dengan metode latihan <i>serial practice</i>	53
4.8 Histogram Distribusi Skor Variabel <i>pre-test</i> daya tahan rendah dengan metode latihan <i>serial practice</i>	55
4.9 Histogram Distribusi Skor Variabel <i>post-test</i> daya tahan rendah dengan metode latihan <i>serial practice</i>	57

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Data <i>Bleep Test</i>	69
2. Data Daya Tahan Tinggi Metode Latihan <i>Block Practice</i>	70
3. Data Daya Tahan Rendah Metode Latihan <i>Block Practice</i>	71
4. Data Daya Tahan Tinggi Metode Latihan <i>Serial Practice</i>	72
5. Data Daya Tahan Rendah Metode Latihan <i>Serial Practice</i>	73
6. Data Normalitas <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test</i> Daya Tahan Tinggi Metode <i>Block Practice</i>	74
7. Data Normalitas <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test</i> Daya Tahan Rendah Metode <i>Block Practice</i>	75
8. Data Normalitas <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test</i> Daya Tahan Tinggi Metode <i>Serial Practice</i>	76
9. Data Normalitas <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test</i> Daya Tahan Rendah Metode <i>Serial Practice</i>	77
10. Data Homogenitas	78
11. Data Hipotesis Daya Tahan Tinggi Dengan Metode <i>Block Practice</i>	79
12. Data Hipotesis Daya Tahan Rendah Dengan Metode <i>Block Practice</i>	80
13. Data Hipotesis Daya Tahan Tinggi Dengan Metode <i>Serial Practice</i>	81
14. Data Hipotesis Daya Tahan Rendah Dengan Metode <i>Serial Practice</i>	82
15. Dokumentasi	83
16. Surat Izin Penelitian	86
17. Surat Balasan Dinas	87
18. Lembar Konsultasi	88
19. Daftar Riwayat Hidup	91