

**UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN *FREE THROW* MELALUI
PERMAINAN TARGET SIMPAI PADA PESERTA
EKSTRAKURIKULER BOLABASKET SMP
KANISIUS GAYAM YOGYAKARTA
TAHUN AJARAN 2014/2015**

SKRIPSI

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



Oleh:
Samuel Krisjarwanto
10601244033

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Upaya Meningkatkan Kemampuan *Free Throw* melalui Permainan Target Simpai pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMP Kanisius Gayam Yogyakarta Tahun Ajaran 2014/2015” yang disusun oleh Samuel Krisjarwanto, NIM 10601244033 ini telah disetujui oleh Pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Mei 2015

Pembimbing,

Aris Fajar Pambudi M.Or
NIP. 19820522 200912 1 006

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Upaya Meningkatkan Kemampuan *Free Throw* melalui Permainan Target Simpai pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMP Kanisius Gayam Yogyakarta Tahun Ajaran 2014/2015” benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

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

Yogyakarta, 3 Mei 2015

Yang menyatakan,

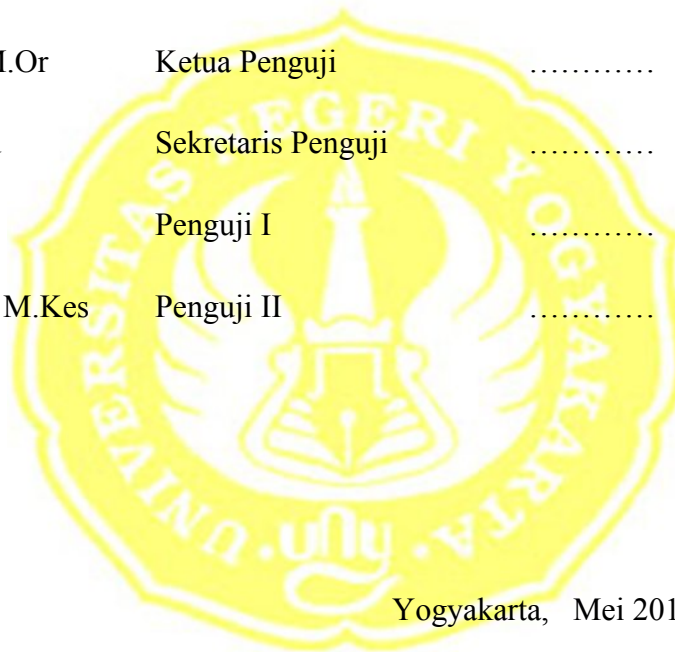
Samuel Krisjarwanto,
NIM 10601244033

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Upaya Meningkatkan Kemampuan *Free Throw* melalui Permainan Target Sampai pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMP Kanisius Gayam Yogyakarta Tahun Ajaran 2014/2015” yang disusun oleh Samuel Krisjarwanto, NIM 10601244033 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Aris Fajar Pambudi, M.Or	Ketua Penguji
Tri Ani Hastuti, M.Pd	Sekretaris Penguji
Suhadi, M.Pd	Penguji I
Farida Mulyaningsih, M.Kes	Penguji II



Yogyakarta, Mei 2015

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,

Rumpis Agus Sudarko, M.S
NIP 19600824 1986011 001

MOTTO

**Bergerak semangat hidup menjadikan diri kita tetap ada untuk kita dan orang
lain**

(Samuel Krisjarwanto)

**Tantangan hidup adalah melawan diri sendiri untuk berjuang mengejar impian
dimasa depan yang lebih baik**

(Samuel Krisjarwanto)

LEMBAR PERSEMBAHAN

Karya ini dipersembahkan kepada orang-orang yang berada didalam hati penulis diantaranya :

1. Orang tua tercinta, Ayah Yohanes Sujarwo dan Ibu Yustina Krissalyanti dengan segenap jiwa raga selalu menyayangi, mencintai, mendoakan, menjaga serta memberikan motivasi dan pengorbanan yang tak ternilai.
2. Adik-adik tersayang, Petrus Damianus Krisjaryanto dan Theresia Krisjaryanti atas semua nasihat, semangat dan motivasi yang diberikan.

**UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN *FREE THROW* MELALUI
PERMAINAN TARGET SIMPAI PADA PESERTA
EKSTRAKURIKULER BOLABASKET SMP
KANISIUS GAYAM YOGYAKARTA
TAHUN AJARAN 2014/2015**

Oleh:

Samuel Krisjarwanto,
10601244033

ABSTRAK

Banyaknya kegagalan dalam melakukan teknik menembak bebas oleh peserta ekstrakurikuler SMP Kanisius Gayam Yogyakarta dalam permainan bola basket, hal tersebut maka perlu adanya metode latihan untuk meningkatkan kemampuan melakukan *free throw*. Maka tujuan penelitian ini adalah: untuk meningkatkan kemampuan *free throw* melalui permainan target pada peserta ekstrakurikuler SMP Kanisius Gayam Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*. Instrument yang digunakan adalah *shooting free throw* selama 10 kali melakukan. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler SMP Kanisius Gayam Yogyakarta sebanyak 20 peserta. Teknik analisis data menggunakan analisis uji *t paired sample t test*

Berdasarkan hasil uji *t* tersebut diperoleh nilai $t_{hitung} (7,409) > t_{tabel} (2,093)$, dan nilai $p (0,000) < 0,05$, hal tersebut menunjukkan adanya peningkatan kemampuan *free throw* melalui permainan target sampai pada peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Kanisius Gayam Yogyakarta.

Kata kunci : Permainan Target Simpai, Kemampuan Free Throw, Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket

Nama : Samuel Krisjarwanto Dosen Pembimbing : Aris Fajar Pambudi M.Or

NIM : 10601244033

NIP : 19820522 200912 1 006

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Upaya Meningkatkan Kemampuan *Free Throw* Melalui Permainan Target Simpai Pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMP Kanisius Gayam Yogyakarta Tahun Ajaran 2014/2015” dengan lancar.

Dalam penyusunan skripsi ini pastilah penulis mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin untuk menempuh kuliah di UNY.
2. Bapak Rumpis Agus Sudarko, M.S., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin dalam melaksanakan penelitian.
3. Bapak Drs. Amat Komari, M.Si., Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY, yang telah memberikan izin untuk pelaksanaan penelitian.
4. Bapak Aris Fajar Pambudi M.Or, selaku Dosen Pembimbing yang dengan sabar memberikan nasihat, saran, serta masukan hingga tugas akhir skripsi ini dapat diselesaikan.
5. Bapak Hedi Ardiyanto M.Or, Penasihat Akademik yang telah membantu tentang banyak hal yang menyangkut masalah perkuliahan.
6. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

7. Bapak dan Ibu Staf Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah membantu peneliti dalam membuat surat perijinan.
8. Ibu Maria Hartini, S.Pd, selaku Kepala SMP Kanisius Gayam Yogyakarta yang telah memberikan ijin dan bersedia membantu penelitian.
9. Bapak Yohanes Danang, S.Pd Jas. Selaku Guru pendidikan Jasmani, seluruh Dewan Guru, dan Seluruh siswa peserta ekstrakurikuler SMP Kanisius Gayam Yogyakarta, yang telah bersedia membantu selama penelitian ini.
10. Semua pihak yang tidak dapat saya sebut satu persatu, telah memberikan bantuan hingga selesainya penyusunan skripsi ini.

Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya. Dan penulis berharap skripsi ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan untuk acuan pembuatan skripsi selanjutnya agar menjadi lebih baik.

Yogyakarta, Mei 2015

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMANA 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	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	9
A. Deskripsi Teori	9
1. Hakikat Permainan Bola Basket	9
2. Hakikat Latihan	14
3. Hakikat Menembak (<i>shooting</i>)	25
4. Hakikat Tembakan Bebas (<i>Free Throw</i>)	29
5. Permainan Target	33
6. Media Simpai.....	38
7. Permainan Target Simpai	40
8. Hakikat Ekstrakurikuler.....	41
9. Ekstrakurikuler Bolabasket SMP Kanisius Yogyakarta.....	44
B. Karakteristik Siswa Menengah Pertama (SMP)	46

C. Penelitian Relevan	48
D. Kerangka Berfikir	50
E. Hipotesis Penelitian	50
BAB III. METODE PENELITIAN.....	53
A. Desain Penelitian	53
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	54
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	55
D. Deskripsi Tempat dan Waktu Penelitian	56
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	57
F. Uji Validitas dan Reabilitas.....	58
G. Teknik Analisis Data	61
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	66
A. Hasil Penelitian	66
1. Distribusi Data Kemampuan <i>Free Throw Preetest</i>	66
2. Distribusi Data Kemampuan <i>Free Throw Posttest</i>	67
3. Persentase Peningkatan Kemampuan <i>Free Throw</i>	68
4. Analisis Data.....	69
C. Pembahasan	70
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	73
A. Kesimpulan.....	73
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	73
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	73
D. Saran	74
DAFTAR PUSTAKA.....	75
LAMPIRAN	77

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Hasil Uji Normalitas.....	63
Tabel 2. Hasil Uji Homogenitas	65
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan <i>Free Throw Preetest</i>	66
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan <i>Free Throw Posttest</i>	67
Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis	69

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lapangan Bola Basket	10
Gambar 2. Teknik Lemparan Satu Tangan <i>Free Throw</i>	27
Gambar 3. Teknik Lemparan Dua Tangan <i>Free Throw</i>	28
Gambar 4. Pelaksanaan <i>Shooting Free Throw</i>	31
Gambar 5. Gerakkan Melepas Bola dari Telunjuk saat <i>Free Throw</i>	33
Gambar 6. Simpai Plastik	39
Gambar 7. Simpai Rotan.....	40
Gambar 8. Diagram Kemampuan <i>Free Throw Pretest</i>	67
Gambar 9. Diagram Kemampuan <i>Free Throw Posttest</i>	68
Gambar 10. Dokumentasi Ujicoba Penelitian	113
Gambar 11. Dokumentasi Hasil Penelitian	116

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Ujicoba Penelitian Fakultas	79'
Lampiran 2. Permohonan Ijin Penelitian	80
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian Fakultas.....	81
Lampiran 4. Surat Permohonan <i>Expert Judgement</i>	82
Lampiran 5. Surat Keterangan <i>Expert Judgement</i>	83
Lampiran 6. Surat Keterangan Penelitian	84
Lampiran 7. Profil Sekolah	85
Lampiran 8. Kalibrasi Alat	86
Lampiran 9. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi	90
Lampiran 10. Hasil Ujicoba Peneltian	91
Lampiran 11. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	92
Lampiran 12. Program Latihan (<i>Treatment</i>)	93
Lampiran 13. Presensi Peserta Ekstrakurikuler	107
Lampiran 14. Hasil Data Penelitian	108

Lampiran 15. Statistik deskriptif	109
Lampiran 16. Uji Normalitas	110
Lampiran 17. Uji Homogenitas	111
Lampiran 18. Uji T	112
Lampiran 19. Dokumentasi Ujicoba Penelitian	113
Lampiran 20. Dokumentasi Penelitian	116

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan upaya mengembangkan watak, kecerdasan intelektual, kecerdasan rohani serta kecerdasan jasmani bagi setiap masyarakat. Sekolah merupakan suatu unit satuan pendidikan yang bertugas untuk menumbuhkembangkan masyarakat menjadi seorang pribadi yang cerdas secara intelektual serta sehat jasmani dan rohani, salah satu upaya yang dilakukan yaitu melalui pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani adalah suatu proses usaha melalui aktivitas jasmani, yang sebelumnya dirancang dan disusun secara sistematis, untuk merangsang pertumbuhan, perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan dan pembentukan watak, serta nilai dan sikap yang positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan. Mata pelajaran pendidikan jasmani terdiri dari cabang atletik, senam, beladiri, dan permainan-permainan yang meliputi bola kecil dan bola besar. Siswa sangat senang mengikuti pelajaran pendidikan jasmani khususnya dalam bentuk permainan-permainan bola besar, dikarenakan permainan bola besar umumnya mudah di mainkan dan sangat familiar di masyarakat. Contoh permainan bola besar yaitu sepakbola, bolavoli, dan bolabasket.

Permainan bolabasket adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing terdiri dari lima orang pemain, tiap regu

berusaha memasukkan bola ke dalam keranjang lawan, mencegah lawan mencetak angka, bola dioper, digelindingkan, atau dipantulkan ke segala arah, sesuai dengan peraturan (PERBASI, 2000: 15). Permainan bolabasket merupakan salah satu cabang olahraga yang dikembangkan di Indonesia melalui Pendidikan Jasmani di sekolah maupun organisasi lainnya di bawah pengawasan PERBASI (Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia). Hal tersebut dilakukan dalam rangka untuk mengembangkan potensi masyarakat khususnya pada bidang bola basket sejak dini demi menunjang tercapainya prestasi yang terbaik dalam cabang olahraga bola basket di tingkat nasional dan internasional. Pembelajaran dasar permainan bolabasket terdapat dalam kurikulum pembelajaran di sekolah. Melihat serta mempertimbangkan minat siswa yang banyak menggemari permainan bolabasket, maka pihak sekolah berusaha memfasilitasi kegiatan bagi siswa untuk mengembangkan kemampuan dalam bermain bola basket dalam kegiatan jam pelajaran tambahan (ekstrakurikuler).

Dalam permainan bolabasket, kemenangan suatu tim akan dicapai apabila suatu tim bisa memasukan bola ke dalam keranjang lawan sebanyak mungkin dibanding dengan tim lawan. Permainan bolabasket memiliki tiga teknik dasar yaitu lempar-tangkap, menembak, dan menggiring, ketiga teknik ini sangat penting dan saling berkaitan satu dengan yang lain. Salah satu teknik dalam bolabasket untuk memperoleh angka adalah menembak dengan tembakan bebas yang dilakukan di daerah hukuman atau lebih dikenal dengan *free throw*. *Free throw* adalah

kesempatan yang diberikan kepada seseorang untuk mencetak satu angka, tidak dijaga, dari posisi dibelakang garis *free throw* dan di dalam setengah lingkaran (Perbasi 2010: 43). Keterampilan dasar menembak merupakan kemampuan mendasar dalam bermain bolabasket, yang dilakukan dengan gerakan sederhana dan efektif untuk mencapai tujuan.

