

**PERBEDAAN KEMAMPUAN *BANK SET SHOOT* DARI SISI KANAN
DAN KIRI PADA TIM BOLA BASKET PUTRA SMA NEGERI 2
WONOSARI TAHUN AJARAN 2015/2016**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :
Deni Pradita
11601244088

**PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2016**

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Kemampuan *Bank Set Shoot* dari Sisi Kanan dan Kiri Pada Tim Bola Basket Putra SMA Negeri 2 Wonosari Tahun Ajaran 2015/2016” telah disetujui pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 7 Desember 2015
Pembimbing



Sridadi, M. Pd.
NIP. 196112301 198803 1001

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Perbedaan Kemampuan *Bank Set Shoot* dari Sisi Kanan dan Kiri Pada Tim Bola Basket Putra SMA Negeri 2 Wonosari Tahun Ajaran 2015/2016” benar-benar hasil karya saya sendiri, sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat yang dituli satau yang diterbitkan orang lain, kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti kaidah penulisan yang telah lazim.

Yogyakarta, 6 Desember 2015
Yang menyatakan





Dem Pradita
NIM 11601244088

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Kemampuan *Bank Set Shoot* dari Sisi Kanan dan Kiri Pada Tim Bola Basket Putra SMA Negeri 2 Wonosari Tahun Ajaran 2015/2016” yang di susun oleh Deni Pradita, NIM 11601244088 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 6 Januari 2016 dan dinyatakan lulus.

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Sridadi, M. Pd.	Ketua Penguji		2/2-2016
Saryono, M.Or.	Sekretaris Penguji		1/2-2016
Dr. Dimiyati	Penguji I		25/1-2016
Tri Ani Hastuti, M.Pd.	Penguji II		1/2-2016

Yogyakarta, Februari 2016
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,

Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP 19640707 198812 1 001

MOTTO

1. “Besyukur atas hasil yang kita lakukan dalam mengapai cita-cita.” (Deni Pradita)
2. “Siapa yang kalah dengan senyum, dialah pemenangnya.” (A.Hubard)
3. “Harga kebaikan manusia adalah diukur menurut apa yang telah dilaksanakanya atau diperbuatannya.”(Ali Bin Abi Thalib)
4. “Kemenangan yang seindah-indahnya dan sesukar-sukarya yang boleh direbut oleh manusia iyalah menundukan diri sendiri.” (Kartini)
5. “Hanya kebodohan meremehkan kebodohan .” (P.Syrus)

LEMBAR PERSEMBAHAN

Karya sederhana ini penulis persembahkan untuk:

1. Tulus Nortanto dan Sri Nartutik, orang tua yang selalu memberi semangat dalam segala hal, memberi motivasi agar menjadi manusia yang bertanggung jawab.
2. Adik Dinda Paradita yang senantiasa tulus dan sabar mendukung dan memberikan semangat untuk tidak mudah putus asa dan menyerah dengan segenap rasa kasih sayangnya.
3. Teman-teman PJKR D 2011, kebersamaan serta canda tawa bersama kalian adalah kenangan indah dalam sejarah hidupku. Semoga setelah kita semua menyelesaikan *study*, jalinan silaturahmi tetap terjaga.
4. Rekan-rekan yang telah membantu, mendukungku dan memberi ilmu padaku sampai saat ini. Semoga ilmu yang kita punya barokah untuk kehidupan yang akan datang.

**PERBEDAAN KEMAMPUAN *BANK SET SHOOT* DARI SISI KANAN
DAN KIRI PADA TIM BOLA BASKET PUTRA SMA 2 N WONOSARI
TAHUN AJARAN 2015/2016**

Oleh:

