

**PENGARUH LATIHAN TEMBAKAN JARAK BERTAHAP DAN SUDUT
BERPINDAH TERHADAP HASIL *FREE THROW* PESERTA
EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET
SMA N 1 SEWON BANTUL DIY**

SKRIPSI

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



Oleh:
Agung Paradito
NIM. 09601244013

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2013**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul **“Pengaruh Latihan Tembakan Jarak Bertahap dan Sudut Berpindah terhadap Hasil Free Throw Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA N 1 Sewon Bantul DIY“** yang disusun oleh Agung paradito, NIM. 09601244013 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Juli 2013
Pembimbing



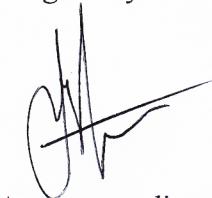
Aris Fajar Pambudi, M.Or
NIP. 19820522 2009121 006

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

Yogyakarta, Juli 2013
Yang Menyatakan,



Agung paradito
NIM. 09601244013

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan Tembakan Jarak Bertahap dan Sudut Berpindah terhadap Hasil *Free Throw* Peserta Ekstrakurikuler BolaBasket SMA N 1 Sewon Bantul DIY" yang disusun oleh Agung Paradito, NIM. 09601244013, telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 01 Agustus 2013 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Aris Fajar Pambudi, M. Or	Ketua Penguji		23/08/13 .../08/...
Herka Maya J, M. Pd	Sekretaris Penguji		23/08/13 .../08/...
Hari Yuliarto, M. Kes	Penguji I (Utama)		23/08/13 .../08/...
Farida Mulyaningsih, M.Kes	Penguji II (Pendamping)		23/08/13 .../08/...

Yogyakarta, September 2013
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Plt. Dekan,



Drs. Sumarjo, M.Kes.
NIP. 19631217 199001 1002

MOTTO

1. 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 (Penulis)
2. Latihan adalah hal terbaik dari semua pelatih yang ada (Pubililius Syrus)

PERSEMBAHAN

Karya ini kupersembahkan untuk:

- Kedua orang tuaku yang tercinta, Bapak Parwoto dan Ibu Netty Adiyawati padhe Gendut Sudarto dan budhe Farida Heryati, yang dengan segenap jiwa raga selalu menyayangi, mencintai, mendo'akan, menjaga serta memberikan motivasi dan pengorbanan tak ternilai.
- Kakak-kakak dan mbak-mbakku yang selalu memberikan dukungan moril dan financial, terimakasih untuk semuanya.
- Anisa Riskynanda terimakasih atas motivasinya yang tiada henti dalam menyemangatiku. Walaupun terkadang aku menyebalkan. Semoga kebersamaan ini akan terwujud dalam sebuah ikatan suci.

**PENGARUH LATIHAN TEMBAKAN JARAK BERTAHAP DAN SUDUT
BERPINDAH TERHADAP HASIL *FREE THROW* PESERTA
EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET
SMA N 1 SEWON BANTUL DIY**

Oleh:
Agung Paradito
NIM. 09601244013

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan tembakan jarak bertahap dan sudut berpindah terhadap hasil *free throw* peserta ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Sewon Bantul Yogyakarta. Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui latihan mana yang lebih baik pengaruhnya terhadap hasil tembakan bebas (*free throw*)

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “*two group pre test and post test design*”. sampel dalam penelitian ini adalah peserta putra ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Sewon yang berjumlah 20 siswa dengan 12 kali pertemuan setiap minggu ada 4 kali pertemuan. Instrumen yang digunakan untuk tes *free throw* adalah tes tembakan bebas dari STO (Sekolah Tinggi Olahraga, 1996). Analisis data menggunakan uji t.

Hasil analisis menunjukkan bahwa: (1) Ada pengaruh latihan tembakan jarak bertahap terhadap hasil *free throw* peserta ekstrakurikuler di SMA N 1 Sewon, dengan nilai t hitung $7.571 > t$ tabel 2.26, dan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$, dan kenaikan persentase sebesar 47.62%. (2) Ada pengaruh latihan tembakan sudut berpindah terhadap hasil *free throw* peserta ekstrakurikuler di SMA N 1 Sewon, dengan nilai t hitung $2.449 > t$ tabel 2.26, dan nilai signifikansi $0.037 < 0.05$, dan kenaikan persentase sebesar 30%. (3) Latihan tembakan jarak bertahap yang lebih baik untuk meningkatkan hasil *free throw* peserta ekstrakurikuler SMA N 1 Sewon, daripada latihan tembakan sudut berpindah, dengan nilai t hitung $2.427 > t$ tabel = 2.10 dan sig. $0.026 < 0.05$, dan selisih rata-rata sebesar 1.20.

Kata kunci: *tembakan jarak bertahap, sudut berpindah, free throw*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah S.W.T, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Tembakan Jarak Bertahap dan Sudut Berpindah terhadap Hasil *Free Throw* Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA N 1 Sewon” 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. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M. Pd, M. A., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Rumpis Agus Sudarko, M. S., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Amat Komari, M. Si. Ketua Jurusan POR., Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah menyetujui penelitian ini.
4. Bapak Subagyo, M.Pd selaku dosen pembimbing akademik yang selalu memberikan nasehat – nasehatnya,
5. Bapak Aris Fajar Pembudi, M.Or., selaku Dosen pembimbing skripsi yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh dosen dan staf jurusan POR yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.

7. Teman-teman POR 2009, terima kasih kebersamaannya, maaf bila banyak salah.
8. Kepala sekolah, guru, dan siswa SMA N 1 Sewon Bantul Yogyakarta yang telah memberikan ijin dan membantu penelitian.
9. 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, Juli 2013
Penulis,

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan masalah.....	5
D. Rumusan masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	8
1. Hakikat Bola Basket.....	8
2. Hakikat Latihan.....	10
3. Teknik Dasar Bola Basket.....	13
4. Teknik Menembak dalam Bola Basket	14
5. Tembakan Bebas	19
6. Latihan Tembakan Bebas Jarak Bertahap	21
7. Latihan Tembakan Bebas Sudut Berpindah.....	23

B. Penelitian yang Relevan.....	24
C. Kerangka Berpikir.....	25
D. Hipotesis Penelitian	27
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	28
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	29
C. Populasi dan sampel Penelitian	31
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	33
E. Teknik Analisis Data	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	36
B. Hasil Analisis Data.....	41
C. Pembahasan	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	48
B. Implikasi Hasil Penelitian	48
C. Keterbatasan Penelitian	49
D. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Hasil Pengelompokan <i>Ordinal Pairing</i>	29
Tabel 2. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Free Throw</i> kelompok A	37
Tabel 3. Deskripsi Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Hasil <i>Free Throw</i> Latihan Tembakan Jarak Bertahap..	38
Tabel 4. Hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest free throw</i> kelompok B	39
Tabel 5. Deskripsi Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Hasil <i>Free Throw</i> Latihan Tembakan Sudut Berpindah..	40
Tabel 6. Uji Normalitas..	41
Tabel 7. Uji Homogenitas..	42
Tabel 8. Uji-t Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Hasil <i>Free Throw</i> Latihan Tembakan Jarak Bertahap..	43
Tabel 9. Uji-t Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Hasil <i>Free Throw</i> Latihan Tembakan Sudut Berpindah..	44
Tabel 10. Perbandingan <i>Posttest</i>	45

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Posisi Bola dalam Teknik Menembak.....	16
Gambar 2. Busur Lambungan	17
Gambar 3. Fase Persiapan, Pelaksanaan, <i>Follow Through</i>	21
Gambar 4. Bagan Pola latihan Tembakan Jarak Bertahap	22
Gambar 5. Bagan Pola Latihan Tembakan Jarak Berpindah	23
Gambar 6. Bagan Desain Penelitian.....	28
Gambar 7. Grafik <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-test</i> Hasil <i>Free Throw</i> Latihan Tembakan Jarak Bertahap	38
Gambar 8. Grafik <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-test</i> Hasil <i>Free Throw</i> Latihan Tembakan Sudut Berpindah.....	40

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	52
Lampiran 2. Lembar Pengesahan	56
Lampiran 3. Surat pernyataan pelatih	57
Lampiran 4. Surat keterangan dari sekolah	58
Lampiran 5. Presensi kedatangan.....	59
Lampiran 6. Sesi latihan	60
Lampiran 7. Data hasil Pretest dan Postest	66
Lampiran 8. Deskriptif statistik.....	67
Lampiran 9. Uji normalitas	72
Lampiran 10. Uji homogenitas.....	73
Lampiran 11. Uji t.....	74
Lampiran 12. Tabel t	76
Lampiran 13. Dokumentasi.....	77

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan mata pelajaran wajib yang harus diikuti oleh para sekolah menengah atas (SMA) di samping mata pelajaran yang lain. Mata pelajaran ini mengutamakan aktivitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat sehari-hari yang mempunyai peranan penting dalam pembinaan dan pengembangan individu maupun kelompok dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental sosial serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Menyimak hal di atas maka pendidikan jasmani kesehatan memegang peranan penting bagi pendidikan di jenjang sekolah menengah atas khususnya SMAN 1 Sewon Bantul dimana sekolahannya tersebut sangat identik dengan olahraganya, untuk itu kegiatan olahraga tidak cukup pada kegiatan yang sifatnya intrakulikuler, tetapi juga memerlukan kegiatan ekstrakurikuler yang mempunyai waktu lebih panjang.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga bertujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, menyalurkan minat dan bakat serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya. Di dalam kegiatannya para siswa dapat memilih cabang olahraga yang diminatinya seperti bolavoli, bolabasket, sepakbola, pencaksilat, bulutangkis, atletik, dll. Di dalam ekstrakurikuler pasti akan banyak pilihan olahraga yang bagus dan bisa mengasah keahlian, di antaranya banyak digemari adalah ekstrakurikuler bolabasket.

Permainan bolabasket termasuk permainan yang kompleks gerakanya, artinya gerakannya terdiri dari gabungan unsur-unsur yang terkoordinasi secara rapi sehingga mampu memainkan bola dengan baik. Stamina, kordinasi otot, agility atau kelincahan bergerak dan kemampuan berpikir secara cepat merupakan prasyarat untuk menjadi pemain yang dapat diandalkan. Sebelum melempar bola, seorang pemain harus dapat memegang bola dengan baik. Jika cara memegang bola saja salah, tentu ia tidak dapat melemparkannya dengan baik. Sebelum ia menerima bola, harus dapat menangkap bola dengan baik pula agar dapat mengusai bola tersebut secara baik.(Dedy sumiyarsono, 2002: 02)

Untuk dapat menerobos lawan dengan baik, harus dapat menggiring bola dengan baik pula. Untuk dapat bekerja sama 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.

Bolabasket merupakan permainan dengan tujuan memasukkan bola ke sasaran basket yang berada di atas lantai setinggi 305 cm. Untuk dapat mengendalikan bola dengan baik perlu melakukan teknik gerakan dengan baik. Gerakan yang baik menimbulkan efisiensi kerja dan berkat latihan yang teratur berpengaruh terhadap efektivitas yang baik pula.

Dalam permainan bolabasket, menembak merupakan salah satu komponen teknik dasar yang sangat dan harus dimiliki tiap pemain. Teknik menembak wajib dimiliki oleh tiappemain karena teknik ini berguna untuk mencetak angka yang akan menentukan suatu kemenangan pada salah satu tim. Kenyataan yang terjadi dilapangan, kemampuan tim SMA dalam menembak

masih kurang baik. Hal tersebut banyak disebabkan banyak faktor yang mempengaruhi, salah satunya adalah kurangnya variasi latihan dari pelatih maupun dari guru yang dapat meningkatkan kemampuan dan pengetahuan peserta ekskul terutama dalam hal menembak.

Tembakan hukuman memberi andil yang sangat besar terhadap kemenangan suatu tim. Hal ini disebabkan tembakan bebas mempunyai peluang yang besar terhadap keberhasilan suatu tembakan, karena tidak ada halangan dari manapun pada saat melakukan tembakan bebas.

Namun, kebanyakan para pemain cenderung lemah dalam melakukan tembakan bebas. Hal ini disebabkan faktor orang sekitar, para pemain tim lawan, teman satu tim, dan penonton. Sehingga pada saat melakukan tembakan bebas tingkat keberhasilannya sangat rendah.

Dilihat dari permasalahan yang ada, perlu dicari latihan yang dapat meningkatkan kemampuan peserta eksrakurikuler bolabasket dalam melakukan tembakan, terutama pada teknik tembakan bebas (*free throw*) kerena tembakan tersebut dapat menghasilkan 2 angka tanpa harus bersusah payah. Di SMA N 1 Sewon Bantul banyak pemain bolabasket yang dapat melakukan tembakan bebas. Dalam setiap pertandingan banyak pemain yang melakukan percobaan tembakan bebas, akan tetapi keberhasilan belum seperti yang diharapkan. Berdasarkan permasalahan diatas timbul keinginan penulis untuk melakukan penelitian. Apakah kemampuan tembakan bebas tiap peserta eksterakurikuler bolabasket DI SMA N 1 Sewon Bantul dapat meningkat setelah diberikan latihan secara khusus?

