

**PENGARUH LATIHAN *ONE-HAND* TERHADAP KEMAMPUAN
AKURASI *SHOOTING UNDER RING* BOLA BASKET
PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA
BASKET SMK PK TRIDAYABEKASI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat dalam Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan pada Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani
Kesehatan dan Rekreasi



Disusun Oleh :

Muhammad Naufal Nasyihuddin

41182191220115

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45**

2026

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**"Pengaruh Latihan *One-Hand* terhadap Kemampuan Akurasi
Shooting Under Ring Bola Basket kepada Ekstrakurikuler Bola Basket
SMK PK Tridaya Bekasi"**

Oleh :

Muhammad Naufal Nasyihuddin

41182191220115

Telah disetujui oleh :

Pembimbing



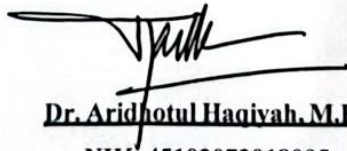
Dr. Elly Diana Mamesah, M.Pd

Bekasi, 29 Juni 2026

Menyetujui

Ketua Program Studi PJKR FKIP

UNISMA Bekasi



Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd

NIK. 45102072018005

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN *ONE-HAND* TERHADAP KEMAMPUAN AKURASI SHOOTING *UNDER RING* BOLA BASKET PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI SMK PK TRIDAYA BEKASI

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

MUHAMMAD NAUFAL NASYIHUDDIN

41182191220115

Telah dipertahankan di depan dewan penguji

Pada tanggal, 29 Juni 2026

Dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua	: Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd.
Sekretaris	: Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd.
Penguji I	: Prof. Dr. Bujang, Drs., M.Si.
Penguji II	: Dr. Tatang Iskandar, S.Pd., M.Pd.
Penguji III	: Dr. Hj. Ekowati, S.Pd., M.Pd.



Bekasi, 29 Juni 2026

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam 45

Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd.

NIK. 45101022012015



UNIVERSITAS ISLAM 45
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113

Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 880192

SURAT KEPUTUSAN DEKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
NOMOR : L. 0074/UNISMA.FKIP/KD/III/2026

TENTANG
PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45

- Menimbang : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk Jurusan dan Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dilakukan penulisan skripsi.
2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan skripsi.
- Mengingat : 1. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi.
3. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 066/V/1994, tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.
4. Kurikulum Jurusan dan Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
- Memperhatikan : 1. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
2. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

M E M U T U S K A N

- Menetapkan : Mengangkat Saudara : **Dr.Elly Diana Mamesah, M.Pd**
- Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi :
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Nama Mahasiswa : Muhammad Naufal Nasyihuddin
NPM : 41182191220115
Judul Penelitian Skripsi : *Pengaruh Latihan One Hand Terhadap Kemampuan Akurasi Shooting Under Ring Bola Basket Pada Ekstrakurikuler Bola Basket SMKS Tridaya Bekasi*
- Kedua : Surat Keputusan ini berlaku sejak ditetapkan mulai dari semester **Genap T.A 2025/2026 sampai dengan semester Ganjil T.A 2026/2027**
- Ketiga : Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi sampai dengan batas akhir tanggal tersebut di atas, maka keputusan ini tidak berlaku lagi dan biaya bimbingan dinyatakan habis terpakai.
- Keempat : Mahasiswa yang akan melanjutkan skripsi diharuskan membayar bimbingan sebesar ketentuan yang berlaku.
- Kelima : Apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan : Bekasi
Tanggal, 9 Maret 2026


Yudi Budianti, M.Pd
Dekan

Tembusan :

1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi
2. Dosen Pembimbing
3. Arsip



KARTU BIMBINGAN SKRIPSI
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Nama Mahasiswa : Muhammad Naufal Musthuffah
NPM : 41182101220115
Program Studi : PJKE
Judul : Pengaruh latihan pnc mnd terhadap
kemampuan akurasi shooting cendering
dan basket pada siswa Ekstankuler Bah
Basket Smpk Pk Tlida Bekasi
Pembimbing : Dr. Elly Diani Marnah M.Pd

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
	25/2 '26	Buat bab 1, 2 dan 3	
	2/3 '26	Selesaikan bab 3	
	10/3 '26	Revisi : Perbaikan sistematika	
		Penulisan skripsi	
	14/3 '26	Buat program latihan	
	23/3 '26	Revisi program latihan	
	30/3 '26	Revisi Bab 3 : Instrumen	
		dan revisi program latihan	

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
	1/4 '26	Acc Sempurna	
	28/4 '26	Revisi Bab I	
	30/4 '26	Revisi Bab II	
	7/5 '26	Membuat Program Latihan	
	26/6 '26	Lengkapi draft skripsi	
	27/6 '26	Revisi Program Latihan	
	30/6 '26	Bab IX : Buat diagram Batang	
	7/7 '26	Lengkapi Draft sidang	
	10/7 '26	Acc sidang	

Bekasi, 10 Juli 2026
Mengetahui Ka. Prodi. Penjaskesrek


Dr. Arif Nur Hafidha, S.Pd., M.Pd.