Deni pradita

NIM. 11601244088

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh seringnya peserta melakukan *bank set shoot* kanan dan kiri, namun keberhasilannya belum diketahui. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kemampuan *bank set shoot* dari sisi kanan dan kiri pada tim bola basket putra SMA N 2 Wonosari tahun ajaran 2015/2016.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif komparatif. Pengambilan sampel menggunakan teknik *sampling jenuh* dengan populasi sebanyak 12 peserta. Teknik pengambilan data menggunakan Tes *AAHPER Basketball Skill Test part Side Shot*, tes ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan *bank set shoot* dari sisi kanan dan kiri peserta yang merupakan tim bola basket putra SMA N 2 Wonosari. Analisis data menggunakan *t-test* dengan taraf signifikansi 0,05.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di paparkan pada bab sebelumnya, maka diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dari hasil *bank set shoot* dari sisi kanan dan kiri ring basket pada tim bola basket putra SMA N 2 Wonosari tahun ajaran 2015/2016. Perbedaan ini ditunjukkan dari nilai *t* hitung sebesar $2,385 > t$ tabel $2,201$ atau nilai $\text{sig} = 0.036 < \text{taraf kesalahan } 0,05$ (5%). Nilai rata-rata skor yang dihasilkan *bank set shoot* dari sisi kanan sebesar 10,417 dan nilai rata-rata *bank set shoot* dari kiri ring basket sebesar 11,417. Dengan demikian H_a yang berbunyi ada perbedaan yang signifikan antara *bank set shoot* dari sisi kanan dan *bank set shoot* dari sisi kiri pada tim bolabasket putra SMA N 2 Wonosari tahun ajaran 2015/2016 diterima.

Kata kunci: *Bank set shoot* sisi kanan, *Bank set shoot* sisi kiri, Bolabasket

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan hidayah-Nya serta karunia-Nya. Sehingga skripsi dengan judul “Perbedaan Kemampuan *Bank Set Shoot* dari Sisi Kanan dan Kiri Pada Tim Bola Basket Putra SMA Negeri 2 Wonosari Tahun Ajaran 2015/2016” ini dapat diselesaikan dalam rangka untuk memenuhi mata kuliah tugas akhir skripsi yang merupakan mata kuliah wajib lulus bagi mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta

Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik berkat bantuan dari berbagai pihak, khususnya pembimbing. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini disampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A Rektor yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta
2. Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberi izin penelitian.
3. Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes., Ketua jurusan POR Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan rekomendasi untuk melakukan penelitian.
4. Fathan Nurcahyo, M.Or., Dosen Penasehat Akademik yang telah banyak memberi pengarahan dalam bidang akademik maupun non-akademik.
5. Sridadi, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah banyak memberikan waktunya untuk memberi bimbingan dan arahan dari awal hingga terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi ini.

6. Seluruh Bapak, Ibu dosen dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ilmu dan pengetahuannya yang berguna dan bermanfaat bagi penulis serta memberikan fasilitas yang baik.
7. Kepada SMA N 2 Wonosari yang telah memberikan ijin dalam pengambilan data penelitian.
8. Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket SMA N 2 Wonosari terimakasih atas waktu, tenaga, dan kerjasama yang telah diberikan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
9. Ibu, Ayah, dan Adik, terima kasih atas segala nasehat-nasehat, dukungan, memberikan semangat, dan do'a padaku.
10. Teman-teman PJKR D 2011. Terima kasih atas segenap rasa hangat kekeluargaan, keakraban, semangat, dorongan dan kenangannya.

Penulis menyadari bahwa karya sederhana ini tentu masih sangat jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu sangat terbuka bagi semua pihak untuk bias memberikan masukan maupun kritikan yang membangun tentunya demi kesempurnaan karya ini. Akhir kata semoga Allah SWT memberi balasan atas budi baik saudara sekalian dan semoga laporan ini bermanfaat bagi yang membacanya.

Yogyakarta, 7 Desember 2015

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
A. Deskripsi Teori	6
1. Hakikat Kemampuan	6
2. Hakikat Bolabasket.....	7
a. Pengertian Bolabasket	7
b. Lapangan Permainan Bolabasket.....	11
3. Teknik <i>Shooting</i> Bolabasket	14
a. <i>Set Shoot</i>	17
b. <i>Bank shoot</i>	19
c. <i>Bank Set Shoot</i>	20
4. Pengertian <i>Bank set shoot</i> dari sisi kanan pada posisi 45°	21
5. Pengertian <i>Bank set shoot</i> dari sisi kiri pada posisi 45°	22
6. Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 2 Wonosari	23
B. Penelitian yang Relevan	25