Dalam penelitian ini, peneliti memberikan 2 latihan yang akan meningkatkan kemampuan peserta eksrtakurikuler bolabasket SMA N 1 SEWON dalam melakuakan tembakan bebas (*free throw*) yaitu latihan tembakan jarak bertahap dan sudut berpindah. Dalam penelitian ini penulis membuat desain tes dengan membagi 2 perlakuan yang berbeda, untuk latihan tembakan jarak bertahap, di bagi menjadi 3 posisi yaitu diberikan posisi yang lebih dekat dengan dengan ring kemudian akan meningkat hingga ke posisi yang sebenarnya. Lalu untuk tembakan sudut berpindah penulis membuat desain latihan dengan membagi daerah tembakan menjadi 3 daerah yaitu sebelah kiri depan yaitu sudut 36^0 , tengah sudut 90^0 , dan depan kanan sudut 144^0 . Diharapkan peserta dapat melakukan tembakan bebas yang baik. Sebab banyak sekali pemain yang kemampuan tembakan bebasnya masih standar.untuk itu diperlukan penelitian guna memecahkan masalah tentang: “pengaruh latihan tembakan jarak bertahap dan sudut berpindah terhadap hasil *free throw* peserta ekstrakurikuler di SMA N 1 Sewon Bantul. Dengan harapan dapat meningkatkan kemampuan tembakan bebas (*free throw*).

B. Identifikasi Masalah

dari latar belakang masalah yang telah diuraikan dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Seberapa besar pengaruh latihan tembakan jarak bertahap dan sudut berpindah terhadap hasil *freethrow* peserta ekstrakurikuler di SMA N 1 Sewon Bantul.
2. Kurangnya variasi latihan yang dapat meningkatkan kemampuan dan pengetahuan atlet terutama dalam hal menembak.
3. Kurangnya latihan secara terus menerus untuk melakukan tembakan *free throw*

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka permasalahan perlu dibatasi. Pembatasan masalah tentang pengaruh latihan tembakan jarak bertahap dan sudut berpindah terhadap hasil *free throw* peserta ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Sewon Bantul Yogyakarta.

D. Rumusan Masalah

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

1. Adakah pengaruh latihan tembakan jarak bertahap terhadap hasil *free throw* peserta ekstrakurikuler di SMA N 1 Sewon?

2. Adakah pengaruh latihan tembakan sudut berpindah terhadap hasil *free throw* peserta ekstrakurikuler di SMA N 1 Sewon?
3. Latihan tembakan yang manakah yang lebih baik untuk meningkatkan hasil *free throw* peserta ekstrakurikuler SMA N 1 Sewon?

E. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah diatas dapat diketahui bahwa tujuan penelitian ini adalah untuk:

1. Mengetahui pengaruh latihan tembakan jarak bertahap terhadap hasil *free throw* peserta ekstrakurikuler SMA N 1 Sewon Bantul.
2. Mengetahui pengaruh latihan tembakan sudut berpindah terhadap hasil *free throw* peserta ekstrakurikuler SMA N 1 Sewon Bantul.
3. Mengetahui latihan yang lebih baik terhadap hasil *free throw* peserta ekstrakurikuler SMA N 1 Sewon Bantul.

F. Manfaat penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis
 - a. Memberi sumbangan pengembangan pengetahuan, khususnya bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan.

- b. Sebagai kajian bagi peneliti selanjutnya, sehingga lebih mengetahui tentang kemampuan menembak dalam permainan bola basket, khususnya kemampuan melakukan tembakan bebas (*free throw*).
2. Secara praktis
 - a. Dapat digunakan pelatih sebagai program latihan untuk meningkatkan kemampuan siswa maupun tim dalam melakukan tembakan bebas.
 - b. Sebagai sumbangan dalam salah satu usaha untuk meningkatkan prestasi tim dalam suatu pertandingan bola basket.
 - c. Sebagai evaluasi bagi pelatih dan pengajar agar dapat memberikan secara konkret tentang teknik dasar *free throw* pada pemain basket sehingga tidak terjadi salah persepsi bagi anak latih dan anak didik.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat BolaBasket

Bolabasket adalah salah satu bentuk olahraga yang masuk dalam cabang permainan beregu. Permainan bola basket ini dimainkan oleh 2 tim, dengan tujuan memasukan bola ke dalam keranjang lawan sebanyak mungkin, serta menahan serangan lawan agar tidak memasukan bola kedalam keranjangnya (Dedy Sumiyarsono, 2002: 1). Lebih lanjut Dedy Sumiyarsono (2002: 1) bahwa dasar permainan bola basket dengan cara lempar tangkap, mengiring dan menembak dengan luas lapangan 28m x 15m dapat terbuat dari tanah, lantai, dan papan yang dikeraskan. Dalam permainan bola basket menggunakan bola besar yang dapat didorong, ditepuk dengan telapak tangan terbuka, melemparkan, menangkap, dan mengiring kesegala penjuru dalam lapangan permainan (Perbasi, 1990: 9). Permainan bolabasket mempunyai tujuan dari kedua tim, yaitu mendapatkan angka dengan memasukan bola ke dalam keranjang lawan dan mencegah lawan mendapatkan angka, permainan diawasi oleh *official* (wasit), *table official*, dan seorang *commissioner* (pengawas pertandingan) (Perbasi, 2006, Pasal 1,1).

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 2) olahraga permainan bola basket adalah permainan yang sederhana, mudah dipelajari dan dikuasai dengan sempurna yang juga menuntut perlunya melakukan suatu latihan baik

(disiplin) dalam rangka membentuk kerja sama tim. Permainan ini juga menyuguhkan kepada penonton banyak hal, seperti *dribbling* sambil meliuk-liuk dengan lincah, tembakan yang bervariasi, trobosan yang fantastik, gerakan yang penuh tipu daya dan silih bergantinya gol-gol indah dari regu yang bertanding.

Bolabasket merupakan salah satu olahraga prestasi yang sangat diminati masyarakat saat ini terutama kalangan pelajar, sehingga banyak sekali kejuaraan bola basket yang diselenggarakan dan diikuti oleh masyarakat luas. Bolabasket dimainkan oleh lima orang pemain tiap regu. Bola basket adalah olahraga beregu yang mengandalkan kecepatan dan ketahanan tubuh yang kuat, kerena dalam permainan bola basket persinggungan badan pasti akan terjadi.

Bentuk permainan yang diinginkan adalah permainan dengan menggunakan bola yang berbentuk bulat, dengan tidak ada unsur menendang, tidak unsur membawa lari bola, tanpa unsur menjegal, dengan menghilangkan gawang, ditambah adanya sasaran untuk merangsang dan sebagai tujuan permainan (Dedy Sumiyarsono, 2002: 2).

Inti dari olahraga bola basket tersebut adalah permainan bola basket dan basket (keranjang) itu sendiri. Semua pemain dari kedua tim yang bertanding, berlomba memperebutkan bola basket yang sama untuk dimasukan ke dalam keranjang lawan. Pemain berhak melempar, menggelundung, dan menepuk bola. Sasaran permainan adalah melempar bola ke dalam “basket” (keranjang) tim lawannya (Perbasi, 1990: 83). Permainan bolabasket merupakan kombinasi dari pertahanan dan menyerang, untuk itu seorang pemain harus menguasai teknik dasar bermain

bolabasket dengan baik. Dalam permainan bola basket juga terdapat suatu peraturan yang digunakan sebagai pedoman dasar permainan bola basket.

Untuk mengukir prestasi terbaik dalam dalam olahraga bola basket harus melalui pembinaan prestasi yang sistematis dan terencana, baik jangka pendek maupun jangka panjang. Perlu kiranya dilakukan usaha-usaha pembinaan yang intensif agar dapat menciptakan atlet-atlet bola basket yang berkualitas.

2. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Menurut Sukadiyanto (2005: 5) latihan adalah sesuatu suatu kata yang sering dijumpai dengan istilah “*practice*”, *exercise*”, dan “*training*”. Pengertian latihan dari kata “*practice*” adalah aktifitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya, artinya selama dalam kegiatan proses berlatih melatih agar dapat menguasai keterampilan gerak cabang olahraganya selalu dibantu dengan menggunakan berbagai pendukung. Sedangkan “*exercise*” merupakan materi latihan yang dirancang dan disusun oleh pelatih untuk satu sesi latihan atau satu kali tatap muka dalam latihan. Pengertian latihan dari kata dasar “*training*” adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan olahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode dan aturan pelaksanaan dengan

pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya (Sukadiyanto, 2005: 6). Sedangkan menurut Bompa (1994: 4) latihan adalah suatu upaya seseorang mempersiapkan dirinya untuk mencapai tujuan tertentu. Pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih.

b. Ciri-ciri Latihan

Menurut Dedy Sumiyarsono (2006: 9) ciri-ciri latihan adalah:

- 1) Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dal berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu (petahapan), serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat.
- 2) Proses latihan harus dilakukan secara konsisten (ajeg), maju, dan berkelanjutan. Seang bersifat progesif maksudnya materi latihan diberikan mulai dari yang sederhana ke yang lebih sulit (kompleks), dan dari yang ringan ke yang berat.
- 3) Pada tugas satu kali tatap muka (satu sesi) latihan harus memiliki tujuan dan sasaran.
- 4) Materi latihan harus berisi kan materi teori dan praktek, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen.
- 5) Menggunakan metode atau model-model latihan tertentu, yaitu merupakan cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan perhitungan faktor kesulitan kompleksitas gerak, dan penekanan pada sasaran latihan.

Salah satu ciri latihan adalah adanya beban, oleh kerena itu selama proses berlatih melatih diperlukan beban latihan agar hasil latihan dapat berpengaruh terhadap peningkatan kualitas fisik, psikis, sikap, dan

sosial olahragawan, sehingga puncak prestasi dapat dicapai dalam waktu singkat dan bertahan lebih lama.

c. Tujuan dan Sasaran Latihan

Tujuan latihan secara umum adalah membantu pembinaan, pelatih, guru olahraga, agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkap potensi olahragawan mencapai puncak prestasi (Sukadiyanto, 2005: 8). Sedangkan sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi (Dedy Sumiyarsono, 2006: 10). Rumusan tujuan dan sasaran latihan dapat bersifat untuk jangka panjang maupun jangka pendek. Untuk jangka panjang merupakan sasaran dan tujuan yang akan datang dalam satu tahun ke depan atau lebih. Tujuan utamanya adalah untuk pengayaan keterampilan berbagai gerak dasar dan dasar gerak serta dasar-dasar teknik yang benar (Sukadiyanto, 2005: 8).

d. Prinsip-prinsip Latihan

Menurut Sukadiyanto (2005: 12) prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai yang diharapkan. 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, (12) sistematik.

Dengan demikian yang dimaksud latihan dalam penelitian ini adalah proses kerja yang harus dilakukan secara sistematis, berulang-ilang, berkesinambungan untuk menyempurnakan kemampuan berolahraga menggunakan metode dan aturan sehingga tujuan dapat tercapai pada waktunya.

3. Teknik Dasar BolaBasket

Bola basket merupakan permainan dengan tujuan memasukan bola ke keranjang. Untuk dapat bermain bola basket dengan baik, perlu melakukan gerakan atau teknik dengan baik. Gerakan yang baik menimbulkan efisiensi kerja dan dengan latihan yang teratur dapat menjadikan gerakan menjadi lebih baik dan efektif.

Pada permainan bolabasket untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar yang baik. Ada beberapa teknik dasar terdapat dalam olahraga bolabasket. Dedy Sumiyarsono (2002: 12) mengemukakan teknik dasar dalam bola basket sebagai berikut:

(a) Mengiring bola (*dribbling*), (b) menangkap bola (*catching*), (c) mengoper bola (*passing*), (1) dengan dua tangan: *chest pass, bounce pass, overhead pass*, (2) dengan satu tangan: *baseball pass, lon pass, hook pass, jump pass*, (d) menembak (*shoting*); (1) menghadap papan (*facing shoot*), (2) membelakangi papan (*back up shoot*)

Menurut Nuril Ahmadi (2007:13) latihan dasar bola basket dimulai dari penguasaan bola. Memegang bola dengan benar adalah modal utama

dalam permainan bola basket jika cara memegang ini tidak baik, maka gerakan selanjutnya pun akan tidak baik.

