

**PENGARUH GROOVING THE SHOT FREE THROW DRILL DAN FREE
THROW ACCURACY DRILL TERHADAP HASIL TEMBAKAN
HUKUMAN PADA PEMAIN BOLA BASKET PUTRI
SMA NEGERI 2 KLATEN**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Muhammad Ikhwan Nurohim
NIM. 08602241023

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
OKTOBER 2012**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Perbedaan *Grooving The Shot Free Throw Drill* dan *Free Throw Accuracy Drill* terhadap Hasil Tembakan Hukuman pada Pemain Bola Basket Putri SMA Negeri 2 Klaten“ yang disusun oleh Muhammad Ikhwan Nurohim, NIM. 08602241023 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Oktober 2012
Pembimbing



Budi Aryanto, M.Pd
NIP. 19690215 200012 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Oktober 2012
Yang Menyatakan,



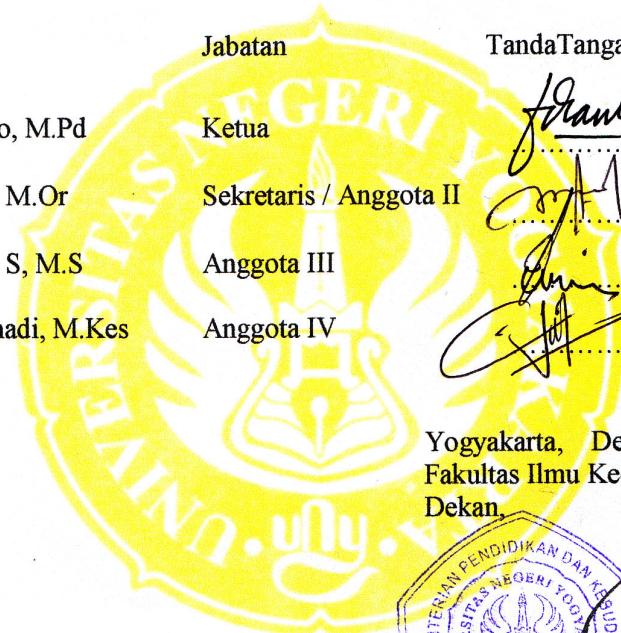
Muhammad Ikhwan Nurohim
NIM. 08602241023

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Grooving The Shot Free Throw Drill dan Free Throw Accuracy Drill Terhadap Hasil Tembakan Hukuman pada Pemain Bola Basket Putri SMA Negeri 2 Klaten” yang disusun oleh Muhammad Ikhwan Nurohim, NIM. 08602241023 telah dipertahankan di depan Dewan Penguji tanggal 12 November 2012 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Budi Aryanto, M.Pd	Ketua		26/12/2012
Abdul Alim, M.Or	Sekretaris / Anggota II		26/12/2012
Endang Rini S, M.S	Anggota III		10/12/2012
SB. Pranatahadi, M.Kes	Anggota IV		26/11/2012



Yogyakarta, Desember 2012
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,



↑ Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 196008241986011001

MOTTO

Dengan usaha, kesungguhan dan juga do'a, tak ada kata
“mustahil”
Di dalam kehidupan ini.

Aku hidup untuk belajar dan aku belajar untuk hidup.

Sukses tak akan datang bagi mereka yang hanya menunggu dan tak berbuat
apa-apa, tapi sukses akan datang bagi mereka
yang selalu berusaha mewujudkan mimpiinya.

“Sukses adalah hak saya”

Aku tak akan pernah lelah hingga rasa lelah itu lelah mengejarku, aku akan
terus berjuang hingga kemenangan itu menjadi nyata...
Atau aku merasa pantas menjadi diriku!!

“Suatu kriteria yang baik untuk mengukur keberhasilan dalam kehidupan anda
ialah jumlah orang yang telah anda buat bahagia.”

(Stephen Covey)

Ya Allah..., selama perjalanan hidupku tak jarangaku menjauh dari apa yang
Engkau perintahkan. Satu yang hamba mohon,
Jangan pernah tinggalkan aku

PERSEMBAHAN

Karya kecil ini kupersembahkan untuk:

- ❖ Kedua orang tuaku yang tercinta, Bapak Jarwadi dan Ibu Dwi Ispilah yang dengan segenap jiwa raga selalu menyayangi, mencintai, mendo'akan, menjaga serta memberikan motivasi dan pengorbanan tak ternilai.
- ❖ Kakakku terima kasih atas doa, kasih sayang dan dukungannya selama ini.
- ❖ Segenap keluarga besar yang selalu memberikan motivasi, dukungan dan do'anya.
- ❖ Teman-temanku yang selalu mau untuk memberikan pendapat terbaiknya dan teman-teman di manapun kalian berada yang tidak bisa saya sebutkan semuanya terima kasih atas semuanya dan mohon maaf atas segala kesalahan juga kekeliruan yang tidak sengaja saya perbuat.
- ❖ Almamaterku PKL FIK UNY.

**PENGARUH GROOVING THE SHOT FREE THROW DRILL DAN FREE
THROW ACCURACY DRILL TERHADAP HASIL TEMBAKAN
HUKUMAN PADA PEMAIN BOLA BASKET PUTRI
SMA NEGERI 2 KLATEN**

Oleh:

Muhammad Ikhwan Nurohim
NIM. 08602241023

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *grooving the shot free throw drill* dan *free throw accuracy drill* terhadap hasil tembakan hukuman pada pemain bola basket putri SMA Negeri 2 Klaten.

Penelitian ini menggunakan eksperimen *semu*, dengan membagi menjadi dua kelompok dengan *ordinal pairing*, yaitu kelompok eksperimen A dengan perlakuan *grooving the shot free throw drill* dan kelompok eksperimen B dengan perlakuan latihan *free throw accuracy drill*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bola basket putri SMA Negeri 2 Klaten. Sampel yang diambil dari hasil *total sampling* berjumlah 20 siswa. Instrumen yang digunakan adalah tes tembakan hukuman. Analisis data menggunakan uji t.

Hasil pengujian menunjukkan bahwa: (1) ada perbedaan yang signifikan pada kelompok eksperimen *grooving the shot free throw drill*, dengan t hitung = $15.057 > t$ tabel = 2.26 dan nilai signifikansi p sebesar $0.000 < 0.05$, dengan kenaikan persentase sebesar 61.33%. (2) Ada perbedaan yang signifikan pada kelompok eksperimen *free throw accuracy drill*, dengan t hitung = $3.948 > t$ tabel = 2.26 dan nilai signifikansi p sebesar $0.000 < 0.05$, dengan kenaikan persentase sebesar 36%. (3) Kelompok eksperimen *grooving the shot free throw drill* lebih baik daripada kelompok eksperimen *free throw accuracy drill*, dengan karena t hitung = $2.536 > t$ tabel = 2.10 dan $\text{sig. } 0.021 < 0.05$, dengan selisih *posttest* sebesar 1.9. Oleh karena itu latihan *grooving the shot free throw drill* lebih baik terhadap peningkatan tembakan hukuman.

Kata kunci: *grooving the shot free throw drill*, *free throw accuracy drill*, tembakan hukuman

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah S.W.T, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Pengaruh *Grooving The Shot Free Throw Drill* dan *Free Throw Accuracy Drill* terhadap Hasil Tembakan Hukuman pada Pemain Bola Basket Putri SMA Negeri 2 Klaten” dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Ibu Dra. Endang Rini Sukamti, M.S, Ketua Jurusan PKL, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Bapak Budi Aryanto, M.Pd, sebagai Penasehat Akademik dan Pembimbing Skripsi yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Seluruh dosen dan staf jurusan PKL yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.
6. Teman-teman PKO 2008, terima kasih kebersamaannya, maaf bila banyak salah.
7. Untuk almamaterku FIK UNY.

8. Kedua orang tuaku tercinta yang senantiasa mengirimkan doa untuk penulis.
9. Kepala Sekolah, Guru, dan siswa SMA Negeri 2 Klaten yang telah memberikan ijin dan membantu penelitian.
10. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, segala bentuk masukan yang membangun sangat penulis harapkan baik itu dari segi metodologi maupun teori yang digunakan untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, 16 Oktober 2012
Penulis,



Muhammad Ikhwan Nurohim
NIM. 08602241023

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori.....	8
1. Permainan Bola Basket.....	8
2. Teknik Dasar Permainan Bola Basket	9
3. Tembakan dalam Permainan Bola Basket	10
4. Hakikat Tembakan Hukuman	13
5. Biomekanika Tembakan Hukuman	19
6. Latihan <i>Grooving the Shot Free Throw Drill</i>	21
7. Latihan <i>Free Throw Accuracy Drill</i>	23
8. Spesifikasi Bola Basket	24
9. Hakikat Latihan	25
10. Karakteristik Siswa SMA	29
B. Penelitian yang Relevan	31
C. Kerangka Berpikir.....	32
D. Hipotesis Penelitian.....	34

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	35
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	36
C. Populasi dan Sampel Penelitian	37
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	38
E. Teknik Analisis Data	39

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	43
1. <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test Grooving The Shot Free Throw Drill</i>	44
2. <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test Kelompok Free Throw Accuracy Drill</i>	44
B. Hasil Analisis Data	47
1. Uji Instrumen.....	48
2. Uji Prasyarat.....	48
3. Uji Hipotesis.....	50
C. Pembahasan.....	54

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	58
B. Implikasi Hasil Penelitian	58
C. KeterbatasanPenelitian	59
D. Saran	60

DAFTAR PUSTAKA 61

LAMPIRAN 63

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen <i>Grooving The Shot Free Throw Drill</i>	44
Tabel 2. Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen <i>Free Throw Accuracy Drill</i>	44
Tabel 3. Deskripsi Statistik <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok <i>Grooving The Shot Free Throw Drill</i>	45
Tabel 4. Distribusi Frekuensi <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Eksperimen <i>Grooving The Shot Free Throw Drill</i>	45
Tabel 5. Deskripsi Statistik <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok <i>Free Throw Accuracy Drill</i>	46
Tabel 6. Distribusi Frekuensi <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Eksperimen <i>Free Throw Accuracy Drill</i>	47
Table 7. Uji Normalitas Data.....	49
Table 8. Uji Homogenitas Data	49
Table 9. Uji t Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kelompok Eksperimen <i>Grooving The Shot Free Throw Drill</i>	50
Tabel 10. Uji t Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kelompok Eksperimen <i>Free Throw Accuracy Drill</i>	51
Tabel 11. Uji <i>Gain Score</i>	52

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Gerakan Menembak <i>Set Shoot</i>	12
Gambar 2. Posisi Bola dalam Teknik Menembak	14
Gambar 3. Fase Pelaksanaan Tembakan	15
Gambar 4. Posisi Tangan saat Melepaskan Bola.....	16
Gambar 5. Busur Lambungan saat Menembak dan Arah Datangnya Bola....	18
Gambar 6. <i>Grooving The Shot Free Throw Drill</i>	22
Gambar 7. <i>Free Throw Accuracy Drill</i>	24
Gambar 8. Desain Penelitian	35
Gambar 9. Grafik Hasil Penelitian <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Eksperimen <i>Grooving The Shot Free Throw Drill</i>	46
Gambar 10. Grafik Hasil Penelitian <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Eksperimen <i>Free Throw Accuracy Drill</i>	47

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas	64
Lampiran 2. Lembar Pengesahan.....	65
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian dari Sekretariat Daerah	66
Lampiran 4. Surat Penelitian dari SMA N 2 Klaten	67
Lampiran 5. <i>Pretest</i> dan <i>Post-test</i>	68
Lampiran 6. Deskripsi Statistik.....	73
Lampiran 7. Uji Normalitas.....	75
Lampiran 8. Uji Homogenitas	76
Lampiran 9. Uji-t.....	77
Lampiran 10. Tabel-t.....	79
Lampiran 11. Daftar Hadir	80
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian	81
Lampiran 13. Sesi Latihan	83
Lampiran 14. Angket tembakan bebas	105
Lampiran 15. Validasi Instrumen.....	117
Lampiran 16. Lembar Konsultasi	122

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan bola basket termasuk permainan yang kompleks gerakannya, artinya gerakannya terdiri dari gabungan unsur-unsur yang terkoordinasi secara rapi sehingga mampu memainkan bola dengan baik. Untuk dapat bermain dengan baik, tentu harus menguasai teknik melempar, menangkap, menggiring bola, dan menembak dengan baik. Oleh karena itu penguasaan terhadap teknik dasar yang benar akan menunjang keterampilan bermain selanjutnya.

Permainan bola basket ini dimainkan oleh dua tim, dengan tujuan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan sebanyak mungkin, serta menahan serangan lawan agar tidak memasukkan bola ke dalam keranjangnya (Dedy Sumiyarsono, 2002: 1). Bola basket merupakan permainan dengan tujuan memasukkan bola ke keranjang yang berada di atas lantai setinggi 305 cm. Untuk dapat mengendalikan bola dengan baik perlu melakukan teknik gerakan dengan baik. Teknik tersebut terbagi menjadi teknik melempar, teknik menggiring bola, teknik menembak. Menembakan bola ke keranjang merupakan tujuan akhir selama bermain. Penguasaan terhadap teknik ini mempunyai peranan yang penting dalam permainan bola basket. Tembakan merupakan kunci utama dan sasaran akhir yang dapat menentukan keberhasilan dalam permainan bola basket. Keberhasilan suatu regu dalam selalu ditentukan oleh keberhasilannya dalam menembak. Untuk dapat berhasil dalam menembak perlu dilakukan dengan teknik yang benar.

Biomekanika dalam menembak juga harus diperhatikan untuk memperoleh akurasi yang baik. Kondisi stabil yang dimulai anggota tubuh bagian bawah dengan cara mendekati pusat gravitasi akan membantu anggota tubuh bagian atas lebih rileks dilanjutkan dengan sinergis gerakan ekstensi vertikal semua anggota tubuh akan mengoptimalkan transfer gaya dorong ke bola. Tahap pelaksanaan di kondisikan dengan baik dengan tetap mempertahankan keseimbangan anggota badan dan gerakan rotasi telapak tangan yang mengarah ke *ring* basket. Diakhiri oleh gerakan perpanjangan optimal semua sendi agar transfer gaya tetap berlanjut dan menjaga keseimbangan pada posisi ujung kaki agar tidak melewati garis batas lemparan. Analisa gerakan ini dapat diaplikasikan jika seorang pelatih teliti dalam memantau gerakan pemainnya dalam melakukan tembakan bebas.

Di dalam permainan bola basket terdapat dua macam tembakan, yaitu tembakan lapangan dan tembakan hukuman. Tembakan lapangan yaitu suatu upaya percobaan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan selama dalam permainan atau pertandingan. Tembakan ini dilakukan oleh pemain penyerang dari daerah manapun di dalam lapangan sesuai peraturan. Sedangkan tembakan hukuman adalah hadiah yang diberikan kepada seorang pemain untuk mencetak satu angka. Tembakan tanpa rintangan ini dilakukan pada posisi tepat di belakang garis tembakan bebas, sesuai dengan peraturan. Tembakan hukuman dilakukan dalam waktu paling lama lima detik dimulai sejak bola diberikan oleh wasit kepada pemain yang akan melakukan tembakan (Imam Sodikun, 1992: 90).

Dalam permainan bola basket tembakan hukuman memberikan andil yang sangat besar terhadap kemenangan suatu regu. Tembakan ini mempunyai peluang yang besar untuk menjadi nilai karena dilakukan tanpa ada lawan yang menghalangi. Tembakan ini perlu dilatih secara teratur, sehingga pemain mempunya persentase tembakan yang bagus. Dalam pertandingan masih banyak pemain yang kurang dapat memaksimalkan tembakan hukuman tersebut. Dalam observasi awal yang telah dilakukan peneliti terhadap pelatih bola basket di Kabupaten Klaten yang sudah berlisensi minimal c dan melatih tim bola basket SMA putri tentang latihan atau *drill* tembakan hukuman, *free throw* atau tembakan hukuman menurut para pelatih di Kabupaten Klaten adalah suatu tembakan hukuman yang diberikan kepada pemain untuk mencetak angka. Kebutuhan akan akurasi tembakan hukuman sangat menentukan dalam kemenangan sebuah tim. Tim yang akurasi tembakan hukumannya bagus memungkinkan tim tersebut menang. Latihan tembakan hukuman sangat perlu untuk dilatihkan kepada anak didik agar akurasi tembakan hukuman mereka meningkat. Para pelatih berpendapat, di Kabupaten Klaten akurasi tembakan hukumannya masih kurang. Observasi yang telah dilakukan oleh peneliti dapat dilihat pada lampiran 14 halaman 101.

Pelatih di Kabupaten Klaten mempunyai berbagai latihan tersendiri untuk meningkatkan akurasi tembakan hukuman. Latihan tersebut merupakan modifikasi atau temuan tersendiri dari setiap pelatih. Kebanyakan pelatih tersebut belum tahu berbagai macam latihan tembakan hukuman, seperti *grooving the shoot free throw drill* dan *free trhow accuracy drill*. *Grooving the*

shoot free throw drill merupakan bentuk latihan tembakan hukuman dimana pemain melakukan tembakan hukuman dari jarak yang dekat ring menuju ke jarak yang sebenarnya. Sedangkan *free trhow accuracy drill* merupakan bentuk latihan tembakan hukuman yang berbentuk berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain pada jarak tembakan hukuman yang sebenarnya. Dari kedua latihan tersebut pelatih di Kabupaten Klaten mempunyai pendapat masing-masing mengenai bentuk latihan tersebut. Ada yang berpendapat bahwa *grooving the shoot free throw drill* lebih baik untuk meningkatkan akurasi karena latihan tersebut lurus terhadap keranjang seperti halnya pada saat melakukan tembakan hukuman, ada pula pelatih yang berpendapat bahwa *free trhow accuracy drill* lebih baik karena jarak tembakan pada saat latihan selalu sama dengan jarak tembakan hukuman yang sesungguhnya. Untuk hal tersebut peneliti selain ingin mengetahui perbedaan *grooving the shoot free throw drill* dan *free trhow accuracy drill* terhadap tembakan hukuman juga untuk memperkenalkan beberapa *drill* tembakan hukuman yang dapat digunakan oleh pelatih bola basket di Kabupaten Klaten.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, dapat dirumuskan suatu permasalahan sebagai berikut:

1. Akurasi pemain dalam mencetak angka melalui tembakan hukuman di Kabupaten Klaten masih kurang.

2. Masih kurangnya pengetahuan pelatih akan *drill* tembakan hukuman untuk meningkatkan akurasi tembakan bebas.
3. Untuk meningkatkan akurasi tembakan hukuman terdapat berbagai bentuk latihan, salah satunya adalah *grooving the shoot free throw drill* dan *free trhow accuracy drill*.

C. Pembatasan Masalah

Dari permasalahan-permasalahan yang telah dikemukakan di atas, sesuai dengan kesanggupan peneliti maka penelitian ini hanya akan membahas tentang pengaruh *grooving the shoot free throw drill* dan *free trhow accuracy drill* terhadap tembakan hukuman pada pemain bola basket putri SMA N 2 Klaten.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah di atas, rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah ada pengaruh latihan *grooving the shoot free throw drill* terhadap kemampuan melakukan tembakan hukuman pada pemain bola basket putri SMA N 2 Klaten?
2. Apakah ada pengaruh latihan *free throw accuracy drill* terhadap kemampuan melakukan tembakan hukuman pada pemain bola basket putri SMA N 2 Klaten?

3. Manakah yang lebih baik antara latihan *grooving the shoot free throw drill* dan *free throw accuracy drill* terhadap kemampuan melakukan tembakan hukuman pada pemain bola basket putri SMA N 2 Klaten?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *grooving the shoot free throw drill* terhadap tembakan hukuman pemain bola basket putri SMA N 2 Klaten.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *free throw accuracy drill* terhadap tembakan hukuman pemain bola basket putri SMA N 2 Klaten.
3. Untuk mengetahui latihan yang lebih baik antara *grooving the shoot free throw drill* dan *free throw accuracy drill* terhadap kemampuan melakukan tembakan hukuman pada pemain bola basket putri SMA N 2 Klaten.
4. Untuk mengetahui apakah latihan *grooving the shoot free throw drill* dan *free throw accuracy drill* masih sesuai untuk pemain bola basket putrid SMA N 2 Klaten.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis bagi pelatih bola basket dalam mengembangkan kemampuan menembak dalam melakukan tembakan hukuman dengan menggunakan *grooving the shoot free throw drill* dan *free throw accuracy drill* sehingga

kemampuan menembak anak didiknya dapat berkembang. Sedangkan manfaat praktisnya diharapkan dari penelitian ini adalah :

1. Menambah pengetahuan dan pertimbangan penelitian dalam cabang bola basket.
2. Sebagai evaluasi bagi pelatih dalam memberikan latihan tembakan bebas agar tidak terjadi salah persepsi bagi anak didik.
3. Menambah bentuk latihan bagi pelatih khususnya tembakan bebas yaitu *grooving the shoot free throw drill* dan *free throw accuracy drill*

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Permainan Bola Basket

Bola basket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan. Bola boleh dioper (dilempar). Bola dipantulkan ke lantai baik di tempat atau sambil berjalan dan tujuannya adalah memasukkan bola ke *ring* basket lawan (Imam Sodikun, 1992:8). Menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 1), bola basket adalah salah satu bentuk olahraga yang masuk dalam permainan beregu. Permainan bola basket ini dimainkan oleh dua tim, dengan tujuan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan sebanyak mungkin, serta menahan serangan lawan agar tidak memasukkan bola ke dalam keranjangnya. Dasar bermain bola basket dengan cara lempar tangkap, menggiring dan menembak dengan luas lapangan 28 m x 15 m dapat terbuat dari tanah, lantai, dan papan yang dikeraskan (Dedy Sumiyarsono, 2002: 1). Bola basket dimainkan oleh dua (2) tim yang masing-masing terdiri dari lima (5) pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka. Pertandingan dikontrol oleh wasit, petugas meja dan seorang pengawas pertandingan (PERBASI, 2010: 1).

Dari berbagai pendapat dapat diambil kesimpulan bahwa permainan bola basket adalah permainan yang terdiri dari dua regu yang dimainkan

dengan cara lempar tangkap, menggiring, dan menembak yang bertujuan untuk memasukkan bola ke dalam keranjang sebanyak-banyaknya dan menghalangi lawan untuk memasukkan bola ke dalam keranjang sendiri untuk memenangkan permainan tersebut.

