

**PERBEDAAN PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN  
DENGAN ISTIRAHAT DAN TERUS MENERUS  
TERHADAP HASIL BELAJAR *CHEST PASS* BOLA BASKET  
PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 4 KARANGANYAR  
TAHUN PELAJARAN 2013/2014**



**SKRIPSI**

Oleh :

**SANTI DWI LESTARI**

**K5610075**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SEBELAS MARET**

**SURAKARTA**

**Juni 2014**

*commit to user*

**PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Santi Dwi Lestari

NIM : K5610075

Jurusan/Program Studi : POK / Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul **“PERBEDAAN PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN DENGAN ISTIRAHAT DAN TERUS MENERUS TERHADAP HASIL BELAJAR *CHEST PASS* BOLA BASKET PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 4 KARANGANYAR TAHUN PELAJARAN 2013/2014”** ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, Juni 2014

Yang membuat pernyataan



Santi Dwi Lestari

**PERBEDAAN PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN  
DENGAN ISTIRAHAT DAN TERUS MENERUS  
TERHADAP HASIL BELAJAR *CHEST PASS* BOLA BASKET  
PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 4 KARANGANYAR  
TAHUN PELAJARAN 2013/2014**



**Diajukan Untuk Memenuhi Syarat Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga  
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA**

**Juni**

*commit.to user*  
iii

## **PERSETUJUAN**

**Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.**


**Surakarta, Juni 2014**

**Pembimbing I**



**Drs. Sarjoko Lelono, M.Kes  
NIP. 19600119198503 1 007**

**Pembimbing II**



**Islahuzzaman Nuryadin, S.Pd, M.Or  
NIP. 19780113200604 1 001**

### PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar sarjana pendidikan.

Pada hari : Kamis

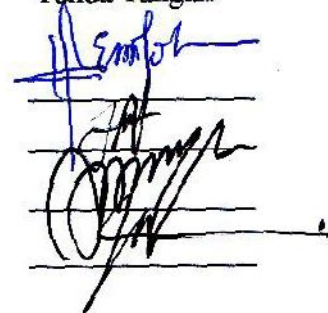
Tanggal : 17 Juli 2014

Tim Penguji Skripsi :

Nama Terang

Ketua : Fadilah Umar, S.Pd, M.Or.  
Sekretaris : Hendrig Joko Prasetyo, S.Pd, M.Or.  
Anggota I : Drs. Sarjoko Lelono, M.Kes  
Anggota II : Islahuzzaman Nuryadin, S.Pd, M.Or.

Tanda Tangan



Disahkan oleh :

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Sebelas Maret



Dr. M. Furqon Hidayatullah, M.Pd.  
NIP. 19600727 198702 1 001

### ABSTRAK

Santi Dwi Lestari. **PERBEDAAN PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN DENGAN ISTIRAHAT DAN TERUS MENERUS TERHADAP HASIL BELAJAR CHEST PASS BOLA BASKET PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 4 KARANGANYAR TAHUN PELAJARAN 2013/2014.** Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta. Juni 2014.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Perbedaan pengaruh model pembelajaran dengan istirahat dan model pembelajaran dengan terus menerus terhadap hasil belajar *chest pass* bola basket pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 4 Karanganyar tahun pelajaran 2013/2014; (2) Model pembelajaran mana yang lebih baik pengaruhnya antara model pembelajaran dengan istirahat dan model pembelajaran dengan terus menerus terhadap hasil belajar *chest pass* bola basket pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 4 Karanganyar tahun pelajaran 2013/2014.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas VIII SMP Negeri 4 Karanganyar tahun pelajaran 2013/2014 dengan jumlah 145 orang dalam 7 kelas, teknik *sampling* yang digunakan adalah *proporsional random sampling*, kemudian ditemukan sampel sejumlah 30 orang. Data yang dikumpulkan pada penelitian ini berupa data kemampuan *chest pass* dalam permainan bola basket. Tes dan pengukuran yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah tes kemampuan *chest pass* dalam permainan bola basket dari Barry L. Johnson dan Jack K. Nelson (1986:278-279). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji perbedaan (uji - t) dengan melalui uji persyaratan terlebih dahulu seperti uji reliabilitas, uji normalitas, dan uji homogenitas.