Apabila teknik dasar tersebut telah dimiliki dengan baik oleh pemain, maka pemain juga dapat bermain dengan baik. Untuk meningkatkan penguasaan teknik yang lebih tinggi perlu ditambah dalam hal pengulangan latihan, sehingga dapat menjadi gerakan yang otomatis. Dari berbagai teknik dasar tersebut di atas, teknik dasar menembak merupakan teknik yang paling penting dimiliki pemain karena teknik tersebut menentukan hasil tembakan.

4. Teknik Menembak dalam Bola Basket

Menembak atau *shooting* dalam permainan bola basket adalah satu teknik memasukkan bola ke ring lawan. Dalam bola basket teknik ini sangat penting untuk mencetak angka dan menentukan kemenangan dalam pertandingan, sebab kemenangan ditentukan oleh banyaknya bola yang masuk ring basket. 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.

Setiap pemain bola basket berpotensi menjadi seorang penembak dari daerah perimeter yang terampil. Jon Oliver (2007: 25) menyatakan amatilah penembak yang berbakat dan kamu akan tahu bahwa setiap pemain menggunakan dasar-dasar yang sama ketika menembak bola. Banyak

diantara dasar-dasar menembak yang digunakan untuk tembakan luar langsung diterapkan baik pada *jump shot* (tembakan loncat) maupun *free throw* (tembakan bebas). Setiap tembakan pun memiliki beberapa teknik yang harus dipahami oleh siswa.

Teknik menembak dalam olahraga bola basket merupakan salah satu teknik yang sangat penting, karena dalam peolehan angka yang didapatkan dari hasil tembakan yang akan menentukan kalah menangnya suatu tim. Pengertian menembak itu sendiri adalah usaha yang dilakukan pemain untuk memasukan bola kedalam keranjang lawan dengan tujuan memperoleh angka atau skor sebanyak-banyaknya. Persyaratan teknik menembak yang baik menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 25) sebagai berikut:

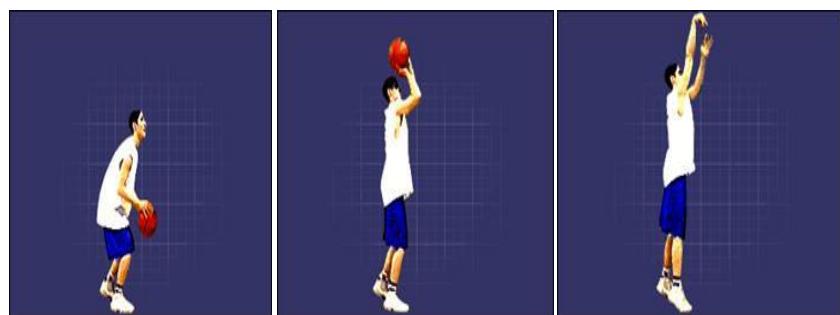
- a. Kaki sejajar, apabila menggunakan sikap kuda-kuda kaki yang berada didepan sesuai dengan tangan yang digunakan untuk menembak.
- b. Awalan bola dipegan diatas kepala dengan dua tangan sedikit didepan dahi. Siku tangan yang dipergunakan untuk menembak membentuk sudut 90° .
- c. Tangan yang tidak digunakan untuk menembak meninggalkan bola saat dilepas, sedangkan tangan yang digunakan untuk menembak diputar menghadap arah tembakan. Sikap badan rileks menghadap asaran.
- d. Tekuk lutut secukupnya agar memperoleh awalan tembakan, posisi siku tetap 90° .
- e. Luruskan kaki bersamaan dengan luruskan tangan yang digunakan untuk menembak ke depan atas, sampai siku lurus dan diakhiri dengan lecutan pergelangan tangan sampai jari-jari menghadap keatas.
- f. Sasaran sebagai tembakan dilihat di bawah bola, bukan di samping atau diatas bola.
- g. Apabila bola tidak sampai pada sasaran yang dituju, maka tekuk lutut lebih rendah agar mendapatkan momen yang lebih benar

Dany Kosasih (2008: 47) menambahkan ada istilah yang berkaitan dengan teknik menembak dalam bola basket yang perlu dikenalkan kepada pemain sejak dulu, yaitu BEEF:

- a. **Balance:** gerakan selalu dimulai dari lantai, saat menangkap bola tekuklah lutut dan mata kaki serta atur agar tubuh dalam posisi seimbang.
- b. **Eyes:** agar tembakan menjadi akurat pemain harus dengan segera mengambil fokus pada target (pemain harus mampu mengordinasikan letak ring).
- c. **Elbow:** pertahankan posisi siku agar pergerakan lengan akan tetap vertikal.
- d. **Follow through:** kunci siku lalu lepaskan gerakan lengan jari-jari dan pergelangan tangan mengikuti kearah ring.

Persatuan bola basket seluruh Indonesia (1999: 52) menyatakan bahwa tembakan adalah memanggang bola dengan satu tangan atau dua tangan kemudian mengarahkan kemudian mengarahkan bola menuju keranjang.

Di bawah ini gambar bagaimana tembakan dengan satu tangan dilakukan, sehingga dapat menghasilkan tembakan yang baik.



Gambar 1. Posisi Bola dalam Teknik Menembak
Sumber: (Wissel, 2000: 48)

Ketinggian pada saat pelepasan bola sangat tergantung pada tipe tembakan yang dilakukan serta karakteristik dari tembakan. Lambungan bola dapat diperhitungkan untuk mencapai sasaran.

Lambungan bola dapat di bedakan menjadi tiga Dedy Sumiyarsono (2002: 27) menyatakan,

a. Busur lambung datar

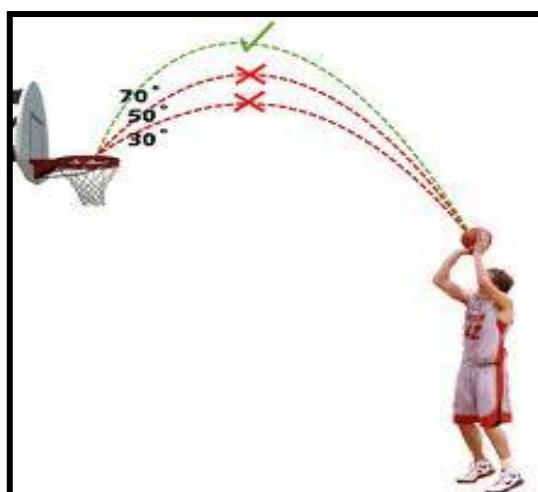
Apabila lambungan bola mengambil busur lambungan datar 30^0 , jalannya bola paling mudah untuk mengontrol akan tetapi menempuh daerah bidang yang sempit atau cincin basket. Kemungkinan bola akan mengenai bagian lengkung cincin depan atau belakang sedangkan pantulan yang akan terjadi, bola terbuang jauh secara vertikal atau kurve datar dari daerah cincin basket.

b. Busur lambung sedang

Apabila lambungan bola mengambil busur lambungan sedang 50^0 , 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 memungkinkan masih dapat masuk setelah memantul.

c. Busur lambung tinggi

Apabila lambungan bola mengambil busur lambungan tinggi 70^0 , menyulitkan jalannya bola untuk dikontrol kearah sasaran, sehingga bola lebih banyak lucas, 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 di mungkinkan untuk tidak masuk setelah memantul.



Gambar 2. Busur Lambungan

Sumber: (colliamboqu.blogspot.com/.../teknik-dasar-permainan-bola-basket)

Jon Oliver (2007: 30) menyatakan para penembak daerah perimeter yang terampil biasanya menerapkan tembakan melengkung yang tinggi dalam melakukan tembakan-tebakan mereka (Gambar 2). Menggunakan tembakan yang lebih tinggi memungkinkan bola mengarah kering basket pada sudut yang lebih menguntungkan, meningkatkan kemungkinan bola menyentuh bagian depan ring dan masuk kedalam ring basket.

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

a. 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 dibandingkan dengan menembak dengan jarak dekat yang akan semakin mudah untuk memasukan bola.

b. Mobilitas

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

c. Sikap penembak

Sulitnya tidaknya melakukan tembakan di pengaruhi oleh sikap menembak. Menembak dengan sikap permulaan menghadap keranjang akan lebih mudah dilakukan dibanding dengan sikap menembak membelakangi atau menyorong dari keranjang.

d. Ulangan tembakan

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

e. Situasi dan suasana

Situasi dan suasana yang dimaksud disini 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.

Wissel (1996: 43) menyatakan penembak yang hebat sering disebut *pure shooter* karena kehalusannya, tembakan yang meluncur bebas tanpa menyentuh ring. Beberapa pemain beranggapan *pure shooter* adalah anugrah alam atau bakat sejak lahir. Ini adalah konsep yang salah. Penembak yang handal itu hasil dari latihan bukan dari lahir.

5. Tembakan Bebas (*free throw*)

Peraturan Perbasi (2008: 54) *free throw shoot* adalah kesempatan bagi seorang pemain untuk mendapatkan 1 (satu) angka, tidak dijaga, dari posisi di belakang garis tembakan hukuman dan di dalam setengah lingkaran. Peraturan Perbasi (2008: 55) penembak *free throw* dinyatakan hasilnya sah (poin) apabila:

- a. Mengambil posisi di belakang garis *free throw shoot* dan di dalam setengah lingkaran.
- b. Menggunakan cara apapun untuk menembak *free throw* sedemikian rupa sehingga bola masuk ke dalam ring.
- c. Melepaskan bola dalam 1 detik saat bola telah ditempatkan pada pegangannya oleh wasit.
- d. Tidak menyentuh garis *free throw* atau memasuki daerah bersyarat sampai bola telah memasuki ring.

Suksesnya melakukan lemparan bebas memerlukan keahlian, kebiasaan, konsentrasi dan keyakinan. Kebiasaan, rileks dan irama yang mendukung konsentrasi dan keyakinan diri. Keyakinan adalah hal yang terpenting dalam melakukan tembakan bebas (*free throw*). Kembangkan kebiasaan melempar bebas untuk menguji mekanisme persiapan menembak. Kebiasaan juga bisa membuat rileks, konsentrasi dan melakukan lemparan

dengan irama, yang paling penting kebiasaan membangun sikap percaya diri. Mekanika berikut yang harus diperhatikan oleh para atlet dan siswa saat melakukan *free throw*, menurut Hall Wissel (1996: 46), yaitu:

a. Pandangan (*sight*)

Pandangan mata dipusatkan pada ring basket dan ditunjukkan hanya pada sisi muka lingkaran. Untuk teknik *shooting* pandangan tertuju pada puncak dekat sudut kotak papan ring basket.

b. Keseimbangan (*balance*)

Keseimbangan yang baik akan memberikan tenaga dan kontrol irama tembakan. Kedua kaki sejajar bahu dan jari kaki diarahkan ke depan. Kedua lutut ditekuk dengan sudut 90 derajat untuk mendapatkan kekuatan tolakan ke atas. Untuk mengontrol keseimbangan hendaknya posisi kepala tetap segaris dengan pinggang dan kaki bahu tetap dalam keadaan rileks.

c. Posisi tangan

Tangan yang digunakan untuk menembak ditempatkan tetap di belakang bola sebagai penjaga keseimbangan (*block and tuck*) tangan cukup rapat, rileks dan jari-jari tangan terlentang secukupnya, jaga jari-jari tangan penembak rileks, ibu jari tangan tidak terbentang lebar (menghindarkan ketegangan pada tangan dan lengan atas), posisi tangan yang rileks demikian menjadi arah yang alami.

d. Pengaturan siku

Bola dipegang di depan, di atas bahu antara telinga dan bahu penembak, siku tetap dipertahankan. Pada saat siku pada posisi demikian, maka arah bola akan sejajar dengan ring basket.

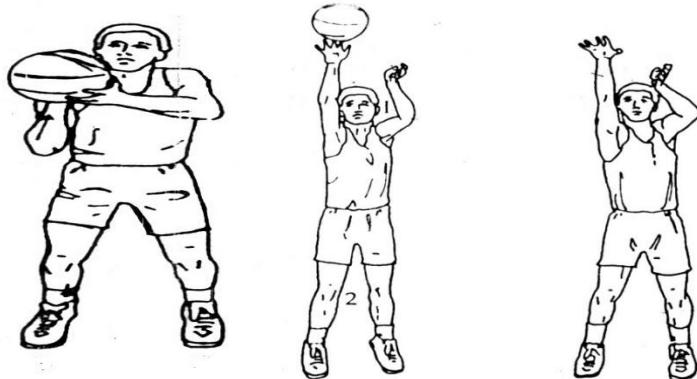
e. Irama menembak

Menembak adalah sinkronisasi antara kaki, pinggang, bahu, siku tembak, kelenturan pergelangan tangan dan jari. Kekutan inti dan ritme tembakan berasal dari naiknya kaki, peluyuran lengan lecutan pergelangan tangan dan jari-jari. Pada saat badan berada diudara, bagu dan pinggang terentang sepenuhnya. Siku yang digunakan membentuk sudut 90 derajat kemudian lengan, pergelangan jari diluruskan kearah ring basket dengan sudut 45 derajat sehingga siku terlentang dengan sepenuhnya. Dorongan dan kontrol terakhir ytembakkan berasal dari jari tengah dengan sentuhan ujung jari yang lembut untuk membuat putaran sisi belakang bola sehingga memperhalus tembakan. Besarnya dorongan pada bola tergantung dari jarak tembakan.

f. *Follow through* (gerakan lanjutan)

Setelah melepaskan bola dari jari tengah, lengan tetap dipertahankan di atas dan terlentang sepenuhnya dengan jari

tengah menunjuk pada target. Telapak tangan yang digunakan untuk menembak, menghadap ke bawah dan telapak tangan penyeimbang menghadap ke atas maka dipertahan kan pada sasaran dan lengan tetap di atas pada posisi penyelesaian *follow through* sampai bola menyentuh ring basket.