2. Teknik Dasar Permainan Bola Basket

Teknik dasar merupakan suatu faktor yang sangat penting dalam mencapai kemampuan bermain yang baik. Pemahaman teknik dasar yang baik memungkinkan pemain dapat menampilkan suatu permainan yang bermutu sehingga menjadi suatu tontonan atau hiburan yang menarik. Teknik dasar yang baik memudahkan pemain dalam mengikuti intruksi dari pelatih. Menurut Imam Sodikun (1992: 35), permainan bola basket terdiri dari suatu gabungan beberapa gerakan yang kompleks. Gerakan-gerakan tersebut terdiri dari gabungan unsur gerak yang terkoordinasi dengan baik. Penguasaan gerak harus dilakukan dengan baik sehingga memungkinkan pemain dapat bermain dengan baik. Pemain mudah mengkombinasikan gerakannya dan dapat mengembangkan dalam berbagai macam gerakan jika setiap unsur gerak dikuasai. Teknik dasar dalam permainan bola basket adalah sebagai berikut: (1) teknik melempar dan menangkap bola, (2) teknik menggiring bola, (3) teknik menembak.

Wissel (1994: 2) berpendapat, permainan bola basket merupakan permainan beregu, setiap pemain harus dapat menguasai teknik dasar yang terdiri dari *footwork* (olah kaki), *shooting* (menembak), *passing* (operan),

dan menangkap, *dribble*, *rebound*, bergerak dengan bola, bergerak tanpa bola, dan bertahan.

Menurut Engkos Kosasih (1985: 185-195) bahwa teknik dasar dalam permainan bola basket terdiri atas: (1) Cara melompat dan menangkap bola, (2) Cara memantul-mantulkan bola (*dribbling*), (3) Cara memasukkan bola atau menembak (*shooting*), (4) Cara berputar (*pivot*), (5) Olah kaki atau gerakan kaki (*foot work*), (6) Melompat atau meloncat (*jumping*), (7) Gerakan menipu (*fakes and faints*).

Semua teknik dasar di atas harus dikuasai agar pemain basket bisa menjadi pemain yang handal. Berdasarkan dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa teknik dasar bermain bola basket adalah melempar dan menangkap, *mendribbel*, mengoper, menembak, pergerakan dengan dan tanpa bola, dan bertahan.

3. Tembakan dalam Permainan Bola Basket

Menembak atau *shooting* dalam permainan bola basket adalah suatu gerakan untuk memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Teknik ini sangat penting untuk mencetak angka dan menentukan kemenangan dalam permainan, sebab kemenangan di tentukan oleh banyaknya bola yang masuk ke dalam keranjang. Setiap regu yang menguasai bola selalu mencari kesempatan untuk dapat melakukan tembakan, oleh karena itu unsur tembakan ini merupakan teknik dasar yang harus pelajari dengan baik dan benar serta ditingkatkan keterampilannya dengan latihan. Hal ini didukung oleh pendapat Wissel (1994: 43) yang menyatakan bahwa teknik dasar seperti operan, *dribbling*, bertahan, *rebounding* mungkin mengantar tim memperoleh peluang besar membuat skor, tetapi tetap saja harus melakukan tembakan. Apabila dalam suatu pertandingan seorang pemain kurang

menguasai teknik dasar permainan tetapi dalam penguasaan teknik tembakannya sangat baik, maka dalam pertandingan sesungguhnya pemain tersebut merupakan ancaman bagi lawan karena setiap saat ia akan menghasilkan angka. Imam Sodikun (1992: 59) mengemukakan bahwa tembakan merupakan sasaran akhir setiap pemain. Keberhasilan suatu regu dalam permainan selalu ditentukan oleh keberhasilan di dalam tembakan. Maka hal ini perlu diperhatikan bagi para pemain dan pelatih.

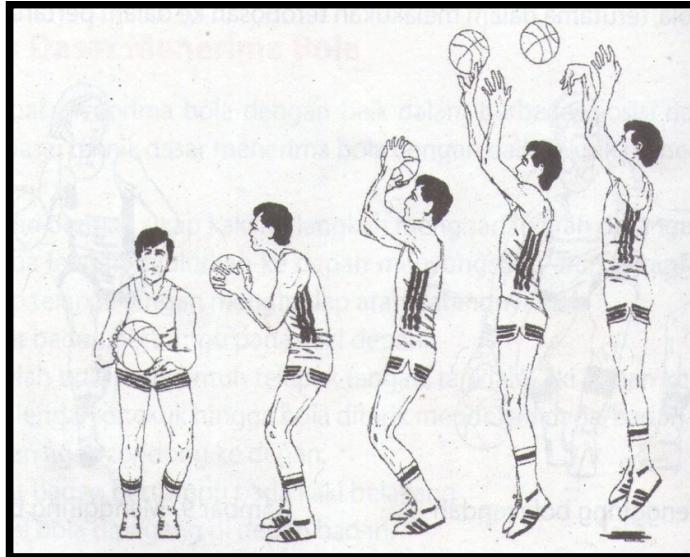
Menembak merupakan tujuan akhir permainan bola basket untuk dapat mencetak angka. Keberhasilan suatu regu dalam permainan selalu ditentukan oleh keberhasilannya dalam menembak. Untuk dapat berhasil dalam tembakan perlu dilakukan teknik-teknik yang benar.

Menurut Iman Sodikun (1992: 59) ada beberapa jenis tembakan yaitu: (1) tembakan dengan dua tangan di dada, (2) tembakan dengan dua tangan di atas kepala, (3) tembakan satu tangan, (4) tembakan *lay up*, (5) tembakan didahului dengan menggiring bola dan langsung mengadakan tembakan *lay up*, (6) tembakan loncat satu tangan, (7) tembakan loncat dengan dua tangan, (8) tembakan kaitan, dan (9) tembakan lain-lainnya.

Sikap menembak yang baik menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 25), yaitu:

- a. Kaki sejajar, apabila menggunakan sikap kuda-kuda kaki yang berada di depan sesuai dengan tangan yang digunakan untuk menembak.
- b. Awalan bola dipegang di atas kepala dengan dua tangan sedikit di depan dahi. Siku lengan tangan yang dipergunakan untuk menembak membentuk sudut 90° .
- c. Tangan yang tidak dipergunakan untuk menembak meninggalkan bola saat dilepas, sedangkan tangan yang digunakan untuk menembak diputar menghadap arah tembakan. Sikap badan rileks menghadap sasaran.
- d. Tekuk lutut secukupnya agar memperoleh awalan tembakan, posisi siku tetap 90° .

- e. Luruskan kaki bersamaan dengan meluruskan tangan yang dipergunakan untuk menembak ke depan atas, sampai siku lurus dan diakhiri dengan lecutan pergelangan tangan sampai jari-jari menghadap ke bawah.
- f. Sasaran sebagai tembakan dilihat di bawah bola, bukan di samping atau di atas bola.
- g. Apabila bola tidak sampai pada sasaran yang dituju, maka tekuk lutut lebih rendah agar memperoleh momen yang lebih benar.



Gambar 1. Gerakan Menembak Set Shoot
Sumber: (Nuril Ahmadi, 2007: 18)

Di dalam permainan bola basket tembakan dibagi menjadi dua jenis, yaitu tembakan hukuman dan tembakan lapangan. Tembakan lapangan yaitu suatu upaya memasukkan bola ke dalam keranjang lawan selama dalam permainan atau pertandingan. Tembakan ini dilakukan oleh siapapun pemain penyerang dari daerah manapun di dalam lapangan sesuai peraturan. Tembakan lapangan boleh dilakukan dengan satu tangan atau dua tangan, baik dari posisi berdiri di tempat maupun dari posisi meloncat. Sedangkan tembakan hukuman atau tembakan bebas adalah hadiah yang diberikan kepada seorang pemain untuk mencetak satu angka. Tembakan tanpa

rintangan ini dilakukan pada posisi tepat di belakang garis tembakan bebas, sesuai dengan peraturan (Imam Sodikun, 1992: 90).

4. Hakikat Tembakan Hukuman

Menurut Imam Sodikun (1992: 90) tembakan hukuman adalah tembakan hadiah yang diberikan kepada seorang pemain untuk mencetak satu angka. Menurut peraturan PERBASI (2010: 51), tembakan hukuman adalah kesempatan yang diberikan kepada seorang pemain untuk mencetak satu (1) angka, tidak dijaga, dari posisi di belakang garis tembakan hukuman dan di dalam setengah lingkaran. Rangkaian tembakan tembakan hukuman diartikan sebagai semua tembakan hukuman dan atau penguasaan posisi bola selanjutnya yang dihasilkan dari hukuman pelanggaran tunggal.

Adapun pelaksanaan tembakan bebas menurut peraturan PERBASI (2010: 52) sebagai berikut:

- a. Mengambil posisi di belakang garis tembakan hukuman dan di dalam setengah lingkaran.
- b. Menggunakan cara apapun untuk menembak tembakan hukuman sedemikian rupa sehingga bola memasuki keranjang dari atas atau bola menyentuh ring.
- c. Melepaskan bola dalam lima (5) detik setelah bola ditempatkan dengan diserahkan/berada pada pegangan oleh wasit.
- d. Tidak menyentuh garis tembakan hukuman atau memasuki daerah bersyarat sampai bola telah memasuki keranjang atau telah menyentuh ring.
- e. Tidak melakukan tipuan saat tembakan hukuman.

Dalam pelaksanaan tembakan hukuman, tembakan satu tangan sering digunakan dalam permainan bola basket sekarang ini karena gerakannya tidak terlalu sulit dilakukan dan juga sebagai dasar dalam melakukan tembakan yang lain.

Pada kenyataanya sekarang ini, tembakan satu tangan lebih banyak digunakan dalam permainan bola basket karena keefektifan gerakannya dapat menjamin ketetapan dari tembakan yang dilakukan. Untuk hasil terbaik pada saat melakukan tembakan hukuman, sebaiknya menggunakan satu tangan dari atas kepala. Untuk melakukan tembakan hukuman, seorang pemain harus berdiri tepat di belakang garis tembakan bebas, adapun teknik tembakan hukuman menurut Wissel (1994: 48) yaitu:

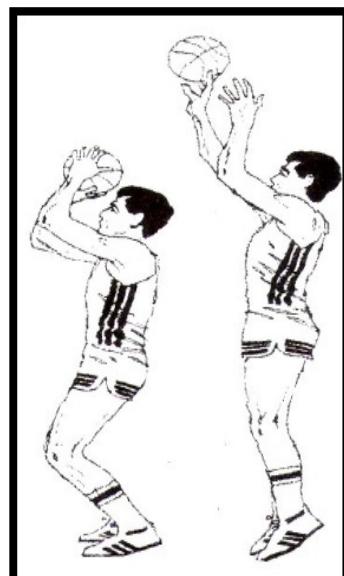
- 1) Fase persiapan
 - a) lihat target
 - b) kaki terentang selebar bahu
 - c) jari kaku lurus
 - d) lulut dilenturkan dan agak ditekuk
 - e) bahu dirilekskan
 - f) tangan yang tidak menembak menyeimbangkan bola
 - g) tangan yang untuk menembak diletakkan di belakang bagian bawah bola
 - h) jari-jari tangan rileks dan dibuka lebar
 - i) siku masuk ke dalam
 - j) bola diletakkan di depan dahi



Gambar 2. Posisi Bola dalam Teknik Menembak
Sumber: (Nancy Lieberman, 1997: 92)

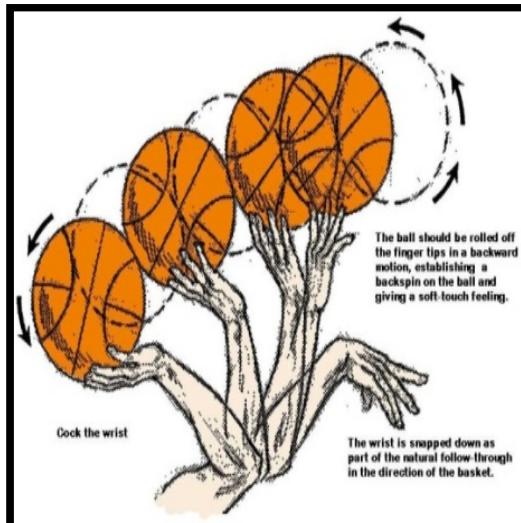
- 2) Fase pelaksanaan
 - a) lihat target
 - b) rentangkan kaki, punggung, dan bahu

- c) rentangkan siku
- d) lentukkan pergelangan dan jari-jari ke epan
- e) lepaskan ibu jari
- f) tangan penyeimbang pada bola sampai terlepas
- g) irama yang seimbang



Gambar 3. Fase Pelaksanaan Tembakkan
Sumber: (Nuril Ahmadi, 2007: 18)

- 3) Fase *Follow Through*
- a) lihat target
 - b) lengan terlentang
 - c) jari telunjuk pada target
 - d) telapak tangan ke bawah saat tembakan
 - e) seimbangkan dengan telapak tangan ke atas



Gambar 4. Posisi Tangan saat Melepaskan Bola
[\(http://www.basketballcrazy.com.au/108_Newsletter_June_2010.htm\)](http://www.basketballcrazy.com.au/108_Newsletter_June_2010.htm)

Menurut Danny Kosasih (2008: 51) tembakan hukuman sangat sering menentukan kemenangan atau kekalahan di dalam pertandingan, maka latihlah tembakan hukuman di dalam latihan. Perlu diperhatikan saat melakukan tembakan hukuman cara memegang bola, posisi siku, pergelangan tangan dan tubuh harus segaris dengan *ring*. Tembakan hukuman memiliki posisi yang sama dengan *set shoot*. Penempatan berat badan pada kaki tumpuan adalah sangat penting supaya keseimbangan tubuh benar-benar kokoh. Sesaat sebelum melepas bola, pemain disarankan menghentikan gerakannya sebentar untuk fokus pada *ring*. Tariklah nafas panjang yang dalam saat akan melakukan tembakan hukuman untuk membantu konsentrasi pemain.

Danny Kosasih (2008: 47-49) menuliskan tentang teknik yang benar dalam melakukan *set shoot*, yaitu:

- a) Fase persiapan
 - 1) Mata melihat target/ *ring*.
 - 2) Kaki terentang selebar bahu.

- 3) Jari kaki lurus kedepan.
 - 4) Lutut dilenturkan.
 - 5) Bahu dirilekskan.
 - 6) Tangan yang tidak menembak berada di samping bola.
 - 7) Tangan untuk menembak dibelakang bola.
 - 8) Jari-jari rileks.
 - 9) Siku masuk ke dalam.
 - 10) Bola diantara telinga dan bahu.
- b) Mekanik tembakan
- 1) *Balance*, tembakan yang baik bermula dari posisi kaki yang siap (*triple threat position*).
 - 2) *Target, ring* adalah sasaran menembak, maka fokus pandangan kita adalah *ring*.
 - 3) *Shooting hand*, cengkram bola dengan mantap dan lebarkan jari-jari dengan nyaman, kecuali bagian telapak tangan tidak menyentuh bola. Tekukkan pergelangan tangan tidak melebihi 70°. Kunci siku pada posisi huruf L. kesalahan sering terjadi karena siku sebagai penopang terbuka ke samping.
 - 4) *Balance hand*, tangan pendukung ini hanya digunakan untuk menjaga keseimbangan memegang bola sebelum bola meninggalkan tangan. Kesalahan sering terjadi saat mencengkeram bola, dimana ibu jari ikut mendorong bola saat menembak.
 - 5) *Release*, teori ini mengajarkan bagaimana melepas bola dengan *back spin*. Agar bola dapat *back spin* gunakan jari-jari untuk menekan bola keatas, sesaat sebelum bola dilepaskan.
- c) *Follow through*

Langkah terakhir *shooting* yang baik adalah pergerakan tangan dengan mengikuti kearah *ring*. Siku tetap dikunci dan gunakan tenaga dorongan terakhir dari pergelangan tangan.

Dalam melakukan tembakan lambungan bola dapat diperhitungkan untuk mencapai sasaran. Menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 27) Lambungan bola dapat dibedakan menjadi tiga, yaitu:

a. Busur lambungan datar

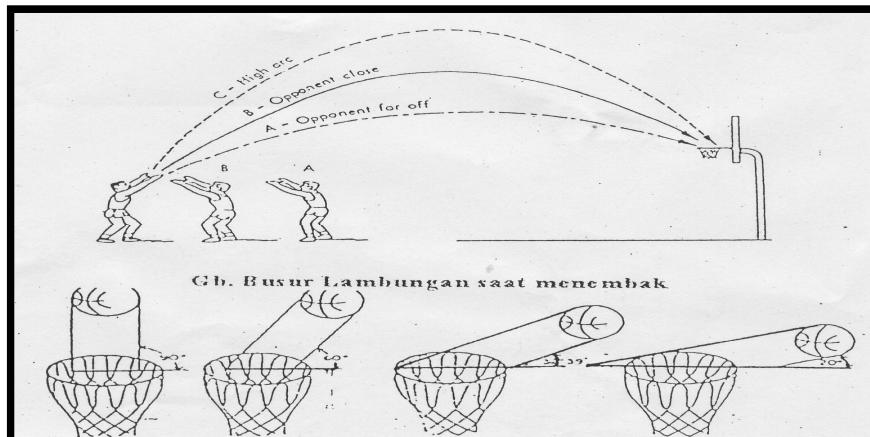
Apabila lambungan bola mengambil busur lambungan datar, jalannya bola paling mudah untuk dikontrol akan tetapi menempuh daerah bidang yang sempit atau cincin basket. Kemungkinan bola akan mengenai bagian lengkung cincin depan atau belakang. Sedangkan pantulan yang akan terjadi bola terbuang jauh secara vertikal.

b. Busur lambungan sedang

Apabila lambungan bola mengambil busur lambungan sedang, memudahkan jalannya bola untuk dikontrol ke arah sasaran, akan tetapi menempuh daerah atas cincin basket. Kemungkinan bola akan memantul mengenai bagian atas cincin. Sedangkan pantulan yang akan terjadi, bola terbuang jauh secara vertikal dari daerah cincin basket sehingga bola dimungkinkan masih dapat masuk setelah memantul.

c. Busur lambungan tinggi

Apabila lambungan bola mengambil busur lambungan tinggi, menyulitkan jalannya bola untuk dikontrol kearah sasaran, sehingga bola lebih banyak luncas akan tetapi menempuh daerah bidang lebih luas atau cincin basket. Kemungkinan bola akan memantul mengenai bagian atas dan samping cincin. Sedangkan pantulan yang akan terjadi, bola terbuang jauh secara vertikal dari daerah cincin basket sehingga bola dimungkinkan untuk tidak masuk setelah memantul.



Gambar 5. Busur Lambungan saat Menembak dan Arah Datangnya Bola
Sumber: (Dedy Sumiyarsono, 2002: 28)

Dalam melakukan suatu tembakan, tentunya terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi tembakan tersebut. Menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 32) faktor yang mempengaruhi tembakan antara lain:

1) Jarak

Jarak merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi suatu tembakan. Sangat jelas apabila kita menembak dari jarak yang jauh akan lebih sulit dan semakin tidak tepat dibanding dengan menembak dengan jarak dekat yang akan semakin mudah untuk memasukkan bola.

2) Mobilitas

Apabila pada saat melakukan tembakan dengan sikap berhenti akan lebih mudah dilakukan dibanding dengan sikap berlari, melompat atau memutar.

3) Sikap Penembak

Sulit tidaknya melakukan tembakan dipengaruhi oleh sikap menembak. Menembak dengan sikap permulaan menghadap ke keranjang akan lebih mudah dilakukan dibanding dengan sikap menembak membelakangi atau menyerong dari keranjang.

4) Ulangan Tembakan

Jumlah kesempatan dalam melakukan tembakan akan mempengaruhi keberhasilan suatu tembakan. Makin sedikit mendapat kesempatan menembak makin sulit untuk memperoleh keberhasilan menembak.

5) Situasi dan Suasana

Situasi dan suasana yang dimaksud di sini berupa fisik dan psikis. Misalnya adanya penjaga yang menghalangi, mengganggu penembak, keletihan, kelelahan, pengaruh pertandingan baik lawan atau kawan akan mempengaruhi penembak dalam melakukan tugasnya untuk dapat menghasilkan tembakan yang baik.

5. Biomekanika Tembakan Hukuman

Biomekanika olahraga adalah ilmu yang mempelajari tentang prinsip-prinsip, hukum-hukum mekanik dan gaya internal dan eksternal yang berlaku pada tubuh manusia ketika melakukan aktivitas fisik atau olahraga serta pengaruh-pengaruh yang dihasilkannya. Menurut <http://wengayo.blogspot.com/2010/06/analisa-gerakan-lemparan-bebas-free.html> biomekanika tembakan hukuman terdiri dari:

a. Awalan

- 1) Posisi tubuh berdiri menghadap ring basket.
- 2) Kedua kaki dibuka selebar bahu, jika terlalu berdekatan dapat menghasilkan masalah keseimbangan untuk menembak tepat, sedangkan penempatan kaki terlalu lebar akan memperkenalkan komponen lateral untuk menekan kaki di lantai.
- 3) Penembak harus melebarkan jari sehingga memiliki kontrol yang lebih baik pada bola, pergelangan tangan harus dalam ekstensi (membungkuk ke belakang) untuk membantu mendukung bola dan berada dalam posisi untuk memberikan kekuatan mendorong untuk menembak.