Teknik *free throw* dalam bolabasket mempunyai peran yang sangat penting, karena dalam melakukan *free throw* bukan hanya dibutuhkan teknik yang baik tetapi juga ketenangan dari penembak untuk mendapatkan hasil dari tembakan *free throw*. Meskipun dalam perolehan angka *free throw* hanya diberi nilai satu angka setiap bola masuk, tetapi bagi penembak yang berhasil membuat angka dari *free throw* akan semakin membuat percaya diri dan mampu mengulanginya lagi. Bahkan dalam suatu pertandingan yang ketat perolehan angkanya, satu tembakan *free throw* yang masuk di akhir-akhir laga dapat memenangkan salah satu tim dalam pertandingan. *Free throw* dilakukan oleh pemain sesuai dengan kemampuannya, ada yang melakukan dengan teknik satu tangan dan teknik dua tangan, ada juga yang melempar dengan menggunakan tangan kanan atau tangan kiri. Teknik *free throw* merupakan teknik yang memerlukan koordinasi tangan, kaki, mata yang baik sehingga memerlukan tingkat konsentrasi yang tinggi serta diperlukan latihan secara komprehensif agar mampu menguasai teknik ini dengan baik. Penguasaan teknik *free throw* yang baik merupakan salah hal yang menentukan kemenangan, karena penguasaan teknik *free throw* yang baik dan benar,

kemungkinan memasukan bola ke dalam keranjang yang merupakan tujuan dari permainan bolabasket itu sendiri akan semakin besar.

SMP Kanisius Gayam Yogyakarta merupakan salah satu sekolah yang dikelola oleh Yayasan Kanisius dalam bidang pendidikan yang berada di D.I Yogyakarta. SMP Kanisius Gayam Yogyakarta memiliki ekstrakurikuler pramuka, paskibra, seni musik, dan ekstrakurikuler dibidang olahraga meliputi futsal, bulutangkis, bolavoli dan bolabasket. Sebagai salah satu ekstrakurikuler yang terdapat di SMP Kanisius Gayam Yogyakarta, ekstrakurikuler bolabasket diadakan untuk memfasilitasi dan melatih keterampilan siswa bermain bolabasket diluar jam pelajaran sekolah. Menurut hasil observasi mengenai keadaan para peserta ekstrakurikuler, masih banyak siswa khususnya kelas VII dan VIII yang masih awam terhadap permainan bolabasket sehingga berbagai teknik yang mereka lakukan masih sangat dasar dan belum dilakukan secara benar. Pemahaman konsep yang beragam dalam penguasaan teknik *free throw* yang dilakukan oleh siswa SMP dan masih minimnya pengetahuan serta arahan untuk melakukan teknik *free throw* dengan benar mengakibatkan banyaknya kegagalan saat siswa melakukan *free throw*. Kegagalan saat melakukan *free throw* tersebut disebabkan oleh berbagai macam faktor, salah satunya bisa ditinjau dari sudut pandang biomekanika. Dalam biomekanika olahraga mempunyai beberapa tujuan, diantaranya mencegah cedera dan mengetahui gerakan yang efektif dan efisien dalam

suatu rangkaian gerak dan mengetahui faktor apa yang memengaruhi keberhasilan (penguasaan bola, keringanan berat dan ukuran bola).

Melihat berbagai permasalahan tersebut, timbul keinginan peneliti untuk mengadakan penelitian tentang metode yang bisa mempengaruhi hasil saat siswa SMP dalam melakukan *free throw* melalui permainan target. Permainan target merupakan permainan yang menuntut konsentrasi, ketenangan, fokus, dan akurasi yang tinggi dalam permainannya. Dengan demikian permainan target dapat bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan *free throw* pada olahraga bola basket. Permainan target ini dimodifikasi dengan menggunakan media yang disebut simpai. Sumpai merupakan lingkaran atau gelang-gelang dari rotan dengan ukuran diameter yang berbeda-beda, dari mulai yang terkecil ukuran 40 cm, 60 cm, 70, dan 90 cm. Media simpai ini sebagai pengantar atau perantara untuk latihan *free throw*. Maka peneliti memodifikasikan menjadi permainan target simpai sebagai latihan peningkatan kemampuan *free throw*.

Untuk mengetahui besarnya peningkatan latihan permainan target pada kemampuan *free throw* maka peneliti bermaksud melakukan penelitian dengan judul "Upaya meningkatkan kemampuan *free throw* melalui permainan target simpai pada peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Kanisius Gayam Yogyakarta." Penelitian ini dilakukan dengan mengambil sampel di SMP Kanisius Gayam Yogyakarta, dengan harapan siswa dapat berprestasi dalam melakukan *free throw*. Peneliti memilih bentuk latihan melalui permainan target simpai sebagai bentuk latihan

awal membentuk rasa percaya diri dan fokus siswa dalam meningkatkan *free throw*.

Dalam penelitian ini, alat yang digunakan adalah bola basket untuk SMP dengan ukuran 6, simpai, dan *cone* sebagai upaya meningkatkan banyak bola yang berhasil masuk dalam keranjang saat melakukan *free throw* oleh peserta ekstrakurikuler Kanisius Gayam Yogyakarta.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di kemukakan diatas maka permasalahan dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Banyaknya kegagalan dalam melakukan teknik menembak bebas oleh siswa SMP Kanisius Gayam Yogyakarta dalam permainan bola basket.
2. Pemahaman konsep yang beragam dalam penguasaan teknik *free throw* yang dilakukan oleh siswa SMP Kanisius Gayam Yogyakarta dan masih minimnya pengetahuan serta arahan untuk melakukan teknik *free throw* dengan benar.
3. Belum optimalnya teknik dasar *shooting free throw* peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Kanisius Gayam.
4. Belum teridentifikasinya upaya meningkatkan kemampuan *free throw* melalui permainan target simpai pada peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Kanisius Gayam Yogyakarta.

C. Batasan Masalah

Fokus dalam penelitian ini adalah upaya meningkatkan kemampuan *free throw* melalui permainan target simpai pada peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Kanisius Gayam Yogyakarta.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi, dan batasan masalah pokok maka dapat dirumuskan sebagai berikut: “Apa pengaruh permainan target simpai dapat meningkatkan kemampuan *free throw* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Kanisius Gayam Yogyakarta?”

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang ada, maka tujuan penelitian ini adalah: untuk meningkatkan kemampuan *free throw* melalui permainan target pada peserta ekstrakurikuler SMP Kanisius Gayam Yogyakarta.

F. Manfaat Penelitian

Hasil yang di dapat dari penelitian ini, diharapkan dapat memberikan sumbangan maupun manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis. Adapun manfaat yang yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

- a) Menambah pengetahuan dalam pendidikan jasmani khususnya dalam olahraga permainan bola basket.

b) Sebagai bahan acuan untuk guru pendidikan jasmani SMP Kanisius GayamYogyakarta untuk mengembangkan dan meningkatkan pembelajaran bola basket.

2. Secara Praktis

a) Bagi sekolah,

Dapat memberikan informasi untuk meningkatkan keterampilan menembak bebas (*free throw*) bermain bola basket dalam pelajaran pendidikan SMP Kanisius GayamYogyakarta.

b) Bagi Pembina dan pelatih :

1) Memberikan masukan tentang cara menganalisa *free throw* dari sudut biomekanika olahraga.

2) Membantu guru pendidikan jasmani dalam mencapai hasil belajar yang lebih baik, khususnya dalam belajar menembak bebas (*free throw*) pada permainan bolabasket.

3) Dapat digunakan pelatih untuk mengetahui tingkat ketepatan menembak (*free throw*) jasmani anak didiknya.

c) Bagi siswa

Memahami teknik dan melakukan gerakan *free throw* dengan baik dan benar dalam permainan bolabasket.

d) Bagi Peneliti

Mengaplikasikan teori dan praktek yang diperoleh dari bangku kuliah.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

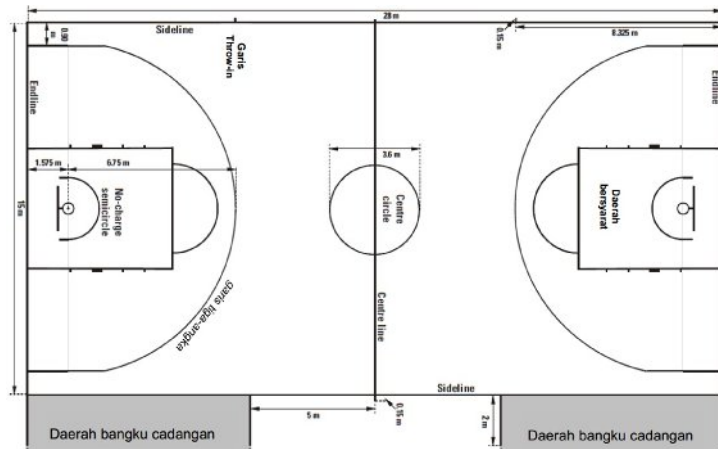
A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Bolabasket

a. Pengertian bola basket

Permainan bolabasket adalah permainan yang menggunakan bola besar yang dimainkan dengan tangan dan bertujuan memasukkan bola sebanyak mungkin ke keranjang lawan serta menahan lawan agar jarang memasukkan bolabasket (keranjang) sendiri (Dedy Sumiyarsono, 2002: 1). Bolabasket merupakan olahraga permainan bola besar dan dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 5 orang pemain, tujuannya adalah untuk mencari nilai atau angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke *ring* lawan dan mencegah lawan untuk mendapat nilai (Muhajir, 2006: 11).

Bolabasket dimainkan di lapangan persegi panjang oleh 2 tim dengan 5 pemain pertim, tujuannya adalah mendapatkan nilai dengan memasukkan bola ke dalam keranjang sebanyak-banyaknya dan mencegah tim lain melakukan hal yang serupa. Untuk dapat memainkan bolabasket dengan baik perlu menguasai teknik gerakan yang efektif dan efisien.



Gambar 1. Lapangan Bolabasket
Sumber : <https://amanruputra.files.wordpress>

Teknik dasar dalam bermain bolabasket mencakup gerakan kaki (*footwork*), menembak bola kedalam keranjang (*shooting*), melempar (*passing*) dan menangkap, menggiring (*dribble*), bergerak dengan bola, bergerak tanpa bola, dan bertahan (Hall Wissel, 1996: 2).

b. Teknik dasar bermain bolabasket

1. Teknik Dasar Mengoper Bola (*Passing*)

Menurut Jon Oliver (2007: 35) umpan yang tepat adalah salah satu kunci keberhasilan serangan sebuah tim dan sebuah unsur penentu tembakan-tembakan yang berpeluang besar mencetak angka. Ketepatan umpan yang hebat tidak boleh diremehkan. Ini bisa memotivasi rekan-rekan tim, menghibur penonton, dan menghasilkan permainan yang tidak individualis. Seorang pengumpan yang terampil mampu melihat seluruh lapangan, mengantisipasi perkembangan dalam pertandingan yang penuh serangan, dan memberikan bola kepada rekan tim pada saat yang tepat.

Operan dapat dilakukan dengan cepat dan keras, yang penting bola dapat dikuasai oleh teman yang menerimanya agar permainan dapat berjalan dengan baik dalam hal penyerangan maupun pertahanan. Untuk dapat melakukan operan dengan baik dalam berbagai situasi, pemain harus menguasai macam-macam teknik dasar mengoper bola dengan baik.

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 13-15) teknik dasar mengoper (passing) dalam bolabasket adalah sebagai berikut :

- 1) Mengoper bola setinggi dada (*Chest Pass*)
- 2) Mengoper bola dari atas kepala (*Overhead Pass*)
- 3) Mengoper bola pantulan (*Bounce Pass*)

Sedangkan menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 14-21) macam-macam lemparan atau operan dalam bolabasket adalah sebagai berikut :

- 1) Lemparan tolakan dada dengan kedua tangan (*chest pass*)
- 2) Lemparan pantulan (*bounce pass*)
- 3) Lemparan di atas kepala dengan dua tangan (*overhead pass*)
- 4) Lemparan samping dengan satu tangan (*the side arm pass*)
- 5) Lemparan kaitan (*the hook pass*)
- 6) Lemparan ayunan bawah dengan dua tangan (*the baseball pass*)

Menurut Jon Oliver (2007: 36-38) macam-macam umpan atau operan dalam permainan bolabasket adalah sebagai berikut :

- 1) Umpan dada (*Chest Pass*)

- 2) Umpan pantul (*Bounce Pass*)
- 3) Umpan atas kepala menggunakan dua tangan (*two-handed overhead*)
- 4) Umpan bisbol (*baseball*)
- 5) Umpan sambil berlari (*shuffle*)
- 6) Umpan dribbel (*dribble*)
- 7) Umpan selubung (*Wrap-around*)
- 8) Umpan di belakang punggung (*Behind-the-back*)

Berdasarkan pendapat di atas, bisa disimpulkan bahwa macam-macam lemparan atau operan dalam permainan bolabasket adalah sebagai berikut :

- 1) Lemparan bola setinggi dada (*chest pass*)
- 2) Lemparan pantulan (*bounce pass*)
- 3) Lemparan dari atas kepala menggunakan dua tangan (*overheapass*)

2. Teknik menembak (*shooting*)

Keberhasilan suatu regu dalam permainan selalu ditentukan oleh keberhasilan dalam menembak. Kemahiran menembak dalam permainan bolabasket merupakan teknik dasar yang terpenting, karena kemenangan regu dalam suatu pertandingan ditentukan dengan jumlah berhasilnya tembakan yang masuk. Menembak dalam permainan bolabasket adalah suatu kegiatan yang bertujuan untuk memperoleh

hasil ketepatan (*accuracy*), yaitu dalam hal ini masuknya bola dalam keranjang.

Shooting adalah suatu aksi memasukkan bola ke *ring basket*. Biasanya *shooting* dilakukan dengan posisi berdiri atau lompat. Ketika melakukan *shooting*, poin yang didapat tergantung dari posisi ketika lemparan dilakukan. Bila dilakukan di lingkaran 2 poin, maka nilai yang didapat pun 2 poin, namun jika dilakukan di luar lingkaran 2 poin, maka nilai yang diperoleh adalah 3 poin.

c. Bolabasket

Bola merupakan alat atau sarana dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Menurut Agus S. Suryobroto (2004 : 4), alat atau sarana adalah segala sesuatu yang diperlukan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, mudah dipindah bahkan dibawa oleh pelakunya atau siswa. Salah satu contoh dari alat atau sarana adalah bola. Dengan adanya bola sebagai sarana pembelajaran pendidikan jasmani diharapkan tujuan pembelajaran akan tercapai secara optimal.