C. Kerangka Berpikir	26
D. Hipotesis Penelitian	28
BAB III METODE PENELITIAN	29
A. Desain Penelitian	29
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	29
C. Populasi dan Sampel Penelitian	30
D. Waktu dan Tempat Penelitian	30
E. Instrument dan Teknik Pengumpulan Data	31
F. Teknik Analisis Data	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	36
A. Hasil Penelitian	36
1. Deskripsi Lokasi, Waktu dan Subjek Penelitian	36
2. Deskriptif Data Penelitian	36
3. Uji Prasarat Analisis	38
a. Pengujian Normalitas	38
b. Uji Homogenitas	39
c. Uji-t	40
4. Pengujian Hipotesis	40
B. Pembahasan Hasil Penelitian	41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	44
A. Kesimpulan	44
B. Implikasi Hasil Penelitian	44
C. Keterbatasan Penelitian	44
D. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN	48

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Data Perbandingan <i>Bank Set Shoot</i> dari Sisi Kanan dan Kiri	37
Tabel 2. Rangkuman Perbandingan <i>Bank Set Shoot</i> dari Sisi Kanan dan Kiri	37
Tabel 3. Uji Normalitas.....	38
Tabel 4. Uji Homogenitas	39
Tabel 5. Uji-t.....	40

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Ring Bola Basket.....	11
Gambar 2. <i>Area for Shooting</i>	12
Gambar 3. Posisi tangan.....	14
Gambar 4. Posisi kaki	15
Gambar 5. Bentuk menembak yang baik	15
Gambar 6. Posisi tangan membentuk huruf L.....	16
Gambar 7. <i>Follow Through</i>	16
Gambar 8. <i>Set shoot</i>	18
Gambar 9. Sudut untuk <i>bank shoot</i>	20
Gambar 10. Posisi <i>Bank set shoot</i> dari sisi kanan	22
Gambar 11. Posisi <i>Bank set shoot</i> dari sisi kiri	23
Gambar 12. Posisi pelaksanaan tes	32
Gambar 13. Histogram rata-rata <i>shooting</i> dari sisi kanan dan kiri	38

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1.Surat Ijin Penelitian	49
Lanjutan Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	50
Lanjutan Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	51
Lanjutan Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	52
Lampiran 2. Surat Kalibrasi	53
Lanjutan Lampiran 2.Surat Kalibrasi	54
Lanjutan Lampiran 2. Surat Kalibrasi	55
Lanjutan Lampiran 2. Surat Kalibrasi.....	56
Lampiran 3. Petunjuk Tes	57
Lampiran 4. Lembar Observasi Awal Penelitian	58
Lanjutan Lampiran 4. Lembar Observasi Awal Penelitian	59
Lampiran 5. Presensi	60
Lampiran 6. Data Tes <i>Bank Set Shoot</i>	61
Lampiran 7. Uji Prasarat Analisis Data	62
Lampiran 8. Deskriptif Penelitian	63
Lanjutan Lampiran 8. Deskriptif Penelitian.....	64
Lampiran 9. Data Uji t	65
Lampiran 10. Dokumentasi.....	66
Lanjutan Lampiran 10. Dokumentasi.....	67

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan bolabasket merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari oleh pelajar khususnya pelajar di Yogyakarta. Pelajar memperoleh banyak manfaat khususnya dalam pertumbuhan fisik, mental, dan sosial melalui kegiatan olahraga ini. Permainan bolabasket mengalami perkembangan pesat terbukti dengan munculnya atlet-atlet bolabasket dari kalangan pelajar baik di tingkat daerah maupun nasional. Kompetisi bolabasket yang diadakan semakin marak, seperti kompetisi untuk pelajar mulai dari usia pelajar SMP dan SMA, dari kelas regional, nasional, dan kelas profesional. Hal ini sesuai dengan pembinaan atlet yang dimulai dari usia dini dengan tujuan untuk mencari dan menyaring bibit-bibit atlet muda bolabasket yang mempunyai bakat potensial di bidang bolabasket.