- 4) Membuat rangka tubuh sebagai obyek utama untuk memudahkan pergerakan anggota yang lain dalam gerakan linear.
 - 5) Mempertahankan keseimbangan, menempatkan posisi kaki yang sama dengan lengan yang melempar lebih maju sedikit akan membantu titik berat badan agar tetap bisa dipertahankan
 - 6) Visualisasi gerakan yang akan menambah keyakinan dalam mengeksekusi gerakan, penempatan tangan yang melempar langsung di belakang bola akan memudahkan kontinuitas gerakan dan transfer gaya yang konstan, tangan yang lainnya berada di samping bola dengan tujuan menjaga keseimbangan posisi bola.
 - 7) Bahu lengan yang menembak mendekati 0 derajat (sejajar dengan tubuh) dengan lengan atas dirapatkan sepanjang badan.
 - 8) Lutut ditekuk hampir 90 derajat, batang tersebut tertekuk hampir 50 derajat dari vertikal.
 - 9) Fleksi tubuh pada tahap tembakan sangat penting, digunakan untuk meningkatkan pembebanan kaki.
 - 10) Posisi kaki, tungkai dan lengan untuk menembak harus simetri.
 - 11) Fleksi anggota tubuh bagian atas dilakukan guna mengurangi pembebanan pada sendi dengan memperpendek lengan torsi.
 - 12) Fleksi anggota tubuh bagian bawah berguna agar tingkat konstraksi otot anggota badan bagian atas berkurang karena beban lebih meningkat anggota tubuh bagian bawah dan juga untuk mendekati pusat gravitasi.
 - 13) Fleksi lutut yang hampir 90 derajat dan pinggang mencapai 50 derajat akan memudahkan gerakan vertikal karena nilai torsi dibantu dengan panjang lengan torsi.
- b. Pelaksanaan
- 1) Bola ditempatkan di depan tubuh dengan tangan menembak tepat di belakang bola, dan tangan kiri ke samping dan bawah bola. Jari-jari menyebar dengan baik dan bola duduk di dasar bantalan jari, tidak secara langsung di telapak
 - 2) Posisi ini menghasilkan gerakan untuk menembak dimulai ketika tubuh mencapai posisi vertikal.
 - 3) Lutut dalam fleksi maksimal dan kecepatan vertikal bola adalah nol.
 - 4) Dari posisi gaya yang pertama menghasilkan gerakan adalah perpanjangan dari lutut dan pinggul dan elevasi bola oleh fleksi bahu.
 - 5) Waktu perpindahan pertama adalah lutut dan pinggul diperluas, diikuti oleh fleksi bahu, maka ekstensi siku dan pergelangan lengkungan tangan.
 - 6) Gaya dorong vertikal tungkai dan badan dari posisi fleksi secara sinergis akan membantu gerakan lengan untuk mendorong.
 - 7) Posisi bola yang sudah ditempatkan di atas kepala dan lurus kearah keranjang dengan tetap memperhatikan sudut siku harus lebih kecil dibandingkan sudut yang terbentuk oleh badan dan lengan atas akan

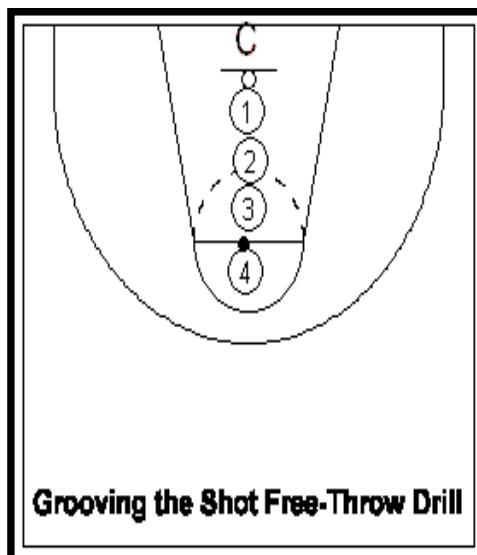
- membantu transfer gaya dorong karena jarak lemparan sebelum bola dilepas lebih panjang.
- 8) Pada saat menembakkan bola tubuh dan kaki harus sepenuhnya di ekstensi.
 - 9) Gerakan fleksi pergelangan tangan memberikan dorongan final untuk pelepasan bola dan membantu menentukan kecepatan dan sudut lengkungan bola.
 - 10) Sudut yang paling efektif untuk menembak adalah 90 derajat.
 - 11) Daya dorong akibat runtutan gerakan yang sinergis dari fleksi ke ekstensi tungkai, badan, lengan dan telapak tangan menyebabkan bola terhempas kearah ring.
 - 12) Posisi telapak tangan memegang peranan penting hasil akhir eksekusi tembakan. Jari telunjuk sebagai jari terakhir yang menyentuh bola.
 - 13) Posisi ekstensi sendi di pergelangan kaki akan membantu dalam menjaga keseimbangan anggota tubuh bagian atas selama proses berlangsung.
- c. Lanjutan
- 1) Setelah bola meninggalkan tangan, siku harus mencapai ekstensi penuh, pergelangan harus secara penuh melenturkan.
 - 2) Gerakan melepaskan bola yang diikuti oleh eksensi semua sendi akibat perpanjangan gerakan akan lebih mengarahkan bola tepat menuju *ring*.
 - 3) Tingkat ketegangan otot anggota tubuh yang terlibat harus dikurangi agar sinergi transfer gaya tetap berlanjut.

6. Latihan *Grooving The Shot Free Throw Drill*

Menurut <http://www.guidetocoachingsports.com/freethowdrills.htm>

latihan tembakan hukuman *grooving the shot free throw drill* merupakan suatu bentuk latihan tembakan hukuman dengan cara mengubah jarak tembakan secara bertahap. Tujuan latihan ini pada intinya untuk melatih anak didik agar dapat menentukan ketepatan tembakan, seberapa besar dorongan yang harus diberikan bola agar tepat sasaran, serta melatih konsentrasi pada saat melakukan tembakan. Menurut <http://www.basketballxpert.com/drills/basketball-free-throw-shooting.aspx> *grooving the shot free throw drill* merupakan latihan tembakan hukuman yang bertujuan

untuk melatihkan keseimbangan dan kontrol tubuh, fokus dan konsentrasi terhadap tembakan, dan menambah kepercayaan diri untuk melakukan tembakan hukuman. Pelaksanaan dari latihan ini dimulai dengan pemain mengambil posisi awal di depan ring. Dengan keseimbangan yang baik, bertujuan, konsentrasi dan diikuti dengan menembak bola pada target. Jika tembakan berhasil dua kali berturut-turut, pemain mengambil satu langkah mundur, mengambil umpan dari pelatih yang mengambil bola. Cara ini diulang sampai pemain menemukan ritme lemparan bebas. Bentuk latihan yang diberikan dapat dilihat pada bagan berikut.



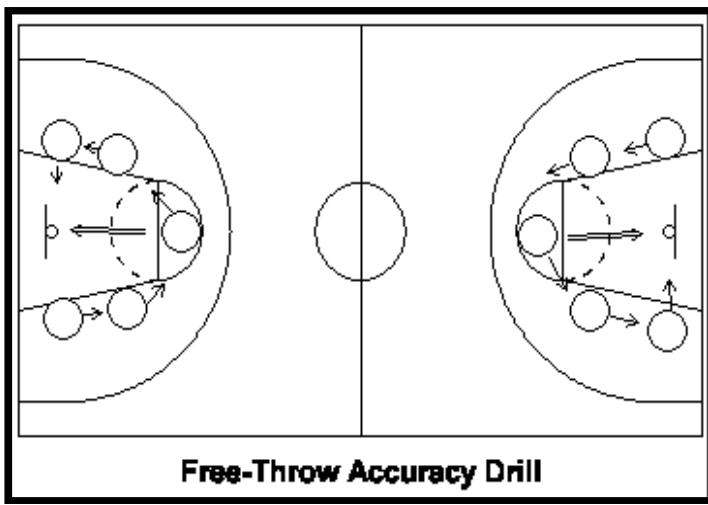
Gambar 6. Grooving The Shot Free Throw Drill
(Sumber: <http://www.guidetocoachingsports.com/freethowdrills.htm>)

Menurut W.J.S. Poerwadarminta (1976: 833 dan 922) kata jarak diartikan ruang (panjang, jauh) antara dua benda atau tempat. Bertahap berasal dari kata tahap mendapat awalan ber- yang artinya tingkatan, pangkat, jarak. Jadi yang dimaksud dengan *grooving the shot free throw*

drill (jarak bertahap) dalam penelitian ini adalah tembakan hukuman yang dilakukan menggunakan bola ukuran 6 sesuai standar FIBA atau PERBASI dari yang dekat keranjang, kemudian sedikit demi sedikit bertambah menuju jarak sesungguhnya. Jarak tersebut merupakan jarak tembakan hukuman, yaitu 4,6 m. Dalam melakukan latihan ini jarak tersebut dibagi 5 guna mendapatkan jarak yang digunakan untuk melatihkan *drill* ini. Masing-masing titik tersebut mempunyai jarak 0,92 m di setiap titiknya.

7. Latihan *Free Throw Accuracy Drill*

Berdasarkan W.J.S. Poerwadarminta (1976: 755) berpindah merupakan gerakan beralih atau bertukar tempat. Berpindah merupakan beralih ke tempat lain, bertukar atau berganti tempat kedudukan. Berkaitan dengan penelitian ini yang dimaksud dengan latihan tembakan hukuman *free throw accuracy drill* merupakan suatu pola latihan dengan cara mengubah-ubah tempat menembak, yaitu pada sudut 0° , 45° , dan 90° namun masih dalam jarak yang relatif sama. Tujuan latihan ini pada intinya juga sama dengan latihan *grooving the shot free throw drill* yaitu untuk melatih siswa agar dapat menentukan ketepatan tembakan, seberapa dorongan yang harus diberikan bola agar tepat sasaran, serta melatih konsentrasi pada saat melakukan tembakan. Bentuk latihan yang diberikan dapat dilihat pada bagan berikut.



Gambar 7. Free Throw Accuracy Drill
(Sumber: <http://www.guidetocoachingsports.com/freethrowdrills.htm>)

Berdasarkan bagan tersebut dapat dijelaskan bahwa siswa diberikan bentuk latihan untuk melemparkan bola ukuran 6 ke keranjang pada sudut 0° , 45° , dan 90° yang berjumlah lima titik tembakan seperti gambar diatas. Setiap titik tembakan masing-masing memasukkan dua kali berturut-turut kemudian pindah ke titik yang lain. Melalui latihan tersebut diharapkan siswa dapat menentukan daya dorong terhadap bola yang tepat agar diperoleh hasil lemparan yang tepat pada keranjang. Melalui perubahan tempat ini juga diharapkan dapat melatih konsentrasi pandangan siswa pada saat melempar bola ke keranjang.

8. Spesifikasi Bola Bola Basket

Federasi Bola Basket Internasional (FIBA) memiliki kriteria yang sangat ketat untuk bola basket yang diperbolehkan untuk dimainkan. Menurut <http://nanangandfriendsfoundation.blogspot.com/2010/04/spesifikasi-bola-standar-bola-basket.html> bola tersebut terbuat baik asli atau buatan/ kulit sintetis dan harus bebas dari bahan beracun dan bahan-bahan

yang dapat menyebabkan reaksi alergi, dan juga harus bebas dari logam berat dan warna azo. Untuk bola ukuran 7 harus berkisar antara 749 milimeter (mm) dan 780 mm lingkar dan berat antara 567 gram dan 650 gram. Untuk bola ukuran 6 diameter bola harus berkisar antara 28,5 inci dan 29 inci dan berat antara 18 ons dan 20 ons. Bola tersebut harus terpental setidaknya 1300 mm ketika jatuh dari ketinggian 1.800 mm pada permukaan yang keras dengan massa lebih dari 1 ton. Bola juga harus lulus tes ketat, test kelelahan dimana terpental 20.000 kali pada tekanan referensi tanpa bocor, dan tes panas dimana disimpan dalam ruangan selama 7 hari pada 70°C dan menunjukkan tidak ada perbedaan dalam penampilan atau kinerja. Tes katup di mana jarum inflasi kering dimasukkan ke dalam bola sebanyak 100 kali dan tidak menunjukkan kebocoran sesudahnya

9. Hakikat Latihan

a. Pengertian latihan

Menurut Djoko Pekik Iriyanto (2002: 11-12) latihan adalah proses pelatihan dilaksanakan secara teratur, terencana, menggunakan pola dan sistem tertentu, metodis serta berulang seperti gerakan yang semula sukar dilakukan, kurang koordinatif menjadi semakin mudah, otomatis, dan reflektif sehingga gerak menjadi efisien dan itu harus dikerjakan berkali-kali.

Menurut Bompa (1994: 4) latihan adalah upaya seseorang mempersiapkan dirinya untuk mencapai tujuan tertentu. Pada prinsipnya

latihan adalah suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu meningkatkan kualitas fisik, fungsi system organ tubuh, dan psikis. Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses meningkatkan kualitas manusia dengan metode dan peralatan yang mendukung untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Beberapa ciri latihan menurut Sukadiyanto (2005: 7) adalah sebagai berikut:

- a) Suatu proses untuk pencapaian tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu (pentahapan) serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat.
- b) Proses latihan harus teratur dan progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara ajeg, muju, dan berkelanjutan (kontinyu). Sedangkan bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (kompleks), dari yang ringan ke yang berat.
- c) Pada setiap kali tatap muka (satu sesi atau satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran.
- d) Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktik, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen.
- e) Menggunakan metode tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan menekan pada sasaran latihan.

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa latihan adalah aktifitas yang meningkatkan keterampilan (kemahiran) seseorang yang dilakukan secara sistematis, teratur, meningkat dan berulang-ulang waktunya untuk mencapai sempurna.

b. Prinsip Latihan

Prinsip-prinsip latihan menurut Bompa (1994: 29-48) adalah sebagai berikut: (1) prinsip partisipasi aktif mengikuti latihan, (2) prinsip pengembangan menyeluruh, (3) prinsip spealisasi, (4) prinsip individual, (5) prinsip bervariasi, (6) model dalam proses latihan, dan (7) prinsip peningkatan beban.

Selanjutnya Sukadiyanto (2005: 12) menjelaskan prinsip-prinsip latihan yang menjadi pedoman agar tujuan latihan dapat tercapai, antara lain: (1) prinsip kesiapan, (2) individual, (3) adaptasi, (4) beban lebih, (5) progresif, (6) spesifik, (7) variasi, (8) pemanasan dan pendinginan, (9) latihan jangka panjang, (10) prinsip berkebalikan, (11) tidak berlebihan, dan (12) sistematik.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan pada dasarnya mencakup prinsip spesifikasi, sistem energi, dan prinsip *overload*. Prinsip spesifikasi berarti memiliki kekhususan sistem energi meliputi penggunaan energi, dan prinsip *overload* yang berkaitan dengan intensitas, frekuensi, dan durasi.

c. Tujuan dan Sasaran Latihan

Menurut Bompa (1994: 5) bahwa tujuan latihan adalah untuk memperbaiki prestasi tingkat terampil maupun kinerja atlet, dan diarahkan oleh pelatihnya untuk mencapai tujuan umum latihan. Rumusan dan tujuan dan sasaran latihan dapat bersifat untuk yang jangka panjang maupun jangka pendek. Untuk tujuan jangka panjang merupakan sasaran dan tujuan yang akan datang dalam satu tahun kedepan atau lebih. Sedangkan tujuan dan sasaran latihan jangka pendek waktu persiapan yang dilakukan kurang dari satu tahun.

Sukadiyanto (2005: 9) lebih lanjut menjelaskan bahwa sasaran dan tujuan latihan secara garis besar antara lain: (a) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, (b) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus, (c) menambah dan menyempurnakan teknik, (d) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, teknik, dan pola bermain dan (e) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Berdasarkan beberapa pendapat pada penjelasan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa tujuan dan sasaran latihan dibagi menjadi dua, yaitu tujuan dan sasaran jangka panjang dan jangka pendek. Untuk mewujudkan tujuan dan sasaran tersebut, memerlukan latihan teknik, fisik, taktik, dan mental. Prinsip-prinsip latihan yang dikemukakan di sini adalah prinsip yang paling mendasar, akan tetapi penting dan yang dapat diterapkan pada setiap cabang olahraga serta harus dimengerti dan diketahui benar-benar oleh pelatih maupun atlet.

Menurut Harsono (1988: 102-122) untuk memperoleh hasil yang dapat meningkatkan kemampuan atlet dalam perencanaan program pembelajaran harus berdasarkan pada prinsip-prinsip dasar latihan, yaitu: (1) Prinsip beban lebih (*over load principle*), (2) Prinsip perkembangan menyeluruh (*multilateral development*), (3) Prinsip kekhususan (*spesialisasi*), (4) Prinsip individual, (5) Intensitas latihan, (6) Kualitas latihan, (7) Variasi latihan, (8) lama latihan, (9) Prinsip pulih asal.

Prinsip beban lebih (*over load principle*) adalah bahwa beban latihan yang diberikan kepada atlet harus diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup. Kalau latihan dilakukan secara sistematis maka diharapkan tubuh atlet dapat menyesuaikan diri semaksimal mungkin kepada latihan yang diberikan, serta dapat bertahan terhadap hal yang ditimbulkan oleh latihan tersebut baik *stress* fisik maupun *stress* mental.

Jadi selama beban kerja dan tantangan-tantangan yang diterima masih berada dalam batas-batas kemampuan manusia untuk mengatasinya, dan tidak terlalu menekan sehingga menimbulkan ketegangan yang berlebihan selama itu pula proses perkembangan fisik maupun mental manusia masih mungkin tanpa merugikan mereka (Harsono, 1988: 104).

10. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Atas

Menurut Sukintaka (1992: 45-46) bahwa karakteristik siswa SMA ada beberapa aspek, salah satunya adalah aspek jasmani:

- a. Kekuatan otot dan daya tahan otot berkembang dengan baik.
- b. Senang dengan keterampilan yang baik, bahkan mengarah pada gerak yang akrobatik.
- c. Anak laki-laki keadaan jasmaninya sudah lebih matang.
- d. Anak putri proporsi tubuh menjadi semakin baik.
- e. Mampu menggunakan energy dengan baik.
- f. Mampu membangun kemampuan dengan sangat mengagumkan.

Bagi remaja awal dan akhir tentu berbeda dalam menanggapi penilaian social terhadap kemampuan mereka masing-masing. Menurut Tim Penulis Psikologi Pendidikan (1995: 37-40) karakteristik remaja ditinjau dari psikososial terbagi menjadi dua, yaitu:

1) Karakteristik Remaja Awal

Yaitu anak belasan tahun, mereka dalam usia 12/13-17/18 tahun. Pertumbuhan fisik belum sampai sempurna, demikian pula dengan keadaan psikisnya. Karakteristik yang tercapai dalam tingkah lakunya antara lain:

- a) Keadaan perasaan dan emosi: Keadaan perasaan dan emosinya sangat peka sehingga masih labil.

- b) Keadaan mental: Kemampuan mental khususnya kemampuan berpikir yang mulai sempurna/ kritis dan dapat melakukan abstraksi. Ia mulai menolak hal-hal yang kurang dimengerti.
- c) Keadaan kemauan: Keinginan mengetahui berbagai hal dengan cara mencoba segala hal yang dilakukan orang lain.
- d) Keadaan moral: Pada awal remaja dorongan seks sudah cenderung memperolah pemuasan, sehingga lebih berani menunjukan sikap-sikap agar menarik perhatian.

2) Karakteristik Remaja Akhir

Remaja akhir umumnya telah berusia 17/18-21/22 tahun. Masa akhir remaja adalah proses penyem[urnaan baik fisik maupun psikis, pada masa ini berangsur-angsur menjadi sempurna yang sangat mendekati kedewasaan. Beberapa karakteristiknya adalah:

- a) Keadaan perasaan dan emosi: Lebih stabil, pertumbuhan anggota tubuh telah seimbang sehingga meningkatkan kepercayaan dirinya.
- b) Keadaan mental: Pada remaja akhir sudah mencapai kesempurnaan dalam berpikir.
- c) Keadaan kemauan: Kemauan terarah sesuai dengan cita-cita dan kemampuannya. Kemampuan tersebut meliputi kecerdasan, penampilan dan tingkat sosial.
- d) Keadaan moral: Moral pada remaja akhir sudah pada tingkat penilaian moral yang prinsip yang dikemudikan oleh tanggung jawab batin sendiri.

B. Penelitian yang relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian oleh Dionisius Mundi K dengan judul “Pengaruh Metode Latihan *Mikan Drill Bank Shoot dan Clean Shoot* Terhadap Kemampuan Menembak *Under Basket* Pemain Bola Basket Putra SMA N 1 Imogiri”. Hasil penelitian menunjukan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan nilai sebesar 7,31 dengan latihan *mikan drill bank shoot* terhadap kemampuan menembak *under basket* pemain bola basket putra SMA N 1 Imogiri. Terdapat pengaruh yang signifikan nilai sebesar 7,47 dengan latihan *mikan drill clean shoot* terhadap kemampuan menembak *under basket* pemain bola basket putra SMAN 1 Imogiri. Hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa metode *latihan mikan drill clean shoot* lebih baik daripada *mikan drill bank shoot*. Dalam penelitian tersebut menggunakan desain penelitian *quasi eksperimen* dengan menggunakan 2 kelompok yang memperoleh perlakuan yang berbeda. Kelompok tersebut diberi *pre test* dan *post test*. Dalam pembagian kelompok dengan cara *ordinal pairing* yang berdasarkan rangking dari *pre test*. Populasi dalam penelitian menggunakan siswa SMA yang mengikuti kegiatan bola basket.

Ahmad Latif Noor dengan judul “Tes Unjuk Kerja Teknik Tembakan Hukuman Cabang Olahraga Bola Basket”. Penelitian ini membahas tes unjuk kerja teknik tembakan hukuman atau free throw pada olahraga bolabasket. Adapun tujuan yang ingin dicapai adalah hasil dari penelitian ini bisa digunakan sebagai tolok ukur atau acuan dalam memberikan penilaian dan juga dapat digunakan sebagai bahan evaluasi terhadap pelaksanaan tembakan

hukuman cabang olahraga bolabasket, agar anak latih bisa melaksanakan tembakan hukuman dengan efisien dan efektif menggunakan acuan teknik yang baik dan benar.

Penelitian ini merupakan penelitian research and development. Metode yang digunakan adalah tes unjuk kerja dengan acuan rubrik. Populasi yang digunakan adalah atlit putra klub bolabasket PERBAKAS. Sampel dalam penelitian ini adalah semua atlit putra klub bolabasket PERBAKAS yang berlatih di SMAN 1 Kalasan

Instrumen yang dibuat adalah rubrik atau penilaian tes unjuk kerja teknik tembakan hukuman yang benar dan telah divalidasi oleh 3(orang) ahli pada cabang olahraga bolabasket. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tes unjuk kerja yang telah dibuat adalah valid dan reliabel, sehingga tes unjuk kerja ini bisa digunakan sebagai penilaian dan pemberian evaluasi teknik tembakan hukuman pada cabang olahraga bolabasket.

C. Kerangka Berpikir

Permainan bola basket termasuk permainan yang kompleks gerakannya, artinya gerakannya terdiri dari gabungan unsur-unsur yang terkoordinasi secara rapi sehingga mampu memainkan bola dengan baik. Untuk dapat bermain dengan baik, tentu harus menguasai teknik melempar, menangkap dan menggiring bola dengan baik. Dengan demikian agar seseorang dapat bermain dengan baik, maka mereka dituntut dapat melakukan setiap unsur gerak yang

benar. Oleh karena itu penguasaan terhadap teknik dasar yang benar akan menunjang keterampilan bermain selanjutnya.

Menembak atau *shooting* dalam permainan bola basket adalah suatu teknik untuk memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Dalam bola basket teknik ini sangat penting untuk mencetak angka dan menentukan kemenangan dalam permainan, sebab kemenangan ditentukan oleh banyaknya bola yang masuk ke dalam keranjang. Salah satu jenis tembakan dalam bola basket yaitu tembakan hukuman. Tembakan hukuman adalah tembakan hadiah yang diberikan kepada seorang pemain untuk mencetak satu angka. Untuk dapat melakukan tembakan hukuman dengan baik perlu menguasai teknik menembak yang baik dan latihan secara teratur.