Bola ukuran SMP yang dapat di pakai dalam permainan bolabasket ini harus memiliki spesifikasi sebagai berikut :

- Bahan dari karet sintetis dan permukaan bola bertotol halus.
- Kedudukan pentil tidak menonjol (rata).
- Bola berbentuk bulat sempurna (kebulatan < 1,5)
- Tekanan bola di dalam 0,40 – 0,69kg/cm² (0,39 – 0,68Bar)
- Berat bola no 6 = 510 – 567 gram.

- Keliling bola = 72,4 – 73,7 cm.
- Lebar garis sambung antara 5 – 6,4 mm.
- Kemampuan pantul 120 – 140 cm bila dijatuhkan dari ketinggian 180 cm.
- Sesuai ketentuan FIBA dan rekomendasi dari PERBASI
- Sesuai standar SNI 12-1282-2009.

2. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 11), latihan adalah suatu proses mempersiapkan organisme atlet secara “sistematis” untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat, dan “berulang-ulang” waktunya. Sistematis tersebut diatas artinya proses pelatihan dilaksanakan secara teratur, terencana menggunakan pola sistem tertentu, metodis, berkesinambungan dari sederhana menuju kompleks, dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sedikit ke yang banyak, dan sebagainya. Sedangkan berulang-ulang yang dimaksudkan di atas artinya setiap gerak harus dilatih secara bertahap dan dikerjakan berkali-kali agar gerakan yang semula sukar dilakukan, kurang

Menurut Harsono (1988: 68), latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah beban latihannya atau pekerjaannya. Menurut Sukadiyanto (2010: 6), latihan adalah suatu proses penyempurnaan

kemampuan berolahraga yang berisikan materi, teori, dan praktek, menggunakan metode dan aturan sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Lebih lanjut Sukadiyanto (2010: 6) menjelaskan beberapa ciri-ciri latihan sebagai berikut :

- 1) Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu (tahapan) serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat
- 2) Proses latihan harus teratur dan progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara ajeg, maju dan berkelanjutan (kontinyu). Sedangkan bersifat progresif maksudnya materi yang diberikan dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (kompleks), dari yang ringan ke yang lebih berat, 3) pada setiap kali tatap muka (satu sesi/satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran, 4) materi latihan harus berisikan materi, teori, dan praktek agar penguasaan dan pemahaman keterampilan agar menjadi relatif permanen, dan 5) menggunakan metode tertentu, yaitu cara efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak dan penekanan pada sasaran latihan.

b. Tujuan dan Sasaran Latihan

Dalam memberikan materi latihan kepada anak latih, seorang pelatih harus memperhatikan berbagai aspek dan didukung pula oleh teori-teori tentang cabang olahraga. Hal ini perlu diperhatikan karena objek dari sasaran latihan adalah manusia. Untuk itu aspek fisik dan psikis dapat berjalan seimbang dan sesuai dengan yang direncanakan, maka perlu disusun sesi latihan yang sesuai dengan tujuan dan sasaran latihan .

Lebih lanjut Sukadiyanto (2005: 8) menjelaskan, sasaran latihan dan tujuan latihan secara garis besar antara lain :

- 1) Meningkatkan kualitas fisik dasar dan umum secara menyeluruh,
- 2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus,
- 3) menambah dan menyempurnakan teknik,
- 4) menambah dan menyempurnakan strategi, teknik, taktik, dan pola bermain, dan
- 5) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Menurut Harsono (1988: 100), tujuan dan sasaran dari latihan adalah untuk membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Selanjutnya Harsono (1988: 100) menyatakan bahwa untuk mencapai hal itu ada 4 (empat) aspek yang perlu diperhatikan oleh atlet : 1) latihan fisik, 2) latihan taktik, 3) latihan teknik, dan 4) latihan mental. Dengan demikian, yang dimaksud dengan tujuan dan sasaran latihan dalam penelitian ini adalah untuk memperbaiki dan menyempurnakan keterampilan baik teknik maupun fisik olahragawan.

c. Prinsip-Prinsip Latihan

Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan dan dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai yang diharapkan. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis olahragawan. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Selain itu akan dapat menghindarkan olahragawan dari rasa sakit dan timbulnya cedera selama proses latihan. Dalam satu kali tatap muka, seluruh prinsip latihan dalam diterapkan secara bersamaan dan saling mendukung. Apabila ada prinsip latihan yang tidak diterapkan, maka akan berpengaruh terhadap keadaan fisik dan psikis olahragawan. Untuk itu para pelatih perlu memahami beberapa prinsip latihan tersebut dan dapat menerapkannya dalam proses latihan. Dalam mempelajari dan menerapkan prinsip-prinsip latihan harus berhati-hati, serta memerlukan ketelitian, ketepatan dalam penyusunan dan pelaksanaan program. Pada dasarnya latihan olahraga adalah merusak, tetapi proses prusakan yang dilakukan agar berubah menjadi lebih baik, tetapi dengan syarat pelaksanaan latihan harus mengacu dan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan. Proses latihan yang menyimpang dari prinsip latihan, seringkali mengakibatkan kerugian bagi olahragawan maupun pelatih.

Menurut Harsono (1988: 102), bahwa dengan pengetahuan tentang prinsip-prinsip latihan, atlet akan lebih cepat dalam meningkatkan prestasi karena akan memperkuat kekayaan akan tujuan dan tugas latihan.

Menurut Sukadiyanto (2010: 19- 24), ada beberapa prinsip-prinsip yang seluruhnya dapat dilaksanakan sebagai pedoman agar tujuan latihan tercapai dalam satu kali tatap muka, antara lain: prinsip kesiapan, individual, adaptasi, beban lebih, progresif, spesifikasi, variasi, pemanasan dan pendinginan, latihan jangka panjang, prinsip berkebalikan, tidak berlebihan, dan sistematis.

a. Prinsip Kesiapan (*Readiness*)

Pada prinsip kesiapan, materi dan dosis latihan harus disesuaikan dengan usia olahragawan. Oleh karena usia berkaitan dengan serta dengan kesiapan kondisi secara fisiologis dan psikologis dari setiap olahragawan. Artinya, pelatih harus mempertimbangkan dan memperhatikan tahap pertumbuhan dan perkembangan dari setiap olahragawan. Sebab kesiapan setiap olahragawan akan berbeda-beda antar anak yang satu dengan yang lainnya meskipun di antara olahragawan usia yang sama. Hal ini dikarenakan perbedaan berbagai faktor seperti gizi, keturunan, lingkungan, dan usia kalender dimana faktor-faktor tersebut akan berpengaruh terhadap tingkat kematangan dan kesiapan setiap olahragawan. Pada olahragawan yang belum memasuki masa

pubertas, secara fisiologis belum siap untuk menerima beban latihan secara penuh.

b. Prinsip Individual

Dalam merespon beban latihan untuk setiap olahragawan tentu akan berbeda-beda, sehingga beban latihan bagi setiap orang tidak dapat disamakan antara orang yang satu dengan yang lainnya. Beberapa faktor yang menyebabkan perbedaan kemampuan anak dalam merespon beban latihan, diantaranya adalah faktor keturunan, kematangan, gizi, waktu istirahat dan tidur, kebugaran, lingkungan, sakit cedera, dan motivasi. Agar para pelatih berhasil dalam melatih, perlu menyadari bahwa setiap anak memiliki perbedaan-perbedaan, terutama dalam merespon beban latihan dapat disebabkan oleh keadaan kurang gizi, kurang istirahat, rasa sakit dan cedera. Menurut Sukadiyanto (2010: 15-17), berikut ini akan diuraikan setiap faktor yang berpengaruh terhadap kemampuan olahragawan dalam merespon beban latihan.

1) Keturunan

Faktor yang berkaitan dengan keturunan diantaranya adalah keadaan fisik, jenis otot, ukuran jantung dan paru.

2) Kematangan

Tingkat kematangan olahragawan berpengaruh besar terhadap kemampuannya dalam merespon beban latihan. Semakin matang kondisi seseorang semakin mampu menerima intensitas beban latihan yang lebih tinggi.

3) Gizi

Latihan mengakibatkan perubahan dalam jaringan dan organ-organ tubuh, dimana perubahan tersebut memerlukan protein, karbohidrat, lemak, dan nutrisi-nutrisi yang lain.

4) Waktu Istirahat dan Tidur

Para olahragawan junior pada umumnya memerlukan waktu tidur kurang lebihnya 8 jam sehari semalam.

5) Tingkat Kebugaran

Latihan akan meningkatkan kebugaran secara dratis, bila tingkat kebugaran awal anak masih rendah. Peningkatan kebugaran memerlukan waktu yang cukup lama dan variasi bentuk latihan yang banyak.

6) Pengaruh lingkungan

Faktor-faktor lingkungan baik secara fisik maupun psikis akan berpengaruh terhadap kemampuan anak dalam merespon beban latihan.

7) Rasa Sakit dan Cedera

Olahragawan yang mengalami sakit dan cedera tentu akan kesulitan untuk merespon beban latihan.

8) Motivasi

Olahragawan yang memiliki motivasi tinggi akan berlatih atau bertanding dengan usaha yang keras dan akan tampil lebih baik.

c. Prinsip Adaptasi

Organ tubuh manusia cenderung selalu mampu beradaptasi terhadap perubahan lingkungannya. Keadaan ini menguntungkan untuk proses berlatih-melatih. Sehingga kemampuan manusia dapat dipengaruhi dan ditingkatkan melalui latihan. Latihan menyebabkan terjadinya proses adaptasi pada organ tubuh. Namun, tubuh memerlukan jangka waktu tertentu agar dapat mengadaptasi seluruh beban selama proses latihan. Bila beban latihan ditingkatkan secara progresif, maka organ tubuh akan menyesuaikan terhadap perubahan tersebut dengan baik. Tingkat kecepatan olahragawan mengadaptasi setiap beban latihan berbeda-beda satu dengan yang lain tergantung dari usia, usia latihan, kualitas kebugaran otot, kebugaran energin dan kualitas latihan.

d. Prinsip Beban Latihan

Beban latihan harus mencapai atau melampaui sedikit di atas batas ambang rangsang. Sebab beban yang terlalu berat maka akan mengakibatkan tidak dapat beradaptasi oleh tubuh, sedangkan bila terlalu ringan tidak berpengaruh terhadap kualitas fisik, sehingga beban latihan harus memenuhi prinsip moderat.

e. Prinsip Progresif (Peningkatan)

Peningkatan agar terjadi proses adaptasi pada tubuh, maka diperlukan prinsip beban yang diikuti dengan prinsip progresif. Latihan bersifat progresif, artinya dalam pelaksanaan latihan dilakukan dari yang mudah ke yang sukar, sederhana ke kompleks, umum ke khusus, bagian ke keseluruhan, ringan ke berat, dan dari kuantitas ke kualitas, serta dilaksanakan secara maju dan berkelanjutan. Dalam menerapkan prinsip beban lebih harus dilakukan secara bertahap, cermat, kontinyu, dan tetap.

f. Prinsip Spesifikasi (Kekhususan)

Setiap bentuk latihan yang dilakukan olahragawan memiliki tujuan yang khusus. Oleh karena setiap bentuk rangsangan akan direspon secara khusus pula olahragawan, sehingga materi latihan harus dipilih sesuai dengan cabang olahraganya. Untuk itu, sebagai pertimbangan dalam menerapkan prinsip spesifikasi, antara lain ditentukan oleh: 1) spesifikasi kebutuhan

energi, 2) spesifikasi bentuk dan model latihan, 3) spesifikasi bentuk gerak dan kelompok otot yang digunakan, dan 4) waktu periodisasi latihannya. Contoh latihan kelincahan untuk perenang akan berbeda dengan latihan untuk pebolabasket, pesepakbola, atau pebolavoli. Bentuk latihan *power* pada periode persiapan kedua akan berbeda dengan bentuk latihan *power* pada periode kompetisi.

g. Prinsip Variasi

Program latihan yang baik harus disusun secara variatif untuk menghindari kejenuhan, ketegangan, dan keresahan yang merupakan kelelahan secara psikologis. Untuk ini program latihan perlu disusun lebih variatif agar tetap meningkatkan ketertarikan olahragawan terhadap latihan, sehingga tujuan latihan tercapai.

h. Prinsip Pemanasan dan Pendinginan (*Warm-Up and Cool-Down*)

Menurut Menurut Sukadiyanto (2010: 20) Dalam satu unit latihan atau suatu pertemuan latihan selalu terdiri dari: 1) pengantar/pengarahannya, 2) pemanasan, 3) latihan inti, 4) latihan suplemen untuk kebugaran otot dan kebugaran energi, dan 5) *cooling down* dan penutup. Pemanasan bertujuan untuk mempersiapkan fisik dan psikis olahragawan memasuki latihan inti. Selain itu dengan diawali pemanasan, diharapkan olahragawan dalam memasuki latihan inti dapat terhindar dari kemungkinan terjadi cedera dan rasa sakit. Ada minimal empat macam kegiatan pada tahap pemanasan, antara lain: 1) aktivitas yang bertujuan

untuk menaikkan suhu badan, 2) aktivitas peregangan/*stretching* baik yang aktif, 3) aktivitas senam khusus cabang olahraganya dan 4) aktivitas gerak teknik cabang olahraganya.

i. Prinsip Latihan Jangka Panjang

Prestasi olahraga tidak dapat dicapai ibarat orang menggigit cabai, yaitu digigit langsung terasa pedasnya. Untuk meraih prestasi terbaik diperlukan proses latihan dalam jangka waktu yang lama. Pengaruh beban latihan tidak dapat diadaptasi oleh tubuh secara mendadak, tetapi memerlukan waktu dan harus bertahap serta kontinyu. Untuk itu diperlukan waktu yang lama dalam mencapai kemampuan maksimal. Pencapaian prestasi maksimal harus didukung oleh berbagai kemampuan dan keterampilan gerak.

j. Prinsip Berkebalikan (*Reversibility*)

Prinsip berkebalikan (*reversibility*), artinya, bila olahragawan berhenti dari latihan dalam waktu tertentu bahkan dalam waktu lama, maka kualitas organ tubuhnya akan mengalami penurunan fungsi secara otomatis. Sebab proses adaptasi yang terjadi sebagai hasil dari latihan akan menurun bahkan hilang, bila tidak dipraktikkan dan dipelihara melalui latihan yang kontinyu.

k. Prinsip Tidak Berlebihan (*Moderat*)

Keberhasilan latihan jangka panjang sangat ditentukan oleh pembebanan yang tidak berlebihan. Artinya, pembebanan harus disesuaikan dan tingkat kemampuan. Pertumbuhan, dan

perkembangan olahragawan, sehingga beban latihan yang benar-benar tetap (tidak terlalu berat dan juga tidak terlalu ringan).