Gambar 3. Fase Persiapan, Pelaksanaan, *Follow Trhough*
Sumber: (Hall Wissel, 1996: 49)

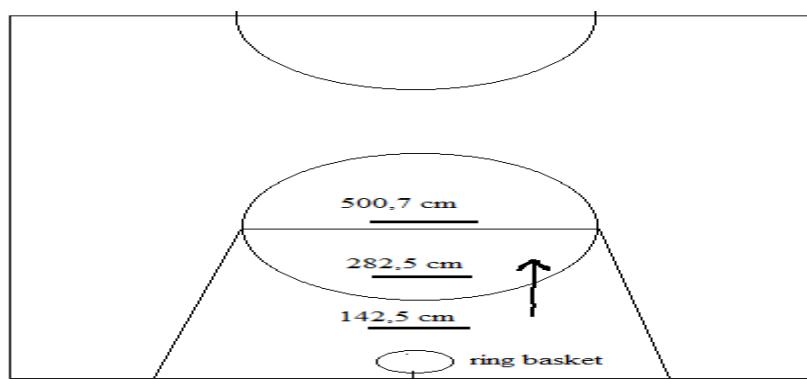
6. Latihan Tembakan Bebas (*free throw*) Jarak Bertahap

Latihan tembakan jarak bertahap merupakan suatu bentuk modifikasi latihan dengan cara mengubah-ubah jarak tembakan secara bertahap. Tujuan latihan ini pada intinya untuk melatih siswa agar dapat menentukan ketepatan tembakan, seberapa dorongan yang harus diberikan bola agar tepat sasaran, serta melatihan konsentrasi pada saat melakukan tembakan.

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 jarak bertahap dalam penulisan ini adalah tembakan hukuman atau bebas yang dilakukan dari yang dekat

ring basket, kemudian sedikit demi sedikit bertambah menuju jarak sesungguhnya.

Sesuai pendapat Suharno. Hp (1985: 57), melatih gerakan yang bersimultan dari yang mudah ke yang sulit, tempo yang rendah ke tempo yang tinggi dapat dilakukan menggunakan tiga tahap. Menurut Imam Sodikun (1992: 125), "modifikasi tes tembakan bebas pada pelaksanaan latihan dalam jarak jarak bertahap menggunakan jarak dari dekat ring menuju jarak sebenarnya, yaitu batas tembakan bebas. Untuk pembagian jarak bertahap dalam ini peneliti rancang menjadi tiga tahap, yaitu dari jarak 142,5 cm, kemudian 282,5 cm dan jarak sesungguhnya 500,7 cm.

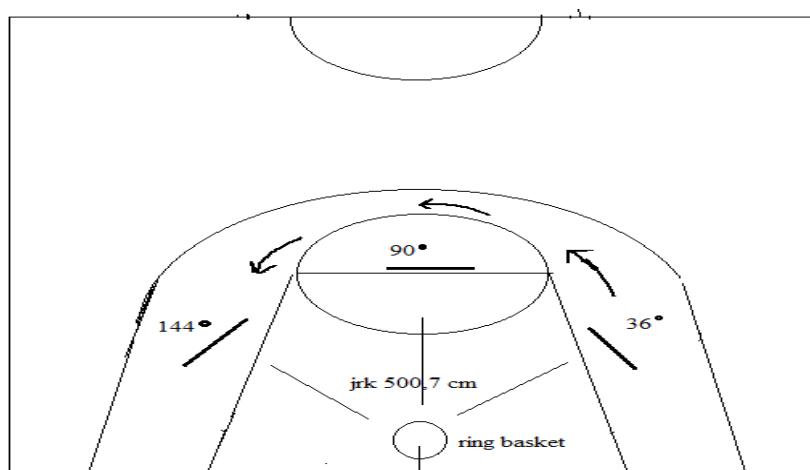


Gambar 4. Bagan Pola latihan Tembakan Jarak Bertahap
Sumber: (Woorder John R., 1979: 79)

Berdasarkan bagan tersebut dapat dijelaskan bahwa siswa diberikan bentuk latihan untuk melemparkan bola ke basket pada tempat 1, dilanjutkan tempat 2 dan seterusnya sampai pada tempat 3. Melalui latihan tersebut diharapkan siswa dapat menentukan daya dorong terhadap bola yang tepat agar diperoleh hasil lemparan yang tepat pada basket. Melalui tahapan jarak yang berubah-ubah ini juga untuk melatih konsentrasi pandangan siswa pada saat melempar bola ke sasaran.

7. Latihan Tembakan Bebas (*free throw*) Sudut Berpindah

Berdasarkan W.J.S. Poerwadarminta (1976: 755) berpindah berupa 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 sudut berpindah merupakan suatu bentuk modifikasi latihan dengan cara mengubah-ubah tempat menembak namun masih dalam jarak yang relatif sama. Tujuan latihan ini pada intinya juga sama dengan latihan tembakan jarak bertahap 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 5. Bagan Pola Latihan Tembakan Jarak Berpindah
Sumber: (Woorder John R., 1979: 79)

Berdasarkan bagan tersebut dapat dijelaskan bahwa siswa diberikan bentuk latihan untuk melemparkan bola ke basket pada tempat 1,

dilanjutkan tempat 2 dan seterusnya sampai pada tempat 3. Melalui latihan tersebut diharapkan siswa dapat menentukan daya dorong terhadap bola yang tepat agar diperoleh hasil lemparan yang tepat pada basket. Melalui perubahan tempat ini juga diharapkan dapat melatih konsentrasi pandangan siswa pada saat melempar bola ke sasaran.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang dilakukan oleh Indah Fitoriyati (2009) dengan judul “perbedaan pengaruh latihan *shooting* dengan pembebanan progresif dan non progresif terhadap kemampuan tembakan bebas” penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang menggunakan instrumen tes dan pengukuran. Populasi dalam dalam penelitian ini mengambil sampel semua anak latih club bolabasket reckless baik yang berjenis kelamin perempuan maupun laki-laki dan berusia lebih dari 16 tahun (kelas 1 SMA) dan minimal berusia 14 tahun (kelas 1 SMP).sampel yang digunakan 30 anak. Pembagian kelompok, dengan menggunakan *ordinal pairing*. Sampel dikelompokan menjadi 2 kelompok, tiap kelompok berjumlah 15 anak sebagai kelompok A dan B.

Berdasarkan uji t menunjukan bahwa ada perbedaan pengaruh latihan shooting dengan pembebanan progresif dan non progresif terhadap kemampuan tembakan bebas. Penggunaan latihan shooting dengan pembebanan progresif lebih baik daripada latihan shooting dengan pembebanan non progresif terhadap kemampuan tembakan bebas.

Penelitian yang dilakukan oleh Felix Rifialdi dengan judul “pengaruh latihan drill long shoot terhadap peningkatan kemampuan menembak jarak jauh (*3 point shoot*)” penelitian ini merupakan penelitian pra-eksperimen, desain yang digunakan *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah tim bola basket putra SMAN 1 Kalasan dengan jumlah 15 orang. Teknik pengambilan tes sampel dengan *purposive sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan teknik tes. Instrumen pengukuran data untuk tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*) menggunakan keterampilan menembak jarak jauh (*3 point shoot*). Validitas instrumen sebesar 0,947 dan reliabilitas sebesar 0,958. Perlakuan (treatment) menggunakan latihan *drill long shoot* selama 4 minggu atau 16 kali pertemuan dengan jumlah 5 kali pertemuan.

C. Kerangka Berpikir

1. Latihan menembak dengan jarak bertahap terhadap hasil *free throw*

latihan menembak jarak bertahap adalah melakukan tembakan dari jarak yang paling mudah untuk dilakukan. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan ketepatan dan kebiasaan dalam melakukan tembakan, dengan melakukan tembakan yang berulang-ulang diharapkan hasilnya dapat memuaskan dan bisa dipakai dipertandingan.

2. Latihan tembakan dengan sudut berpindah terhadap hasil *free throw*

Dalam melakukan latihan tembakan dengan sudut berpindah pemain tidak perlu mengira-ngira seberapa kekuatan yg harus dikeluarkan. Dalam

latihan ini pemain hanya butuh kordinasi dan ketepatan untung bisa melakukan dengan benar, karena dengan menembak dari sudut yang berbeda pemain juga pasti akan melihat dari pandangan yang berbeda.

Free throw merupakan salah satu teknik dasar menembak yang sebenarnya mudah untuk dilakukan dalam permainan bola basket. Tetapi dalam melakukan *free throw* harus didukung dengan penguasaan bola dengan baik, kemampuan gerak dasar basket yang baik. Dan filling yang kuat untuk memasukan bola ke dalam ring.

Berdasarkan kajian pustaka tersebut diatas, untuk menguasai teknik *free throw* diperlukan belajar gerak *shooting* dan latihan (*exercise*). Latihan yang berulang akan lebih cepat meningkatkan kemampuan ketepatan *free throw*. Sebaliknya latihan kurang ulangannya akan mengalami peningkatan kemampuan ketepatan *shooting free throw* yang lama. Seseorang yang memiliki kordinasi tinggi akan lebih cepat belajar gerakan *free throw*, sebaliknya koordinasi rendah akan lama menguasai keterampilan *free throw*.

Latihan jarak bertahap dan latihan jarak berpindah merupakan suatu latihan yang melakukan tembakan berulang-ulang dengan posisi yang berbeda, pengulangan dan tempat kondisi yang berbeda diharapkan bisa terciptanya kepekaan dan ketenangan sehingga menghasilkan kondisi yang mudah untuk melakukan tembakan bebas.

Pada penelitian ini, peneliti hendak membuktikan bahwa bentuk latihan tembakan bebas jarak bertahap dan jarak berpindah yang dilakukan

secara berulang dapat meningkatkan kemampuan *free throw* peserta ekstrakurikuler di SMA N 1 Sewon.

D. Hipotesis

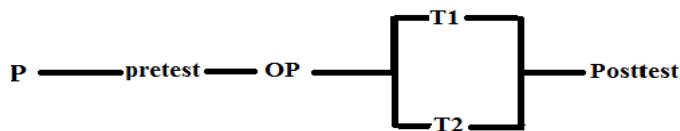
Hipotesis penelitian dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Suharsimi Arikunto, 2002: 64). Berdasarkan kerangka berpikir yang dibangun oleh kajian teori, dapat dikemukakan suatu hipotesis sebagai berikut:

1. Ada pengaruh latihan tembakan jarak bertahap terhadap hasil *free throw* peserta ekstrakurikuler di SMA N 1 Sewon Bantul.
2. Ada pengaruh latihan tembakan sudut berpindah terhadap hasil *free throw* peserta ekstrakurikuler di SMA N 1 Sewon Bantul.
3. Latihan tembakan jarak bertahap yang lebih baik untuk meningkatkan hasil *free throw* peserta ekstrakurikuler SMA N 1 Sewon Bantul, daripada latihan tembakan sudut berpindah.