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muhammad Naufal Nasyihuddin
NPM : 41182191220115
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Universitas Islam 45 Bekasi

Dengan ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi yang berjudul :

“PENGARUH LATIHAN ONE-HAND TERHADAP KEMAMPUAN
AKURASI SHOOTING UNDER RING BOLA BASKET PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMKS PK TRIDAYA BEKASI”

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini disusun berdasarkan hasil pemikiran dan hasil kerja mandiri penulis serta tidak mengandung unsur penjiplakan karya pihak lain, baik secara Sebagian maupun keseluruhan. Seluruh sumber rujukan, referensi, dan kutipan yang digunakan dalam penyusunan skripsi telah dicantumkan sesuai dengan ketentuan penulisan karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap keaslian karya ini, penulis bersedia menerima sanksi akademik sesuai peraturan yang berlaku di universitas Islam 45 Bekasi. Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanpa adanya tekanan dari pihak mana pun untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Bekasi, Juli 2026

Yang membuat pernyataan



Muhammad Naufal Nasyihuddin

41182191220115

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur senantiasa terucap kepada Allah SWT atas segala rahmat, hidayah, dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan proposal skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *One-Hand* terhadap Kemampuan Akurasi *Shooting Under Ring* Bola Basket kepada Ekstrakurikuler Bola Basket SMK PK Tridaya Bekasi”

Penyusunan skripsi ini tentunya tidak lepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, kepada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak. Prof. Nazaruddin Malik, M.E., M.Si. Selaku Rektor Universitas Islam 45 Bekasi.
2. Ibu Yudi Budiyantri., M.Pd Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
3. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd. Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
4. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Akademik
5. Ibu Dr. Elly Diana Mamesah, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Skripsi
6. Bapak dan Ibu Dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
7. Kedua orangtua saya, H. Dahim Arisi dan Hj. Nurnaliana yang sangat saya banggakan karena tiada hentinya mendoakan baiknya serta memberikan dukungan dalam memperjuangkan masa depan dan kebahagiaan putranya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki sejumlah kekurangan dan kesalahan. Oleh sebab itu, penulis mengharapkan kritik dan saran demi perbaikan sehingga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan aplikasinya di lapangan, serta dapat terus dikembangkan lebih lanjut.

Bekasi, 29 Juni 2026

Muhammad Naufal Nasyihudin

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Teruslah berbuat baik meskipun orang lain tidak memperlakukanmu dengan baik.

Innallaha yuhibbul muhsinin

sesungguhnya allah menyukai orang-orang yang berbuat baik”

Qs. Al – Baqarah : 195

PERSEMBAHAN

1. Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT, skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orang tua tercinta, Bapak Drs.H.Moch Dahim Arisi M.Pd dan Ibu Hj. Nurnaliana M.Pd atas segala doa, kasih sayang, dukungan, pengorbanan, serta semangat yang tiada henti dalam setiap langkah kehidupan saya. Terima kasih telah menjadi kekuatan terbesar dalam perjuangan ini.
2. Kepada kakak-kakak,Dian febrianty S.Pd,Achmad Fahrurroziq M.Pd dan dr.Putri rahmah ajizah ,saya berterima kasih atas dukungan, motivasi, dan semangat yang selalu diberikan selama proses penyusunan skripsi ini.
3. Terima kasih yang tulus penulis sampaikan kepada Ibu Dr Elly Diana Mamesah M.Pd., selaku dosen pembimbing skripsi yang senantiasa membimbing, mengarahkan, dan mengajarkan dengan penuh kesabaran selama proses penyusunan skripsi ini hingga penulis dapat menyelesaikannya dengan baik
4. Terima kasih saya ucapkan kepada seluruh Dewan Guru SMK PK TRIDAYA BEKASI yang telah memberikan bantuan, dukungan, serta kerja sama selama proses penyusunan skripsi ini, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dengan baik.