1. Prinsip Sistematis

Prestasi olahragawan sifatnya labil dan sementara, sehingga prinsip ini berkaitan dengan ukuran (dosis) pembebanan dan skala prioritas sasaran latihan. Setiap sasaran latihan memiliki aturan dosis pembebanan yang berbeda-beda. Skala prioritas latihan berhubungan dengan aturan sasaran dan materi latihan utama yang disesuaikan dengan periodisasi latihan. Sebab pada setiap periodisasi memiliki penekanan tujuan latihan yang berbeda-beda baik dalam aspek fisik, teknik, taktik, maupun psikologis.

Dalam proses melatih atlet seorang pelatih harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan. Fungsi dari pelatih memahami prinsip-prinsip latihan adalah untuk mendukung upaya pelatih dalam proses peningkatan kualitas latihan. Selain itu, untuk menghindari atlet dari rasa sakit yang ditimbulkan oleh cedera selama proses latihan. Menurut Sukadiyanto (2010: 12) dalam satu tatap muka, seluruh prinsip latihan dapat diterapkan secara bersama dan saling mendukung. Apabila ada prinsip latihan yang tidak diterapkan, maka berpengaruh terhadap keadaan fisik dan psikis olahragawan. Menurut Sukadiyanto (2010: 12) prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek psikologis dan fisiologis olahragawan. Menurut Sukadiyanto (2010: 12-22)

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

3. Hakikat Menembak (*Shooting*)

Tujuan permainan bolabasket adalah memasukkan bola ke basket lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah lawan agar membuat nilai. Untuk itu teknik dasar menembak merupakan teknik dasar yang penting, meskipun tidak meninggalkan teknik dasar yang lain. Menembak adalah keahlian penting pada bolabasket dan melibatkan mental. Diharapkan mempunyai keyakinan diri untuk menembak dengan baik. Teknik menembak adalah perpaduan dari aspek mental dan mekanik (Hal Wissel,1996 :70).

Kemahiran menembak dalam permainan bola basket merupakan teknik dasar yang terpenting karena kemenangan regu dalam suatu pertandingan ditentukan dengan jumlah berhasilnya tembakan yang dibuat. Akan tetapi, untuk membuat seseorang menjadi penembak yang baik perlu ditanamkan kepada pemain kapan dan bagaimana harus melakukan tembakan agar dapat berhasil.

Menurut Hall Wissel (1996: 46) Adapun teknik atau sasaran yang dapat membantu keberhasilan dalam ketepatan menembak bola kearah ring basket ada dua macam, yaitu (1). Menembak bola

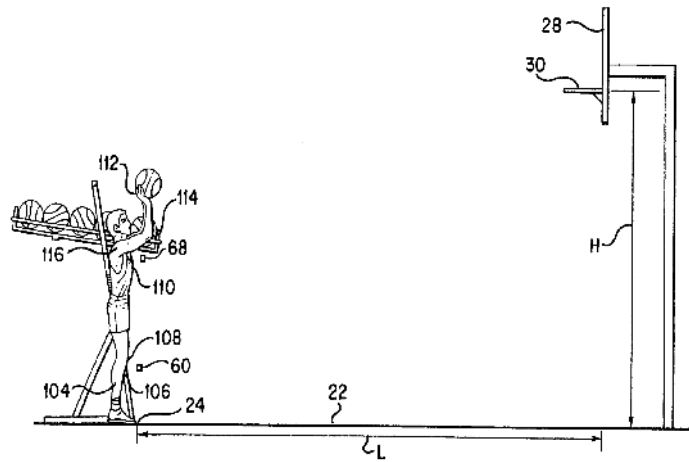
menggunakan satu tangan (*one hand set shot*) dan (2). Menembak bola menggunakan dua tangan (*two hand set shot*).

a. Jenis *shooting* dan teknik pelaksanaan :

1) Tembakan satu tangan

Tembakan satu tangan sering digunakan dalam permainan bolabasket, karena gerakannya tidak terlalu sulit dilakukan dan juga sebagai dasar dalam melakukan tembakan yang lain, kebanyakan pemain menembak dengan salah satu teknik dari tujuh teknik dasar tembakan yaitu *one hand set shot* (tembakan satu tangan), *free throw* (tembakan bebas), *jump shot* (tembakan sambil melompat), *three point shot* (tembakan tiga angka), *hook shot* (tembakan kaitan), *lay up* dan *runner* (Hal Wissel, 1996: 46).

Untuk menembak satu tangan penempatan tangan tepat di belakang bola, tangan yang tidak menembak berada di bawah bola sebagai penjaga keseimbangan. Posisi ini disebut *block and tack*. Pada tembakan bebas harus ada tempo, jari telunjuk berada di katup agar kontrol dan sentuhan ujung jari yang sudah terbangun dapat menghasilkan lemparan yang tepat.



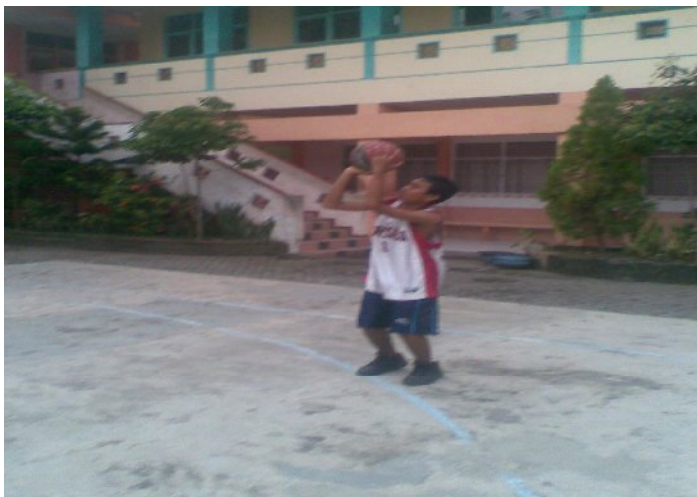
Gambar 2. Pegangan bola dengan teknik satu tangan saat melakukan *free throw*

Sumber : <http://sport.10terbaik.com/2012/12/teknik-dasar-bola-basket.html>

2) Tembakan dua tangan di atas kepala

Tembakan dua tangan jarang dipergunakan oleh setiap pemain dalam menembak bola. Pegangan dua tangan sering dipergunakan untuk gerakan melempar bola baik lemparan atas maupun lemparan bawah. Akan tetapi ada juga sebagian pemain yang menggunakan pegangan dua tangan untuk menembak, termasuk tembakan bebas dua tangan seperti sikap memegang untuk operan dua tangan. Sikap badan waktu melakukan tembakan adalah badan tegak, kedua kaki dibuka sejajar. kedua lutut ditekuk. Bola dipegang dengan kedua belah tangan di atas dan di depan dahi. Kedua siku ditekuk, pandangan diarahkan ke keranjang basket yang menjadi sasaran tembakan. Dimana bola ditembakkan ke keranjang basket dengan bantuan

dorongan lengan (siku), badan dan lutut di luruskan secara serempak.(Nuri Ahmadi, 2000 :18).



Gambar 3. Memegang bola teknik dua tangan saat *free throw*.

Sumber : [http: abdurrahmanw.wordpress.com](http://abdurrahmanw.wordpress.com)

b. *Analisis* teknik menembak (*shooting*)

Semua pemain bolabasket dapat dipastikan menembak menggunakan teknik satu tangan maupun dua tangan, sehingga salah satu teknik tembakan tersebut wajib dikuasai oleh setiap pemain bolabasket. Teknik tembakan tersebut memiliki mekanika dasar yang harus di kuasai, baik dari segi pandangan mata, keseimbangan atau sikap kuda-kuda kaki, posisi tangan dalam memegang bola basket baik menggunakan satu tangan ataupun dua tangan, pengaturan siku, irama tembakan dan pelaksanaannya. Untuk membentuk tembakan, anda harus berkonsentrasi pada satu atau dua mekanika saja, disamping itu perlu latihan khusus penggunaan tangan kiri bagi pemain yang tidak kidal dan

penggunaan tangan kanan bagi pemain kidal, dikarenakan teknik menembak merupakan cara untuk mendapatkan skor dalam permainan bolabasket.

Teknik dasar menembak merupakan teknik dasar yang penting meskipun tidak meninggalkan teknik dasar yang lainnya. Kemahiran menembak dalam permainan bola basket adalah teknik dasar yang penting mengingat kemenangan suatu regu dalam suatu pertandingan ditentukan dengan jumlah tembakan masuk yang dibuat. Adapun sikap menembak yang baik menurut Dedi Sumiyarso (2002:25).

- 1) Kaki sejajar sikap kuda-kuda, apabila sikap kuda – kuda salah satu kaki ada didepan disesuaikan dengan tangan yang digunakan untuk menembak.
- 2) Bola dipegang diatas kepala dengan dua tangan sedikit didepan dahi dan siku ditekuk membentuk sudut 90 derajat.
- 3) Tangan untuk menahan bola, dilepaskan saat bola akan ditembakkan bola diputar menghadap arah tembakan, sikap badan tetap rileks menghadap sasaran.
- 4) Kaki diluruskan bersamaan dengan meluruskan tangan untuk menembak sampai siku lurus diakhiri dengan lecutan pergelangan tangan sampai jari-jari menghadap kebawah.
- 5) Sasaran sebagai tujuan tembakan dilihat dari bawah bola.

4. Hakikat Tembakan Bebas (*Free Throw*)

Pengertian *free throw* atau lemparan bebas merupakan tembakan kearah ring dari garis tembakan bebas, dan tidak ada penjagaan. Pemain siap dengan sikap berdiri seimbang, biasanya didahului dengan memantul-memantulkan bola beberapa kali untuk

menenangkan diri. Menurut Agus Amin Sulistiyono dalam penyusunan tes keterampilan bermain bolabasket usia junior.

Menurut peraturan permainan bolabasket pada pasal 43 (Perbasi,2006:31) *Free throw* adalah kesempatan bagi seorang pemain untuk mendapatkan satu angka tanpa di halangi, yang di lakukann dari belakang garis tembakan hukuman dan di dalam setengah lingkaran.

Mekanika berikut yang harus di perhatikan oleh para atlit dan siswa saat melakukan *shooting free throw* yaitu:

1. Pandangan (*sight*)

Pandangan mata dipusatkan pada ring basket dan ditujukan hanya pada sisi muka lingkaran. Untuk tekhnik *shooting* pandangan tertuju pada puncak dekat sudut kotak papan ring basket.pandangan mata tetap terfokus sampai bola mencapai sasaran dan pandangan mata mengikuti arah gerakan bola atau tangan penjaga. Konsentrasi pada target mengurangi gangguan, seperti teriakan, lambaian handuk, tangan lawan, atau pelanggaran keras (Hall Wissell,1996 : 46).

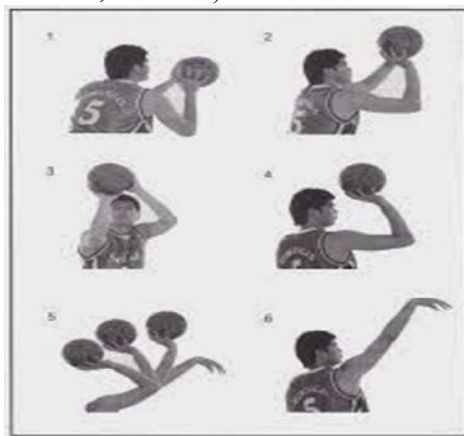
2. Keseimbangan (*balance*)

Keseimbangan yang baik akan memberikan tenaga dan kontrol irama tembakan. Kedua kaki sejajar bahu dan jari kaki diarahkan kedepan. Kedua lutut ditekuk dengan sudut 90 derajat untuk mendapatkan kekuatan tolakan keatas.untuk mengontrol

keseimbangan hendaknya posisi kepala tetap segaris dengan pinggang dan kaki bahu tetap dalam keadaan rileks (Hall Wissel, 1996 : 47)

3. Posisi tangan

Tangan yang digunakan untuk menembak ditempatkan tepat dibelakang 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 terentang lebar (menghindarkan ketegangan pada tangan dan lengan atas). Posisi tangan yang rileks demikian menjadi arah alami. Bola berada pada jari bukan pada telapak tangan yang tidak menembak pada sisi yang luasa dengan siku menunjuk kebelakang dan kesamping. Jari telunjuk yang digunakan menembak berada di titik tengah. Bola dilepaskan dari jari telunjuk sehingga menghasilkan lemparan yang lembut tetapi tepat (Hall Wissell, 1996:47).



Gambar 4. Pelaksanaan *Shooting Free Throw*
Sumber : gilangpurnama9.blogspot.com

1) Pengaturan siku

Bola dipegang di depan dan diatas bahu antara telinga dan bahu penembak. Siku tetap dipertahankan. Saat siku dalam posisi demikian, maka arah bola akan sejajar dengan ring basket (Hall Wissell, 1996:47).

2) Irama menembak

Menembak adalah sinkronisasi antara kaki, pinggang, bahu, sikutembak, kelenturan pergelangan tangan dan jari. Kekuatan inti dan ritme tembakan berasal dari naiknya kaki, pelurusan lengan, lecutan pergelangan tangan dan jari-jari. Pada saat badan berada di udara, bahu dan pinggang terentang sepenuhnya. Siku yang digunakan membentuk sudut 90 derajat kemudian lengan, pergelangan dan jari diluruskan ke arah ring basket dengan sudut 45 derajat sehingga siku terlentang dengan sepenuhnya. Dorongan dan kontrol terakhir tembakan berasal dari jari tengah dengan setuhan ujung jari yang lembut untuk membuat putaran sisi belakang bola sehingga memperhalus tembakan. Besarnya dorongan pada bola tergantung dari jarak tembakan. (Hall Wissel, 1996: 47).

3) *Follow through* (gerak 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 kebawah dan telapak Tangan penyeimbang menghadap ke atas. Maka dipertahankan pada sasaran dan lengan tetap di atas pada posisi penyelesaian follow through sampai bola menyentuh ring basket (Hall Wissell, 1996 : 48).