BABIII **METODE PENELITIAN**

A. Desain Penelitian

Metode penelitian ini adalah eksperimen. Penelitian eksperimen bertujuan untuk menyelidiki kemungkinan saling hubungan sebab akibat dengan cara mengenakan kepada satu atau lebih kelompok eksperimental, (Cholid Narbuko, 2007: 51). Desain penelitian yang digunakan adalah “*Two Groups Pretest-Posttest Design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2007: 64). Ada pun rancangannya dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 6. Bagan Desain Penelitian

Keterangan:

Pretest : tes awal kemampuan *free throw* sebelum subjek mendapatkan perlakuan

OP : *Ordinal pairing*

T1 : perlakuan (*treatment*) pertama yang menggunakan tembakan jarak bertahap

T2 : perlakuan (*treatment*) kedua yang menggunakan tembakan sudut berpindah

Posttest : tes terakhir kemampuan *free throw* setelah pemberian perlakuan

Adapun prosedur pembagian kelompok A dan kelompok B adalah dengan menggunakan *ordinal pairing*. Langkah pertama adalah melakukan pretest pada pertemuan pertama yaitu seluruh siswa melakukan *free throw* selama 10 kali tembakan setiap anaknya, lalu kemudian dihitung berapa yang

masuk dalam 10 tembakan tersebut. Kemudian hasil tersebut diranking dari yang tertinggi sampai terendah. Hasil ranking *pre test* tersebut dibuat *ordinal pairing* berdasarkan ranking yang diperoleh anak latih. Hasil pengelompokan berdasarkan *Ordinal pairing* adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Pengelompokan *Ordinal Pairing*

Kelompok A	Kelompok B
1	2
4	3
5	6
8	7
9	10
12	11
13	dst

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai periasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan (Sugiyono 2010: 61).

Variabel penelitian adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Suharsimi Arikunto, 2002: 96). dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Agar tidak terjadi salah penafsiran pada penelitian ini maka berikut akan dikemukakan definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Latihan tembakan jarak bertahap adalah metode latihan bola basket dengan jarak yang termudah ke jarak yang ter sulit atau jarak sebenarnya dengan metode seperti ini: testee berdiri pada daerah yang telah ditentukan awalan dari jarak 142,5 cm dari ring mendengar aba aba dimulai testee segera melakukan sebanyak 10 lemparan kali 2 set. Setiap peningkatan

jarak yaitu 282,5 cm dan 500,7 cm untuk jarak terakhir, akan dilaksanakan setiap minggu, begitu juga dengan repetisi dan set. Treatment tersebut dilakukan 12 kali pertemuan, setiap 1 minggu diadakan 4 kali pertemuan jadi total pertemuan sebanyak 3 minggu. Tujuannya agar latihan yang dilakukan dapat berjalan dengan lancar dan diharapkan dapat meningkatkan hasil tembakan *free throw*.

2. Latihan sudut berpindah adalah metode latihan yang menggunakan sudut berpindah macam latihanya seperti: testee berdiri pada daerah yang telah ditentukan awalan dari samping kiri ring, yaitu sudut A: 0-36 derajat yang terletak sejauh 500,7 cm dari ring kemudian berpindah kesudut B: 72- 108 derajat sampai kesudut terakhir yaitu sudut C: 144-180 derajat dengan jarak yang sama. Setiap sudut diselesaikan 1 set dengan 10 kali lemparan, repetisi dan set akan meningkat setiap minggu. latihan sudut berpindah perlakunya sama yang membedakannya adalah jenis latihannya, tujuannya pun sama dengan latihan tembakan jarak bertahap yaitu untuk meningkatkan kemampuan tembak *free throw*.
3. Hasil tembakan bebas (*free throw*) adalah tembakan kearah ring dari garis tembakan bebas, dan tidak ada penjagaan. Pemain siap dengan sikap berdiri seimbang, biasanya didahului dengan memantul-mantulkan bola beberapa kali untuk menenangkan diri.

C. Populasi dan sampelPenelitian

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek /subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2010: 117). Dalam penelitian ini populasinya adalah peserta putra ekstrakurikuler bolabasket SMAN 1 Sewon Bantul Yogyakarta, yang berjumlah 20 orang. Seluruh populasi digunakan dalam penelitian, sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2010: 118). Menurut Sutrisno Hadi (2004: 182), sebagian dari populasi disebut sampel, juga harus mempunya paling sedikit satu sifat yang sama, baik sifat kodrat maupun maupun sifat pengkhususan. Teknik pengambilan menggunakan teknik sampling. Jumlah siswa diambil sebanyak 20 orang yang mengikuti ekstrakurikuler secara aktif. Kriteria pengambilan sampelnya adalah siswa yang masuk tim inti dan aktif mengikuti ekstrakurikuler bolabasket. Pemakaian kriteria ini adalah untuk memudahkan pelaksanaan treatment dan pengambilan data penelitian. Sampel akan dikelompokan menjadi dua kelompok masing-masing kelompok berjumlah 10 siswa.

D. Instrumen dan Teknik pengambilan data

1. Instrumen

Instrumen adalah alat untuk mengumpulkan data, hal ini sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Suharsimi Arikunto (2002: 136), “Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik. Dalam arti cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah untuk diolah.”.

Pelaksanaan tes keterampilan tembakan bebas adalah sebagai berikut:

- a. Tujuan: mengukur keterampilan menmbak *free throw* untuk pemula
- b. Peralatan: lapangan bola basket, peluit, bola basket, lembar catatan skor.
- c. Petunjuk: testee berada dibelakang garis tembakan hukuman sambil memegang bola. Kemudian testee bersiap untuk menembakan bola dengan sikap yang sempurna seperti melakukan tembakan bebas
- d. Penilaian: bola yang masuk diberikan skor satu. Bola yang tidak masuk diberikan skor nol. Skor tes ini adalah sejumlah bola yang masukke dalam ring basket.

Pelaksanaa tes diawali dengan pemanasan terlebih dahulu dilanjtukan dengan menembak sebanyak 10 kali perulangan.

2. Teknik Pengumpulan Data

Dalam suatu penelitian proses pengumpulan data sangat penting, karena dengan hasil yang diperoleh dari pengukuran, dapat dilihat gejala atau perkembangan yang terjadi pada sampel yang diteliti. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik tes *pre test* dan *post test*, tes yang dimaksud adalah tes keterampilan tembakan bebas (*free throw*).

E. Teknik Analisis Data

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas dan uji homogenitas data.

1. 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: 16).

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.

2. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan bantuan program SPSS 16, yaitu dengan membandingkan *mean* antara kelompok 1 dan kelompok 2. 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.

Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut (Sutrisno Hadi, 1991: 34):

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{\text{Mean Different} \times 100\%}{\text{Mean Pretest}}$$

$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

Untuk mengetahui peningkatan hasil *freethrow*, dapat disajikan juga dalam bentuk pengkategorian, baik sekali, baik, sedang, cukup dengan menggunakan rumus:

$$\text{Interval} = \frac{\text{skor tertinggi} - \text{skor terrendah}}{\text{Jumlah peserta}}$$

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tim putra ekstrakurikuler bolabasket SMAN 1 Sewon Bantul Yogyakarta yang berjumlah 20 atlet. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 3 Juni sampai 24 Juni 2013. *Pretest* diambil pada tanggal 3 April 2013 dan *posttest* pada tanggal 24 Juni 2013. Pengumpulan data menggunakan tes tembakan bebas. *Posttest* dilakukan setelah diberikan latihan tembakan jarak bertahap untuk kelompok 1 dan latihan tembakan sudut berpindah untuk kelompok 2, selama 12 kali pertemuan.

Hasil tes tembakan bebas pada peserta ekstrakurikuler SMA N 1 sewon yang telah dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Hasil tembakan bebas kelompok A

Hasil kemampuan menembak kelompok A dengan latihan tembakan jarak bertahap didasarkan pada jumlah bola yang masuk pada tembakan bebas (*free throw*) yang dilakukan. Hasil tembakannya adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil tembakan bebas kelompok A

No			
	Pretest	Posttest	Peningkatan
1	7	8	1
2	6	8	2
3	5	6	1
4	5	7	2
5	5	7	2
6	3	6	3
7	3	5	2
8	3	7	4
9	3	5	2
10	2	5	3
Mean	4.2000	6.4000	2,2000
Minimal	2.00	5.00	1.00
Maksimal	7.00	8.00	4.00

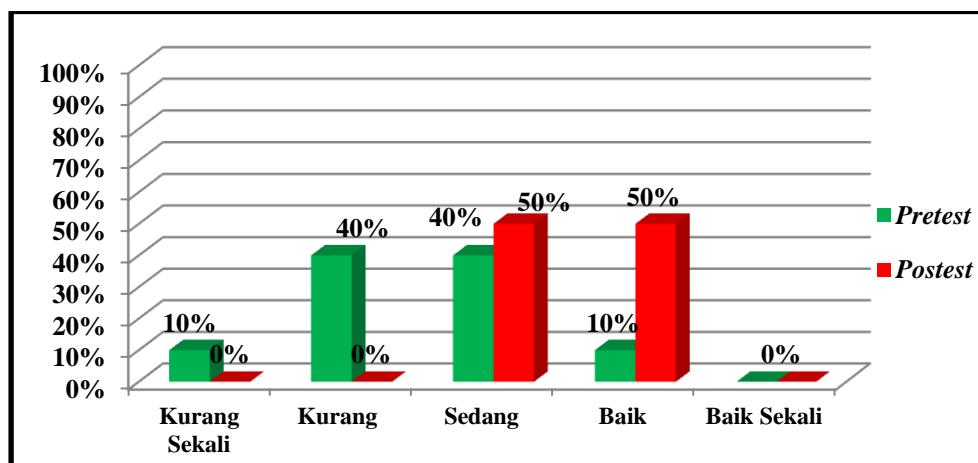
Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pretest* nilai minimal = 2.0, nilai maksimal = 7.0, rata-rata (*mean*) = 4.2, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 1.62, sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 5.0, nilai maksimal = 8.0, rata-rata (*mean*) = 6.4, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 1.17. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran halaman.

Deskripsi hasil penelitian *pre-test* dan *posttest* hasil *free throw* peserta ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Sewon Bantul kelompok A juga disajikan dalam distribusi frekuensi. Deskripsi hasil tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Deskripsi Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Hasil *Free Throw* kelompok A

No	Kategori	Interval	<i>Pre test</i>		<i>Post test</i>	
			F	%	F	%
1	Baik Sekali	>9	0	0%	0	0%
2	Baik	7 – 8	1	10%	5	50%
3	Sedang	5 – 6	4	40%	5	50%
4	Kurang	3 – 4	4	40%	0	0%
5	Kurang Sekali	<2	1	10%	0	0%
Jumlah			10	100%	10	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, hasil *pretest* dan *posttest* hasil *free throw* peserta ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Sewon Bantul kelompok latihan tembakan jarak bertahap dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 7. Grafik *Pre-Test* dan *Pos-test* Hasil *Free Throw* Latihan Tembakan Jarak Bertahap

b. Hasil tembakan bebas kelompok B

Hasil kemampuan menembak kelompok A dengan latihan tembakan jarak bertahap didasarkan pada jumlah bola yang masuk pada tembakan bebas (*free throw*) yang dilakukan. Hasil tembakannya adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil tembakan bebas kelompok B

No	Pretest	Posttest	Peningkatan
1	7	7	0
2	6	5	-1
3	5	7	2
4	5	4	-1
5	4	4	0
6	3	5	2
7	3	5	2
8	3	5	2
9	2	5	3
10	2	5	3
Mean	4.000	6.4000	2,2000
Minimal	2.00	4.00	-1.00
Maksimal	7.00	7.00	3.00

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pretest* nilai minimal = 2.0, nilai maksimal = 7.0, rata-rata (*mean*) = 4.0, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 1.69, sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 4.0, nilai maksimal = 7.0, rata-rata (*mean*) = 5.2, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 1.03. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran halaman.

Deskripsi hasil penelitian *pre-test* dan *posttest* hasil *free throw* peserta ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Sewon Bantul kelompok

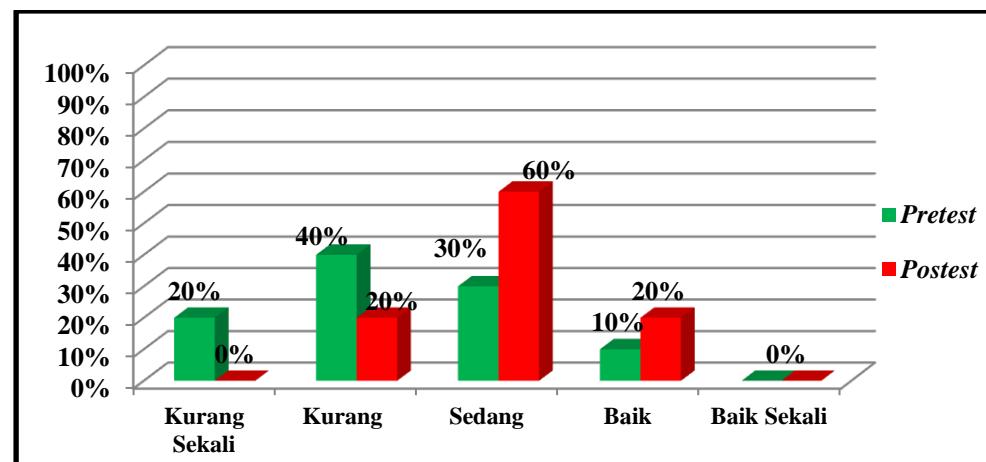
latihan tembakan sudut berpindah juga disajikan dalam distribusi frekuensi.