Latihan tembakan *grooving the shot free throw drill* merupakan suatu bentuk latihan tembakan bebas dengan cara mengubah jarak tembakan secara bertahap. Latihan ini menyerupai tembakan hukuman pada saat pertandingan, hanya jarak dari tembakan dibuat dari dekat ring menuju ke jarak yang sesungguhnya. Tujuan latihan ini pada intinya untuk melatih anak didik agar dapat menentukan ketepatan tembakan, seberapa besar dorongan yang harus diberikan bola agar tepat sasaran, serta melatih konsentrasi pada saat melakukan tembakan. Sedangkan latihan tembakan *free throw accuracy drill* merupakan suatu pola latihan dengan cara mengubah-ubah tempat menembak, yaitu pada sudut 0° , 45° , dan 90° namun masih dalam jarak yang sama pada saat melakukan tembakan hukuman pada saat pertandingan. Tujuan latihan ini pada intinya sama dengan latihan *grooving the shot free throw drill* yaitu untuk

melatih siswa agar dapat menentukan ketepatan tembakan, seberapa dorongan yang harus diberikan bola agar tepat sasaran, serta melatih konsentrasi pada saat melakukan tembakan hanya terdapat perbedaan tempat pada saat melakukan latihan tembakan.

Berdasarkan uraian di atas maka perlu diketahui perbedaan peningkatan kemampuan antara *grooving the shot free throw drill* dan *free throw accuracy drill* terhadap kemampuan melakukan tembakan bebas pada pemain bola basket putri SMA N 2 Klaten.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir tersebut di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

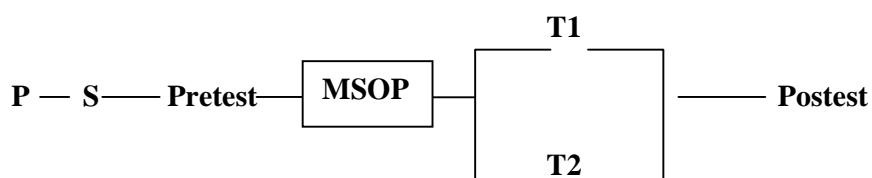
1. Ada pengaruh latihan *grooving the shot free throw drill* terhadap kemampuan melakukan tembakan hukuman pada pemain bola basket putri SMA N 2 Klaten.
2. Ada pengaruh latihan *free throw accuracy drill* terhadap kemampuan melakukan tembakan hukuman pada pemain bola basket putri SMA N 2 Klaten.
3. Latihan *Grooving the shot free throw drill* lebih baik terhadap peningkatan kemampuan melakukan tembakan hukuman pada pemain bola basket putri SMA N 2 Klaten.

BAB III **METODE PENELITIAN**

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu, artinya karena sampel tidak dikarantina atau tidak di asramakan. Menurut Suharsimi Arikunto (1992: 272) penelitian *quasi* eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui adanya akibat atau tidak terhadap subjek yang dikenai perlakuan. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu dengan menggunakan dua kelompok yang memperoleh perlakuan yang berbeda.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*Two Groups Pretest-Posttest Design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan. Sebelum masing-masing kelompok diberi perlakuan, terlebih dahulu dilakukan tes awal (*pretest*) untuk mengetahui kemampuan tembakan hukuman. Setelah diberi perlakuan diadakan tes akhir (*posttest*) untuk mengetahui kemampuan tembakan hukuman atlet setelah mendapatkan perlakuan. Kelompok 1 diberikan perlakuan *grooving the shot free throw drill*, sedangkan kelompok 2 diberikan perlakuan *free throw accuracy drill*.



Gambar 8. Desain Penelitian

Keterangan :

- P : Populasi
S : Sampel

<i>Pretest</i>	: Tes awal kemampuan tembakan hukuman
<i>MSOP</i>	: <i>Matched Subject Ordinal Pairing</i>
T1	: Kelompok pertama dengan perlakuan <i>grooving the shot free throw drill</i>
T2	: Kelompok kedua dengan perlakuan <i>free throw accuracy drill</i>
<i>Posttest</i>	: Tes akhir kemampuan tembakan hukuman

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Saifuddin Azwar (1998: 74) definisi operasional adalah suatu definisi mengenai suatu variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristiknya yang dapat diamati. Definisi operasional dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Latihan tembakan *grooving the shot free throw drill* merupakan suatu bentuk latihan tembakan bebas dengan cara mengubah jarak tembakan secara bertahap. Tujuan latihan ini pada intinya untuk melatih anak didik agar dapat menentukan ketepatan tembakan, seberapa besar dorongan yang harus diberikan bola agar tepat sasaran, serta melatih konsentrasi pada saat melakukan tembakan. Pelaksanaan dari latihan ini dimulai dengan pemain mengambil posisi awal di depan ring. Dengan keseimbangan yang baik, bertujuan, konsentrasi dan diikuti dengan menembak bola pada target. Jika tembakan berhasil, pemain mengambil satu langkah mundur, mengambil umpan dari pelatih yang mengambil bola. Cara ini diulang sampai pemain menemukan ritme lemparan bebas.
2. Latihan tembakan *free throw accuracy drill* merupakan suatu pola latihan dengan cara mengubah-ubah tempat menembak, yaitu pada sudut 0° , 45° , dan 90° namun masih dalam jarak yang relatif sama. Tujuan latihan ini

pada intinya juga sama dengan latihan *grooving the shot free throw drill* yaitu untuk melatih siswa agar dapat menentukan ketepatan tembakan, seberapa dorongan yang harus diberikan bola agar tepat sasaran, serta melatih konsentrasi pada saat melakukan tembakan. Melalui latihan tersebut diharapkan siswa dapat menentukan daya dorong terhadap bola yang tepat agar diperoleh hasil lemparan yang tepat pada keranjang. Melalui perubahan tempat ini juga diharapkan dapat melatih konsentrasi pandangan siswa pada saat melempar bola ke keranjang.

3. Tembakan hukuman adalah tembakan hadiah yang diberikan kepada seorang pemain untuk mencetak satu angka yang diukur menggunakan tes kemampuan menembak hukuman sebanyak 10 kali tembakan kemudian dijumlahkan.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi dibatasi sebagai sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit memiliki sifat yang sama (Sutrisno Hadi, 1990: 13). Sedangkan Suharsimi Arikunto (1998: 15) menyatakan bahwa populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Berdasarkan kedua pengertian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa populasi adalah subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang masuk dalam tim basket putri SMA N 2 Klaten dan terdaftar sebanyak 20 siswa.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian individu yang diselidiki (Sutrisno Hadi, 1990: 70). Selanjutnya Suharsimi Arikunto (1998: 117) menyatakan bahwa sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *total sampling*. *Total sampling* adalah pengambilan sampel di mana jumlah sampel sama dengan jumlah populasi (Sugiyono, 2007: 56). Alasan menggunakan *total sampling* karena menurut Sugiyono (2007: 58) jika jumlah populasi kurang dari 100 maka populasi tersebut dijadikan sampel.

Seluruh sampel tersebut kemudian dikenai *pretest* untuk menentukan kelompok *treatment*. Sampel tersebut dirangking nilai *pretestnya*, kemudian dipasangkan (*matced*) dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok dengan anggota masing-masing 10 atlet. Kelompok eksperimen A diberikan latihan *grooving the shot free throw drill* sedangkan kelompok eksperimen B diberikan latihan *free throw accuracy drill*. Sedangkan untuk tes akhir atau *postest* diberikan berupa tes tembakan hukuman.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini diadakan tes dan pengukuran. Menurut Suharsimi Arikunto (1998: 136) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik. Tes yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tes tembakan hukuman sebanyak

10 kali lemparan kemudian dijumlahkan. Dalam tes ini teknik dalam menembak diabaikan dan yang dihitung hanya jumlah masuknya bola. Adapun kriteria penilaian adalah: nilai 0 diberikan bila tembakan tidak masuk, nilai 1 bila arah tembakan lurus terhadap ring dan bola menyentuh ring (bola tidak masuk), dan nilai 2 bila arah tembakan lurus terhadap ring dan bola masuk. Pelaksanaan tes ini adalah atlet dikumpulkan dan diberi penjelasan, atlet melakukan pemanasan selama 15 menit, atlet yang akan melakukan tes tembakan hukuman dipanggil satu per satu, bola diberikan kepada atlet setelah atlet siap dan berada di belakang garis tembakan hukuman, dan setiap atlet masing-masing memiliki kesempatan 10 kali melakukan tembakan hukuman kemudian dijumlahkan nilainya.

E. Teknik Analisis Data

Suatu data yang telah dikumpulkan dalam penelitian akan menjadi tidak bermakna apabila tidak dianalisis yakni diolah dan diinterpretasikan. Menurut Wina Sanjaya (2009: 106) analisis data adalah suatu proses mengolah dan menginterpretasi data dengan tujuan untuk mendudukkan berbagai informasi sesuai dengan fungsinya hingga memiliki makna dan arti yang jelas sesuai dengan tujuan penelitian. Data yang diperoleh dari penelitian ini dilanjutkan dengan menganalisis data kemudian ditarik kesimpulan dengan menggunakan statistik parametrik. Adapun teknik analisis data meliputi:

1. Uji Instrumen

a. Uji Validitas

Instrumen ini dapat dikatakan tepat apabila terlebih dahulu teruji validitasnya. Menurut Sutrisno Hadi (1990: 17) suatu instrumen dikatakan sahih apabila instrumen itu mampu mengukur apa yang hendak diukur. Validitas tes tembakan hukuman bola basket yang digunakan adalah validitas logis (logical validity). Menurut Sukardi (2008: 32) validitas isi adalah derajat dimana sebuah tes evaluasi mengukur cakupan substansi yang ingin diukur. Nilai validitas sebesar 0,710, diperoleh dari penelitian Ahmad Latif Noor dengan judul “Tes Unjuk Kerja Teknik Tembakan Hukuman Cabang Olahraga Bola Basket”.

b. Reliabilitas

Reliabilitas instrumen mengacu pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Suharsimi Arikunto, 1998: 170). Reliabilitas dicari menggunakan rumus Alpha Cronbach pada nilai *pretest*. Reliabilitas dalam penelitian ini dicari menggunakan bantuan SPSS 16.

2. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis.

Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 16.

Menurut metode *Kolmogorov Smirnov*, kriteria pengujian adalah sebagai berikut:

- 1) Jika signifikansi di bawah 0.05 berarti data yang akan diuji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut tidak normal.
- 2) Jika signifikansi di atas 0.05 maka berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara data yang akan diuji dengan data normal baku, berarti data tersebut normal (Gempur Safar, 2010: <http://exponensial.wordpress.com/2010/04/21/metode-kolmogorov-smirnov-untuk-uji-normalitas/>).

b. Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Uji homogenitas menggunakan uji F dari data *pretest* dan *posttest* pada kedua kelompok dengan menggunakan bantuan program SPSS 16.

3. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan bantuan program SPSS 16, yaitu dengan membandingkan *mean* antara

kelompok satu dan kelompok dua. Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel, maka H_a ditolak, jika t hitung lebih besar dibanding t tabel maka H_a diterima. Uji hipotesis dalam penelitian ini peneliti menggunakan bantuan program SPSS 16.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan bola basket SMA N 2 Klaten.

Penelitian ini dimulai dari tanggal 27 Agustus sampai dengan tanggal 5 Oktober 2012. *Pretest* dilaksanakan pada tanggal 27 Agustus sedangkan *posttest* dilaksanakan pada tanggal 5 Oktober 2012. Waktu *pretest* dan *posttest* dilaksanakan pada pukul 15.30 sampai dengan 16.30 WIB. Pemberian perlakuan (*treatment*) dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan, dengan frekuensi 3 (tiga) kali dalam satu Minggu, yaitu hari Senin, Rabu, dan Jumat pukul 15:00 sampai dengan pukul 17:00 WIB.

Sampel dalam penelitian ini, yaitu pemain bola basket putri SMA N 2 Klaten yang berjumlah 20 atlet. Kemudian seluruh sampel dikenakan *pretest* dengan tes tembakan hukuman. *Pretest* bertujuan untuk, merangking, membagi dua kelompok, dan membandingkan dengan hasil *posttest*. Selanjutnya setelah dikenakan *pretest* kemudian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok A diberikan latihan *grooving the shot free throw drill* dan kelompok B diberikan latihan *free throw accuracy drill* selama 16 kali pertemuan.

Setelah latihan selama 16 kali selesai maka dilakukan *posttest* (tes akhir) berupa tes tembakan hukuman. Setiap atlet melakukan sebanyak 10 kali tembakan, kemudian dijumlahkan untuk mengetahui hasil latihan, apakah terjadi peningkatan atau tidak. Hasil *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada tabel berikut. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 5 halaman 69.

Tabel 1. Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Grooving The Shot Free Throw Drill

No	Pretest	Posttest	Selisih
1	10	15	5
2	9	14	5
3	8	11	3
4	8	12	4
5	8	13	5
6	7	12	5
7	7	13	6
8	7	10	3
9	6	11	5
10	5	10	5
Rata-rata	7.5000	12.1000	4.6
SD	1.43372	1.66333	
Minimal	5.00	10.00	
Maksimal	10.00	15.00	

Tabel 2. Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Free Throw Accuracy Drill

No	Pretest	Posttest	Selisih
1	9	10	1
2	9	9	0
3	8	11	3
4	8	12	4
5	6	11	5
6	6	13	7
7	7	9	2
8	7	10	3
9	8	9	1
10	7	8	1
Rata-rata	7.5000	10.2000	2.7
SD	1.08012	1.54919	
Minimal	6.00	8.00	
Maksimal	9.00	13.00	

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

1. Pre-Test dan Post-test Kelompok Grooving The Shot Free Throw Drill

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pretest* nilai minimal = 5.0,

nilai maksimal = 10.0, rata-rata (*mean*) = 7.5, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 1.43, sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 10.0, nilai maksimal = 15.0, rata-rata (*mean*) = 12.1, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 1.66. Secara rinci dapat dilihat dalam tabel berikut ini.

Tabel 3. Deskripsi Statistik Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen Grooving The Shot Free Throw Drill

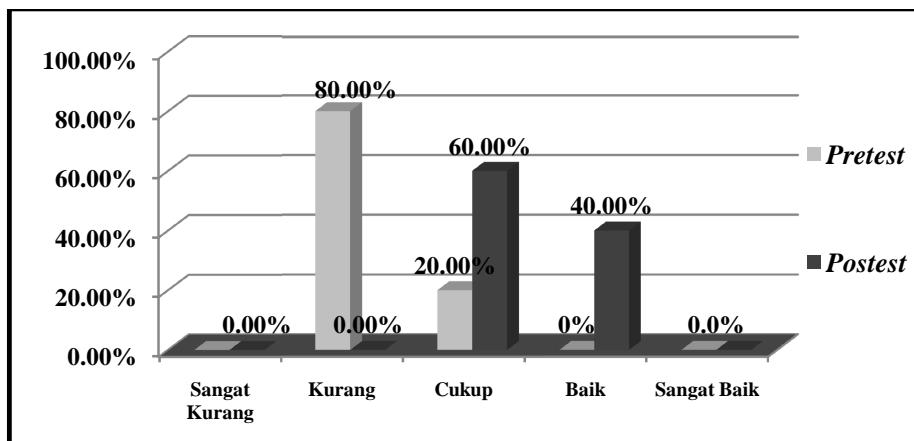
Statistik	Pretest	Posttest
n	10	10
Mean	7.5000	12.1000
Std. Deviation	1.43372	1.66333
Minimum	5.00	10.00
Maximum	10.00	15.00

Deskripsi hasil *pre-test* dan *posttest* tembakan hukuman kelompok *grooving the shot free throw drill* atlet bola basket putri SMA N 2 Klaten disajikan dalam ditribusi frekuensi. Deskripsi hasil dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Pretest dan Posttest Eksperimen Grooving The Shot Free Throw Drill

No	Interval	Kategori	Pretest		Posttest	
			F	%	F	%
1	17-20	Sangat Baik	0	0%	0	0%
2	13-16	Baik	0	0%	4	40%
3	9-12	Cukup	2	20%	6	60%
4	5-8	Kurang	8	80%	0	0%
5	1-4	Sangat Kurang	0	0%	0	0%
Jumlah			10	100%	10	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, hasil *pretest* dan *posttest* tembakan hukuman kelompok *grooving the shot free throw drill* pemain bola basket putri SMA N 2 Klaten dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 9. Grafik Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen Grooving The Shot Free Throw Drill

2. Pre-Test dan Post-test Kelompok Free Throw Accuracy Drill

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pretest* nilai minimal = 6.0, nilai maksimal = 9.0, rata-rata (*mean*) = 7.5000, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 1.08012, sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 8.0, nilai maksimal = 13.0, rata-rata (*mean*) = 10.2000, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 1.54919. Secara rinci dapat dilihat dalam tabel berikut ini.

Tabel 5. Deskripsi Statistik Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen Free Throw Accuracy Drill

Statistik	Pretest	Posttest
n	10	10
Mean	7.5000	10.2000
Std. Deviation	1.08012	1.54919
Minimum	6.00	8.00
Maximum	9.00	13.00

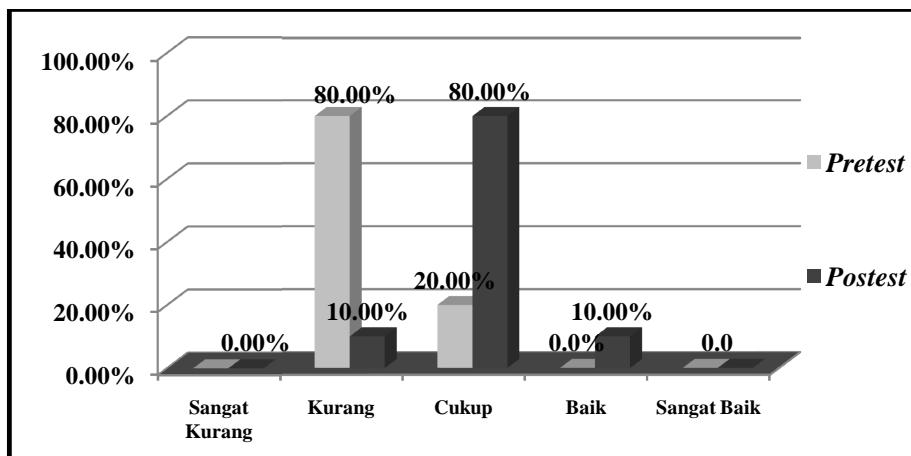
Deskripsi hasil *pre-test* dan *posttest* tembakan hukuman kelompok *free throw accuracy drill* pemain bola basket putri SMA N 2 Klaten

disajikan dalam ditribusi frekuensi. Deskripsi hasil dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data Pretest dan Posttest Eksperimen Free Throw Accuracy Drill

No	Interval	Kategori	Pretest		Posttest	
			F	%	F	%
1	17-20	Sangat Baik	0	0%	0	0%
2	13-16	Baik	0	0%	1	10%
3	9-12	Cukup	2	20%	8	80%
4	5-8	Kurang	8	80%	1	10%
5	1-4	Sangat Kurang	0	0%	0	0%
Jumlah			10	100%	10	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, hasil *pretest* dan *posttest* tembakan hukuman kelompok *free throw accuracy drill* pemain bola basket putri SMA N 2 Klaten dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 10. Grafik Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen Free Throw Accuracy Drill

B. Hasil Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan. Sebelum analisis data dilakukan, maka perlu dilakukan uji prasyarat analisis

yaitu dengan uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil uji prasyarat dan uji hipotesis dapat dilihat sebagai berikut:

1. Uji Instrumen

a. Uji Validitas

Validitas tes tembakan hukuman bola basket yang digunakan adalah validitas isi (*content validity*). Menurut Nana Sudjana (1992: 13) validitas isi berkenaan dengan kesanggupan alat penilaian dalam mengukur isi yang seharusnya. Validitas tes tembakan hukuman dalam penelitian ini menekankan pada validitas isi. Bukti validitas isi diperoleh dengan melakukan kesepakatan dari para ahli (*expert judgment*) terhadap tes yang digunakan.

b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas pada tes tembakan hukuman dicari menggunakan rumus Alpha Cronbach dengan bantuan SPSS 16. Berdasarkan *pretest* menunjukkan bahwa instrumen reliabel dengan koefisien reliabilitas sebesar 0.743. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 5 halaman 65.

2. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Perhitungan uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov Z*, dengan pengolahan menggunakan bantuan

komputer program *SPSS Versi 16 IBM*. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 7 halaman 72.

Tabel 7. Uji Normalitas Data

Kelompok	p	Taraf Signifikansi	Keterangan
<i>Pretest</i> Kelompok I	0.952	0.05	Normal
<i>Postest</i> Kelompok I	0.984	0.05	Normal
<i>Pretest</i> Kelompok II	0.908	0.05	Normal
<i>Postest</i> Kelompok II	0.900	0.05	Normal

Dari hasil tabel di atas dapat dilihat bahwa data dari semua variabel memiliki nilai p (Sig.) > 0.05 , maka semua variabel berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0,05$, maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0,05$, maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 8 halaman 73.

Tabel 8. Uji Homogenitas Data

Kelompok	Levene statistic	df1	df2	Sig.	Keterangan
<i>Pre-test</i>	.409	1	18	.530	Homogen
<i>Pos-test</i>	.042	1	18	.840	Homogen

Dari hasil tersebut dapat dilihat dari tabel *Test of Homogeneity of Variances* dari semua variabel memiliki nilai p (Sig.) > 0.05 , sehingga data bersifat homogen. Oleh karena semua data homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

3. Uji Hipotesis

a. Perbandingan Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Kelompok Eksperimen *Grooving The Shot Free Throw Drill*

Hipotesis yang pertama berbunyi “Ada pengaruh latihan *grooving the shot free throw drill* terhadap kemampuan melakukan tembakan hukuman pada pemain bola basket putri SMA N 2 Klaten”. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan, maka latihan tersebut memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan melakukan tembakan hukuman atlet. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 9 halaman 74.

Tabel 9. Uji t Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Kelompok Eksperimen *Grooving The Shot Free Throw Drill*

Kelompok	Rata-rata	t-test for Equality of means				
		t ht	t tb	Sig.	Mean Defference	%
Pre-Test	7.5000					
Post-Test	12.1000	15.057	2.26	0.00	4.60000	61.33%

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung 15.057 dan t-tabel df = 9 sebesar 2.26, sedangkan nilai signifikansi p sebesar 0.000. Karena t hitung = 15.057 > t tabel = 2.26 dan nilai signifikansi p sebesar 0.000 < 0.05, berarti ada pengaruh yang signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Ada pengaruh latihan *grooving the shot free throw drill* terhadap kemampuan melakukan tembakan hukuman pada pemain bola basket putri SMA N 2 Klaten”, **diterima**. Artinya latihan *grooving the shot free throw drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan melakukan tembakan hukuman pada pemain

bola basket putri SMA N 2 Klaten. Dari data *pretest* memiliki rerata sebesar 7.500, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 12.1000. Besarnya peningkatan hasil hukuman tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata, yaitu sebesar 4.60, dengan kenaikan persentase sebesar 61.33%.

b. Perbandingan Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Kelompok Eksperimen *Free Throw Accuracy Drill*

Hipotesis yang pertama berbunyi “Ada pengaruh latihan *free throw accuracy drill* terhadap kemampuan melakukan tembakan hukuman pada pemain bola basket putri SMA N 2 Klaten”. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan, maka latihan tersebut memberikan pengaruh terhadap kemampuan melakukan tembakan hukuman atlet. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 9 halaman 74.