Gambar 5. Gerakkan melepaskan bola dari jari telunjuk
Sumber : <http://jeesicagunawan5.blogspot.com/>

5. Media Simpai

Media diartikan perantara atau pengantar. Selain itu media dapat diartikan pula sebagai benda yang dapat dimanipulasikan, dilihat, dibaca, atau dibicarakan beserta instrumen yang digunakan untuk kegiatan (Fatah, 2004: 125). Menurut Dwiyo (2008 :1), "media pembelajaran adalah segala bentuk dan saluran yang dapat digunakan dalam suatu proses penyajian informasi." Sedangkan menurut Santyasa (2007 :3), "media adalah salah satu komponen komunikasi, yaitu sebagai pembawa pesan dari komunikator menuju komunikasi."

Simpai adalah lingkaran atau gelang-gelang dari rotan, sedangkan yang dimaksud dengan media simpai adalah benda yang berbentuk lingkaran atau gelang-gelang rotan dari kayu yang digunakan sebagai perantara komunikasi antara guru dengan murid pada saat proses pembelajaran berlangsung. Simpai mempunyai ukuran-ukuran yang sesuai digunakan, Ukuran simpai pada umumnya :

- a. Diameter : 80-90 cm
- b. Tebal : 8-12 mm
- c. Berat: 300 gram
- d. Untuk anak-anak diameternya 60-75 cm



Gambar 6. Simpai Plastik
Sumber : www.atletikkid.com



Gambar 7. Simpai rotan
Sumber : www.atletikkid.com

Dari berbagai uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa media adalah alat atau metodik dan teknik yang digunakan sebagai perantara komunikasi guru dan murid dalam rangka lebih mengefektifkan komunikasi dan interaksi antara guru dan siswa dalam proses pendidikan pengajaran di sekolah.

Mengenai fungsi media itu sendiri pada mulanya kita hanya mengenal sebagai alat bantu dalam kegiatan belajar mengajar yakni memberikan pengalaman visual pada anak dalam rangka mendorong motivasi belajar, memperjelas, dan mempermudah konsep yang kompleks dan abstrak menjadi lebih sederhana, konkret, mudah dipahami (Fatah,2004 :125).

6. Permainan Target

a. Hakikat Permainan Target

Permainan target adalah permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain yang sejenis

dilempar atau dipukul dengan terarah mengenai sasaran yang telah ditentukan dan semakin sedikit pukulan menuju sasaran semakin baik.. Mitchell, Oslin dan Griffin (2003: 21) menjelaskan “*in target games, players score by throwing or striking a ball to a target*”. Permainan target merupakan permainan yang menuntut konsentrasi, ketenangan, fokus, dan akurasi yang tinggi dalam permainannya. Permainan ini sebenarnya menjadi dasar bagi permainan-permainan yang lain, karena hampir setiap permainan memiliki target atau goal yang dijadikan sasarannya. Misalnya, permainan bolabasket, sepakbola dan sebagainya memiliki sasaran yang bermacam- macam.

Tujuan permainan target yaitu di mana pemain menggerakkan objek, terutama dengan tingkat akurasi tinggi, pada suatu target dengan pukulan maupun lemparan untuk mendapatkan nilai terbaik. Salah satu keterampilan dan konsep permainan target menembak jauh (pukulan, pelepasan, mengoper). Keterampilan dan konsep yang terdapat dalam bentuk permainan target dan *striking/fielding* merupakan dasar untuk konsep yang lebih kompleks dan canggih dari permainan net dan invasi.

Permainan target perlu dikemas dalam bentuk permainan. Permainan dapat dimaknai dengan dua pengertian. Pertama, permainan adalah sebuah aktifitas bermain yang murni mencari kesenangan tanpa mencari menang atau kalah. Kedua, permainan diartikan sebagai aktifitas bermain yang dilakukan dalam rangka

mencari kesenangan dan kepuasan, namun ditandai pencarian menang-kalah. Permainan adalah usaha olah diri (olah pikiran dan olah fisik) yang sangat bermanfaat bagi peningkatan dan pengembangan motivasi, kinerja, dan prestasi dalam melaksanakan tugas dan kepentingan organisasi dengan lebih baik. Permainan sebagai suatu aktifitas yang membantu anak mencapai perkembangan yang utuh, baik fisik, intelektual, sosial, moral, dan emosional.

Bentuk-bentuk *target games* yang biasa dilakukan, misalnya panahan, *golf*, *bowling*, *billiards*, *snooker* dengan berbagai modifikasinya. Dalam permainan *golf*, *golf* adalah permainan luar ruang yang dimainkan secara perorangan atau tim yang berlomba memasukkan bola ke dalam lubang-lubang yang ada di lapangan dengan jumlah pukulan tersedikit mungkin. Bola *golf* dipukul dengan menggunakan satu set tongkat pemukul. Permainan ini yang tidak memiliki lapangan permainan yang standar, melainkan dimainkan dipadang *golf* yang masing-masing memiliki desain unik, dan biasanya terdiri dari 9 atau 18 hole atau lubang. Aturan utama dalam *golf* adalah memainkan sebuah bola dengan stik *golf* dari daerah *tee* (*teeing ground*) ke dalam lubang dengan satu pukulan atau beberapa pukulan berikutnya sesuai dengan dengan jumlah pukulan tersedikit mungkin dengan aturan yang telah disepakati. Perlu ketenangan, kejelian dan akurasi dalam memukul bola untuk dapat masuk ke

dalam lubang yang akan dituju. Nilai-nilai inilah yang dapat membentuk konsep diri bagi setiap orang yang bermain.

Contoh lain bentuk *target games* adalah *bowling*, *bowling* adalah suatu jenis permainan yang dimainkan dengan menggelindingkan bola dengan menggunakan tangan. Bola *bowling* akan digelindingkan ke pin yang berjumlah sepuluh buah yang telah disusun menjadi bentuk segitiga jika dilihat dari atas. Secara sederhana, aturan permainan ini yaitu jika semua pin dijatuhkan dalam sekali gelinding lemparan maka itu disebut *strike*. Jika pin tidak dijatuhkan sekaligus maka diberikan satu kesempatan lagi untuk menjatuhkan pin yang tersisa. Bilamana pada lemparan kedua tidak ada lagi pin tersisa disebut *spare*. Jika setelah dua kali masih ada pin yang tersisa maka disebut *open frame (missed)* yang kesemuanya itu akan menentukan perhitungan angka yang didapat dalam setiap gamenya. Pin akan kembali disusun seperti semula untuk *frame* selanjutnya. Dari bentuk *target games*, ada beberapa tahapan yang perlu diperhatikan.

Lebih lanjut tujuan permainan target yaitu di mana pemain menggerakkan objek, terutama dengan tingkat akurasi tinggi, pada suatu target dengan pukulan maupun lemparan untuk mendapatkan nilai terbaik. Salah satu keterampilan dan konsep permainan target menembak jauh (pukulan, pelepasan, mengoper). Keterampilan dan konsep yang terdapat dalam bentuk permainan target dan

striking/fielding merupakan dasar untuk konsep yang lebih kompleks dan canggih dari permainan net dan invasi.

Permainan target perlu dikemas dalam bentuk permainan. Permainan dapat dimaknai dengan dua pengertian. Pertama, permainan adalah sebuah aktifitas bermain yang murni mencari kesenangan tanpa mencari menang atau kalah. Kedua, permainan diartikan sebagai aktifitas bermain yang dilakukan dalam rangka mencari kesenangan dan kepuasan, namun ditandai pencarian menang-kalah. Permainan adalah usaha olah diri (olah pikiran dan olah fisik) yang sangat bermanfaat bagi peningkatan dan pengembangan motivasi, kinerja, dan prestasi dalam melaksanakan tugas dan kepentingan organisasi dengan lebih baik. Permainan sebagai suatu aktifitas yang membantu anak mencapai perkembangan yang utuh, baik fisik, intelektual, sosial, moral, dan emosional.

b. Jenis – jenis permainan target

Mitchell, Oslin dan Griffin (2003: 37) TGfU melibatkan empat kategori dan sub kategori adalah *invasion game*, *net game*, *target games* dan *striking/fielding*. Berdasarkan empat kategori itu dapat dijelaskan sebagai berikut:

- 1) *Target game* (permainan target) adalah permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau sejenis baik dilempar maupun dipukul akan mengenai sasaran yang sudah ditentukan.

- 2) *Invasion game* (permainan serangan) adalah permainan tim dimana skor diperoleh jika pemain secara beregu mampu memanipulasi bola atau sejenisnya untuk dimasukkan ke gawang lawan atau ke daerah tertentu lebih banyak daripada lawan dan mampu mempertahankan daerahnya untuk tidak dimasuki oleh lawan.
- 3) *Net game* (permainan net) adalah permainan tim atau individu dimana skor didapat apabila mampu memberikan bola atau sejenisnya jatuh pada lapangan lawan agar tidak bias dikembalikan dengan jalan melewatkan bola atau sejenisnya melalui net dengan tinggi tertentu.
- 4) *Striking/fielding games* (permainan pukul-tangkap-lari) adalah permainan tim yang cara mendapatkan skor dengan cara memukul bola atau sejenisnya untuk ditempatkan pada daerah kosong agar tidak bisa tertangkap oleh pemain jaga sehingga pemukul mampu berlari menuju daerah aman dan berkeliling untuk kembali ke tempat semula.

7. Permainan Target Simpai

Permainan target simpai adalah Permainan yang menggunakan media simpai, permainan ini akan mendapatkan skor apabila bola atau bentuk lain yang sejenis dengan melempar atau memukul dengan terarah mengenai sasaran simpai yang telah ditentukan.

Permainan target simpai merupakan sebagai perantara latihan menembak atau memukul dengan menggunakan jarak yang ditentukan dalam bentuk modifikasi. Ukuran-ukuran media simpai yang digunakan untuk latihan mengenai sasaran target mempunyai ukuran dari diameter 40 *centimeter*, 60 *centimeter*, 80 *centimeter*, dan 90 *centimeter*. Contoh latihan yang digunakan yaitu latihan menembak bebas atau *free throw* pada permainan bolabasket. Media simpai tersebut sebagai latihan menembak *free throw* menjadikan pengganti *ring* basket dengan dimodifikasi sebagai permainan target, agar saat menembak bisa fokus dan tepat sasaran sebelum melakukan tembakan *free throw* yang sebenarnya.

8. Hakikat Ekstrakurikuler

a. Pengertian Kegiatan Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler adalah olahraga yang dilakukan di luar jam pelajaran tatap muka, dilaksanakan untuk memperluas wawasan atau kemampuan, meningkatkan dan menerapkan nilai pengetahuan dan kemampuan olahraga (Depdikbud, 1994: 4).

Menurut A. Malik Fajar (2003; 16) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan kajian dan pelajaran dengan alokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasar pada kebutuhan. Kajian ekstrakurikuler dapat berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikulum atau kunjungan studi ke tempat tertentu.

Melihat tujuan ekstrakurikuler yaitu meningkatkan pengetahuan, mengembangkan minat dan bakat, serta pembinaan kepribadian siswa dalam kehidupan di masyarakat, maka jelas sekolah memupuk kegermaran dan bakat siswa agar mereka mempunyai kesempatan untuk mengembangkan bakat dan meningkatkan keterampilan dan kecerdasan jasmani.

b. Tujuan Kegiatan Ekstrakurikuler

Salah satu wadah pembinaan peserta didik di sekolah adalah kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan-kegiatan yang diadakan dalam program ekstrakurikuler didasari atas tujuan dari pada kurikulum sekolah.

Tujuan diselenggarakan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah menurut Depdikbud dalam Anggy (2013: 36) adalah:

- 1) Meningkatkan dan memantapkan pengetahuan siswa.
- 2) Mengembangkan bakat, motivasi, kemampuan, dan keterampilan dalam upaya pembinaan pribadi.
- 3) Mengenal hubungan antar mata pelajaran dalam kehidupan masyarakat.

Menurut Direktorat Pendidikan Menengah Kejuruan (1987: 9) dalam B. Suryosubroto (2002: 272) adalah:

- 1) Kegiatan ekstrakurikuler harus dapat meningkatkan kemampuan siswa beraspekkognitif, afektif, dan psikomotor.
- 2) Mengembangkan bakat serta minat siswa dalam upaya pembinaan pribadi menuju manusia seutuhnya yang positif.
- 3) Dapat mengetahui, mengenal, serta membedakan hubungan antara satu mata pelajaran dengan yang lainnya.

Berdasarkan tujuan kegiatan ekstrakurikuler di atas dapat disimpulkan bahwa dengan diselenggarakannya kegiatan

ekstrakurikuler di sekolah siswa akan menambah ketrampilan lain di luar jam pelajaran sekolah dan dapat menghindari pengaruh negatif dari luar sekolah maupun lingkungan.

c. Jenis-jenis Kegiatan Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan murid sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah. Selanjutnya menurut Depdikbud (1987: 27) dalam bukunya B. Suryosubroto (2002: 274) Jenis kegiatan ekstrakurikuler dibagi menjadi dua:

- 1) Kegiatan yang bersifat sesaat, misalnya: karyawisata, bakti sosial, dan
- 2) Jenis kegiatan yang bersifat berkelanjutan, misalnya pramuka, PMR, dan sebagainya.

Kemudian secara umum jenis kegiatan ekstrakurikuler disebutkan dibawah ini :

- 1) Lomba Karya Ilmu Pengetahuan Remaja (LKIPR).
- 2) Pramuka
- 3) PMR/UKS.
- 4) Olahraga prestasi.
- 5) Kesenian tradisional,
- 6) Cinta alam dan lingkungan hidup.
- 7) Jurnalistik.

8) PKS

d. Prinsip Program Ekstrakurikuler

Dengan berpedoman kepada tujuan dan maksud kegiatan ekstrakurikuler di sekolah dapat ditetapkan prinsip-prinsip program ekstrakurikuler. Menurut Oteng Sutisna (1985: 58) dalam B. Suryosubroto (2002: 275) adalah:

- 1) Semua murid, guru, dan personil administrasi hendaknya ikut serta dalam usaha meningkatkan program.
- 2) Kerjasama dalam tim adalah fundamental.
- 3) Pembatasan-pembatasan untuk partisipasi hendaknya dihindarkan.
- 4) Prosesnya adalah lebih penting daripada hasil.
- 5) Program hendaknya cukup komprehensif dan seimbang dapat memenuhi kebutuhan dan minat semua siswa.
- 6) Program hendaknya memperhitungkan kebutuhan khusus sekolah.
- 7) Program harus dinilai berdasarkan sumbangan kepada nilai-nilai pendidikan di sekolah dan efisiensi pelaksanaannya.
- 8) Kegiatan ini hendaknya menyediakan sumber-sumber motivasi yang kaya bagi pengajaran kelas, sebaliknya pengajaran kelas hendaknya juga menyediakan sumber motivasi yang kaya bagi kegiatan murid.