ABSTRAK

Muhammad Naufal Nasyihuddin (41182191220115)

Pengaruh Latihan *One-Hand* terhadap Kemampuan Akurasi *Shooting Under Ring* Bola Basket pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMK PK Tridaya Bekasi

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya kemampuan akurasi *shooting under ring* pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMK PK Tridaya Bekasi, yang disebabkan oleh kurangnya variasi dan spesifikasi latihan teknik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *one-hand* terhadap peningkatan kemampuan akurasi *shooting under ring* peserta ekstrakurikuler bola basket. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan pemberian perlakuan berupa program latihan *one-hand shooting*. Populasi dan sampel penelitian ini adalah seluruh siswa yang tergabung dalam ekstrakurikuler bola basket di SMK PK Tridaya Bekasi. Data dikumpulkan melalui tes kemampuan *shooting under ring* yang dilakukan sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) pemberian perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *one-hand* terhadap peningkatan akurasi *shooting under ring* siswa. Kesimpulan penelitian ini menegaskan bahwa penggunaan metode latihan *one-hand* yang terarah dan sistematis dapat menjadi solusi efektif dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar *shooting* jarak dekat pada siswa ekstrakurikuler bola basket.

Kata Kunci: Latihan One-Hand, Shooting Under Ring, Bola Basket

ABSTRACT

Muhammad Naufal Nasyihuddin (41182191220115)

The Effect of One-Hand Training on the Shooting Under Ring Accuracy Ability of Basketball Extracurricular Students at SMK PK Tridaya Bekasi.

This research is motivated by the low accuracy of shooting under ring among basketball extracurricular students at SMK PK Tridaya Bekasi, which is caused by a lack of variation and technical training specifications. This study aims to determine the effect of one-hand training on improving the shooting under ring accuracy of basketball extracurricular participants. The method used in this study is an experimental method by providing treatment in the form of a one-hand shooting training program. The population and sample of this study were all students who are members of the basketball extracurricular at SMK PK Tridaya Bekasi. Data were collected through shooting under ring ability tests conducted before (pretest) and after (posttest) the treatment was given. The results showed that there was a significant effect of one-hand training on improving students' shooting under ring accuracy. The conclusion of this study confirms that the use of a directed and systematic one-hand training method can be an effective solution in improving basic shooting technique skills for basketball extracurricular students.

Keywords: *One-Hand Training, Accuracy, Shooting Under Ring, Basketball*

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN KEASLIAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
DAFTAR ISI	viii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Definisi Operasional	7
BAB II TINJAUAN TEORI.....	9
A. Kerangka Teori	9
B. Batasan Latihan	29
C. Hakikat Latihan	29
D. Program Latihan	30
E. Kerangka Berpikir	32
F. Hipotesis Penelitian	33
G. Profil Lokasi Penelitian.....	33
H. Penelitian Relevan.....	37
BAB III PROSEDUR PENELITIAN.....	36
A. Metode Penelitian	36
B. Populasi dan Sampel.....	37
C. Waktu dan Tempat Penelitian	39
D. Desain dan Instrumen Penelitian	39
E. Prosedur Analisis Data	44
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	46
A. Hasil Penelitian.....	46

B. Pembahasan	48
C. Keterbatasan Penelitian	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	53
A. Kesimpulan	53
B. Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Teknik Dribbling Bola Basket	13
Gambar 2. Teknik Passing Bola Basket	14
Gambar 3. Teknik Shooting Bola Basket	16
Gambar 4. Teknik Rebounding Bola Basket	18
Gambar 5. Lapangan Bola Basket	43
Gambar 6. Ring Basket	43
Gambar 7. Bola Basket	44
Gambar 8. Stopwatch	44
Gambar 9. Kamera	44
Gambar 10. Diagram Batang Skor Pretest dan Posttest Akurasi Shooting Under Ring Responden	47
Gambar 11. Diagram Batang Rerata Skor Pretest dan Posttest Akurasi Shooting Under Ring Responden	48

DAFTAR GAMBAR

Tabel 1. Uji Normalitas terhadap Skor Pretest dan Posttest Responden	13
Tabel 2. Uji Paired-Sample T terhadap Skor Pretest dan Posttest Responden	14



UNIVERSITAS ISLAM "45"
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia No. 83 Bekasi 17113
Telp. (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax. (021) 8801192

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME

Nomor : /Perpustakaan/AK.09/09/2026

Staf Perpustakaan FKIP Unisma Bekasi menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas tersebut :

Nama : Muhammad Nurul Nasikhudin
NPM : 41182191220113
Program Studi : PJKR

Judul Tugas Akhir/Skripsi :

PENGARUH LATIHAN ONE-HAND TERHADAP
KEMAMPUAN AKURASI SHOOTING UNDER RING
BOLA BASKET PADA SISWA EKSTRA KURIKULER
BOLA BASKET SMK PK TRIYATA BEKASI

Dinyatakan lolos / tidak lolos (coret yang tidak perlu) plagiasi berdasarkan hasil uji
turnitin dengan persentase 26.7%, pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun.
Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, Senin 6 Juni 2026

Mengetahui,
Kepala Program Studi

(Dr. Arhanekul Haqiyah, S.Pd, M.Pd)

Staf Perpustakaan FKIP

(.....)

Note : Syarat hasil uji turnitin $\leq 35\%$