Deskripsi hasil tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 5. Deskripsi Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Hasil *Free Throw* Latihan Tembakan Sudut Berpindah

No	Kategori	Interval	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
			F	%	F	%
1	Baik Sekali	>9	0	0%	0	0%
2	Baik	7 – 8	1	10%	2	20%
3	Sedang	5 – 6	3	30%	6	60%
4	Kurang	3 – 4	4	40%	2	20%
5	Kurang Sekali	<2	2	20%	0	0%
Jumlah			10	100%	10	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, hasil *pretest* dan *posttest* hasil *free throw* peserta ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Sewon Bantul kelompok latihan tembakan sudut berpindah dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 8. Grafik *Pre-Test* dan *Pos-test* Hasil *Free Throw* Latihan Tembakan Sudut Berpindah

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 dapat dilihat sebagai berikut:

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

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 16*. Hasilnya sebagai berikut.

Tabel 6. Uji Normalitas

Kelompok	p	Sig.	Keterangan
Pretest Kelompok 1	0.456	0.05	Normal
Pretest Kelompok 2	0.709	0.05	Normal

Dari hasil tabel di atas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai p (Sig.) > 0.05 , maka variabel berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 9 halaman 74.

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:

Tabel 7. Uji Homogenitas

Kelompok	df1	df2	Sig.	Keterangan
Pre-test	1	18	1.000	Homogen

Dari tabel di atas dapat dilihat nilai *pretest* sig. $p > 0.05$ sehingga data bersifat homogen. Oleh karena semua data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 10 halaman 75.

2. Uji Hipotesis

a. Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* Hasil *Free Throw* Kelompok Latihan Tembakan Jarak Berpindah

Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis pertama yang berbunyi “Ada pengaruh latihan tembakan jarak bertahap terhadap hasil *free throw* peserta ekstrakurikuler di SMA N 1 Sewon Bantul”, berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka latihan tembakan jarak bertahap memberikan pengaruh terhadap peningkatan hasil *free throw*. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai *t* hitung $>$ *t* tabel dan nilai *sig* lebih kecil

dari 0.05 ($\text{Sig} < 0.05$). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut

Tabel 8. Uji-t Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Hasil *Free Throw* Latihan Tembakan Jarak Bertahap

Kelompok	Rata-rata	<i>t-test for Equality of means</i>				
		t ht	t tb	Sig.	Selisih	%
<i>Pre-Test</i>	4.2000	7.571	2.26	0.000	2.200	52.38%
<i>Post-Test</i>	6.4000					

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t hitung 7.571 dan t tabel 2.26 (df 9) dengan nilai signifikansi p sebesar 0.000. Oleh karena t hitung $7.571 > t$ tabel 2.26, dan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Ada pengaruh latihan tembakan jarak bertahap terhadap hasil *free throw* peserta ekstrakurikuler di SMA N 1 Sewon Bantul”, diterima. Artinya latihan tembakan jarak bertahap memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil *free throw* peserta ekstrakurikuler di SMA N 1 Sewon. Dari data *pretest* memiliki rerata 4.2, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 6.4. Besarnya peningkatan hasil *free throw* tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 2.0, dengan kenaikan persentase sebesar 52.38%.

b. Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* Hasil *Free Throw* Kelompok Latihan Tembakan sudut berpindah

Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis pertama yang berbunyi “Ada pengaruh latihan tembakan sudut berpindah terhadap hasil *free throw* peserta ekstrakurikuler di SMA N 1 Sewon Bantul ”, berdasarkan

hasil *pre-test* dan *post-test*. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka latihan tembakan sudut berpindah memberikan pengaruh terhadap peningkatan hasil *free throw*. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai *t* hitung $>$ *t* tabel dan nilai *sig* lebih kecil dari 0.05 (*Sig* $<$ 0.05). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 9. Uji-t Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Hasil *Free Throw* Latihan Tembakan Sudut Berpindah

Kelompok	Rata-rata	<i>t-test for Equality of means</i>				
		<i>t ht</i>	<i>t tb</i>	<i>Sig.</i>	Selisih	%
Pre-Tes	4.0000	2.449	2.26	0.037	1.2000	30%
Post-Tes	5.2000					

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa *t* hitung 2.449 dan *t* tabel 2.26 (df 9) dengan nilai signifikansi *p* sebesar 0.037. Oleh karena *t* hitung 2.449 $>$ *t* tabel 2.26, dan nilai signifikansi 0.037 $<$ 0.05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (*Ha*) yang berbunyi “Ada pengaruh latihan tembakan sudut berpindah terhadap hasil *free throw* peserta ekstrakurikuler di SMA N 1 Sewon”, diterima. Artinya latihan tembakan sudut berpindah memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil *free throw* peserta ekstrakurikuler di SMA N 1 Sewon Bantul. Dari data *pretest* memiliki rerata 4.0, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 5.2. Perbedaan

nilai rata-rata yaitu sebesar 1.20, dengan kenaikan persentase sebesar 30%.

c. Perbandingan *Posttest* Hasil *Free Throw* Latihan Tembakan Jarak Bertahap dan Sudut Berpindah

Hipotesis yang ketiga berbunyi “Latihan tembakan jarak bertahap yang lebih baik untuk meningkatkan hasil *free throw* peserta ekstrakurikuler SMA N 1 Sewon Bantul, daripada latihan tembakan sudut berpindah”, dapat diketahui melalui selisih *posttest* antara kelompok latihan tembakan jarak bertahap dengan *posttest* kelompok latihan tembakan sudut berpindah. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 9 halaman 85.

Tabel 10. Perbandingan *Posttest*

Kelompok	Rata-rata	%	<i>t-test for Equality of means</i>			
			t ht	t tb	Sig.	Selisih
Tembakan Jarak Bertahap	6.40	52.38%	2. 427	2.10	0.026	1.200
Tembakan Sudut Berpindah	5.20	30%				

Dari tabel hasil uji t di atas dapat dilihat bahwa t hitung sebesar 2.427 dan t-tabel df (18) = 2.10, sedangkan besarnya nilai signifikansi p 0.041. Karena t hitung 2.427 > t tabel = 2.10 dan sig. 0.026 < 0.05, berarti ada perbedaan yang signifikan antara *posttest* kelompok latihan tembakan jarak bertahap dengan *posttest* kelompok latihan tembakan sudut berpindah. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Latihan

tembakan jarak bertahap yang lebih baik untuk meningkatkan hasil *free throw* peserta ekstrakurikuler SMA N 1 Sewon Bantul, daripada latihan tembakan sudut berpindah. Maka kelompok eksperimen dengan latihan tembakan jarak bertahap lebih baik terhadap peningkatan hasil *free throw* peserta ekstrakurikuler SMA N 1 Sewon daripada latihan tembakan sudut berpindah.

Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai rerata *posttest* kelompok latihan tembakan jarak bertahap sebesar 6.4 dengan kenaikan persentase sebesar 52.38%, nilai rerata *posttest* kelompok latihan tembakan sudut berpindah sebesar 5.2 dengan kenaikan persentase sebesar 30%, dilihat dari selisih nilai *posttest* sebesar 1.20.

C. Pembahasan

penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan tembakan jarak bertahap dan sudut berpindah terhadap kemampuan *free throw* peserta ekstrakurikuler di SMA N 1 Sewon Bantul. Analisis yang dilakukan dengan menggunakan uji t dapat ditarik kesimpulan ada pengaruh latihan tembakan jarak bertahap dan sudut berpindah terhadap hasil *free throw* peserta ekstrakurikuler di SMA N 1 Sewon Bantul. Rata-rata skor menembak jarak bertahap adalah 6.40 dan latihan tembakan sudut berpindah 5.20.

latihan tembakan jarak berpindah hasil peningkatannya lebih besar dari pada latihan tembakan sudut berpindah terhadap hasil *free throw*. Pada latihan menggunakan sudut berpindah diharapkan jauh lebih menguntungkan para

pemain karena pemain sudah diberikan latihan memasukan bola ke ring dari sudut yang berbeda, apabila menggunakan tembakan jarak bertahap yang menggunakan sudut tetap akan lebih mudah memasukan bola kedalam ring. Teknik menembak juga sedikit berbeda, apa bila tembakan yang menggunakan tembakan jarak berpindah peserta hanya fokus pada kekuatan lemparan dan ketepatan lemparan. Namun apabila latihan tembakan sudut berpindah peserta harus memiliki kordinasi yang baik, kekuatan lemparan, keseimbangan, dan *follow through* yang baik juga, karena peserta harus bener-bener menempatkan bola keposisi yang tepat yaitu lingkaran basket.

Tetapi dalam penelitian ini latihan dengan jarak bertahap lebih lebih baik pengaruhnya, walaupun tetap ada peningkatan yang signifikan terhadap latihan tembakan sudut berpindah. hal tersebut di pengaruhi oleh banyak faktor diantaranya, teknik pengambilan sempel, keseriusan pada saat latihan, serta psikologi pemain itu sendiri. Sampel yang dipakai adalah pemain basket pemula sehingga belum bisa mewakili hasil latihan menembak sudut berpindah. Selain itu pelaksanaan treatment dan keseriusan pemain dalam pelaksanaan program latihan mempengaruhi hasil latihan. Pemakaiaan lambungan bola sedang dan sudut 32° tidak banyak dilakukan karena tingkat kesulitannya tinggi dan bola sering tidak masuk sehingga mempengaruhi mental para pemain pada saat latihan, teknik melakuakan freethrow pun masih banyak yang belum sempurna, bahkan masih ada saja yang kembali kelemparan awalnya mereka.

Faktor di atas merupakan sebagian dari faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat keberhasilan pemain pada saat Latihan tembakan sudut berpindah. Namun banyak faktor yang tidak menguntungkan maka dalam penelitian, penggunaan latihan tembakan jarak bertahap lebih baik daripada latihan tembakan dudut berpindah untuk meningkatkan *free throw*. Sebenarnya perbedaan dari hasil data yang diperoleh tidak menunjukkan perbedaan yang mencolok. Hanya pada kelompok A yang diberikan latihan tembakan jarak bertahap menunjukkan hasil yang lebih baik dari pada kelompok B yang diberikan latihan tembakan sudut berpindah. artinya, latihan tembakan jarak bertahap lebih baik atau lebih efektif dibandingkan dengan latihan tembakan sudut berpindah.

BAB V **KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Ada pengaruh latihan tembakan jarak bertahap terhadap hasil *free throw* peserta ekstrakurikuler di SMA N 1 Sewon Bantul Yogyakarta.
2. Ada pengaruh latihan tembakan sudut berpindah terhadap hasil *free throw* peserta ekstrakurikuler di SMA N 1 Sewon Bantul Yogyakarta.
3. Latihan tembakan jarak bertahap yang lebih baik untuk meningkatkan hasil *free throw* peserta ekstrakurikuler SMA N 1 Sewon Bantul, daripada latihan tembakan sudut berpindah.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan menembak dengan jarak berpindah dan sudut berpindah terhadap kemampuan *free throw*. Peserta ekstrakurikuler SMA N 1 Sewon Bantul Yogyakarta.

Berdasarkan hasil rata-rata peningkatan kelompok 1 dan kelompok 2 dapat disimpulkan peningkatan terjadi pada kedua kelompok. Peningkatan kelompok 1 lebih besar dari pada kelompok 2. Hal ini berarti latihan menembak jarak bertahap lebih baik dari pada latihan tembakan dengan sudut berpindah.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Sampel tidak di asramakan, sehingga kemungkinan ada yang berlatih sendiri di luar *treatment*.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.

D. Saran

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

1. Bagi guru untuk memberikan latihan yang lebih bervariasi lagi sebagai upaya untuk meningkatkan hasil *free throw*.
2. Perlu diadakan penelitian lanjutan dengan menambah variabel lain.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan instrumen penelitian ini.
4. Untuk meningkatkan kemampuan *shooting*, hendaknya guru atau pelatih melatih teknik *shooting*.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambler Vic. (1982). *Petunjuk untuk Pelatih dan Pemain*. Bandung: CV. Pioner.
- Bompa, T. O. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Toronto: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Cooper Jhon M. dan Sindetop. (1975). *The Theory and Science of Basketball*. Philadelphia: Lea and Febinger.
- Cholid Narbuko. (2007). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Danny Kosasih. (2008). *Fundamental Basket Ball*. Semarang: Karang Turi Media.
- Dedy Sumiyarsono. (2002). *Keterampilan Bola Basket*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- _____. (2006). *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Bolabasket*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Felix Rifaldi. (2009). “Pengaruh latihan drill long shooterhadap peningkatan kemampuan menembak jarak jauh (3 point shoot)”. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Greg Brittenham. (1996). *Panduan Lengkap Latihan Khusus Pemantapan Bola Basket*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Gempur Safar. (2010). “Metode KolmogorovSmirnov untuk Uji Normalitas”. Artikel.<http://exponensial.wordpress.com/2010/04/21/metode-kolmogorov-smirnov-untuk-iji-normalitas/>. (Diunduh 07 Juli 2013).
- Imam Soeyoedi. (1979). *Permainan dan Metodik*. Jakarta: Depdikbudit. Dirjendikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Imam Sodikun. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta: Depdikbud Dirjendikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Indah Fitoriyati. (2009). “Perbedaan pengaruh latihan shooting pembebasan progresif dan non progresif terhadap kemampuan tembakan bebas”. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Jon Oliver. (2007). *Dasar-dasar Bolabasket*. Bandung. Pakar Raya.
- Nuril Ahmadi. (2007). *Permainan Bolabasket*. Surakarta: Era Intermedia.