Kegiatan ekstrakurikuler ini hendaknya dipandang sebagai integral dan keseluruhan program pendidikan di sekolah, tidak sekedar tambahan atau sebagai kegiatan yang berdiri sendiri

9. Ekstrakurikuler Bolabasket SMP Kanisius Gayam Yogyakarta

Menurut Depdiknas (2004: 1), dalam Tri Ani Hastuti (2008: 63), ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa yang bertujuan memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, optimasi pelajaran yang terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan serta untuk lebih memantapkan kepribadian siswa. Tujuan

ini mengandung makna bahwa kegiatan ekstrakurikuler berkaitan erat dengan proses pembelajaran.

Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah dilaksanakan untuk menyalurkan dan mengembangkan bakat dan minat siswa. Dalam kegiatan ekstrakurikuler tersebut siswa memperoleh manfaat dan nilai-nilai luhur yang terkandung dalam kegiatan yang diikutinya.

Rumusan tentang pengertian ekstrakurikuler juga terdapat dalam SK Dirjen Dikdasmen Nomor 226/C/Kep 1992 dalam Tri Ani Hastuti (2008: 64), kegiatan di luar jam pelajaran biasa dan pada waktu libur sekolah yang dilakukan baik di sekolah maupun di luar sekolah, dengan tujuan untuk memperdalam pengetahuan siswa, mengenal hubungan antara berbagai pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya.

Dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran sekolah yang bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan bakat siswa dalam bidang tertentu. Selain itu juga akan membantu siswa untuk lebih memahami mengenai suatu hal yang tidak dapat dimengerti pada saat jam sekolah.

Ekstrakurikuler adalah salah satu cara yang dapat ditempuh untuk memahami lebih luas arti penting teknik dasar permainan bola voli untuk meningkatkan prestasi, namun tidak hanya siswa yang berupaya meningkatkan prestasi seorang guru pembina ekstrakurikuler pun harus

membantu agar siswa dapat memiliki ketrampilan dan kemampuan sehingga dapat meningkatkan prestasi.

SMP Kanisius Gayam Yogyakarta adalah salah satu SMP diantara sekian banyak SMP di Daerah Istimewa Yogyakarta yang beralamat di Jl. Dr. Sutomo No. 1, Baciro Gondokusuman, Yogyakarta. SMP Kanisius Gayam Yogyakarta merupakan salah satu lembaga formal yang mendidik siswa-siswi dalam dunia pendidikan. Dalam hal ini ekstrakurikuler bolabasket SMP Kanisius Gayam Yogyakarta merupakan objek penelitian yang akan diteliti terutama tentang upaya meningkatkan kemampuan *free throw* bermain bola basket melalui permainan target saat ekstrakurikuler bolabasket SMP Kanisius gayam Yogyakarta. Dalam penelitian ini peneliti ingin mencoba mencari bentuk latihan yang paling baik untuk meningkatkan kemampuan *free throw* melalui permainan target peserta ekstrakurikuler bobabasket di SMP Kanisius Gayam Yogyakarta.

B. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP)

Anak usia Sekolah Menengah Pertama (SMP) dapat dikategorikan sebagai usia remaja. Menurut Hurlock (1978: 114) anak akan mengalami ledakan pertumbuhan pubertas dimulai sekitas usia 8-12 tahun sampai berusia 15-16 tahun. Aktivitas gerak yang optimal dapat secara efektif akan mendukung tercapainya pertumbuhan dan perkembangan anak secara baik dimasa remaja itu. Menurut Komarudin (2010: 3) bahwa aspek-aspek perkembangan remaja meliputi perkembangan fisik, perkembangan kognitif, dan perkembangan kepribadian dan sosial.

Karakteristik masa usia SMP menurut Desmita (2010: 36) ada 8 diantaranya:

1. Terjadinya ketidakseimbangan proporsi tinggi dan berat badan
2. Mulai timbulnya ciri-ciri seks sekunder.
3. Kecenderungan *ambivalens*, antara keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul, serta keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan dari orangtua.
4. Senang membandingkan kaedah-kaedah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa.
5. Mulai mempertanyakan secara skeptik mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan tuhan.
6. Reaksi dan emosi masih labil.
7. Mulai mengembangkan standar dan harapan terhadap perilaku diri sendiri sesuai dengan dunia sosial.
8. Kecenderungan minat dan pilihan relatif sudah lebih jelas.

Di dalam Penjasorkes (Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi) perlu diterapkan pembelajaran bermain aktif karena penting bagi anak untuk mengembangkan otot dan melatih seluruh bagian tubuhnya (Hurlock, 2010: 323). Anak akan menghabiskan sebagian waktunya berada dilingkungan sekolah, hal itu harus dimanfaatkan dengan baik dengan mengoptimalkan aktifitas gerakanya dengan baik.

Aktivitas yang sering dilakukan anak di sekolah :

1. Aktivitas fisik yang cukup, yang memerlukan penggunaan otot – otot besar, misalnya otot kaki, lengan dan bahu.
2. Permainan sederhana yang hanya memerlukan penjelasan sedikit, pengorganisasian yang sederhana, dan tidak terlalu lama untuk setiap macam permainan atau segera beralih pada permainan yang lain setelah beberapa saat.
3. Kesempatan mencoba–coba berbuat sesuatu dan meniru gerakan–gerakan.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa karakteristik siswa SMP terbagi tiga tahap pertumbuhan dan perkembangan yaitu: mengenal keadaan jasmani, psikis, dan sosial siswa. Siswa SMP mengalami masa transisi atau pergantian dari anak-anak menuju dewasa. Selain itu juga ada beberapa kekurangan dari siswa SMP antara lain: Keadaan emosi yang kurang stabil, Terjadi pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang cepat, Lebih suka berkelompok dengan teman sebaya dan Memiliki rasa keingintahuan yang besar dan bersifat praktis.

C. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan ini mengacu pada penelitian yang dilakukan oleh:

1. Indah Fitoriyati (2009) dengan judul“perbedaan pengaruh latihan *shooting* dengan pembebanan progresif dan nonprogresif terhadap

kemampuan tembakan bebas” penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang menggunakan instrumen tes dan pengukuran. Populasi 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 dikelompokkan menjadi 2 kelompok, tiap kelompok berjumlah 15 anak sebagai kelompok A dan B. Berdasarkan uji t menunjukkan 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.

2. Agung Paradito (2013) dengan judul “Pengaruh Latihan Tembakan Jarak Bertahap Dan Sudut Berpindah Terhadap Hasil *Free Throw* Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA N 1 Sewon Bantul DIY” 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.

D. Kerangka Berpikir

Melihat permasalahan yang ada terkait banyaknya peserta didik yang masih kesulitan untuk melakukan *free throw* pada permainan bolabasket. Kebanyakan peserta didik masih kurang percaya diri untuk melakukan tembakan secara maksimal untuk meraih poin.

Deskripsi teori yang menjelaskan bahwa latihan yang rutin, sungguh-sungguh dan terprogram sesuai prinsip-prinsip latihan

merupakan hal yang mendukung untuk menjadikan pemain menjadi handal dalam suatu cabang dalam olahraga yang digeluti dalam penelitian ini khususnya bolabasket, dengan latihan-latihan tersebut ditunjukkan agar pemain memiliki penembak bebas (*free throw*) yang maksimal dalam bermain bolabasket. Teknik menembak bebas (*free throw*) menuntut seorang pemain untuk melakukan tembakan bebas dengan baik.

Dilihat dari penelitian yang relevan bahwa dengan metode latihan yang baik dan variatif dapat dibuktikan mampu mengubah lompatan seseorang dalam menguasai teknik-teknik cabang olahraga tertentu yang dilatihkan. Latihan tersebut dilakukan secara terukur dan *continue* sehingga dapat membawa kedalam perubahan seseorang.

Bedasarkan masalah, deskripsi teori dan penelitian yang relevan di atas maka peneliti akan memberikan solusi terkait enggan melakukan menembak bebas (*free throw*) secara maksimal peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMP Kanisius Gayam Yogyakarta yaitu dengan latihan menembak bebas (*free throw*). Latihan menembak bebas merupakan latihan yang sederhana yang terdiri atas beberapa bentuk latihan melalui permainan target simpai untuk meningkatkan kemampuan menembak peserta didik bermain bola basket. Melalui proses latihan peserta didik diharapkan dapat mencapai tujuan secara optimal.

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah suatu pernyataan yang sifatnya sementara dan perlu diuji kebenarannya dan sekaligus jawaban sementara terhadap suatu permasalahan. Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir diatas diduga bahwa permainan target memberi pengaruh terhadap kemampuan *free throw*, sehingga dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

Ho : Tidak adanya pengaruh permainan

target terhadap kemampuan menembak bebas *free throw* pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Kanisius Gayam Yogyakarta

Ha : Ada pengaruh permainan target terhadap kemampuan *free throw* pada peserta ekstrakurikuler SMP Kanisius Gayam Yogyakarta.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian pra eksperimen atau eksperimen semu. Penelitian pra eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari “sesuatu” yang dikenakan pada subjek selidik (Sumadi, 2009 :92). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah bentuk *One Group Pretest and Posttest Design*, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding (Sumadi, 2009 : 101) desain ini dapat digambarkan sebagai berikut:

$$O_1 \rightarrow X \rightarrow O_2$$

Keterangan :

O_1 : Pretest

O_2 : Posttest

X : treatment / perlakuan

Dalam penelitian ini tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah perlakuan (*treatment*). Perbedaan antara *pretest* dan *posttest* ini diasumsikan merupakan efek dari treatment atau perlakuan. Sehingga hasil dari perlakuan diharapkan dapat diketahui lebih akurat, karena terdapat perbandingan antara keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi 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. *Free throw* atau lemparan bebas merupakan tembakan kearah ring dari garis tembakan bebas, dan tidak ada penjagaan untuk mendapatkan skor. Penelitian ini adalah melatih *free throw* peserta kegiatan ekstrakurikuler bolabasket dengan cara melakukan tes *free throw* yang di pergunakan untuk *pretest* dan *posttest*.
2. Permainan target simpai adalah permainan dimana pemain akan mendapatkan skor dengan menggunakan target simpai. Simpai yang mempunyai ukuran dari kecil hingga besar dengan ukuran yang sudah ditentukan. Permainan ini digunakan sebagai metode latihan tembakan bebas (*free throw*) dengan jarak yang termudah hingga jarak yang tersulit atau jarak sebenarnya dengan metode seperti: peserta berdiri pada daerah yang telah ditentukan dari awalan dengan jarak 2 meter, jarak 3 meter, dan 4 meter dari

simpai ukuran terbesar. Mendengar aba-aba dimulai peserta segera melakukan sebanyak 10 lemparan kali 2 set. Setiap peningkatan melanjutkan permainan selanjutnya dengan jarak yang terakhir 5 meter, tes ini 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*.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2000: 89), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Sedangkan Suharsimi Arikunto (2006: 130), populasi adalah keseluruhan objek penelitian. Populasi merupakan sekumpulan individu yang mempunyai kesamaan karakteristik. Sesuai dengan pendapat diatas, maka populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler di SMP Kanisius Gayam Yogyakarta.

Menurut hasil observasi yang telah dilaksanakan di SMP Kanisius Gayam Yogyakarta jumlah peserta yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket yang berjumlah 20 siswa. Berdasarkan populasi peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMP Kanisius Gayam Yogyakarta maka jumlah sampel dalam penelitian ini yang ditentukan dengan jumlah 20

peserta ekstrakurikuler. Dikarenakan jumlah populasi yang kurang, maka jumlah populasi dijadikan sebagai sampel penelitian dengan cara total sampling. Maka dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah seluruh peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMP Kanisius Gayam dengan jumlah 20 peserta, dengan jumlah sampel tersebut maka terpenuhi kuota atau jumlah sampel yang ditentukan oleh peneliti.

D. Deskripsi Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dimaksudkan untuk meningkatkan kemampuan *free throw* melalui permainan target sampai pada peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Kanisius Gayam Yogyakarta Tahun Ajaran 2014/2015. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Kanisius Gayam Yogyakarta yang beralamatkan di Jl. Doktor Sutomo No.16, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta.

Sebelum melakukan pelaksanaan pengambilan data, peneliti melakukan uji coba instrument kepada peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Pakem Sleman pada hari selasa sampai rabu tanggal 23-25 Maret 2015 Pukul 15.00-16.30 WIB. Pelaksanaan pengambilan data *pre test* dilakukan pada hari Kamis 26 Maret 2015, diteruskan dengan perlakuan permainan target yang dilaksanakan pada 28 Maret sampai 21 April dan pengambilan data *post test* dilakukan pada hari Selasa 21 April 2015.

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2005 :101) instrument penelitian adalah suatu alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan data, agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dapat dipermudah olehnya. Sedangkan Sugiyono (2000 :250) menyatakan bahwa instrument penelitian adalah cara-cara yang digunakan untuk mengumpulkan data.

Bentuk instrument penelitian ini berupa “tes” kemampuan *free throw* peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Kanisius Gayam. Baik *pretest* maupun *posttest* menggunakan suatu tes yaitu menembak bola ke basket (*freethrow*) selama 10 kali tembakan.

Alat yang digunakan yaitu :

- Bola basket
- *Stopwatch* atau jam yang ada sekonannya
- Pluit
- Blangko dan alat tulis

Pelaksanaan :

Pada aba-aba “Siap”, testi berdiri di belakang garis tembakan bebas (*freethrow*) dan ke arah basket dengan bola di tangan. Setelah aba-aba “Ya”, segera menembakan bola ke dalam basket sebanyak 10 kali kesempatan.