Tabel 10. Uji t Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Kelompok Eksperimen *Free Throw Accuracy Drill*

Kelompok	Rata-rata	t-test for Equality of means				
		t ht	t tb	Sig.	Mean Defference	%
<i>Pre-Test</i>	7.5000	3.948	2.26	0.003	2.70000	36%
<i>Post-Test</i>	10.2000					

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung 3.948 dan t-tabel df = 9 sebesar 2.26, sedangkan nilai signifikansi p sebesar 0.000. Karena t hitung = 3.948 > t tabel = 2.14 dan nilai signifikansi p sebesar 0.003 < 0.05, berarti ada pengaruh yang signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Ada pengaruh latihan *free throw accuracy drill* terhadap

kemampuan melakukan tembakan hukuman pada pemain bola basket putri SMA N 2 Klaten”, **diterima**. Artinya latihan *free throw accuracy drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan melakukan tembakan hukuman pada pemain bola basket putri SMA N 2 Klaten. Dari data *pretest* memiliki rerata sebesar 7.500, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 10.2000. Besarnya peningkatan hasil hukuman tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata, yaitu sebesar 2.700, dengan kenaikan persentase sebesar 36%.

c. Perbandingan Postest Kelompok Grooving The Shot Free Throw Drill dengan Kelompok Free Throw Accuracy Drill

Hipotesis yang ketiga berbunyi “Latihan *grooving the shot free throw drill* lebih baik terhadap peningkatan kemampuan melakukan tembakan hukuman pada pemain bola basket putri SMA N 2 Klaten”, dapat diketahui melalui selisih *posttest* antara kelompok eksperimen *grooving the shot free throw drill* dengan *posttest* kelompok *free throw accuracy drill*. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 9 halaman 75.

Tabel 12. Uji Gain Score

Kelompok	Rata-rata	%	t-test for Equality of means			
			t ht	t tb	Sig.	Selisih Mean
<i>Post-Test Grooving The Shoot Free Throw Drill</i>	12.1000	61.33%	2.536	2.10	0.021	1.90000
<i>Post-Test Free Throw Accuracy Drill</i>	10.2000	36%				

Dari tabel hasil uji t di atas dapat dilihat bahwa t hitung sebesar 2.536 dan t-tabel df = 18 = 2.10, sedangkan besarnya nilai signifikansi p 0.021. Karena t hitung $2.536 > t$ tabel = 2.10 dan sig. $0.021 < 0.05$, berarti ada perbedaan yang signifikan antara *posttest* kelompok eksperimen *grooving the shot free throw drill* dengan *posttest* kelompok *free throw accuracy drill*.

Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai rerata *posttest* kelompok eksperimen *grooving the shot free throw drill* sebesar 12.1000 dengan kenaikan persentase sebesar 61.33%, nilai rerata *posttest* kelompok *free throw accuracy drill* sebesar 10.2000 dengan kenaikan persentase sebesar 36%, dilihat dari selisih nilai *posttest* antara kelompok eksperimen *grooving the shot free throw drill* dengan *posttest* kelompok *free throw accuracy drill* sebesar 1.900. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Latihan *grooving the shot free throw drill* lebih baik terhadap peningkatan kemampuan melakukan tembakan hukuman pada pemain bola basket putri SMA N 2 Klaten”, **diterima**. Maka kelompok eksperimen dengan latihan *grooving the shot free throw drill* lebih baik terhadap peningkatan kemampuan melakukan tembakan hukuman pada pemain bola basket putri SMA N 2 Klaten daripada kelompok *free throw accuracy drill*.

C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *grooving the shot free throw drill* dan *free trhow accuracy drill* terhadap tembakan hukuman pada pemain bola basket putri SMA N 2 Klaten. Analisis dilakukan dengan menggunakan uji t untuk mengetahui pengaruh latihan *grooving the shot free throw drill* dan *free trhow accuracy drill* terhadap tembakan hukuman atlet. Pemberian perlakuan selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu selama 50 menit persesinya. Berdasarkan analisis menunjukkan bahwa metode latihan tersebut berpengaruh signifikan terhadap tembakan hukuman pada pemain bola basket putri SMA N 2 Klaten.

1. Pengaruh Latihan *Grooving The Shot Free Throw Drill*

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan hasil hukuman pada pemain bola basket putri SMA N 2 Klaten. Hal ini ditunjukkan dengan nilai t hitung = $15.057 > t$ tabel = 2.26 dan nilai signifikansi p sebesar $0.000 < 0.05$, berarti ada pengaruh yang signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Ada pengaruh latihan *grooving the shot free throw drill* terhadap kemampuan melakukan tembakan hukuman pada pemain bola basket putri SMA N 2 Klaten”, **diterima**. Artinya latihan *grooving the shot free throw drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan melakukan tembakan hukuman pada pemain bola basket putri SMA N 2 Klaten. Adanya peningkatan kemampuan melakukan tembakan hukuman atlet karena latihan *grooving the shot free throw drill* pada saat pelaksanaan pandangan lurus

terhadap *ring*, hanya jarak tembakannya yang dari dekat menuju jarak yang sesungguhnya sehingga dapat mengatur daya dorongan tembakan dan banyaknya pengulangan tembakan pada saat latihan.

2. Pengaruh Latihan *Free Throw Accuracy Drill*

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan hasil hukuman pada pemain bola basket putri SMA N 2 Klaten. Hal ini ditunjukkan dengan nilai t hitung = $3.948 > t$ tabel = 2.14 dan nilai signifikansi p sebesar $0.003 < 0.05$, berarti ada pengaruh yang signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Ada pengaruh latihan *free throw accuracy drill* terhadap kemampuan melakukan tembakan hukuman pada pemain bola basket putri SMA N 2 Klaten”, **diterima**. Artinya latihan *free throw accuracy drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan melakukan tembakan hukuman pada pemain bola basket putri SMA N 2 Klaten. Adanya peningkatan kemampuan melakukan tembakan hukuman atlet karena latihan *free throw accuracy drill* mempunyai jarak tembakan yang relatif sama sehingga kekuatan yang diberikan pada saat melakukan tembakan lebih stabil serta banyaknya pengulangan yang dilakukan saat latihan.

3. Latihan *Grooving The Shot Free Throw Drill* Lebih Baik terhadap Hasil Tembakan Hukuman

Hasil analisis menunjukkan bahwa kelompok eksperimen dengan latihan *grooving the shot free throw drill* lebih baik daripada latihan *free throw accuracy drill* terhadap kemampuan melakukan tembakan hukuman pada pemain bola basket putri SMA N 2 Klaten. Hal ini ditunjukkan dengan

kenaikan persentase kelompok eksperimen *grooving the shot free throw drill* sebesar 61.33% lebih besar dari kenaikan persentase kelompok latihan *free throw accuracy drill* sebesar 36%, dilihat dari selisih *posttest* antara kelompok eksperimen *grooving the shot free throw drill* dengan *posttest* kelompok *free throw accuracy drill* sebesar 1.900. Maka kelompok eksperimen dengan latihan *grooving the shot free throw drill* lebih baik terhadap peningkatan kemampuan melakukan tembakan hukuman pada pemain bola basket putri SMA N 2 Klaten daripada kelompok *free throw accuracy drill*. Menembak atau *shooting* dalam permainan bola basket adalah suatu teknik untuk memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Dalam bola basket teknik ini sangat penting untuk mencetak angka dan menentukan kemenangan dalam permainan, sebab kemenangan ditentukan oleh banyaknya bola yang masuk ke dalam keranjang. Salah satu jenis tembakan dalam bola basket yaitu tembakan hukuman. Tembakan hukuman adalah tembakan hadiah yang diberikan kepada seorang pemain untuk mencetak satu angka. Untuk dapat melakukan tembakan hukuman dengan baik perlu menguasai teknik menembak yang baik dan latihan secara teratur.

Latihan tembakan *grooving the shot free throw drill* merupakan suatu bentuk latihan tembakan bebas dengan cara mengubah jarak tembakan secara bertahap. Tujuan latihan ini pada intinya untuk melatih anak didik agar dapat menentukan ketepatan tembakan, seberapa besar dorongan yang harus diberikan pada bola agar tepat sasaran, serta melatih konsentrasi pada saat melakukan tembakan. Sedangkan latihan tembakan *free throw*

accuracy drill merupakan suatu pola latihan dengan cara mengubah-ubah tempat menembak, yaitu pada sudut 0° , 45° , dan 90° namun masih dalam jarak yang relatif sama. Tujuan latihan ini pada intinya sama dengan latihan *grooving the shot free throw drill* yaitu untuk melatih siswa agar dapat menentukan ketepatan tembakan, seberapa dorongan yang harus diberikan pada bola agar tepat sasaran, serta melatih konsentrasi pada saat melakukan tembakan hanya terdapat perbedaan tempat pada saat melakukan latihan tembakan.

BAB V **KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Ada pengaruh latihan *grooving the shot free throw drill* terhadap kemampuan melakukan tembakan hukuman pada pemain bola basket putri SMA N 2 Klaten, karena t hitung = $15.057 > t$ tabel = 2.26 dan nilai signifikansi p sebesar $0.000 < 0.05$, dengan kenaikan persentase sebesar 61.33%.
2. Ada pengaruh latihan *free throw accuracy drill* terhadap kemampuan melakukan tembakan hukuman pada pemain bola basket putri SMA N 2 Klaten, karena t hitung = $3.948 > t$ tabel = 2.26 dan nilai signifikansi p sebesar $0.000 < 0.05$, dengan kenaikan persentase sebesar 36%.
3. Latihan *Grooving the shot free throw drill* lebih baik terhadap peningkatan kemampuan melakukan tembakan hukuman pada pemain bola basket putri SMA N 2 Klaten, karena t hitung = $2.536 > t$ tabel = 2.10 dan $\text{sig. } 0.021 < 0.05$, dengan selisih *posttest* sebesar 1.9.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini mempunyai implikasi sebagai berikut.

1. Meningkatnya kepercayaan diri pemain bola basket putri SMA N 2 Klaten dalam bermain bola basket, khususnya melakukan tembakan hukuman dan mencetak poin dalam permainan bola basket.
2. Sebagai bahan pertimbangan bagi pelaku (pelatih dan atlet), pada saat latihan dalam meningkatkan kemampuan tembakan hukuman yang ditekankan pada latihan *grooving the shot free throw drill* dan *free throw accuracy drill* sehingga memperoleh peningkatan yang lebih baik.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam melakukan penelitian terdapat beberapa unsur keterbatasan di antaranya sebagai berikut:

1. Sampel tidak di asramakan, sehingga kemungkinan ada yang berlatih sendiri diluar *treatment*.
2. Dalam penelitian ini subjek yang diteliti masih sangat sedikit, sebatas pada pemain bola basket putri SMA N 2 Klaten terkait dengan kurangnya dana untuk meneliti semua atlet bola basket.
3. Tidak diperhitungkan masalah kondisi fisik dan mental pada waktu dilaksanakan tes.
4. Tidak tertutup kemungkinan para atlet kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan tembakan hukuman.
5. Pada saat *treatment*, ada beberapa atlet yang tidak berangkat, karena adanya les di sekolah masing-masing.

D. Saran-saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian dan keterbatasan-keterbatasan dalam penelitian, peneliti menyarankan:

1. Bagi pelaku (atlet dan pelatih) dapat dijadikan pedoman untuk menyusun program latihan dalam halnya meningkatkan kemampuan tembakan hukuman.
2. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan instrumen penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, tudor O. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Toronto: Kendal/ Hunt Publishing Company.
- Danny Kosasih. (2008). *Fundamental Basketball First Step to Win*. Semarang: CV. Elwas offset
- Dedy Sumiyarsono. (2002). *Keterampilan Bolabasket*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Dionisius Priyo Mundi K. (2011). Pengaruh Metode Latihan Mikon Drill Bank Shoot dan Mikon Drill Clean Shoot Terhadap Kemampuan Menembak Under Basket Pemain Bolabasket Putra SMA N 1 Imogiri". *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Engkos Kosasih. (1985). *Olahraga (teknik dan program latihan)*. Jakarta: Akademika Pressindo.
- Gempur Safar. (2010). “Metode Kolmogorov Smirnov untuk Uji Normalitas”. Artikel. <http://exponensial.wordpress.com/2010/04/21/metode-kolmogorov-smirnov-untuk-uji-normalitas/>. (Diunduh 2 Juli 2011).
- Harsono. (1988). *Panduan Kepelatihan*. Jakarta: KONI.
- http://www.basketballcrazy.com.au/108_Newsletter_June_2010.htm. pada tanggal 8 Juni 2012, Jam 23.46 WIB.
- http://www.guidetocoachingsports.com/free_throw_drills.htm. pada tanggal 2 Juni 2012, Jam 23.15 WIB.
- <http://www.basketballxpert.com/drills/basketball-free-throw-shooting.aspx>. pada tanggal 8 Juni 2012, Jam 23.12 WIB
- http://www.guidetocoachingsports.com/free_throw_drills.htm. pada tanggal 2 Juni 2012, Jam 22.37 WIB
- <http://nanangandfriendsfoundation.blogspot.com/2010/04/spesifikasi-bola-standar-bola-basket.html>. pada tanggal 10 Juni 2012, Jam 22.17 WIB

<http://wengayo.blogspot.com/2010/06/analisa-gerakan-lemparan-bebas-free.html>

Imam Sodikun. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta: Depdikbud Dirjendikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Lieberman-Cline, Nancy. (1997). *Bolabasket untuk Wanita*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Nana Sudjana. (1992). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Nuril Ahmadi. (2007). *Permainan Bolabasket*. Solo: Era Intermedia.

PERBASI (2010). *Peraturan Permainan Bola Basket*. Jakarta: Pengurus Besar Persatuan Bolabasket Seluruh Indonesia.

Poerwadarminta, W.J.S. (1976). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.

Saifuddin Azwar. (1998). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.

Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Suharsimi Arikunto, (1992). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

_____. (1998). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rhineka Cipta.

Sukadiyanto. (2005). *Pembinaan Kondisi Fisik Petenis*. Jakarta: PB PELTI

Sukardi. 2008. Evaluasi Pendidikan: Prinsip dan Operasionalnya. Jakarta: Bumi Aksara.

Sukintaka. (1992). *Teori Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: Depdikbud.

Sutrisno Hadi. (1990). *Statistika Jilid I*. Yogyakarta: Andi Offset.

Tim Penulis. (1995). *Psikologis Pendidikan*. FIP. Universitas Negeri Yogyakarta.

Wina Sanjaya. (2009). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Kencana.

Wissel, Hal. (1994). *Bola Basket Dilengkapi dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktik*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Lampiran 1



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 1423/UN.34.16/PP/2012
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Izin Penelitian

17 Juli2012

Yth. : Bupati Klaten
c.q. Ketua Bappeda Kab. Klaten
Jawa Tengah

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Muhammad Ikhwan Nurohim
NIM : 08602241023
Program Studi : PKO

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Agustus s/d Oktober 2012
Tempat/Obyek : SMA N 2 Klaten / pemain
Judul Skripsi : Perbedaan *Grooving The Shoot Free Throw Drill* dan *Free Throw Accuracy Drill* Terhadap Tembakan Hukuman Pada Pemain Bola Basket Putri SMA N 2 Klaten.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SMA N 2 Klaten
2. Kajur. PKO
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19690824 198601 1 001

Lampiran 2

LEMBAR PENGESAHAN

Proposal Penelitian Tentang :

”PERBEDAAN GROOVING THE SHOT FREE THROW DRILL DAN FREE THROW ACCURACY DRILL TERHADAP HASIL TEMBAKAN HUKUMAN PADA PEMAIN BOLA BASKET PUTRI SMA N 2 KLATEN.”

Nama : Muh. Ikhwan N
NIM : 08602241023
Jurusan / Prodi : PKL / PKO

Telah diperiksa dan dinyatakan layak untuk diteliti.

Yogyakarta, 3 Juli 2012

Ketua Jurusan PKL



Dra. Endang Rini Sukamti, M.S
NIP. 19600407 198601 2 001

Dosen Pembimbing



Budi Aryanto, M.Pd
NIP. 19690215 200012 1001

Kasubag Pendidikan FIK UNY



Sutiayem, S.Si
NIP. 19760522 199903 2 001

Lampiran 3



PEMERINTAH KABUPATEN KLATEN
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH
(BAPPEDA)

Jl. Pemuda No. 294 Gedung Pemda II Lt. 2 Telp. (0272)321046 Psw 314-318 Faks 328730
KLATEN 57424

/Nomor 072/821/IX/09

Lampiran : -

Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

Klaten, 8 Agustus 2012

Kepada Yth.

Ka. SMAN 2 Klaten

Di -

KLATEN

Menunjuk Surat dari Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY Nomor 1423/UN.34.16/PP/2012 Tanggal 17 Juli 2012 Perihal Permohonan Ijin Penelitian, dengan hormat kami beritahukan bahwa di Wilayah/Instansi Saudara akan dilaksanakan Penelitian :

Nama	:	Muhammad Ikhwan Nurohim
Alamat	:	Karangmalang, Yogyakarta
Pekerjaan	:	Mahasiswa UNY
Penanggungjawab	:	Drs. Rumpis Agus Sudarko, MS
Judul/topik	:	Perbedaan Grooving The Shoot Free Throw Drill Dan Free Throw Accuracy Drill Terhadap Tembakan Hukuman Pada Pemain Bola Basket Putri SMAN2 Klaten
Jangka Waktu	:	4 Bulan (8 Agustus s/d 8 Nopember 2012)
Catatan	:	Menyerahkan Hasil Penelitian Berupa Hard Copy Dan Soft Copy Ke Bidang PEPP/Litbang BAPPEDA Kabupaten Klaten

Besar harapan kami, agar berkenan memberikan bantuan seperlunya.

An: BUPATI KLATEN

Kepala BAPPEDA Kabupaten Klaten
Ub. Sekretaris



Hari Budiono, SH
Pembina Tingkat I

NIP. 19611008 198812 1 001

Tembusan disampaikan Kepada Yth :

1. Ka. Kantor Kesbangpol Kab. Klaten
2. Ka. Dinas Pendidikan Kab. Klaten
3. Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY
4. Yang bersangkutan
5. Arsip.

Lampiran 4



PEMERINTAH KABUPATEN KLATEN
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 2 KLATEN
5 Jln .Angsana, Trunuh, Klaten Selatan ,Telp :(0272) 322340 Klaten

SURAT KETERANGAN
NO.: 145 /890/2012

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala SMA N 2 Klaten, menerangkan sesungguhnya
bahwa :

Nama : MUHAMMAD IKHWAN NUROHIM
NIM : 08602241023
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Mahasiswa tersebut benar-benar telah mengadakan Penelitian di SMA N 2 Klaten ,
dengan Judul Skripsi "*PERBEDAAN GROOVING THE SHOOL FREE THROW DRILL
DAN FREE THROW ACCURACY DRILL TERHADAP TEMBAKAN HUKUMAN PADA
PEMAIN BOLA BASKET PUTRI SMA N 2 KLATEN*"

Pelaksanaan penelitian pada bulan Agustus 2012 s/d Oktober 2012.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Klaten, 10 Oktober 2012
Kepala SMA N 2 Klaten

Drs. Kawit Sudiyono, MPd
NIP.:19620205 198903 1 009

Lampiran 5

DATA PRETEST TEMBAKAN HUKUMAN

No	Nama	Repetisi										Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Vinsia A	0	1	1	1	0	1	2	0	2	1	9
2	Widia Sari Dewi	0	1	0	1	2	1	0	1	0	1	7
3	Fanita Natalie C	0	0	1	1	0	1	1	0	2	2	8
4	Irzirora Rigel C	1	1	0	1	1	0	0	2	1	1	8
5	Anif Setiawati	1	0	2	1	1	1	2	0	1	0	9
6	Al Mira Rahmania	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	7
7	Patricia Krisna	0	1	1	2	1	0	0	1	1	1	8
8	Anisa Kusuma N	1	0	1	0	2	0	1	1	1	0	7
9	Putiphika Catra	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	6
10	Desiska Juwita	1	1	0	1	2	0	0	1	1	1	8
11	Aisyah Diah MS	0	1	1	1	0	1	2	1	0	0	7
12	Ingga Sanka Sadewi	1	0	1	0	1	0	1	1	1	2	8
13	Riyana Rio Rita	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	6
14	Sagung Purti LC	0	1	0	1	1	0	1	2	0	1	7
15	Anni Zuhriyah	0	1	1	1	2	1	0	0	1	0	7
16	Riza Permata Sari	1	0	0	1	1	2	0	1	1	2	9
17	Linda Nofiana	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	5
18	Dita Pratiwi	1	1	0	1	2	1	1	1	1	1	10
19	Adelia Vian	1	1	0	1	0	0	2	1	1	1	8
20	Ayantri Mahda	0	0	1	1	2	1	0	1	0	0	6

RELIABILITAS

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha ^a	N of Items
.743	10

Lanjutan Lampiran 5

DATA PERANGKINGAN

No	Nama	Hasil Tes	No Tes
1	Dita Pratiwi	10	18
2	Vinsia Ayuwinandasari	9	1
3	Anif Setiawati	9	5
4	Riza Permata Sari	9	16
5	Fanita Natalie C	8	3
6	Irzirora Rigel Centaury	8	4
7	Patricia Krisna	8	7
8	Desiska Juwita	8	10
9	Ingga Sanka Sadewi	8	12
10	Adelia Vian	8	19
11	Widia Sari Dewi	7	2
12	Al Mira Rahmania	7	6
13	Anisa Kusuma N	7	8
14	Aisyah Diah MS	7	11
15	Sagung Purti LC	7	14
16	Anni Zuhriyah	7	15
17	Putiphika Catra	6	9
18	Riyana Rio Rita	6	13
19	Ayantri Mahda	6	20
20	Linda Nofiana	5	17