PERBASI. (1990). Pelatih Bolabasket Tingkat Nasional. Jakarta: Proyek Pelatih Nasional

PERBASI. (1999). Peraturan Permainan Bolabasket. Jakarta: Pengurus Besar Persatuan Bolabasket Seluruh Indonesia.

PERBASI. (2006). *Peraturan Permainan Bola Basket*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Luar Sekolah Pemuda dan Olahraga.

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

Ponco Nugroho. (1993). *Pedoman Pelatih Bola Basket Modern*. Pengurus Besar Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia.

Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: ALFABETA

Suharno. HP (1985). *Ilmu Coaching Umum.* (diktat). Yogyakarta.

Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rhineka Cipta.

Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.

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

Wissel Hall, PH. (1996). *Bola Basket*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

_____. (2000). *Basketball Steps to Success* (Bagus Pribadi. Terjemahan). Jakarta: PT RajaGrafindo Persada. Buku asli diterbitkan Tahun 1994.

Wonder John R. (1979). *Practical Modern Basket Ball*. Los Angles. California.

Owens (2009).http://www.hoopzonebasketball.com/ozone/handoutshooting_beef.pdf (diunduh tanggal 08 juni 2013), jam 18.39 WIB.

LokarRoy(2006).[http://www.acronymfinder.com/Balance-Eyes-Elbow-Follow-through-\(Basketball\)-\(BEEF\).html](http://www.acronymfinder.com/Balance-Eyes-Elbow-Follow-through-(Basketball)-(BEEF).html) (diunduh tanggal 02 juni 2013), jam 09,31 WIB.

BBT&T.(2008)<http://www.basketball-tips-training.com/basketballshootingtips.html>.(diunduh pada tanggal 02 juni 2013) pada jam 09.45WIB.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar permohonan izin penelitian

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255		
<hr/>			
Nomor	:	304/UN.34.16/PP/2013	29 Mei 2013
Lamp.	:	1 Eks.	
H a l	:	Permohonan Izin Penelitian	
Yth.	:	Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta eq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan Setda. Provinsi DIY	
<p>Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :</p>			
<p>Nama : Agung Paradito NFM : 09601244013 Program Studi : PJKR Penelitian akan dilaksanakan pada : Waktu : 03 Juni s.d. 24 Juni 2013 Tempat/obyek : SMA Negeri 1 Sewon/peserta ekstrakulikuler Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Tembakan Jarak Bertahap Dan Jarak Berpindah Terhadap Hasil Freethrow Peserta Ekstrakulikuler Bolabasket SMA Negeri 1 Sewon.</p>			
<p>Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.</p>			
<p style="text-align: right;">Dekan, Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S. NIP. 19600824 198601 1 001</p>			
<p>Tembusan : 1. Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Sewon 2. Kajur. POR 3. Pembimbing TAS 4. Mahasiswa ybs.</p>			



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
SEKRETARIAT DAERAH
Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)
YOGYAKARTA 55213

SURAT KETERANGAN / IJIN
070/4662/V/5/2013

Membaca Surat : Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY Nomor : 304/UN.34.16/PP/2013
Tanggal : 29 Mei 2013 Perihal : Ijin Penelitian

Mengingat : 1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegitan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 33 Tahun 2007, tentang Pedoman penyelenggaraan Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Departemen Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;
3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah.
4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

DIIJINKAN untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

Nama	:	AGUNG PARADITO	NIP/NIM	:	09601244013
Alamat	:	JL KOLOMBO, YOGYAKARTA			
Judul	:	PENGARUH LATIHAN TEMBAKAN JARAK BERTAHAP DAN JARAK BERPINDAH TERHADAP HASIL FREE THROW PESERTA EKSTRAKULIKULER BOLABASKET SMAN 1 SEWON BANTUL			
Lokasi	:	BANTUL Kota/Kab. BANTUL			
Waktu	:	30 Mei 2013 s/d 30 Agustus 2013			

Dengan Ketentuan

1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan *) dari Pemerintah Daerah DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
2. Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website adbang.jogjaprov.go.id dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan dibubuh cap institusi;
3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
4. Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website adbang.jogjaprov.go.id;
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta
Pada tanggal 30 Mei 2013
A.n Sekretaris Daerah
Asisten Perekonomian dan Pembangunan
UB.



Tembusan :

1. Yth. Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta (sebagai laporan);
2. Bupati Bantul, cq Bappeda
3. Ka. Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga DIY
4. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
5. Yang Bersangkutan



PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL
BANDAR PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH
(BAPPEDA)

Jln. Robert Wolter Monginsidi No. 1 Bantul 55711, Telp. 367533, Fax. (0274) 367796
Website: bappeda.bantulkab.go.id Webmail: bappeda@bantulkab.go.id

SURAT KETERANGAN/IZIN

Nomor : 070 / 1311

Menunjuk Surat : Dari : Sekretariat Daerah DIY Nomor : 070/4662/V/5/2013
Mengingat : Tanggal : 30 Mei 2013 Perihal : Ijin Penelitian

- a. Peraturan Daerah Nomor 17 Tahun 2007 tentang Pembentukan Organisasi Lembaga Teknis Daerah Di Lingkungan Pemerintah Kabupaten Bantul sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Daerah Kabupaten Bantul Nomor 16 Tahun 2009 tentang Perubahan Atas Peraturan Daerah Nomor 17 Tahun 2007 tentang Pembentukan Organisasi Lembaga Teknis Daerah Di Lingkungan Pemerintah Kabupaten Bantul;
- b. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perijinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta;
- c. Peraturan Bupati Bantul Nomor 17 Tahun 2011 tentang Ijin Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Praktek Lapangan (PL) Perguruan Tinggi di Kabupaten Bantul.

Diizinkan kepada :
Nama : **AGUNG PRADITO**
P. T / Alamat : UNY, Jl. Kolombo, Yk
NIP/NIM/No. KTP : 09601244013
Tema/Judul : **PENGARUH LATIHAN TEMBAKAN JARAK BERTAHAP DAN JARAK BERPINDAH TERHADAP HASIL FREE THROW PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLABASKET SMAN 1 SEWON BANTUL**
Kegiatan :
Lokasi : SMA N 1 Sewon
Waktu : 30 Mei 2013 s/d 30 Agustus 2013
Personil :

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Dalam melaksanakan kegiatan tersebut harus selalu berkoordinasi (menyampaikan maksud dan tujuan) dengan institusi Pemerintah Desa setempat serta dinas atau instansi terkait untuk mendapatkan petunjuk seperlunya;
2. Wajib menjaga ketertiban dan mematuhi peraturan perundungan yang berlaku;
3. Izin hanya digunakan untuk kegiatan sesuai izin yang diberikan;
4. Pemegang izin wajib melaporkan pelaksanaan kegiatan bentuk softcopy (CD) dan hardcopy kepada Pemerintah Kabupaten Bantul c.q Bappeda Kabupaten Bantul setelah selesai melaksanakan kegiatan;
5. Izin dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak memenuhi ketentuan tersebut di atas;
6. Memenuhi ketentuan, etika dan norma yang berlaku di lokasi kegiatan; dan
7. Izin ini tidak boleh disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu ketertiban umum dan kestabilan pemerintah.

Dikeluarkan di : Bantul
Pada tanggal : 31 Mei 2013



Tembusan disampaikan kepada Yth.

- 1 Bupati Bantul (sebagai laporan)
- 2 Ka. Kantor Kesbangpol Kab. Bantul
- 3 Ka. Dinas DIKMENOF Kab. Bantul
- 4 Ka. SMA N 1 Sewon
- 5 Yang Bersangkutan



KEMENTERIAN PENDIDIDKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
Alamat : Jl. Colombo No, 1, Yogyakarta Telp. 513092

Nomor : 17/POR/I/2013

9 Januari 2013

Lamp. : 1 bendel

Hal : Pembimbing Proposal TAS

Kepada : Yth. Aris Fajar Pambudi, M.Or.

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :

Nama : Agung Paradito

NIM : 09601244013

Judul Skripsi : Pengaruh Hasil Latihan Tembakan Jarak Bertahap Dan Jarak Berpindah Terhadap Hasil Tembakan Bebas Satu Tangan Dari Atas Kepala Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Kelas X SMA N 1 Sewon Bantul .

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan POR,

Drs. Armat Komari, M.Si.
NIP. 19620422 199001 1 001

File : Pemb TAS/mydoc/13



Lampira 2. Surat pengesahan

LEMBAR PENGESAHAN

Proposal penelitian tentang :

“PENGARUH LATIHAN TEMBAKAN JARAK BERTAHAP DAN JARAK BERPINDAH TERHADAP HASIL FREETHROW PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLABASKET SMA N1 SEWON.”

Nama : Agung Paradito

NIM : 09601244013

Program Studi : PJKR

Telah diperiksa dan dikatakan layak untuk diteliti :

Yogyakarta, 28 mei 2013

Ketua Prodi PJKR



Drs. Amat Komari, M.Si
NIP. 19620422 199001 1 001

Dosen Pembimbing



Aris Fajar Pambudi, M.Or
NIP.19820522 2009121 006

Kasubag Pendidikan FIK UNY



Sutiyem, S.Si
NIP. 19760522 199903 2 001

Lampiran 3. Surat keterangan pelatih

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan dibawah ini Pelatih tim bolabasket SMA Negeri 1 Sewon menerangkan bahwa :

Nama : AGUNG PARADITO
NIM : 09601244013
Prodi : PJKR (Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi)
Fakultas : FIK (Fakultas Ilmu Keolahragaan)
Universitas : UNY (Universitas Negeri Yogyakarta)

bahwa yang tersebut di atas telah membuat Program Latihan freethrow yang di pergunakan untuk pengambilan data skripsi dengan judul **“Pengaruh latihan tembakan jarak bertahap dan jarak berpindah terhadap hasil freethrow peserta ekstrakuliluler bolabasket SMA N 1 Sewon”**.

Demikian surat ini dibuat untuk dipergunakan dengan baik dan di pertanggungjawabkan

Sewon, 23 Mei 2013

Pelatih bolabasket


Surendro, S.Pd. Kor

Lampiran 4. Surat keterangan dari seekolah



Lampiran 5. Presensi kedatangan

DAFTAR HADIR EKSTRAKURIKULER BOLABASKET
SMA N 1 SEWON BULAN juni 2013

Bantul, juni 2013
Pelatih

Lampiran 6. Sesi latihan

Sesi latihan

Pertemuan : 1-4

Tempat : lapangan bolabasket SMAN 1 Sewon

Hari/tgl : selasa, rabu, kamis, jumat

Jenis kelamin : putra

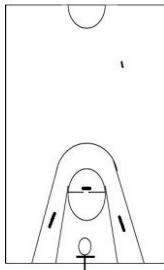
Jenis latihan : **tembak jarak bertahap dan tembak jarak berpindah**

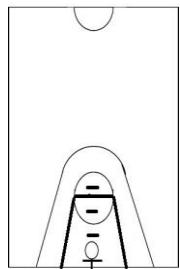
Lama program: 12x pertemuan selama 3 minggu

Frekuansi : 4x per minggu

Intensitas : -

Perlengkapan : - pluit –bola –cone –kapur

No	Materi latihan	dosis	formasi	keterangan
1	Pendahuluan ➤ Doa ➤ Penjelasan materi latihan ➤ Motivasi	5 menit		Usahakan semua mengerti cara dan tujuan pelaksanaan
2	Pemanasan ➤ Jogging ➤ Streching (statis dan dinamis)	15 menit		Usahakan denyut nadi cukup untuk masuk training zone
3	Latihan inti	60 menit		Peserta dibagi menjadi 2 kelompok, untuk kelompok lemparan jarak bertahap melakukan lemparan dari jarak 142,5 cm dengan 10 kali lemparan 2 set secara bergantian setiap 1 set. Untuk lemparan jarak berpindah melakukan lemparan 10 kali 2 set, dimulai

				dari sudut 0-36 dan berakhir disudut 144-360 setiap sudut harus diselesaikan 1 set lalu kemudian baru pindah.
4	Game	15 menit		
5	Penutup ➤ Cooling dwon ➤ Evaluasi ➤ Doa penutup	5 menit		Usahakan DN kembali normal, otot kembali rileks, otot jangan sampai terasa sakit, evaluasi latihan, beri motivasi untuk latihan selanjutnya.