Setelah melakukan penelitian, diperoleh hasil sebagai berikut: (1) Ada perbedaan pengaruh model pembelajaran dengan istirahat dan model pembelajaran dengan terus menerus terhadap hasil belajar *chest pass* bola basket pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 4 Karanganyar tahun pelajaran 2013/2014, dengan  $t_{hitung} = 3,661 > t_{tabel} = 2,145$ ; (2) Model pembelajaran dengan terus menerus memiliki pengaruh yang lebih baik dari pada model pembelajaran dengan istirahat terhadap hasil belajar *chest pass* bola basket pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 4 Karanganyar tahun pelajaran 2013/2014, dengan peningkatan model pembelajaran dengan terus-menerus = 12,87% > model pembelajaran dengan istirahat = 5,22%.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) Ada perbedaan pengaruh model pembelajaran dengan istirahat dan model pembelajaran dengan terus menerus terhadap hasil belajar *chest pass* bola basket pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 4 Karanganyar tahun pelajaran 2013/2014; (2) Model pembelajaran dengan terus menerus memiliki pengaruh yang lebih baik dari pada model pembelajaran dengan istirahat terhadap hasil belajar *chest pass* bola basket pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 4 Karanganyar tahun pelajaran 2013/2014.

**Kata kunci:** kemampuan *chest pass*, model pembelajaran dengan istirahat, model pembelajaran dengan terus menerus.



## MOTTO

- ❖ Barang siapa berjalan untuk menuntut ilmu maka Allah akan memudahkan baginya jalan ke surga.

( HR. Muslim )

- ❖ Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.

( Terjemahan QS Al- Insyroh, 94: 6)

- ❖ Ilmu pengetahuan tanpa agama akan lumpuh, agama tanpa ilmu pengetahuan akan buta.

(Albert Einstein)

- ❖ Masa depan itu dibeli oleh masa sekarang.

(Samuel Johnson)

- ❖ Walaupun jalan itu panjang, kita akan merintisnya perlahan-lahan.

(Penulis)

## PERSEMBAHAN

Aku ucapkan syukurku pada-Mu, kupersembahkan karya ini pada :

❖ “Bapak dan Ibu”

*Sebagai tanda bakti, hormat, dan rasa terimakasih yang tiada terhingga kupersembahkan karya kecil ini kepada Bapak dan Ibu yang telah memberikan kasih sayang, segala dukungan, dan cinta kasih yang tiada terhingga yang tiada mungkin kubalas hanya dengan selembar kertas yang bertuliskan kata cinta dan persembahan. Semoga ini menjadi langkah awal untuk membuat Bapak dan Ibu yang selalu membuatku termotivasi dan selalu memberikan kasih sayang, selalu mendoakanku, selalu menasehatiku menjadi lebih baik. Bapak dan Ibu Terimakasih atas semua yang engkau berikan kepadaku.*

❖ “Kakakku”

*(Sari Sri Sakti Aji)*

❖ “Teman-Teman Penkepor Angkatan 2010”

❖ ‘Sahabat-Sahabatku”

*(Dhayu Riski Damayanti, Nanik Kusumawati, Lina Nisa Safitri, Nur Indah Kumalasari, Sulastri, Febsi Ambarwati)*

*Terimakasih atas dorongan dan semangat dari kalian semua sehingga membuatku termotivasi untuk menyusun karya ini.*

❖ “Teman-Teman Klub Bola Basket Triple V Karanganyar”

*Terimakasih atas bantuannya selama pelaksanaan penelitian.*

❖ “Almamater JPOK FKIP UNS”