Lanjutan Lampiran 5

DATA PENGELOMPOKAN

No	Nama	No Tes	Kelompok	Hasil Tes
1	Dita Pratiwi	18	A	10
2	Vinsia A	1	B	9
3	Anif Setiawati	5	B	9
4	Riza Permata Sari	16	A	9
5	Fanita Natalie	3	A	8
6	Irzirora Rigel	4	B	8
7	Patricia Krisna	7	B	8
8	Desiska Juwita	10	A	8
9	Ingg Sanka S	12	A	8
10	Adelia Vian	19	B	8
11	Widia Sari Dewi	2	B	7
12	Al Mira Rahmania	6	A	7
13	Anisa Kusuma N	8	A	7
14	Aisyah Diah MS	11	B	7
15	Sagung Purti LC	14	B	7
16	Anni Zuhriyah	15	A	7
17	Linda Nofiana	9	A	6
18	Riyana Rio Rita	13	B	6
19	Ayantri Mahda	20	B	6
20	Linda Nofiana	17	A	5

Lanjutan Lampiran 5

**DAFTAR KELOMPOK EKSPERIMENT
Berdasarkan Hasil Tes Awal Serta Mean dari Tiap-tiap Kelompok**

No	No. Tes	Nama Kelompok <i>Grooving The Free Throw Shot Drill</i>	Hasil	No	No. Tes	Nama Kelompok <i>Free Throw Accuracy Drill</i>	Hasil
1	18	Dita Pratiwi	10	1	1	Vinsia A	9
2	16	Riza Permata Sari	9	2	5	Anif Setiawati	9
3	3	Fanita Natalie C	8	3	4	Irzirora Rigel C	8
4	10	Desiska Juwita	8	4	7	Patricia Krisna	8
5	12	Ingga Sanka S	8	5	19	Adelia Vian	6
6	6	Al Mira R	7	6	2	Widia Sari Dewi	6
7	8	Anisa Kusuma N	7	7	11	Aisyah Diah MS	7
8	15	Anni Zuhriyah	7	8	14	Sagung Purti LC	7
9	9	Putiphika Catra	6	9	13	Riyana Rio Rita	8
10	17	Linda Nofiana	5	10	20	Ayantri Mahda	7
Jumlah			75	Jumlah			75
MEAN = 7.5				MEAN = 7.5			

Lanjutan Lampiran 5

DATA POSTEST TEMBAKAN HUKUMAN

Kelompok Eksperimen Grooving The Free Throw Shot Drill

No	Nama	Repetisi										Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Dita Pratiwi	2	1	2	1	2	1	2	0	2	2	15
2	Riza Permata S	0	1	2	1	2	2	2	1	2	1	14
3	Fanita Natalie	1	1	1	1	1	1	0	1	2	2	11
4	Desiska Juwita	2	1	2	1	1	1	1	2	1	0	12
5	Ingga Sanka S	1	0	2	2	1	1	2	2	2	0	13
6	Al Mira R	0	1	2	1	2	1	2	1	0	2	12
7	Anisa Kusuma	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	13
8	Anni Zuhriyah	1	1	0	1	2	0	1	1	1	2	10
9	Putiphika Catra	1	1	1	1	0	1	2	1	1	2	11
10	Linda Nofiana	0	1	1	1	2	1	2	0	1	1	10
MEAN											12.1	

Kelompok Eksperimen Free Throw Accuracy Drill

No	Nama	Repetisi										Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Vinsia A	1	2	0	1	0	1	2	0	2	1	10
2	Anif Setiawati	2	0	1	2	1	1	0	1	1	0	9
3	Irzirora Rigel C	1	1	1	1	1	1	0	1	2	2	11
4	Patricia Krisna	0	1	0	1	2	1	2	2	1	2	12
5	Adelia Vian	1	0	2	2	1	1	0	2	2	0	11
6	Widia Sari D	2	1	0	1	2	0	2	1	2	2	13
7	Aisyah Diah MS	2	1	2	0	1	1	0	1	1	0	9
8	Sagung Putri	1	1	0	1	2	0	1	1	1	2	10
9	Riyana Rio Rita	1	0	1	0	1	1	1	1	1	2	9
10	Ayantri Mahda	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	8
MEAN											10.2	

Lampiran 6

Statistics					
	Pretest Kelompok 1	Posttest Kelompok 1	Pretest Kelompok 2	Posttest Kelompok 2	
N	Valid	10	10	10	10
	Missing	10	10	10	10
Mean	7.5000	12.1000	7.5000	10.2000	
Median	7.5000	12.0000	7.5000	10.0000	
Mode	7.00 ^a	10.00 ^a	7.00 ^a	9.00	
Std. Deviation	1.43372	1.66333	1.08012	1.54919	
Minimum	5.00	10.00	6.00	8.00	
Maximum	10.00	15.00	9.00	13.00	
Sum	75.00	121.00	75.00	102.00	

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Pretest Kelompok 1					
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	5	1	5.0	10.0	10.0
	6	1	5.0	10.0	20.0
	7	3	15.0	30.0	50.0
	8	3	15.0	30.0	80.0
	9	1	5.0	10.0	90.0
	10	1	5.0	10.0	100.0
	Total	10	50.0	100.0	
	Missing System	10	50.0		
Total	20	100.0			

Posttest Kelompok 1					
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	10	2	10.0	20.0	20.0
	11	2	10.0	20.0	40.0
	12	2	10.0	20.0	60.0
	13	2	10.0	20.0	80.0
	14	1	5.0	10.0	90.0
	15	1	5.0	10.0	100.0
	Total	10	50.0	100.0	
	Missing System	10	50.0		
Total	20	100.0			

Lanjutan Lampiran 6

Pretest Kelompok 2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6	2	10.0	20.0	20.0
	7	3	15.0	30.0	50.0
	8	3	15.0	30.0	80.0
	9	2	10.0	20.0	100.0
	Total	10	50.0	100.0	
Missing	System	10	50.0		
Total		20	100.0		

Posttest Kelompok 2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	8	1	5.0	10.0	10.0
	9	3	15.0	30.0	40.0
	10	2	10.0	20.0	60.0
	11	2	10.0	20.0	80.0
	12	1	5.0	10.0	90.0
	13	1	5.0	10.0	100.0
	Total	10	50.0	100.0	
Missing	System	10	50.0		
Total		20	100.0		

Lampiran 7

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest Kelompok 1	Posttest Kelompok 1	Pretest Kelompok 2	Posttest Kelompok 2
N		10	10	10	10
Normal Parameters ^a	Mean	7.5000	12.1000	7.5000	10.2000
	Std. Deviation	1.43372	1.66333	1.08012	1.54919
Most Extreme Differences	Absolute	.164	.146	.178	.181
	Positive	.164	.146	.178	.181
	Negative	-.164	-.106	-.178	-.119
Kolmogorov-Smirnov Z		.517	.461	.564	.571
Asymp. Sig. (2-tailed)		.952	.984	.908	.900
a. Test distribution is Normal.					

Lampiran 8

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest	.409	1	18	.530
Posttest	.042	1	18	.840

ANOVA

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Pretest	.000	1	.000	.000	1.000
	29.000	18	1.611		
	29.000	19			
Posttest	18.050	1	18.050	6.987	.017
	46.500	18	2.583		
	64.550	19			

Lampiran 9

**PERBANDINGAN PRETES POSTEST KELOMPOK EKSPERIMEN
GROOVING THE FREE THROW SHOT DRILL**

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Postest Kelompok 1	12.1000	10	1.66333	.52599
Pretest Kelompok 1	7.5000	10	1.43372	.45338

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Postest Kelompok 1 & Pretest Kelompok 1	10	.815	.004

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)			
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference							
				Lower	Upper						
Pair 1 Postest Kelompok 1 - Pretest Kelompok 1	4.60000	.96609	.30551	3.90890	5.29110	15.057	9	.000			

**PERBANDINGAN PRETES POSTEST KELOMPOK EKSPERIMEN
FREE THROW ACCURACY DRILL**

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Postest Kelompok 2	10.2000	10	1.54919	.48990
Pretest Kelompok 2	7.5000	10	1.08012	.34157

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Postest Kelompok 2 & Pretest Kelompok 2	10	-.332	.349

Paired Samples Test

	Paired Differences						t	df	Sig. (2-tailed)			
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference								
				Lower	Upper							
Pair 1 Posttest Kelompok 2 - Pretest Kelompok 2	2.70000	2.16282	.68394	1.15281	4.24719	3.948	9	.003				

**UJI GAIN SCORE EKSPERIMENT KELOMPOK EKSPERIMENT
GROOVING THE FREE THROW SHOT DRILL DENGAN FREE THROW ACCURACY DRILL**

Group Statistics

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Gain Score	1	10	4.6000	.96609	.30551
	2	10	2.7000	2.16282	.68394

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means								
			F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
										Lower	Upper
Gain Score	Equal variances assumed	5.026	.038	2.536	18	.021	1.90000	.74907	.32625	3.47375	
	Equal variances not assumed			2.536	12.454	.025	1.90000	.74907	.27448	3.52552	

Lampiran 10

Tabel t

df	P = 0.05	P = 0.01	P = 0.001
1	12.71	63.66	636.61
2	4.30	9.92	31.60
3	3.18	5.84	12.92
4	2.78	4.60	8.61
5	2.57	4.03	6.87
6	2.45	3.71	5.96
7	2.36	3.50	5.41
8	2.31	3.36	5.04
9	2.26	3.25	4.78
10	2.23	3.17	4.59
11	2.20	3.11	4.44
12	2.18	3.05	4.32
13	2.16	3.01	4.22
14	2.14	2.98	4.14
15	2.13	2.95	4.07
16	2.12	2.92	4.02
17	2.11	2.90	3.97
18	2.10	2.88	3.92
19	2.09	2.86	3.88
20	2.09	2.85	3.85
21	2.08	2.83	3.82
22	2.07	2.82	3.79
23	2.07	2.81	3.77
24	2.06	2.80	3.75
25	2.06	2.79	3.73
26	2.06	2.78	3.71
27	2.05	2.77	3.69
28	2.05	2.76	3.67
29	2.05	2.76	3.66
30	2.04	2.75	3.65

Lampiran 11

DAFTAR HADIR
METODE LATIHAN GROOVING THE SHOOT FREE THROW DRILL DAN
FREE THROW ACCURACY DRILL

Nama Lengkap	PRETEST	Perlakuan /Treatment														POSTEST
		v	v	v	-	v	v	v	-	v	v	-	v	v	v	
Vinsia ayuwinandasari	v	v	v	v	-	v	v	v	-	v	v	-	v	v	v	v
Widia Sari Dewi	v	v	v	v	-	v	v	v	v	v	v	-	v	v	v	v
Fanita Natalie Christabel	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
Irzirora Rigel Centaury	v	-	v	v	v	v	v	v	-	v	v	v	v	v	v	v
Anif Setiawati	v	v	-	v	v	v	v	v	v	v	v	v	-	v	v	v
Al Mira Rahmania	v	v	v	v	-	v	v	v	v	v	v	v	-	v	v	v
Patricia Krisna	v	v	v	v	v	v	-	-	v	v	v	v	v	v	v	v
Anisa Kusuma N	v	-	v	v	v	v	v	v	-	v	v	v	v	v	v	v
Putiphika Catra	v	v	v	v	v	v	v	v	v	-	-	v	v	v	v	v
Desiska Juwita	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
DAMARUDIN	v	v	-	v	v	v	v	v	v	v	v	-	-	v	v	v
Aisyah Diah MS	v	-	v	v	v	v	-	v	v	v	-	v	v	-	v	v
Ingga Sanka Sadewi	v	v	v	v	-	v	v	-	v	v	v	v	v	v	v	v
Riyana Rio Rita	v	v	-	v	-	V	v	v	v	v	v	v	-	v	v	-
Sagung Purti LC	v	-	v	v	V	v	v	v	-	v	v	v	-	v	v	v
Anni Zuhriyah	v	v	v	v	-	V	v	v	v	v	v	v	-	v	v	v
Riza Permata Sari	v	v	v	v	V	v	v	v	v	v	v	-	v	v	v	v
Linda Nofiana	v	v	v	v	-	v	v	v	v	v	v	-	-	v	v	v
Dita Pratiwi	v	v	v	-	v	v	v	v	v	v	v	-	v	v	v	v
Adelia Vian	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	-	v	v	v	-
Ayantri Mahda	v	v	v	v	v	v	v	-	-	v	v	v	v	v	v	v

Lampiran 12.

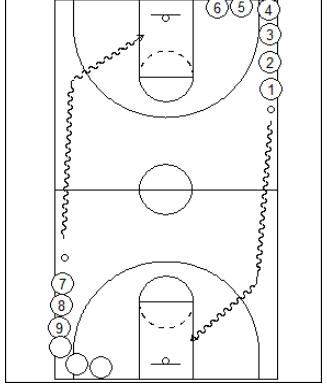
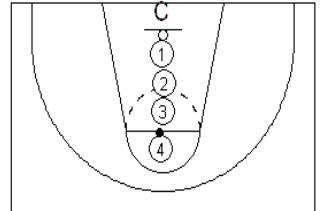
Dokumentasi

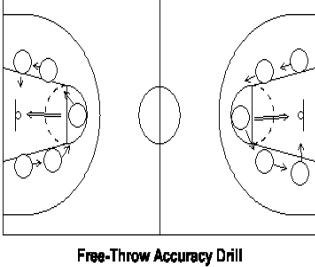




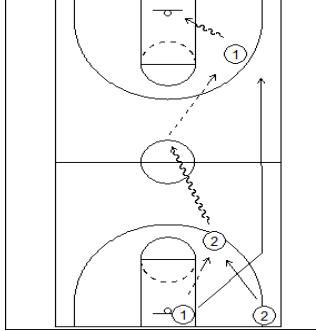
Lampiran 13.

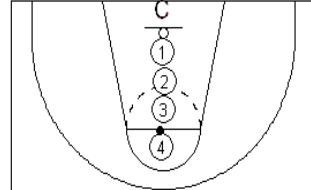
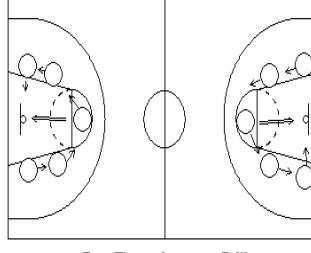
Sesi Latihan

Cabang Olagraga : BolaBasket	Periodesasi : Persiapan Umum			
Hari/Tanggal : Rabu, 29 Agustus 2012	No. Urut Sesi Latihan : 1			
Tingkat : Junior	Waktu : 120 Menit			
Jumlah Anak Latih : 20				
Sasaran :	Perlengkapan :			
1. Akurasi 2. Teknik dasar 3. 4.	1. BolaBasket 2. Peluit 3. Stopwacth 4. cone			
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan a. Doa b. Pengarahan c. Pemanasan	20 Menit	OO  	Jelas
2	Inti a. Dribble dan lay up b1. Grooving the shoot free throw drill	20 Menit 50 Menit	  Grooving the Shot Free-Throw Drill	Pemain melakukan dribble dengan diakhiri lay up, setelah lay up pindah ke kelompok sisi ring pada arah lay up. Dilakukan lay up kanan dan kiri. Drill ini diberikan kepada kelompok A
	b2. Free throw accuracy drill	50 Menit		Drill ini diberikan pada kelompok B

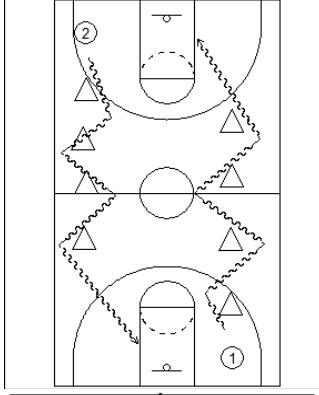
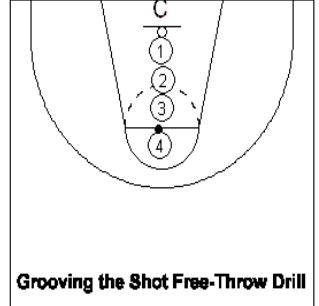
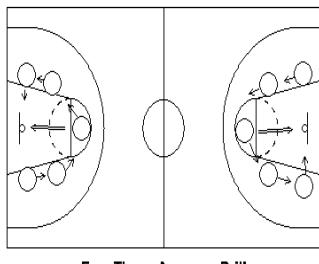
3	Bermain	20 Menit		Man-to-Man Full Court
4	Penutup a. Pendinginan b. Evaluasi c. Doa	10 Menit		

Cabang Olagraga	: BolaBasket	Periodesi	: Persiapan Umum
Hari/Tanggal	: Jumat, 31 Agustus 2012	No. Urut Sesi Latihan	: 2
Tingkat	: Junior	Waktu	: 120 Menit
Jumlah Anak Latih	: 20		

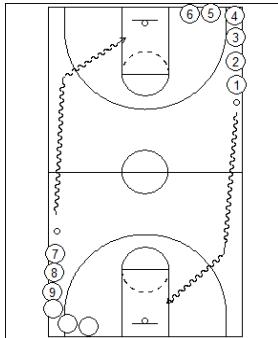
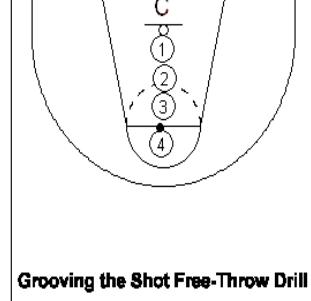
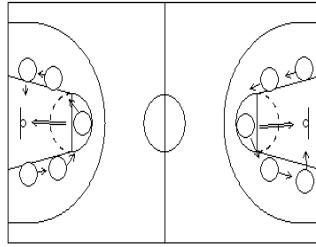
Sasaran :		Perlengkapan :		
1. Akurasi 2. Teknik dasar 3. 4.		1. BolaBasket 2. Peluit 3. Stopwacth 4. cone		
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan a. Doa b. Pengarahan c. Pemanasan	20 Menit	OO XXXXXX XXXXXX	Jelas
2	Inti a. Passing dan lay up b1. Grooving the shoot free throw drill	20 Menit 50 Menit		Dibagi menjadi 2 kelompok. Pemain 1 passing ke 2, pemain 2 dribbel ke tengah diikuti pemain 1 yang berlari di sisi lapangan. Pemain 2 passing ke 1 sebelum garis 3 point dan dilanjutkan lay up. Drill ini diberikan kepada kelompok A

	b2. Free throw accuracy drill	50 Menit	 Grooving the Shot Free-Throw Drill	Drill ini diberikan pada kelompok B
3	Bermain	20 menit		Man-to-Man Full Court
4	Penutup a. Pendinginan b. Evaluasi c. Doa	10 Menit	 Free-Throw Accuracy Drill	

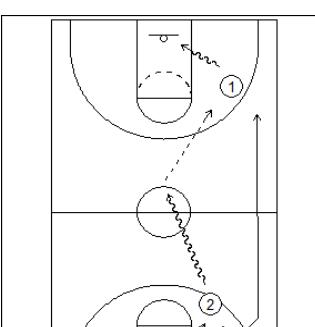
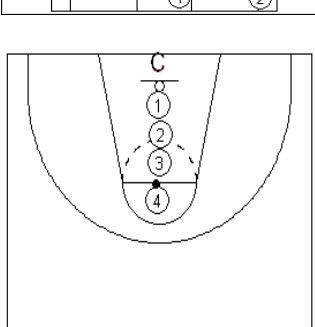
Cabang Olagraga : BolaBasket	Periodesi : Persiapan Umum			
Hari/Tanggal : Senin, 3 September 2012	No. Urut Sesi Latihan : 3			
Tingkat : Junior	Waktu : 120 Menit			
Jumlah Anak Latih : 15				
Sasaran :	Perlengkapan :			
1. Akurasi 2. Teknik dasar 3. 4.	1. BolaBasket 2. Peluit 3. Stopwacth 4. cone			
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan a. Doa b. Pengarahan c. Pemanasan	20 Menit	OO XXXXXX XXXXXX	Jelas

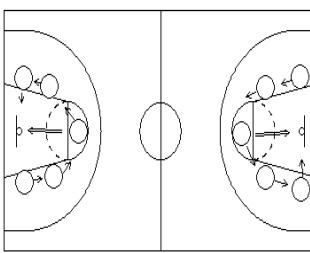
2	Inti a. Dribbel zig-zag	20 Menit		Pemain melakukan dribbel zig-zag diakhiri dengan lay up	
	b1. Grooving the shoot free throw drill	50 Menit	 Grooving the Shot Free-Throw Drill	Drill ini diberikan kepada kelompok A	
	b2. Free throw accuracy drill	50 Menit	 Free-Throw Accuracy Drill	. Drill ini diberikan kepada kelompok B	
3	Bermain	20 menit		Man-to-Man Full Court	
4	Penutup a. Pendinginan b. Evaluasi c. Doa	10 Menit			

Cabang Olagraga	: BolaBasket	Periodesi	: Persiapan Umum
Hari/Tanggal	: Rabu, 5 September 2012	No. Urut Sesи Latihan	: 4
Tingkat	: Junior	Waktu	: 120 Menit
Jumlah Anak Latih	: 20		

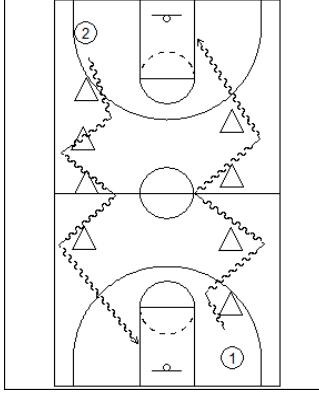
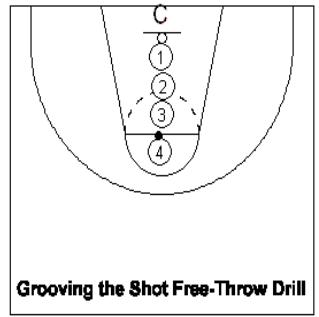
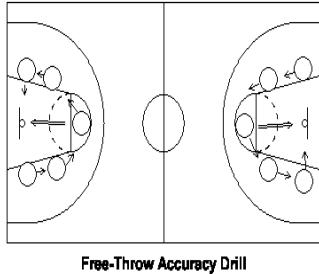
Sasaran :			Perlengkapan :	
1. Akurasi 2. Teknik dasar 3. 4.			1. BolaBasket 2. Peluit 3. Stopwacth 4. cone	
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan a. Doa b. Pengarahan c. Pemanasan	20 Menit	OO XXXXXX XXXXXX	Jelas
2	Inti a. Dribble dan lay up b1. Grooving the shoot free throw drill	20 Menit 50 Menit	 	Pemain melakukan dribble dengan diakhiri lay up, setelah lay up pindah ke kelompok sisi ring pada arah lay up. Dilakukan lay up kanan dan kiri. Drill ini diberikan kepada kelompok A
	b2. Free throw accuracy drill	50 Menit		Drill ini diberikan kepada kelompok B
3	Bermain	20Menit		Man-to-Man Full Court