Penilaian : Setiap kali bola masuk ke dalam basket mendapat nilai satu, kemudian nilainya dijumlahkan.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengukuran dan tes adalah instrumen atau alat yang digunakan untuk memperoleh data secara objektif, kuantitatif dan hasilnya dalam bentuk angka yang dapat diolah secara statistika (Ismaryati, 2008: 1). Dengan alat yang digunakan akan memperoleh data yang merupakan hasil pengukuran dan tes. Sehingga pengukuran dan tes meliputi hasil-hasil atau bentuk angka atau skor dan hasilnya dapat diolah dengan statistik. Untuk memperoleh data yang akurat diperlukan alat ukur yang sah dan handal. Dalam pengambilan setiap tes, peserta terlebih dahulu diberikan penjelasan dan pengarahan tentang pelaksanaan setiap item-item tes, supaya dalam pelaksanaan testi tidak mengalami kendala dan dapat memahami pelaksanaan dengan baik.

F. Uji Validitas dan Reliabilitas

Dalam penelitian, sebelum melakukan penelitian maka instrumen dilakukan uji coba untuk mencari validitas dan reliabilitas tes kemampuan *free throw* bola basket. Uji coba tes kemampuan *free throw* bola basket dilakukan kepada 15 anak yang mempunyai karakteristik sama dengan subjek penelitian yaitu di SMP Kanisius Pakem. Uji coba dilaksanakan di SMP Kanisius Pakem karena memiliki karakteristik yang sama dengan SMP Kanisius Gayam. Postur tinggi badan dan rata-rata kemampuan peserta ekstrakurikuler di SMP Kanisius Pakem memiliki kesamaan dengan peserta ekstrakurikuler di SMP Kanisius Gayam. Terlihat dalam setiap kegiatan ekstrakurikuler bolabasket yang dilaksanakan hari kamis

dan sabtu pada pukul 15.30-17.00 WIB, peserta ekstrakurikuler yang dihadiri oleh kelas VII dan VIII. Postur tinggi badan dan kemampuan peserta dalam melakukan teknik dasar bolabasket memiliki karakteristik yang hampir sama.

Pelaksanaan aktivitas dan tempat latihan, serta keaktifan ekstrakurikuler yang sama maka peneliti memutuskan untuk melakukan uji coba di SMP Kanisius Pakem.

a. Uji validitas Instrumen (*analisis product moment*)

Data uji coba diambil sebanyak 2 kali perulangan tes kemudian dianalisis menggunakan analisis *product moment*. Setelah pengujian dari ahli selesai, instrumen yang telah disetujui tersebut, dilanjutkan dengan uji coba instrumen. Uji coba ini dilakukan pada peserta ekstrakurikuler SMP Kanisius Pakem Sleman Yogyakarta yang tidak dijadikan sampel dalam penelitian yang sesungguhnya. (Sugiyono.2002: 272). Setelah data ditabulasikan, maka pengujian validira konstruksi dilakukan dengan analisis faktor, yaitu dengan mengkorelasikan antara skor item instrumen. Untuk menguji validitas digunakan program SPSS 17 *version for windows*. Dari hasil pengujian SPSS 17, akan di peroleh nilai *r* hitung, nilai *r* hitung tersebut akan dikonsultasikan (dibandingkan) dengan nilai *r* tabel.

Menghitung *product moment* tangkar antara skor butir (X) dengan skor faktor (Y). Rumus korelasi moment tangkar yang digunakan adalah :

$$= \frac{\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\{(\sum x^2) - (\sum x)^2\}\{(\sum y^2) - (\sum y)^2\}}$$

Keterangan:

- r_{xy} : Korelasi moment tangkar
- N : Cacah subyek ujicoba
- $\sum x$: Jumlah X (skorbutir)
- $\sum x^2$: Jumlah X kuadrat
- $\sum y$: Jumlah Y (skot factor)
- $\sum y^2$: Jumlah Y kuadrat
- $\sum xy$: Jumlah perkalian X dengan Y

Hasil uji coba instrumen akan dikonsultasikan dengan harga r tabel pada taraf signifikan 0,05 Berdasarkan hasil uji coba diperoleh nilai validitas 0,710

b. Uji reliabilitas Instrumen

Uji realibilitas digunakan untuk mengetahui apakah alat ukur tersebut mempunyai kemampuan untuk mengukur tanpa kesalahan dan hasilnya tetap konsisten (sama) (Soehardi Sigit, 1999: 94). Untuk uji realibilitas peneliti menggunakan rumus *Alpha Cronbach* dengan menggunakan aplikasi SPSS 17 *version for windows*.

Reliabilitas merupakan salah satu syarat yang harus dipenuhi, sebelum suatu instrumen dapat digunakan untuk

mengumpulkan data dalam penelitian yang sesungguhnya. Untuk mengetahui reliabilitas instrumen, instrumen tersebut terlebih dahulu harus diuji cobakan pada sejumlah subjek yang kemudian hasilnya dianalisis dengan teknik tertentu.

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 142) Untuk menguji reliabilitas instrumen dalam penelitian ini digunakan teknik Alpa Cronbach, adapun rumus sebagai berikut :

$$= \frac{K}{K-1} \left(1 - \frac{\sum S_j^2}{S_x^2} \right)$$

Keterangan :

- K : Banyaknya belahan tes
- S_j^2 : Varians belahan j : j = 1,2, ..., k
- S_x^2 : varians skortes

Hasil uji coba instrumen akan dikonsultasikan dengan harga r tabel pada taraf signifikan 0,05 Berdasarkan hasil uji coba diperoleh nilai reliabilitas sebesar 0,812

G. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah cara untuk mencari data dan mendata secara sistematis catatan hasil dari penelitian. Paada penelitian ini peneliti menggunakan analisis statistik karena data yang diperoleh berupa angka sehingga statistik dapat meringkas data yang besar ke dalam bentuk yang lebih sederhana sehingga mudah diketahui.

Perhitungan frekuensi untuk setiap kategori jawaban yang ada pada masing masing variabel atau sub variabel sangat diperlukan karena dapat mempermudah dalam mengidentifikasi dan mendeskripsikan tiap tiap

faktor dalam penelitian ini. Untuk menentukan interval yang digunakan maka perlu melakukan langkah-langkah berikut (Suharsimi Arikunto, 2010:295) :

1. mengidentifikasi nilai tertinggi dan terendah
2. menentukan rentang nilai yaitu mengurangkan nilai paling tinggi dikurangi nilai paling rendah (Range)
3. berdasarkan atau besarnya rentang ini peneliti dapat menentukan kira-kira banyaknya jumlah kelas interval (I).
4. Membuat table dan kategori.

$$\text{Interval} = \frac{\text{Range}}{I}$$

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen dengan *pre-test* dan *pos-test one grup design*, maka perhitungan menggunakan:

1. Uji Normalitas Data

Uji normalitas sebaran dilakukan untuk menguji apakah sampel yang diselidiki berdistribusi normal atau tidak. Tes statistik yang digunakan untuk menguji normalitas adalah Chi-kuadrat (Arikunto, 2005 : 313). Rumusnya adalah sebagai berikut :

$$\chi^2 = \sum_{fh} \frac{(f_o - f_h)^2}{f_h}$$

Keterangan :

- χ^2 : harga Chi-kuadrat yang dicari
 f_o : frekuensi yang ada (frekuensi observasi)
 f_h : frekuensi yang diharapkan sebagai dasar teori

Hasil perhitungan kemudian dikonsultasikan dengan tabel nilai chi-kuadrat. Jika chi-kuadrat observasi lebih kecil daripada chi-kuadrat tabel, berarti H_0 yang menyatakan bahwa populasi yang diselidiki tersebut tidak menyimpang dari distribusi normal, maka H_0 diterima. Dimana x^2 observasi adalah nilai chi-kuadrat yang diperoleh dari hasil perhitungan, dan x^2 tabel adalah nilai chi-kuadrat yang diperoleh dari tabel.

Taraf signifikansi yang dikehendaki sebesar 5% dengan db (derajat bebas) = kelas interval dikurangi satu. Dalam proses analisis data dengan bantuan komputer, dapat dilihat apabila p kurang dari 0,05 dapat disimpulkan data tersebut adalah normal.

Hasil uji normalitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

	Df	χ^2_{tabel}	χ^2_{Hit}	P	Keterangan
Pretest	3	7,815	5,200	0,158	Normal
Posttest	2	5,591	2,800	0,247	Normal

Hasil pada tabel di atas, diketahui data kemampuan *free throw* pretest diperoleh nilai $\chi^2_{\text{hitung}} (5,200) < \chi^2_{\text{tabel}} (7,815)$, jadi dapat disimpulkan data kemampuan *free throw pretest* berdistribusi normal. Data kemampuan *free throw posttest* diperoleh nilai $\chi^2_{\text{hitung}} (2,800) < \chi^2_{\text{tabel}} (5,591)$, jadi dapat disimpulkan data kemampuan *free throw posttest* berdistribusi normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada lampiran.

2. Uji Homogenitas Varians

Uji homogenitas varians ini apakah *sampel* yang diambil dari populasi yang sama homogen atau tidak. Menurut Sugiyono (2010: 140) jika rumus yang dipilih untuk pengujian hipotesis menggunakan t-test maka perlu di uji dahulu varians kedua *sample* homogen atau tidak. Pengujian homogenitas sampel menggunakan uji F, yaitu dengan menguji perbandingan varians dengan varians terkecil dengan rumus :

$$F = \frac{\text{Varian Terbesar}}{\text{variens terkecil}}$$

Sumber : Sugiyono (2010: 140)

Berdasarkan hasil perhitungan kemudian di konsultasikan dengan tabel F, jika F_h lebih kecil dari F_t ($F_h < F_t$), berarti H_0 yang menyatakan bahwa kedua kelompok tidak menunjukkan perbedaan atau memiliki varians yang sama, sehingga dengan kata lain kedua varians homogen. Dan sebaliknya jika F_h lebih besar dari F_t ($F_h > F_t$), berarti H_0 yang menyatakan bahwa antara kedua kelompok menunjukkan perbedaan atau memiliki varians yang sama ditolak sehingga dengan kata lain kedua varians tidak homogen. Taraf signifikan yang dikehendaki 5% dengan $F_{\text{tabel}} = n$ terbesar -1 (pembilang) dan n terkecil -1 (penyebut).

Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Homogenitas

Test	df	F tabel	F hit	P	Keterangan
Kemampuan <i>Free throw</i>	1:38	4,10	1,945	0,1,71	Homogen

Berdasarkan hasil uji homogenitas di atas data kemampuan *free throw* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Kanisius Gayam Yogyakarta diperoleh nilai $F_{hitung} (1,945) < F_{tabel} (4,10)$ sehingga dapat disimpulkan bahwa varians bersifat homogen. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada lampiran.

3. Uji t-test

Setelah data di uji normalitas dan homogenitas kemudian di analisis menggunakan uji t sampel berkorelasi. Rumus t-tes yang digunakan adalah berdasarkan pada rumus yang dipaparkan oleh Arikunto (2002: 275) sebagai berikut:

$$t = \frac{\sum Md}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}$$

Keterangan:

- Md : *Mean differences* ($M X_k - M X_e$)
- $\sum d^2$: Jumlah kuadrat dari deviasi perbedaan mean
- N : Jumlah pasangan
- SD : Standar Deviasi angka kasar

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian diperoleh berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* data penelitian. Deskripsi hasil penelitian data *pretest* dan *posttest* kemampuan *free throw* melalui permainan target simpai pada peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Kanisius Gayam Yogyakarta dideskripsikan sebagai berikut:

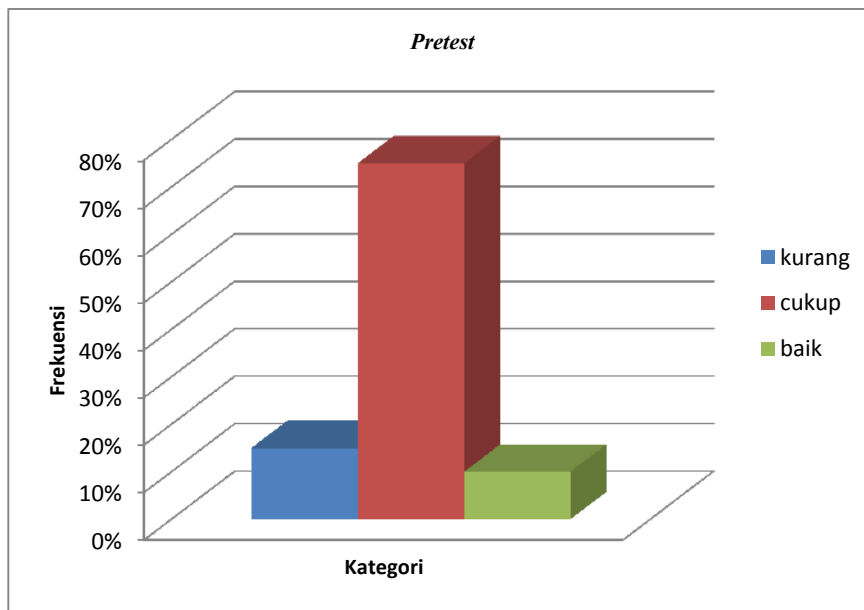
1. Distribusi Data Kemampuan *Free Throw* Pretest

Hasil penelitian kemampuan *free throw* melalui permainan target pada peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Kanisius Gayam Yogyakarta saat *pretest*, diperoleh nilai minimum = 2; nilai maksimum = 5; rerata = 3,4; median = 3; modus = 3 dan *standard deviasi* = 0,88. Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan *Free Throw* Pretest

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
5 – 6	Baik	2	10
3 – 4	Cukup	15	75
1 – 2	Kurang	3	15
Jumlah		20	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 8. Diagram Batang Kemampuan *Free Throw Pretest*