## KATA PENGANTAR

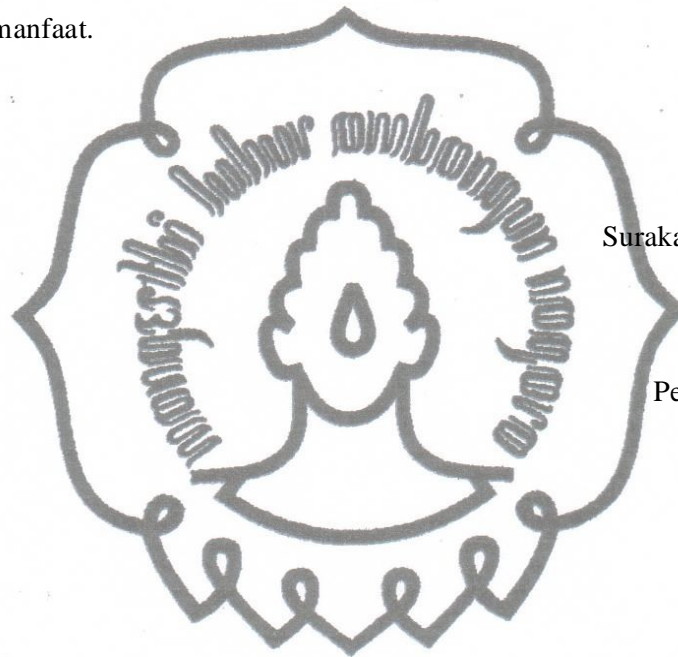
Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang, yang memberi ilmu dan inspirasi, dan kemuliaan. Atas kehendak-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“PERBEDAAN PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN DENGAN ISTIRAHAT DAN TERUS MENERUS TERHADAP HASIL BELAJAR CHEST PASS BOLA BASKET PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 4 KARANGANYAR TAHUN PELAJARAN 2013/2014”**

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian dari persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta. Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan pengarahan dari berbagai pihak. Untuk itu, saya menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayatullah, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Drs. H. Mulyono, MM selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta yang telah memberikan ijin untuk mengadakan penelitian.
3. Drs. Agustiyanto, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
4. Drs. Sarjoko Lelono, M.Kes selaku pembimbing I, yang selalu memberikan motivasi dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Islahuzzaman Nuryadin, S.Pd, M.Or selaku pembimbing II, yang selalu memberikan pengarahan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Kepala Sekolah SMP Negeri 4 Karanganyar yang telah memberikan ijin penelitian.

7. Siswa Putra kelas VIII SMP Negeri 4 Karanganyar yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
8. Semua pihak yang turut membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak mungkin disebutkan satu persatu.

Semoga segala amal baik tersebut mendapatkan imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa. Akhirnya berharap semoga hasil penelitian yang sederhana ini dapat bermanfaat.



Surakarta, Juni 2014

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL .....	i
PERNYATAAN.....	ii
PENGAJUAN.....	iii
PERSETUJUAN .....	iv
PENGESAHAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
MOTTO.....	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Perumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
A. Tinjauan Pustaka .....	7
1. Permainan Bola Basket .....	7
a. Pengertian Permainan Bola Basket.....	7
b. Macam-Macam Teknik Dasar Bola Basket.....	8
2. <i>Passing</i> Bola Basket .....	9
a. Pengertian <i>Passing</i> Bola Basket.....	9
b. Kegunaan <i>Passing</i> Bola Basket.....	11

3. Teknik <i>Chest Pass</i> Bola Basket.....	11
a. Pengertian Teknik <i>Chest Pass</i> Bola Basket.....	11
b. Kegunaan <i>Chest Pass</i> Bola Basket.....	12
c. Pelaksanaan Teknik <i>Chest Pass</i> Bola Basket.....	13
d. Kesalahan Yang Sering Terjadi Saat Melaksanakan <i>Chest Pass</i> Bola Basket.....	15
e. Komponen-Komponen Fisik <i>Chest Pass</i> Bola Basket.....	16
f. Pembelajaran Untuk Meningkatkan Hasil Belajar <i>Chest Pass</i> Bola Basket.....	18
4. Belajar Dan Pembelajaran.....	19
a. Pengertian Belajar Dan Pembelajaran.....	19
b. Komponen-Komponen Pembelajaran.....	23
c. Sistem Energi Dalam Pembelajaran.....	27
5. Model Pembelajaran <i>Chest Pass</i> Dengan Istirahat.....	30
a. Pelaksanaan Model Pembelajaran <i>Chest Pass</i> Dengan Istirahat.....	30
b. Analisis Mengenai Model Pembelajaran <i>Chest Pass</i> Dengan Istirahat .....	31
6. Model Pembelajaran <i>Chest Pass</i> Dengan Terus Menerus.....	32
a. Pelaksanaan Model Pembelajaran <i>Chest Pass</i> Dengan Terus Menerus.....	32
b. Analisis Mengenai Model Pembelajaran <i>Chest</i> <i>Pass</i> Dengan Terus Menerus.....	33
B. Kerangka Pemikiran .....	34
C. Perumusan Hipotesis .....	37
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	38
1. Tempat Penelitian .....	38
2. Waktu Penelitian .....	38
B. Metode Penelitian .....	39
1. Metode Penelitian.....	39