4	Penutup a. Pendinginan b. Evaluasi c. Doa	10 Menit		
---	--	-------------	--	--

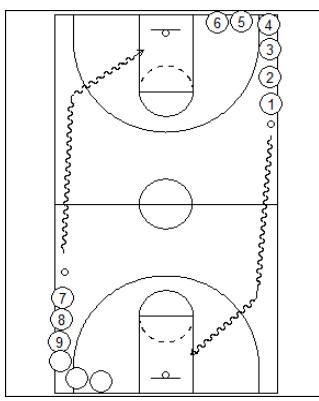
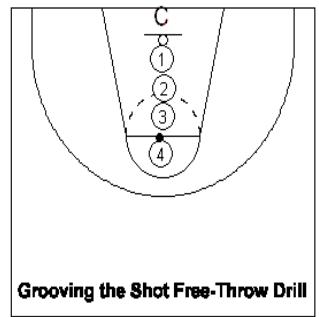
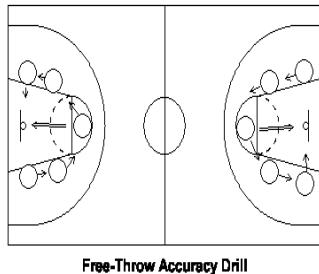
Cabang Olagraga	: BolaBasket	Periodesasi	: Persiapan Umum
Hari/Tanggal	: Jumat, 7 September 2012	No. Urut Sesi Latihan	: 5
Tingkat	: Junior	Waktu	: 120 Menit
Jumlah Anak Latih	: 20		
Sasaran :	Perlengkapan :		
1. Akurasi	1. BolaBasket		
2. Teknik dasar	2. Peluit		
3.	3. Stopwacth		
4.	4. cone		
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi
1	Pembukaan a. Doa b. Pengarahan c. Pemanasan	20 Menit	OO XXXXXX XXXXXX 
2	Inti a. Passing dan lay up b1. Grooving the shoot free throw drill	20 Menit 50 Menit	 Grooving the Shot Free-Throw Drill
			Jelas Dibagi menjadi 2 kelompok. Pemain 1 passing ke 2, pemain 2 dribbel ke tengah diikuti pemain 1 yang berlari di sisi lapangan. Pemain 2 passing ke 1 sebelum garis 3 point dan dilanjutkan lay up. Drill ini diberikan kepada kelompok A

	b2. Free throw accuracy drill	50 Menit	 Free-Throw Accuracy Drill	Drill ini diberikan pada kelompok B
3	Bermain	20 menit		Man-to-Man Full Court
4	Penutup a. Pendinginan b. Evaluasi c. Doa	10 Menit		

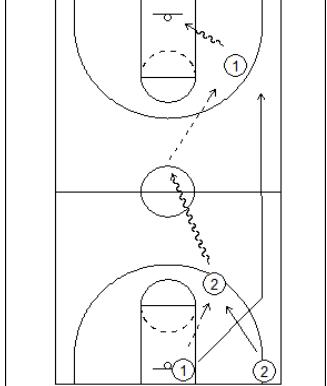
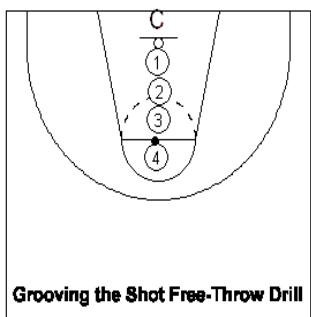
Cabang Olagraga : BolaBasket	Periodesasi : Persiapan Umum			
Hari/Tanggal : Senin, 10 September 2012	No. Urut Sesi Latihan : 6			
Tingkat : Junior	Waktu : 120 Menit			
Jumlah Anak Latih : 20				
Sasaran :	Perlengkapan :			
1. Akurasi 2. Teknik dasar 3. 4.	1. BolaBasket 2. Peluit 3. Stopwacth 4. cone			
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan a. Doa b. Pengarahan c. Pemanasan	20 Menit	OO XXXXXX XXXXXX	Jelas
2	Inti a. Dribbel zig-zag	20 Menit		Pemain melakukan dribbel zig-zag diakhiri dengan lay up

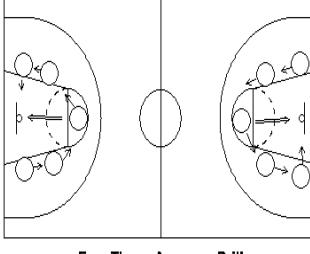
	b1. Grooving the shoot free throw drill	50 Menit		Drill ini diberikan kepada kelompok A
	b2. Free throw accuracy drill	50 Menit	 Grooving the Shot Free-Throw Drill	. Drill ini diberikan kepada kelompok B
3	Bermain	20 menit		Man-to-Man Full Court
4	Penutup	10 Menit	 Free-Throw Accuracy Drill	
	a. Pendinginan			
	b. Evaluasi			
	c. Doa			

Cabang Olagraga	: BolaBasket	Periodesasi	: Persiapan Umum
Hari/Tanggal	: Rabu, 12 September 2012	No. Urut Sesi Latihan	: 7
Tingkat	: Junior	Waktu	: 120 Menit
Jumlah Anak Latih	: 20		

Sasaran :			Perlengkapan :	
1. Akurasi 2. Teknik dasar 3. 4.			1. BolaBasket 2. Peluit 3. Stopwacth 4. cone	
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan a. Doa b. Pengarahan c. Pemanasan	20 Menit	OO XXXXXX XXXXXX	Jelas
2	Inti a. Dribble dan lay up b1. Grooving the shoot free throw drill	20 Menit 50 Menit	 	Pemain melakukan dribble dengan diakhiri lay up, setelah lay up pindah ke kelompok sisi ring pada arah lay up. Dilakukan lay up kanan dan kiri. Drill ini diberikan kepada kelompok A
	b2. Free throw accuracy drill	50 Menit		Drill ini diberikan pada kelompok B
3	Bermain	20 Menit 10 Menit		Man-to-Man Full Court

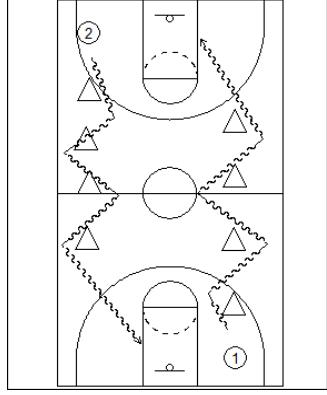
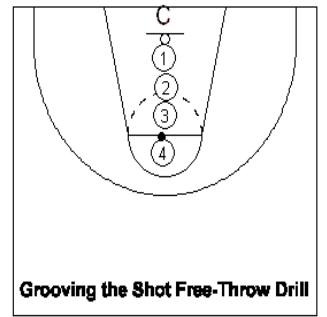
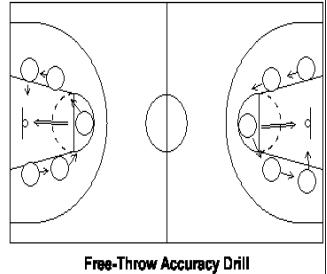
4	Penutup a. Pendinginan b. Evaluasi c. Doa			
---	--	--	--	--

Cabang Olagraga Hari/Tanggal Tingkat Jumlah Anak Latih	: BolaBasket : Jumat, 14 September 2012 : Junior : 20	Periodesasi No. Urut Sesi Latihan : 8 Waktu : 120 Menit	: Persiapan Umum
Sasaran :	Perlengkapan : 1. BolaBasket 2. Peluit 3. Stopwacth 4. cone		
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi
1	Pembukaan a. Doa b. Pengarahan c. Pemanasan	20 Menit	<p style="text-align: center;">OO XXXXXX XXXXXX</p> 
2	Inti a. Passing dan lay up b1. Grooving the shoot free throw drill	20 Menit 50 Menit	<p>Dibagi menjadi 2 kelompok. Pemain 1 passing ke 2, pemain 2 dribbel ke tengah diikuti pemain 1 yang berlari di sisi lapangan. Pemain 2 passing ke 1 sebelum garis 3 point dan dilanjutkan lay up.</p> <p>Drill ini diberikan kepada kelompok A</p>  <p style="text-align: center;">Grooving the Shot Free-Throw Drill</p>

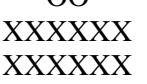
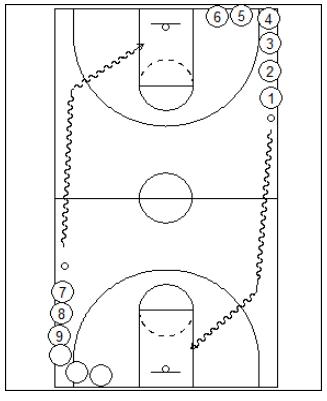
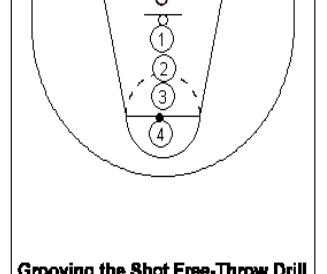
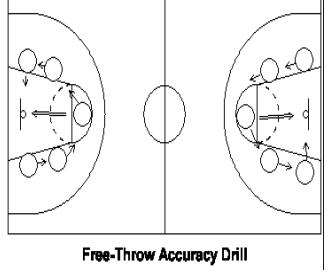
	b2. Free throw accuracy drill	50 Menit	 Free-Throw Accuracy Drill	Drill ini diberikan pada kelompok B
3	Bermain	20 menit		Man-to-Man Full Court
4	Penutup a. Pendinginan b. Evaluasi c. Doa	10 Menit		

Cabang Olagraga	: BolaBasket	Periodesasi	: Persiapan Umum
Hari/Tanggal	: Senin, 17 September 2012	No. Urut Sesi Latihan	: 9
Tingkat	: Junior	Waktu	: 120 Menit
Jumlah Anak Latih	: 20		

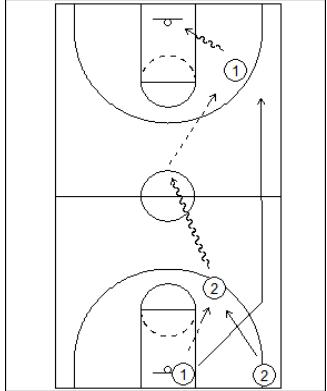
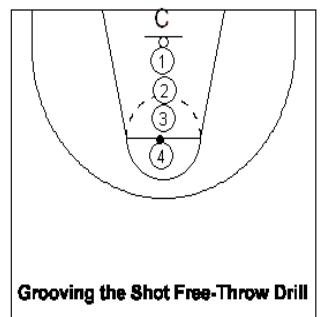
Sasaran :		Perlengkapan :		
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan a. Doa b. Pengarahan c. Pemanasan	20 Menit	OO XXXXXX XXXXXX	Jelas
2	Inti a. Dribbel zig-zag	20 Menit		Pemain melakukan dribbel zig-zag diakhiri dengan lay up

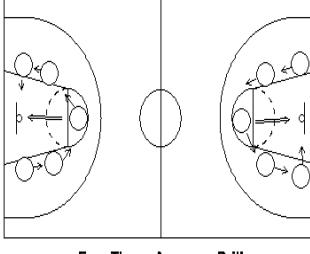
	b1. Grooving the shoot free throw drill	50 Menit		Drill ini diberikan kepada kelompok A
	b2. Free throw accuracy drill	50 Menit		. Drill ini diberikan kepada kelompok B
3	Bermain	20 menit		Man-to-Man Full Court
4	Penutup	10 Menit		
	a. Pendinginan			
	b. Evaluasi			
	c. Doa			

Cabang Olagraga	: BolaBasket	Periodesasi	: Persiapan Umum
Hari/Tanggal	: Rabu, 19 September 2012	No. Urut Sesi Latihan	: 10
Tingkat	: Junior	Waktu	: 120 Menit
Jumlah Anak Latih	: 20		

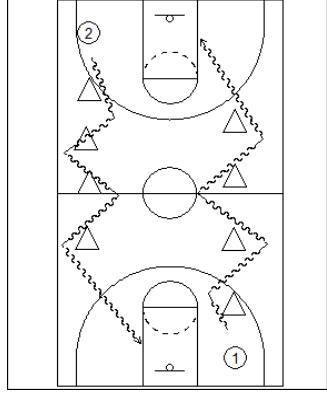
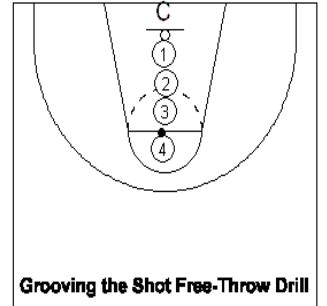
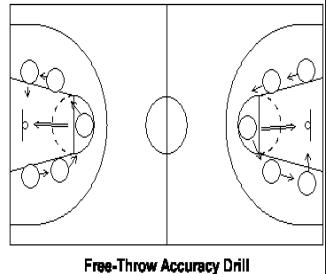
Sasaran :			Perlengkapan :	
1. Akurasi 2. Teknik dasar 3. 4.			1. BolaBasket 2. Peluit 3. Stopwacth 4. cone	
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan a. Doa b. Pengarahan c. Pemanasan	20 Menit	OO XXXXX XXXXX  	Jelas
2	Inti a. Dribble dan lay up b1. Grooving the shoot free throw drill b2. Free throw accuracy drill	20 Menit 50 Menit 50 Menit	 <p style="text-align: center;">Grooving the Shot Free-Throw Drill</p>  <p style="text-align: center;">Free-Throw Accuracy Drill</p>	Pemain melakukan dribble dengan diakhiri lay up, setelah lay up pindah ke kelompok sisi ring pada arah lay up. Dilakukan lay up kanan dan kiri. Drill ini diberikan kepada kelompok A Drill ini diberikan pada kelompok B
3	Bermain	20 Menit		Man-to-Man Full Court
4	Penutup a. Pendinginan b. Evaluasi	10 Menit		

	c. Doa		
--	--------	--	--

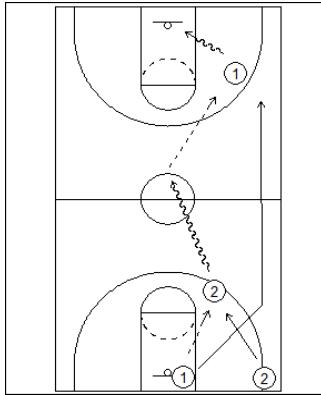
Cabang Olagraga Hari/Tanggal Tingkat Jumlah Anak Latih	: BolaBasket : Jumat, 21 September 2012 No. Urut Sesi Latihan : 11 : Junior : 20	Periodesasi Waktu	: Persiapan Umum : 120 Menit
Sasaran :			Perlengkapan :
1. Akurasi 2. Teknik dasar 3. 4.			1. BolaBasket 2. Peluit 3. Stopwacth 4. cone
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi
1	Pembukaan a. Doa b. Pengarahan c. Pemanasan	20 Menit	OO XXXXXX XXXXXX
2	Inti a. Passing dan lay up b1. Grooving the shoot free throw drill b2. Free throw accuracy drill	20 Menit 50 Menit 50 Menit	  <p style="text-align: center;">Grooving the Shot Free-Throw Drill</p>
			Jelas Dibagi menjadi 2 kelompok. Pemain 1 passing ke 2, pemain 2 dribbel ke tengah diikuti pemain 1 yang berlari di sisi lapangan. Pemain 2 passing ke 1 sebelum garis 3 point dan dilanjutkan lay up. Drill ini diberikan kepada kelompok A Drill ini diberikan pada kelompok B

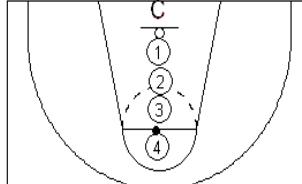
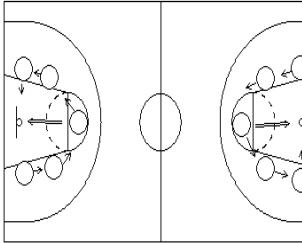
3	Bermain	20 menit	 Free-Throw Accuracy Drill	Man-to-Man Full Court
4	Penutup a. Pendinginan b. Evaluasi c. Doa	10 Menit		

Cabang Olagraga : BolaBasket	Periodesasi : Persiapan Umum			
Hari/Tanggal : Senin, 24 September 2012	No. Urut Sesi Latihan : 12			
Tingkat : Junior	Waktu : 120 Menit			
Jumlah Anak Latih : 20				
Sasaran :	Perlengkapan :			
1. Akurasi 2. Teknik dasar 3. 4.	1. BolaBasket 2. Peluit 3. Stopwacth 4. cone			
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan a. Doa b. Pengarahan c. Pemanasan	20 Menit	OO XXXXXX XXXXXX	Jelas
2	Inti a. Dribbel zig-zag	20 Menit		Pemain melakukan dribbel zig-zag diakhiri dengan lay up

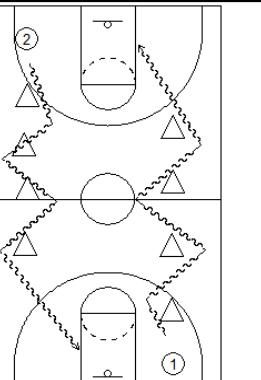
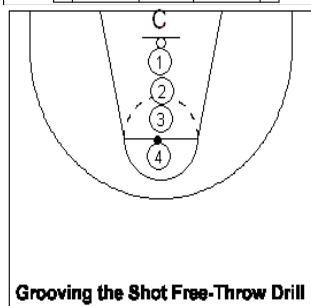
	b1. Grooving the shoot free throw drill	50 Menit		Drill ini diberikan kepada kelompok A
	b2. Free throw accuracy drill	50 Menit	 Grooving the Shot Free-Throw Drill	. Drill ini diberikan kepada kelompok B
3	Bermain	20 menit		Man-to-Man Full Court
4	Penutup	10 Menit		
	a. Pendinginan			
	b. Evaluasi			
	c. Doa			

3	Bermain	20 Menit		Man-to-Man Full Court
4	Penutup a. Pendinginan b. Evaluasi c. Doa	10 Menit		

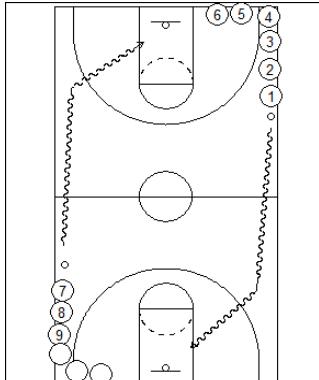
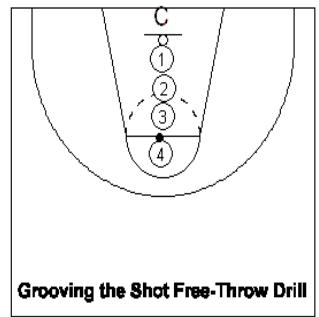
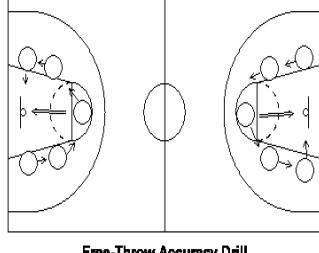
Cabang Olagraga : BolaBasket	Periodesasi : Persiapan Umum			
Hari/Tanggal : Jumat, 28 September 2012	No. Urut Sesi Latihan : 14			
Tingkat : Junior	Waktu : 120 Menit			
Jumlah Anak Latih : 20				
Sasaran :	Perlengkapan :			
1. Akurasi 2. Teknik dasar 3. 4.	1. BolaBasket 2. Peluit 3. Stopwacth 4. cone			
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan a. Doa b. Pengarahan c. Pemanasan	20 Menit	OO XXXXXX XXXXXX	Jelas
2	Inti a. Passing dan lay up b1. Grooving the shoot free throw drill	20 Menit 50 Menit		Dibagi menjadi 2 kelompok. Pemain 1 passing ke 2, pemain 2 dribbel ke tengah diikuti pemain 1 yang berlari di sisi lapangan. Pemain 2 passing ke 1 sebelum garis 3 point dan dilanjutkan lay up. Drill ini diberikan kepada kelompok A

	b2. Free throw accuracy drill	50 Menit	 Grooving the Shot Free-Throw Drill	Drill ini diberikan pada kelompok B
3	Bermain	20 menit		Man-to-Man Full Court
4	Penutup a. Pendinginan b. Evaluasi c. Doa	10 Menit	 Free-Throw Accuracy Drill	

Cabang Olagraga : BolaBasket	Periodesasi : Persiapan Umum			
Hari/Tanggal : Senin, 1 Oktober 2012	No. Urut Sesi Latihan : 15			
Tingkat : Junior	Waktu : 120 Menit			
Jumlah Anak Latih : 20				
Sasaran :	Perlengkapan :			
1. Akurasi 2. Teknik dasar 3. 4.	1. BolaBasket 2. Peluit 3. Stopwacth 4. cone			
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan a. Doa b. Pengarahan c. Pemanasan	20 Menit	OO XXXXXX XXXXXX	Jelas

2	Inti a. Dribbel zig-zag b1. Grooving the shoot free throw drill b2. Free throw accuracy drill	20 Menit 50 Menit 50 Menit	  Grooving the Shot Free-Throw Drill	Pemain melakukan dribbel zig-zag diakhiri dengan lay up Drill ini diberikan kepada kelompok A . Drill ini diberikan kepada kelompok B
3	Bermain	20 menit		Man-to-Man Full Court
4	Penutup a. Pendinginan b. Evaluasi c. Doa	10 Menit		

Cabang Olagraga	: BolaBasket	Periodesasi	: Persiapan Umum
Hari/Tanggal	: Rabu, 3 Oktober 2012	No. Urut Sesi Latihan	: 16
Tingkat	: Junior	Waktu	: 120 Menit
Jumlah Anak Latih	: 20		

Sasaran :			Perlengkapan :	
1. Akurasi 2. Teknik dasar 3. 4.			1. BolaBasket 2. Peluit 3. Stopwacth 4. cone	
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan a. Doa b. Pengarahan c. Pemanasan	20 Menit	OO XXXXXX XXXXXX	Jelas
2	Inti a. Dribble dan lay up b1. Grooving the shoot free throw drill b2. Free throw accuracy drill	20 Menit 50 Menit 50 Menit	  	Pemain melakukan dribble dengan diakhiri lay up, setelah lay up pindah ke kelompok sisi ring pada arah lay up. Dilakukan lay up kanan dan kiri. Drill ini diberikan kepada kelompok A Drill ini diberikan pada kelompok B
3	Bermain	20 Menit		Man-to-Man Full Court

4	Penutup a. Pendinginan b. Evaluasi c. Doa	10 Menit		
---	--	----------	--	--

/

ANGKET FREE THROW DRILL PELATIH BOLA BASKET

KABUPATEN KLATEN

Nama pelatih : Arief R

No. lisensi : 1

1. Apa yang terlintas dipikiran anda jika ada sebuah kata free throw?

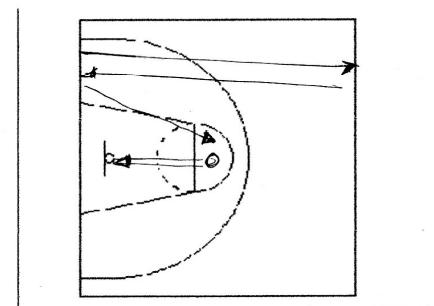
Tembakan hukuman yang sangat penting dalam pertandingan bola basket

2. Menurut anda seberapa pentingkah free throw dalam pertandingan bola basket? Penting sekali karena dalam pertandingan bola basket kemenangan ditentukan oleh Free Throw

3. Menurut anda bagaimakah akurasi tembakan free throw pada saat pertandingan bola basket di Kab. Klaten secara umum?

Akurasi free throw nya masih sangat kurang banget dan masih dibawah 50%

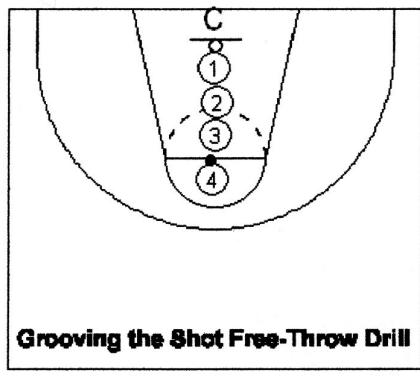
4. Bentuk drill seperti apakah yang biasa anda berikan untuk melatihkan free throw? Gambarkan dan jelaskan tujuan dari drill latihan tersebut.