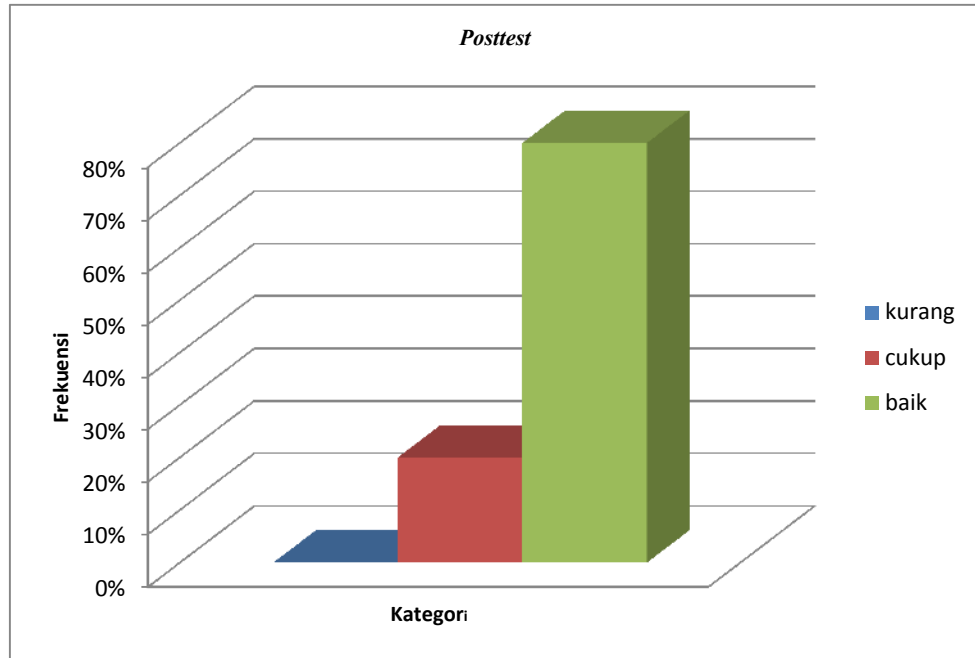
2. Distribusi Data Kemampuan *Free Throw Posttest*

Hasil penelitian Kemampuan *Free Throw* peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Kanisius Gayam Yogyakarta Tahun Ajaran 2014/2015 saat *posttest*, diperoleh nilai minimum = 4, nilai maksimum = 6; rerata = 5,1; median = 5; modus = 5 dan *standard deviasi* = 0,71. Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kemampuan *Free Throw Posttest*

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
5 – 6	Baik	16	80
3 – 4	Cukup	4	20
1 – 2	Kurang	0	0
Jumlah		20	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 9. Diagram Batang Kemampuan *Free Throw Posttest*

3. Persentase Peningkatan Kemampuan *Free Throw* Melalui Permainan Target Simpai Pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMP Kanisius Gayam Yogyakarta

Berdasarkan hasil penelitian di atas maka dapat diketahui hasil peningkatan kemampuan *free throw* tiap treatmentnya melalui nilai mean yang diperoleh. Untuk mengetahui besarnya pengaruh permainan target simpai terhadap kemampuan *free throw* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket dalam penelitian ini menggunakan rumus peningkatan persentase. Hasil penelitian rata-rata *pretest* diperoleh 3,4 sedangkan pada hasil *posttest* diperoleh sebesar 5,1. Dengan hasil tersebut maka peningkatan persentasenya dapat dihitung sebagai berikut:

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{\text{Peningkatan}}{\text{Nilai Awal}} \times 100\%$$

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{1,7}{3,4} \times 100\%$$

$$\text{Peningkatan Persentase} = 14,71\%$$

Hasil peningkatan persentasenya sebesar 14,71 %, dengan ada peningkatan tersebut maka dapat diartikan permainan target sampai dapat me ningkatkan kemampuan *free throw* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Kanisius Gayam Yogyakarta.

4. Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan, uji hipotesisi menggunakan uji t. Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui penerimaan atau penolakan hipotesis yang diajukan, uji hipotesis menggunakan uji-t pada taraf signifikan 5 %. Hasil uji hipotesis (uji-t) dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis (Uji t)

<i>Pretest – posttest</i>	Df	T tabel	T hitung	P	Sig 5 %
Kemampuan <i>Free Throw</i>	19	2,093	8,794	0,000	0,05

Berdasarkan hasil uji t tersebut diperoleh nilai $t_{hitung} (8,794) > t_{tabel} (2,093)$, dan nilai $p (0,000) < 0,05$, hal tersebut menunjukkan diartikan **Ha**: diterima dan **Ho**: ditolak. Jika **Ha** diterima maka hipotesisnya berbunyi “ada peningkatan kemampuan *free throw* melalui permainan target sampai pada peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Kanisius Gayam Yogyakarta Tahun Ajaran 2014/2015”. Dapat diartikan permainan

target simpai memberikan pengaruh yang positif terhadap kemampuan *free throw*.

B. Pembahasan

Permainan bolabasket merupakan suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain yang bertujuan untuk mencari nilai atau angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke keranjang lawan dan mencegah lawan untuk mendapatkan nilai. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam permainan bolabasket, tentunya para pemain harus bisa menguasai ke empat teknik dasar permainan bolabasket salah satunya adalah *shooting free throw*.

Shooting free throw merupakan unsur yang sangat penting dikarenakan teknik *free throw* merupakan teknik untuk mencetak angka, sehingga mendapatkan poin sebanyak-banyaknya. *Free throw* adalah kesempatan bagi seorang pemain untuk mendapatkan satu angka tanpa di halangi, yang dilakukan dari belakang garis tembakan hukuman dan di dalam setengah lingkaran. Dengan tembakan *free throw* tersebut tentu saja menjadi kesempatan untuk menambah angka, akan tetapi seorang pemain masih mengalami kegagalan dalam melakukan tembakan. Hal tersebut diindikasikan kurangnya seseorang mempunyai ketepatan dalam melakukan lemparan. Untuk memperoleh ketepatan perlu adanya program latihan untuk meningkatkan ketepatan salah satunya dalam penelitian ini menggunakan permainan target simpai. Target *games* adalah salah satu klasifikasi dari bentuk permainan dalam pendekatan TGfU yang memfokuskan pada aktivitas

permainan yang membutuhkan kecermatan, akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai. Target games merupakan permainan yang menuntut konsentrasi, ketenangan, fokus, dan akurasi yang tinggi dalam permainannya.

Berdasarkan hasil uji t tersebut diperoleh nilai $t_{hitung} (8,794) > t_{tabel} (2,093)$, dan nilai $p (0,000) < 0,05$, hal tersebut menunjukkan adanya peningkatan kemampuan *free throw* melalui permainan target sampai pada peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Kanisius Gayam Yogyakarta Tahun Ajaran 2014/2015. Peningkatan dalam hal ini peningkatannya yang positif yang artinya kemampuan *free throw* anak menjadi lebih baik. Hasil tersebut dapat dilihat berdasarkan peningkatan nilai rata-rata tiap treatmentnya. Rata-rata hasil *pretest* diperoleh 2,65 sedangkan pada hasil *posttest* meningkat menjadi 5,25. Dengan hasil tersebut diperoleh peningkatan persentasenya sebesar 14,71%. Peningkatan kemampuan *free throw* tersebut mengindikasikan bahwa permainan target sampai menjadi salah satu metode latihan yang cukup efisien meningkatkan kemampuan *free throw*.

Akan tetapi berdasarkan penelitian ada beberapa anak yang mengalami penurunan kemampuan *free throw*, hal tersebut dikarenakan beberapa anak pada saat melakukan latihan kurang serius dan beberapa anak ada yang tidak rutin mengikuti proses latihan.

Dengan permainan target bola anak di tuntut untuk aktif menggerakkan anggota badan, sehingga secara tidak langsung aktifitas yang secara terus menerus akan meningkatkan ketepatan tangan dalam mengolah bola menuju sasaran, sehingga kemampuan *free throw* anak menjadi

meningkat. Upaya peningkatan yang ditimbulkan oleh permainan target sampai terhadap kemampuan *free throw* tersebut merupakan pengaruh menjadi lebih baik.

Dengan ada peningkatan tersebut maka dapat diartikan permainan target menjadi salah satu metode latihan yang efisien untuk meningkatkan kemampuan *free throw* anak, yang terpenting adalah latihan yang terus menerus sesuai dengan prinsip latihan perlu adanya perencanaan program latihan dengan beban latihan dan intensitas dan durasi latihan sesuai dengan kemampuan kondisi fisik anak.

Permainan dapat dimaknai dengan dua pengertian. Pertama, permainan adalah sebuah aktifitas bermain yang murni mencari kesenangan tanpa mencari menang atau kalah. Kedua, permainan diartikan sebagai aktifitas bermain yang dilakukan dalam rangka mencari kesenangan dan kepuasan, namun ditandai pencarian menang-kalah. Permainan sangat bermanfaat bagi peningkatan dan pengembangan motivasi, kinerja, dan prestasi dalam melaksanakan tugas dan kepentingan organisasi dengan lebih baik. Permainan sebagai suatu aktifitas yang membantu anak mencapai perkembangan yang utuh, baik fisik, intelektual, sosial, moral, dan emosional.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan pada uraian sebelumnya telah diperoleh hasil uji t tersebut diperoleh nilai t_{hitung} (8,794) > t_{tabel} (2,093), dan nilai p (0,000) < dari 0,05, hal tersebut menunjukkan adanya peningkatan kemampuan *free throw* melalui permainan target simpai pada peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Kanisius Gayam Yogyakarta.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Menjadi catatan yang bermanfaat bagi SMP Kanisius Gayam Yogyakarta mengenai data Kemampuan *Free Throw* Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket.
2. Adanya peningkatan kemampuan *free throw* melalui permainan target simpai pada peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Kanisius Gayam Yogyakarta dengan demikian dapat menjadi acuan bagi guru untuk membuat program latihan yang baik unruk meningkatkan kemampuan *throw*.
3. Sebagai kajian ilmiah untuk pengembangan ilmu keolahragaan ke depannya.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya:

1. Terbatasnya waktu peneliti tidak mengontrol dan mengawasi aktivitas testi diluar, yang dapat mempengaruhi kondisi fisik testi saat melakukan tes.
2. Terbatasnya ruangan yang digunakan untuk melakukan latihan sehingga waktu yang digunakan kurang efisien.
3. Ada beberapa siswa yang tidak rutin mengikuti kegiatan latihan sehingga hasilnya ada yang kurang maksimal, bahkan dalam setiap treatmentnya ada yang menurun.

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi peserta yang masih mempunyai kemampuan *shooting* yang rendah, agar lebih meningkatkannya dengan cara latihan yang rutin salah satunya menggunakan latihan target simpai.
2. Bagi pelatih agar memberikan latihan dengan berbagai metode latihan yang efektif dengan harapan siswa mempunyai kemampuan *free throw* yang baik.
3. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, serta variabel yang berbeda sehingga latihan untuk meningkatkan kemampuan *free throw* dapat teridentifikasi lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus S. Suryobroto. (2002). *Teknologi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY.
- _____. (2004). *Teknologi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Agung Paradito. (2013) : “Pengaruh Latihan Tembakan Jarak Bertahap Dan Sudut Berpindah Terhadap Hasil *Free Throw* Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA N 1 Sewon Bantul DIY.” *Skripsi*. Yogyakarta : FIK UNY
- A Malik Fajar. (2003). *Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta : Depdiknas.
- Amanrup putra. (2012). Sarana dan Prasarana Bolabasket. Diakses dari <https://amanrupputra.files.wordpress.com> pada tanggal 11 Maret 2015, Pukul 20.50 WIB.
- Bola_basket_Lapangan.2C_waktu.2C_dan_jumlah_pemain_bola_basket. Diakses dari https://id.wikipedia.org/wiki/Bola_basket#Lapangan.2C_waktu.2C_dan_jumlah_pemain_bola_basket pada tanggal 08 maret 2015, jam 18.39 WIB.
- CV. JAYA BERSAMA. Distributor Peralatan Atletik kid. Diakses dari www.atletikkid.com pada tanggal 11 Maret 2015, Pukul 18.50 WIB
- Dedy Sumiyarso. P(2002). *Keterampilan Bolabasket*. Yogyakarta : FIK UNY.
- Djoko Pekik Irianto (2002). *Dasar kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- _____. 2004. *PedomanPraktisBerolahraga*. Yogyakarta: Andi
- Depdikbud. (1994). *Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi*. Jakarta : Depdikbud Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- _____. (2014). *Pedoman Kegiatan Ekstrakurikuler*. Jakarta: Depdikbud Diakses dari <http://sdkpetrakdr.wordpress.com/pengembangan-diri-melalui-kegiatan-ekstra-kurikuler/> pada tanggal 10 Maret 2015, Pukul 22.40 WIB
- Depdiknas. (2003). “*Ketentuan umum*”. Jakarta: departemen pendidikan nasional
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya

- Fattah. (2004). *Landasan Manajemen Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Gilang Purnama (2012). *Shooting Bolabasket*. Diakses dari gilangpurnama9.blogspot.com pada tanggal 11 Maret 2015, Pukul 22.00 WIB.
- Hall. Wissel. (1996). *Bola Basket Dengan Program Pemahiran Teknik dan taktik*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- _____. (1996). *Bola Basket*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- _____. (2000). *Basketball Steps to Succes* (Bagus Pribadi. Terjemahan).
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud.
- Hartono. (1988). *Statistik untuk Penelitian*. Yogyakarta: LSFKKP bekerjasama dengan Pustaka Pelajar.
- Indah Fitoriyati. (2009). “Perbedaan pengaruh latihan *shooting* pembebanan progresif dan non progresif terhadap kemampuan tembakan bebas”. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Ismaryati. (2008). *Tes & Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Jessica Gunawan (2013). Tips-tips Bermain Bolabasket. Diakses dari <http://jeesicagunawan5.blogspot.com/> pada tanggal tanggal 11 Maret 2015, Pukul 18.39 WIB.
- Jon Oliver.(2007). *Dasar-dasar Bolabasket*.Bandung : Pakar Raya.
- Muhajir.(2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMA Kelas X*. Jakarta: Erlangga
- Nuril Ahmadi.(2007). *Permainan Bolabasket*. Surakarta: Era Intermedia.
- PB. PERBASI. (2004). *Peraturan Resmi Bolabasket*. Jakarta: PB PERBASI
- Rusli Lutan. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Depdiknas.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- _____. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta

- Sukadiyanto. (2010). “ *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik.*”
Yogyakarta : FIK UNY
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Pendidikan.* Bandung: ALFABETA
- Sumadi Suryabrata. (2010). *Psikologi Pendidikan.* Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Tri Ani Hastuti. (2008). *Kontribusi Ekstrakurikuler Bolabasket Terhadap Pembibitan Atlet dan Peningkatan Kesehatan Jasmani.* Yogyakarta. Jurusan Pendidikan Olahraga: FIK UNY
- Universitas Negeri Yogyakarta. (2011). *Pedoman Tugas Akhir.* Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

**L
A
M
P
I
R
A
N**