2. Rancangan Penelitian.....	39
C. Variabel Penelitian.....	40
D. Populasi dan Sampel.....	41
1. Populasi.....	41
2. Sampel.....	41
E. Teknik Pengumpulan Data.....	42
F. Teknik Analisis Data.....	42
1. Uji Prasyarat Analisis Data.....	43
a. Mencari Reliabilitas.....	43
b. Uji Normalitas.....	43
c. Uji Homogenitas.....	44
2. Uji Perbedaan.....	44
3. Perhitungan Perbedaan Presentase Peningkatan.....	45
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data.....	46
B. Uji Prasyarat Analisis .....	47
1. Uji Reliabilitas .....	47
2. Uji Normalitas.....	48
3. Uji Homogenitas .....	48
C. Hasil Analisis Data .....	49
1. Uji Perbedaan Sebelum Dan Sesudah Diberi Perlakuan Pada Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	49
2. Uji Perbedaan Tes Awal Dan Tes Akhir Pada Kelompok 1 Dan Kelompok 2.....	50
3. Uji Perbedaan Presentase Peningkatan.....	50
D. Pengujian Hipotesis.....	50
1. Hipotesis I.....	50
2. Hipotesis II .....	51
<b>BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN</b>	
A. Simpulan .....	54
B. Implikasi .....	54