⇒ Anak disuruh lari SPRINT dulu baru melakukan FREE THROW biar dalam keadaan pertandingan siap melakukan FREE THROW dalam keadaan capek

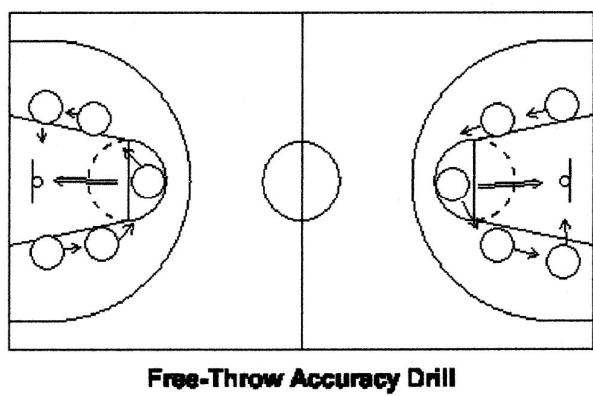
Penjelasan :

5. Apabila anda diberikan pilihan drill seperti dibawah ini anda memilih drill yang mana untuk anda latihkan? Jelaskan alasannya.



Penjelasan : drill ~~no~~ :

Untuk mengajari anak melakukan
FREE THROW + melakukan shooting yang benar



Penjelasan :

ANGKET FREE THROW DRILL PELATIH BOLA BASKET

KABUPATEN KLATEN

Nama pelatih : Stepanus Bayu Raditya

No. lisensi : 11C - 0801 0438

1. Apa yang terlintas dipikiran anda jika ada sebuah kata free throw?

Tembakan bebas yang tersadi karena pelanggaran

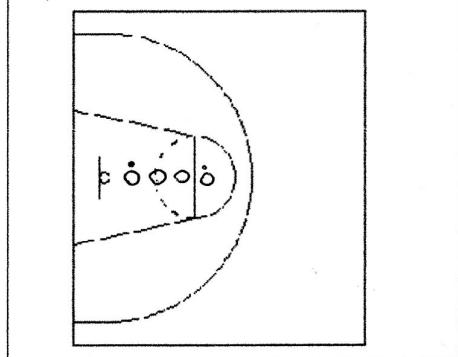
2. Menurut anda seberapa pentingkah free throw dalam pertandingan bola basket? penting karena merupakan salah satu faktor penentu kemenangan

3. Menurut anda bagaimakah akurasi tembakan free throw pada saat pertandingan bola basket di Kab. Klaten secara umum?

Akurasi free throw pada saat pertandingan bola basket di kab. Klaten masih dibawah standart

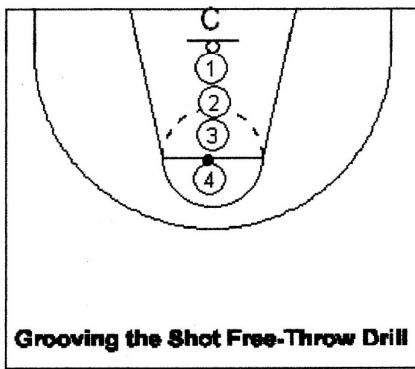
4. Bentuk drill seperti apakah yang biasa anda berikan untuk melatihkan free throw? Gambarkan dan jelaskan tujuan dari drill latihan tersebut.

Bentuk drill yang diberikan dengan cara menembak di satu titik tengah dengan jarak dekat jika player sudah fasih dalam melakukan free throw jarak dekat maka drill akan dilanjutkan bertahap. Tujuan titik tengahnya player belajar fokus pada satu

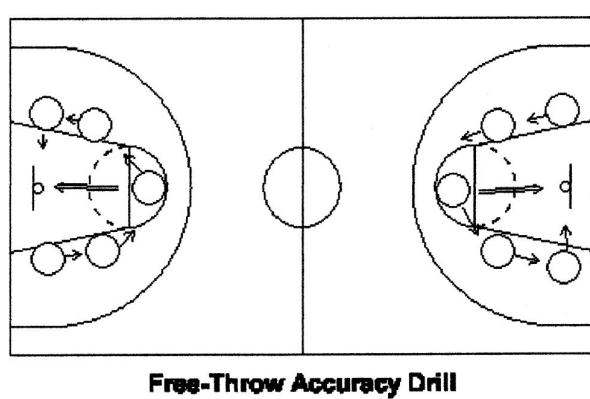


Penjelasan :

5. Apabila anda diberikan pilihan drill seperti dibawah ini anda memilih drill yang mana untuk anda latihkan? Jelaskan alasannya.



Penjelasan :



Penjelasan : Drill ini menurut saya lebih bervariatif dan player tidak hanya berlatih pada satu titik saja. Akurasi pada drill ini lebih tinggi karena player terbiasa menembak pada posisi yang berbeda-beda.

ANGKET FREE THROW DRILL PELATIH BOLA BASKET

KABUPATEN KLATEN

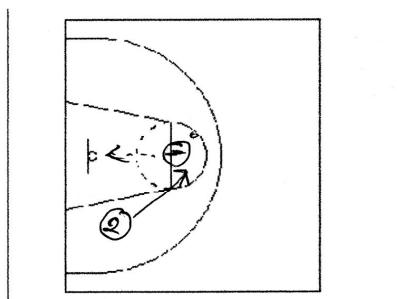
Nama pelatih : KRISTIYANTO

No. lisensi :

1. Apa yang terlintas dipikiran anda jika ada sebuah kata free throw?

TEMBAKAN HUKUMAN BISA 2 ANDKA
MAUPUN 3 ANDKA.

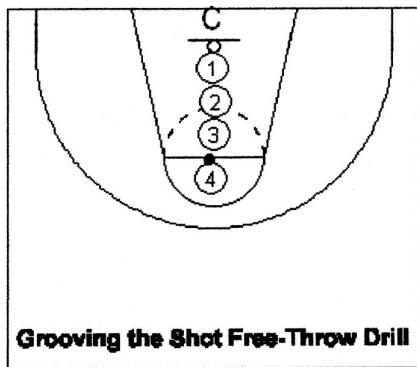
2. Menurut anda seberapa pentingkah free throw dalam pertandingan bola basket? ~~SANDAT PENENTU DI KAMNAKAN SEMBILAR~~
~~PENENTU PERTANDINGAN, SEBUAH TIM YG~~
~~NEMASUKKAN free THROW LEBIH DEPAN 70 %~~
~~DIPASTIKAN MEMENANGKAN PERTANDINGAN~~
3. Menurut anda bagaimakah akurasi tembakan free throw pada saat pertandingan bola basket di Kab. Klaten secara umum?
~~AKURASI BAIK, NAMNYA 40 % DAN~~
~~JUMLAH FREE THROW YG DAPAT DI~~
~~MASUKKAN~~
4. Bentuk drill seperti apakah yang biasa anda berikan untuk melatihkan free throw? Gambarkan dan jelaskan tujuan dari drill latihan tersebut.



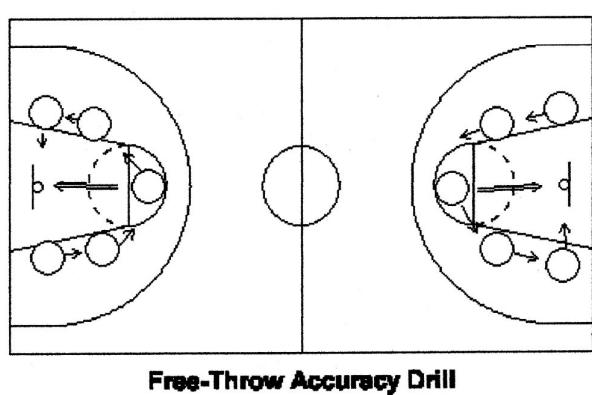
- ① FREE THROW.
- ① REBOUND.
- ② LARI KE ARAH AREA FREE Throw
- ① PASS ②
- ② SHOTING.

Penjelasan :

5. Apabila anda diberikan pilihan drill seperti dibawah ini anda memilih drill yang mana untuk anda latihkan? Jelaskan alasannya.



Penjelasan :



Penjelasan :

DRILL INI LEbih MEMERlukan
PERADIAN SEBENARNYA SAMA BERMAIN

ANGKET FREE THROW DRILL PELATIH BOLA BASKET

KABUPATEN KLATEN

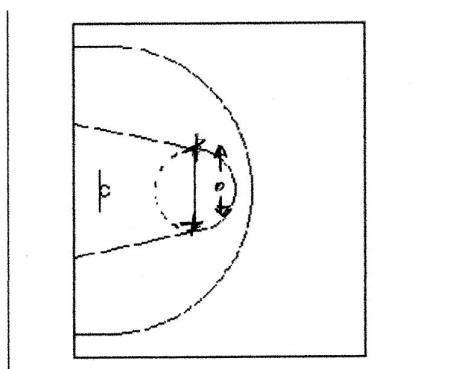
Nama pelatih : YEN -YEN

No. lisensi : 116-09090057

1. Apa yang terlintas dipikiran anda jika ada sebuah kata free throw?

Mendapat tembakan BEBAS / tembakan percuma

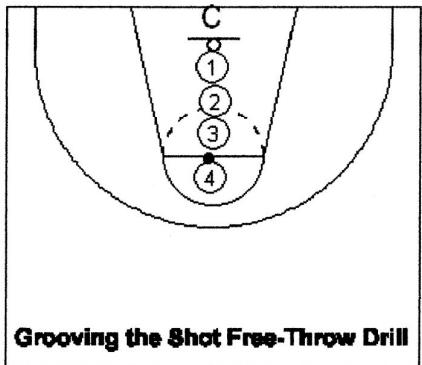
2. Menurut anda seberapa pentingkah free throw dalam pertandingan bola basket? Sangat penting, kerana ia mewujudkan pertandingan. Boleh dibuktikan kemengen tim di tentukan dengan free (Akurasi free throw yg baik)
3. Menurut anda bagaimakah akurasi tembakan free throw pada saat pertandingan bola basket di Kab. Klaten secara umum? Sangat Bagus
4. Bentuk drill seperti apakah yang biasa anda berikan untuk melatihkan free throw? Gambarkan dan jelaskan tujuan dari drill latihan tersebut.



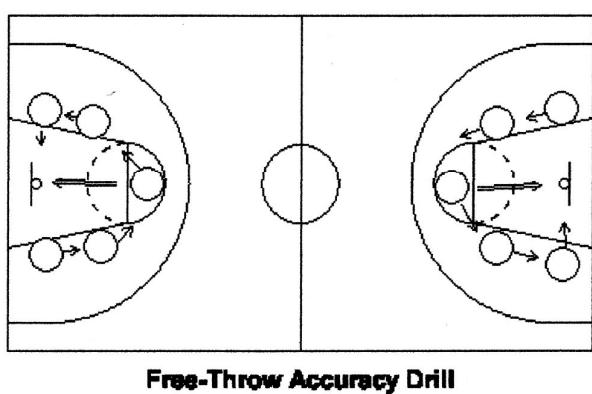
Dalam bentuk latihan yang sifatnya diluar garis free throw.
misalnya kita icas target kepada titik titik shot.
50-100 kali masuk dengan waktu 30 menit / setiap
masuk (free throw) masuk 5 x berturut-turut
Baru boleh off (kira dengan target waktu)

Penjelasan :

5. Apabila anda diberikan pilihan drill seperti dibawah ini anda memilih drill yang mana untuk anda latihkan? Jelaskan alasannya.



Penjelasan :



Penjelasan : Dgn latihan ini kita bisa terbiasa
jarak tembak dr sudut tembak yg berbeda.

ANGKET FREE THROW DRILL PELATIH BOLA BASKET

KABUPATEN KLATEN

Nama pelatih : KUSDIYANTO

No. lisensi :

1. Apa yang terlintas dipikiran anda jika ada sebuah kata free throw?

→ FREE THROW = TEMBAKAN HUKUMAN / PINALTI

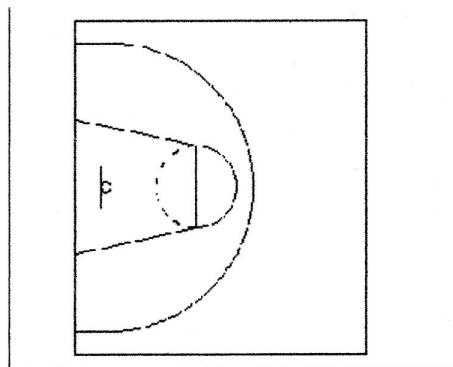
2. Menurut anda seberapa pentingkah free throw dalam pertandingan bola basket?

→ PENTING, KARNA SEBUAH PERTANDINGAN BASKET TAK PERANGKAT HASIL PERTANDINGAN DI TENTUKAN DENG FREE THROW.

3. Menurut anda bagaimakah akurasi tembakan free throw pada saat pertandingan bola basket di Kab. Klaten secara umum?

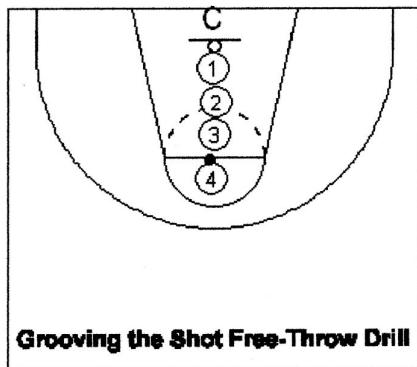
UNTUK DI KAB. KLATEN UKEJUARAAH ANTAR SMU, AKURASI FREE THROW MSH JAUH ATAU MASIH JELEK

4. Bentuk drill seperti apakah yang biasa anda berikan untuk melatihkan free throw? Gambarkan dan jelaskan tujuan dari drill latihan tersebut.

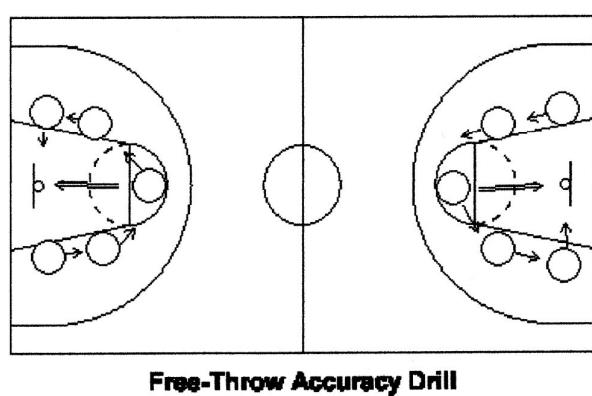


Penjelasan :

5. Apabila anda diberikan pilihan drill seperti dibawah ini anda memilih drill yang mana untuk anda latihkan? Jelaskan alasannya.



Penjelasan : → KARNA UNTUK AKURASI TEMBAKAN FREE THROW
DIPERLUKAN SEJAJAR LURUS DNG RING
DNG BENTUK ~~DRILL~~ DRILL DI ATAS KITA JUGA BISA
MELATIH KEKUATAN SHOOT & TETAP FOKUS
SEJAJAR LURUS DNG RING



Penjelasan :

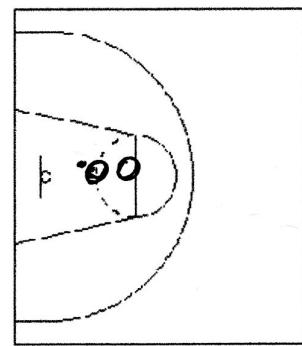
ANGKET FREE THROW DRILL PELATIH BOLA BASKET

KABUPATEN KLATEN

Nama pelatih : Lukas Prasetya N

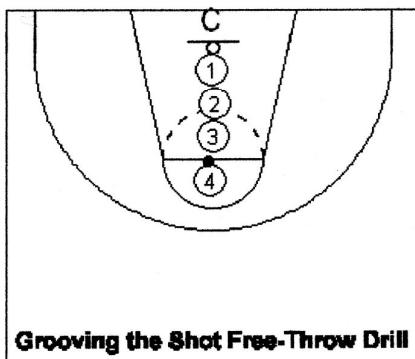
No. lisensi :

1. Apa yang terlintas dipikiran anda jika ada sebuah kata free throw?
→ tembakkan hukuman, kesempatan untuk mencetak angka
2. Menurut anda seberapa pentingkah free throw dalam pertandingan bola basket?
→ Sangat penting, sebagai penentu pada game akhir.
3. Menurut anda bagaimakah akurasi tembakan free throw pada saat pertandingan bola basket di Kab. Klaten secara umum?
→ Rendah
4. Bentuk drill seperti apakah yang biasa anda berikan untuk melatihkan free throw? Gambarkan dan jelaskan tujuan dari drill latihan tersebut.

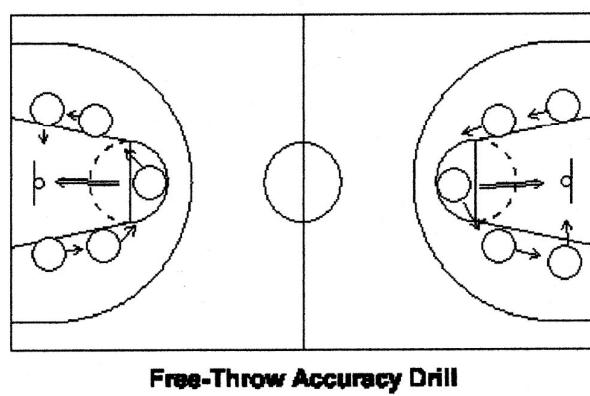


Penjelasan : langkah awal untuk mengatur tenaga dan arah ~~kebalikan~~ bola.

- Apabila anda diberikan pilihan drill seperti dibawah ini anda memilih drill yang mana untuk anda latihkan? Jelaskan alasannya.



Penjelasan : - langkah awal untuk perulangan agar dapat mengatur tenaga yang digunakan untuk melakukan kimpulan, dan mengatur arah bola.



Penjelasan :

Validasi Instrumen

Catatan :

Berdasarkan pertimbangan dari penguji ahli diatas bahwa instrumen penelitian ini dapat/ tidak dapat digunakan dalam penelitian yang berjudul “Perbedaan grooving The Shot Free Throw Drill dan Free Throw Accuracy Drill Terhadap Hasil Tembakan Hukuman Pada Pemain Bola Basket Putri SMA N 2 Klaten”.

*coret salah satu yang bergaris bawah

validator



YOGIWI. TJIWI. YEN ...

Catatan :

Berdasarkan pertimbangan dari penguji ahli diatas bahwa instrumen penelitian ini dapat/ ~~tidak~~ dapat digunakan dalam penelitian yang berjudul “Perbedaan *Grooving The Shot Free Throw Drill* dan *Free Throw Accuracy Drill* Terhadap Hasil Tembakan Hukuman Pada Pemain Bola Basket Putri SMA N 2 Klaten”.

*coret salah satu yang bergaris bawah

validator

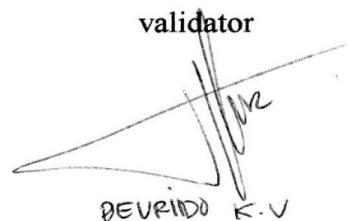


ARIEF- ROTMAN

Catatan :

Berdasarkan pertimbangan dari penguji ahli diatas bahwa instrumen penelitian ini dapat/ tidak dapat digunakan dalam penelitian yang berjudul “Perbedaan grooving The Shot Free Throw Drill dan Free Throw Accuracy Drill Terhadap Hasil Tembakan Hukuman Pada Pemain Bola Basket Putri SMA N 2 Klaten”.

*coret salah satu yang bergaris bawah



Catatan :

Berdasarkan pertimbangan dari pengujian ahli diatas bahwa instrumen penelitian ini dapat digunakan dalam penelitian yang berjudul “Perbedaan Grooving The Shot Free Throw Drill dan Free Throw Accuracy Drill Terhadap Hasil Tembakan Hukuman Pada Pemain Bola Basket Putri SMA N 2 Klaten”.

*coret salah satu yang bergaris bawah

validator

(M...IRVANSYAH)

Catatan :

Berdasarkan pertimbangan dari penguji ahli diatas bahwa instrumen penelitian ini dapat/ tidak dapat digunakan dalam penelitian yang berjudul “Perbedaan grooving The Shot Free Throw Drill dan Free Throw Accuracy Drill Terhadap Hasil Tembakan Hukuman Pada Pemain Bola Basket Putri SMA N 2 Klaten”.

*coret salah satu yang bergaris bawah

validator

KUSTIANT



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta. 55281.

LEMBAR KONSULTASI

TUGAS AKHIR : SKRIPSI / KOMPREHENSIP
NAMA MAHASISWA : Muhammad Ichwan N
NO MAHASISWA : 0860 224 1023
NO HP :

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1	Senin 7 Mei 2012	BAB I Masalah Latar Belakang	87
2	Kamis 17 Mei 2012	BAB II Hakikat Tembakau Hukuman	82
3	Rabu 13 Juni 2012	BAB III Desain Penelitian	82
4	Rabu 10 Okt 2012	BAB IV Pembahasan	87
5	Rabu 10 Okt 2012	BAB V Kesimpulan	87
6	Kamis 11 Okt 2012	Daftar Pustaka	87

Kajur PKL,

*). Blangko ini kalau sudah selesai
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL

Endang Rini Sukamti
NIP 19600407 198601 2 001

LAMPIRAN