Sesi latihan

Pertemuan : 5-8

Tempat : lapangan bolabasket SMAN 1 Sewon

Hari/tgl : selasa, rabu, kamis, jumat

Jenis kelamin : putra

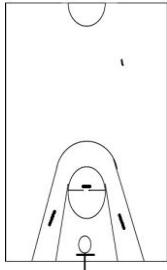
Jenis latihan : **tembakan jarak bertahap dan tembakan jarak berpindah**

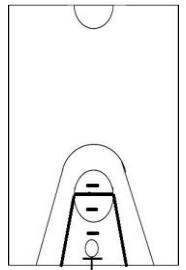
Lama program: 12x pertemuan selama 3 minggu

Frekuansi : 4x per minggu

Intensitas : -

Perlengkapan : - pluit –bola –cone –kapur

No	Materi latihan	dosis	formasi	keterangan
1	Pendahuluan ➤ Doa ➤ Penjelasan materi latihan ➤ Motivasi	5 menit		Usahakan semua mengerti cara dan tujuan pelaksanaan
2	Pemanasan ➤ Jogging ➤ Streching (statis dan dinamis)	15 menit		Usahakan denyut nadi cukup untuk masuk training zone
3	Latihan inti	60 menit		Peserta dibagi menjadi 2 kelompok, untuk kelompok lemparan jarak bertahap melakukan lemparan dari jarak 282,5 cm dengan 15 kali lemparan 3 set secara bergantian setiap 1 set. Untuk lemparan jarak berpindah melakukan lemparan 15 kali 3 set, dimulai dari sudut 0-36 dan berakhir disudut 144-360 setiap sudut harus diselesaikan 1 set lalu kemudian baru pindah.

				
4	Game	15 menit		
5	Penutup <ul style="list-style-type: none"> ➢ Cooling dwon ➢ Evaluasi ➢ Doa penutup 	5 menit		Usahakan DN kembali normal, otot kembali rileks, otot jangan sampai terasa sakit, evaluasi latihan, beri motivasi untuk latihan selanjutnya.

Sesi latihan

Pertemuan : 9-12

Tempat : lapangan bolabasket SMAN 1 Sewon

Hari/tgl : selasa, rabu, kamis, jumat

Jenis kelamin : putra

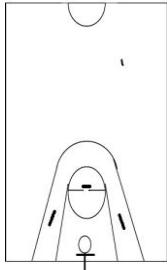
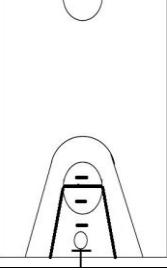
Jenis latihan : **tembak jarak bertahap dan tembak jarak berpindah**

Lama program: 12x pertemuan selama 3 minggu

Frekuansi : 4x per minggu

Intensitas : -

Perlengkapan : - pluit –bola –cone –kapur

No	Materi latihan	dosis	formasi	keterangan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> ➤ Doa ➤ Penjelasan materi latihan ➤ Motivasi 	5 menit		Usahakan semua mengerti cara dan tujuan pelaksanaan
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jogging ➤ Streching (statis dan dinamis) 	15 menit		Usahakan denyut nadi cukup untuk masuk training zone
3	Latihan inti	60 menit	 	Peserta dibagi menjadi 2 kelompok, untuk kelompok lemparan jarak bertahap melakukan lemparan dari jarak 500,7 cm dengan 20 kali lemparan 4 set secara bergantian setiap 1 set. Untuk lemparan jarak berpindah melakukan lemparan 20 kali 4 set, dimulai dari sudut 0-360 dan berakhir disudut 144-360 setiap sudut harus diselesaikan 2 set lalu kemudian baru pindah.

4	Game	15 menit		
5	Penutup <ul style="list-style-type: none"> ➤ Cooling dwon ➤ Evaluasi ➤ Doa penutup 	5 menit		Usahakan DN kembali normal, otot kembali rileks, otot jangan sampai terasa sakit, evaluasi latihan, beri motivasi untuk latihan selanjutnya.

Lampiran 7. Hasil *Pretest* dan *Postest*

DATA PRETEST TEMBAKAN FREE THROW

No	Nama	Jumlah Bola Masuk
1	Rinta Kumala	5
2	Dhimas A.P	5
3	Fafli Argalena R	3
4	R. Deva Bramuji	4
5	Heru Darmawan	7
6	M. Rois	6
7	Dhimas Rivai	3
8	Aditya Yoga	5
9	Gagat Laksono	6
10	M. Ridwan	3
11	Faisal Hadi	2
12	Felix Sulung	5
13	Faqih Zakky A	7
14	Diki Lukman	3
15	Ridwan Aditya K	5
16	Zelminizar	3
17	Thony Cahya	2
18	Cahya Tri Y	2
19	Nazrul Azis	3
20	Amas P.V	3

DATA PERANGKINGAN

No	Nama	Hasil Tes	No Tes
1	Heru Darmawan	7	5
2	Faqih Zakky A	7	13
3	M. Rois	6	6
4	Gagat Laksono	6	9
5	Rinta Kumala	5	1
6	Dhimas A.P	5	2
7	Aditya Yoga	5	8
8	Felix Sulung	5	12
9	Ridwan Aditya K	5	15
10	R. Deva Bramuji	4	4
11	Fafli Argalena R	3	3
12	Dhimas Rivai	3	7
13	M. Ridwan	3	10
14	Diki Lukman	3	14
15	Zelminizar	3	16
16	Nazrul Azis	3	19
17	Amas P.V	3	20
18	Faisal Hadi	2	11
19	Thony Cahya	2	17
20	Cahya Tri Y	2	18

DATA PENGELOMPOKAN

No	Nama	No Tes	Kelompok	Hasil Tes
1	Heru Darmawan	5	A	7
2	Faqih Zakky A	13	B	7
3	M. Rois	6	B	6
4	Gagat Laksono	9	A	6
5	Rinta Kumala	1	A	5
6	Dhimas A.P	2	B	5
7	Aditya Yoga	8	B	5
8	Felix Sulung	12	A	5
9	Ridwan Aditya K	15	A	5
10	R. Deva Bramuji	4	B	4
11	Fafli Argalena R	3	B	3
12	Dhimas Rivai	7	A	3
13	M. Ridwan	10	A	3
14	Diki Lukman	14	B	3
15	Zelminizar	16	B	3
16	Nazrul Azis	19	A	3
17	Amas P.V	20	A	3
18	Faisal Hadi	11	B	2
19	Thony Cahya	17	B	2
20	Cahya Tri Y	18	A	2

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

No	No. Tes	Nama Kelompok Jarak Bertahap	Hasil	No	No. Tes	Nama Kelompok Sudut Berpindah	Hasil
1	5	Heru Darmawan	7	1	13	Faqih Zakky A	7
2	9	Gagat Laksono	6	2	6	M. Rois	6
3	1	Rinta Kumala	5	3	2	Dhimas A.P	5
4	12	Felix Sulung	5	4	8	Aditya Yoga	5
5	15	Ridwan Aditya K	5	5	4	R. Deva Bramuji	4
6	7	Dhimas Rivai	3	6	3	Fafli Argalena R	3
7	10	M. Ridwan	3	7	14	Diki Lukman	3
8	19	Nazrul Azis	3	8	16	Zelminizar	3
9	20	Amas P.V	3	9	11	Faisal Hadi	2
10	18	Cahya Tri Y	2	10	17	Thony Cahya	2
Jumlah			42	Jumlah			40
MEAN=4.2				MEAN=4			

DATA POSTEST TEMBAKAN *FREE THROW*

Kelompok 1 Jarak Bertahap

No	Nama	Jumlah Bola Masuk
1	Heru Darmawan	8
2	Gagat Laksono	8
3	Rinta Kumala	6
4	Felix Sulung	7
5	Ridwan Aditya K	7
6	Dhimas Rivai	6
7	M. Ridwan	5
8	Nazrul Azis	7
9	Amas P.V	5
10	Cahya Tri Y	5
Jumlah		64
MEAN		6.4

Kelompok 2 Sudut Berpindah

No	Nama	Jumlah Bola Masuk
1	Faqih Zakky A	7
2	M. Rois	5
3	Dhimas A.P	7
4	Aditya Yoga	4
5	R. Deva Bramuji	4
6	Fafli Argalena R	5
7	Diki Lukman	5
8	Zelminizar	5
9	Faisal Hadi	5
10	Thony Cahya	5
Jumlah		52
MEAN		5.2

Lampiran 8. Deskriptif Statistik

Statistics

		Pretest Kelompok 1	Postest Kelompok 2	Pretest Kelompok 2	Postest Kelompok 2
N	Valid	10	10	10	10
	Missing	0	0	0	0
Mean		4.2000	6.4000	4.0000	5.2000
Median		4.0000	6.5000	3.5000	5.0000
Mode		3.00	5.00 ^a	3.00	5.00
Std. Deviation		1.61933	1.17379	1.69967	1.03280
Minimum		2.00	5.00	2.00	4.00
Maximum		7.00	8.00	7.00	7.00
Sum		42.00	64.00	40.00	52.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Pretest Kelompok 1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	1	10.0	10.0	10.0
	3	4	40.0	40.0	50.0
	5	3	30.0	30.0	80.0
	6	1	10.0	10.0	90.0
	7	1	10.0	10.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

Postest Kelompok 2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5	3	30.0	30.0	30.0
	6	2	20.0	20.0	50.0
	7	3	30.0	30.0	80.0
	8	2	20.0	20.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

Pretest Kelompok 2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	2	20.0	20.0	20.0
	3	3	30.0	30.0	50.0
	4	1	10.0	10.0	60.0
	5	2	20.0	20.0	80.0
	6	1	10.0	10.0	90.0
	7	1	10.0	10.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

Posttest Kelompok 2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4	2	20.0	20.0	20.0
	5	6	60.0	60.0	80.0
	7	2	20.0	20.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

Lampiran 9. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest Kelompok 1	Posttest Kelompok 2	Pretest Kelompok 2	Posttest Kelompok 2
N		10	10	10	10
Normal Parameters ^a	Mean	4.2000	6.4000	4.0000	5.2000
	Std. Deviation	1.61933	1.17379	1.69967	1.03280
Most Extreme Differences	Absolute	.271	.195	.222	.377
	Positive	.271	.184	.222	.377
	Negative	-.189	-.195	-.122	-.223
Kolmogorov-Smirnov Z		.856	.618	.702	1.191
Asymp. Sig. (2-tailed)		.456	.840	.709	.117
a. Test distribution is Normal.					

Lampiran 10. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest	.000	1	18	1.000
Posttest	1.035	1	18	.322

ANOVA

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Pretest	.200	1	.200	.073	.791
	49.600	18	2.756		
	49.800	19			
Posttest	7.200	1	7.200	5.891	.026
	22.000	18	1.222		
	29.200	19			

Lampiran 11. Uji t

UJI t BERDASARKAN PRETEST DAN POSTEST KELOMPOK 1 DAN 2

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Posttest Kelompok 2	6.4000	10	1.17379	.37118
	Pretest Kelompok 1	4.2000	10	1.61933	.51208
Pair 2	Posttest Kelompok 2	5.2000	10	1.03280	.32660
	Pretest Kelompok 2	4.0000	10	1.69967	.53748

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Posttest Kelompok 2 & Pretest Kelompok 1	10	.830	.003
Pair 2	Posttest Kelompok 2 & Pretest Kelompok 2	10	.443	.200

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 1	2.20000	.91894	.29059	1.54263	2.85737	7.571	.9 .000			
Pair 2	Posttest Kelompok 2 - Pretest Kelompok 2	1.20000	1.54919	.48990	.09177	2.30823	2.449	9 .037			

UJI t BERDASARKAN POSTEST KELOMPOK 1 DAN 2

Group Statistics

Kelompok		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Postest	1	10	6.4000	1.17379	.37118
	2	10	5.2000	1.03280	.32660

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
Postest	Equal variances assumed		1.035	.322	2.427	18	.026	1.20000	.49441	.16128	2.23872
	Equal variances not assumed				2.427	17.713	.026	1.20000	.49441	.16007	2.23993

Lampiran 12. 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 13. Dokumentasi pengambilan data.





Dokumentasi pembuatan garis shooting



Dokumentasi latihan tembakan sudut berpindah



Dokumentasi latihan tembakan jarak berpindah