C. Saran .....	55
DAFTAR PUSTAKA .....	56
LAMPIRAN.....	58



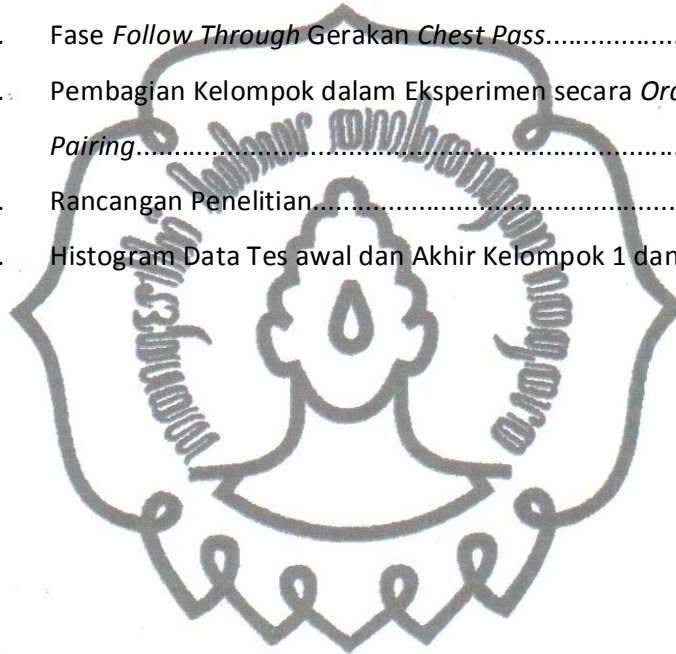


**DAFTAR TABEL**

	Halaman
Tabel 1. Rincian Jenis Kegiatan dan Waktu Penelitian.....	38
Tabel 2. Jumlah Siswa Putra Kelas VIII Setiap Kelas.....	41
Tabel 3. Jumlah Siswa Putra di Setiap Kelas yang menjadi Sampel Penelitian.....	42
Tabel 4. Deskripsi Data Hasil Analisis Sebelum Mendapat Perlakuan....	46
Tabel 5. Hasil Uji Reliabilitas Tes Awal dan Tes Akhir.....	47
Tabel 6. Standar untuk Menginterpretasi Koefisien Reliabilitas.....	47
Tabel 7. Hasil Uji Normalitas.....	48
Tabel 8. Hasil Uji Homogenitas.....	49
Tabel 9. Hasil Uji Beda Sebelum dan Sesudah diberi Perlakuan.....	49
Tabel 10. Hasil Uji Beda Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok 1 dan 2.....	50
Tabel 11. Hasil Uji Perbedaan Presentase Peningkatan.....	50

**DAFTAR GAMBAR**

	Halaman
Gambar 1. Teknik Melempar Bola di Depan Dada.....	12
Gambar 2. Fase Persiapan Gerakan <i>Chest Pass</i> .....	13
Gambar 3. Fase Pelaksanaan Gerakan <i>Chest Pass</i> .....	14
Gambar 4. Fase <i>Follow Through</i> Gerakan <i>Chest Pass</i> .....	15
Gambar 5. Pembagian Kelompok dalam Eksperimen secara <i>Ordinal</i> <i>Pairing</i> .....	39
Gambar 6. Rancangan Penelitian.....	40
Gambar 7. Histogram Data Tes awal dan Akhir Kelompok 1 dan 2.....	46



## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Petunjuk Pelaksanaan Tes dan Pengukuran <i>Chest Pass</i> Bola Basket.....	59
Lampiran 2. Program Pembelajaran <i>Chest Pass</i> Bola Basket.....	61
Lampiran 3. Program Pembelajaran <i>Chest Pass</i> Bola Basket.....	66
Lampiran 4. Data Hasil Tes Awal <i>Chest Pass</i> Bola Basket.....	71
Lampiran 5. Hasil Urutan Rangkaing Tes Awal <i>Chest Pass</i> Bola Basket.....	72
Lampiran 6. Pembagian Kelompok dengan <i>Ordinal Pairing</i> .....	73
Lampiran 7. Data Hasil Tes Akhir <i>Chest Pass</i> Bola Basket.....	74
Lampiran 8. Rekapitulasi Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok 1.....	75
Lampiran 9. Rekapitulasi Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok 2.....	76
Lampiran 10. Uji Reliabilitas Tes Awal.....	77
Lampiran 11. Uji Reliabilitas Tes Akhir.....	79
Lampiran 12. Uji Normalitas Tes Awal Kelompok 1.....	81
Lampiran 13. Uji Normalitas Tes Awal kelompok 2.....	82
Lampiran 14. Uji Normalitas Tes Akhir Kelompok 1.....	83
Lampiran 15. Uji Normalitas Tes Akhir Kelompok 2.....	84
Lampiran 16. Uji Homogenitas Tes Awal.....	85
Lampiran 17. Uji Perbedaan Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok 1.....	86
Lampiran 18. Uji Perbedaan Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok 2.....	88
Lampiran 19. Uji Perbedaan Hasil Tes Akhir Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	90
Lampiran 20. Nilai Peningkatan.....	92

Lampiran 21. Dokumentasi Foto Tes Awal.....	93
Lampiran 22. Dokumentasi Foto <i>Treatment</i> .....	94
Lampiran 23. Dokumentasi Foto Tes Akhir.....	96
Lampiran 24. Pengajuan Judul.....	97
Lampiran 25. Validasi Proposal Skripsi.....	98
Lampiran 26. Surat Keputusan Dekan FKIP Tentang Ijin Penyusunan Skripsi.....	99
Lampiran 27. Surat Permohonan Ijin <i>Research</i> .....	100
Lampiran 28. Surat Permohonan Ijin Penelitian.....	101
Lampiran 29. Surat Permohonan Ijin Penelitian di Instansi Pemerintah.....	102
Lampiran 30. Surat Ijin Menyusun Skripsi .....	103
Lampiran 28. Surat Keterangan Penelitian di SMP Negeri 4 Karanganyar.....	104