Menurut Akros Abidin (1993: 3), “bahkan di dalam kurikulum sekolah, permainan bolabasket diajarkan di tingkat Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, dan Sekolah Menengah Atas melalui pelajaran Pendidikan Jasmani”. Meskipun banyak remaja yang telah mengenali dan melakukan permainan bolabasket, serta telah terdapat dalam kurikulum sekolah melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani, masih saja terdapat siswa yang kurang terampil bermain bolabasket.

SMA N 2 Wonosari merupakan salah satu sekolah favorit yang ada di Wonosari kabupaten Gunungkidul. Siswa di sekolah ini termasuk kategori

pandai, hal ini dibuktikan dengan rata nilai ujian nasional setiap tahunnya lebih dari delapan puluh lima. SMA N 2 wonosari juga merupakan sekolah yang mengadakan pembelajaran bolabasket dalam pendidikan jasmani, selain itu sekolah ini juga mempunyai tim bolabasket SMA N 2 Wonosari. Setiap tahunnya tim bolabasket ini selalu mengikuti kejuaraan yang diadakan di tingkat daerah maupun provinsi, namun seringkali tim ini mengalami kegagalan. Peneliti mengamati dan menganalisis bahwa disinyalir kegagalan tim tersebut disebabkan karena ketidakefektifan peserta dalam melakukan *shooting* ke arah *ring*, karena tingkat kesuksesan dalam melakukan *shooting* lebih sedikit. Peserta lebih banyak mengandalkan *shooting* dari sisi kanan *ring*, namun pada kenyataannya poin yang didapatkan lebih banyak *shooting* yang dilakukan pada sisi sebelah kiri.

Pelatihan bolabasket sudah diadakan melalui ekstrakurikuler bolabasket dengan tujuan meningkatkan ketrampilan peserta. Menurut Rusli Lutan (1988:72), “program ekstrakurikuler merupakan bagian internal dari proses belajar yang menekankan pada pemenuhan kebutuhan anak didik. Antara kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler sesungguhnya tidak dapat dipisahkan, bahkan kegiatan ekstrakurikuler perpanjangan pelengkap atau penguat kegiatan intrakurikuler untuk menyalurkan bakat atau pendorong perkembangan potensi anak didik mencapai taraf maksimum”. Jadwal ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 2 Wonosari dilaksanakan rutin setiap hari Selasa, Kamis, dan Sabtu yang dimulai dari pukul 15.00 wib – 17.30 WIB. Sarana dan prasarana di SMA N 2 Wonosari dalam cabang olahraga

bola basket sangatlah memadai, sehingga memungkinkan untuk melakukan kegiatan ekstrakurikuler ini.

Program latihan juga sudah diberikan kepada peserta ekstrakurikuler dalam setiap kegiatan, seperti latihan fisik dan teknik. Namun, untuk variasi program latihannya dirasa masih kurang. Peserta yang mengikuti ekstrakurikuler sebenarnya sudah mendapatkan latihan fisik setiap minggunya, namun masih terdapat peserta yang mempunyai permasalahan pada kebugarannya, sehingga pada saat bertanding cepat merasakan kelelahan. Selain itu, pola latihan yang diterapkan pelatih dirasa kurang variatif dan kurang efektif dalam latihan teknik, hal ini ditunjukkan dengan banyaknya *shooting* yang dilakukan, tetapi bola hasil *shooting* tersebut hanya sedikit yang masuk ke dalam *ring*, sehingga poin yang didapatkan menjadi kurang maksimal.

Selain itu, peserta ekstrakurikuler sering melakukan *shooting* dengan teknik yang kurang sempurna. Hal ini dikarenakan oleh adanya beberapa faktor yang mempengaruhi adalah kondisi fisik yang belum maksimal, kemampuan teknik *shooting* dalam hal ini yang digunakan adalah *bank set soot* yang kurang sesuai dengan keadaan dilapangan. Peserta sering melakukan *shooting* dari sisi kanan namun angka yang dihasilkan lebih banyak dari sisi sebelah kiri.

Berdasarkan uraian di atas, perlu adanya penelitian terhadap kemampuan *shooting* dari sisi kanan dan sisi kiri *ring* basket di SMA N 2 Wonosari. Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul,

“Kemampuan *Shooting* Sisi Kanan dan *Shooting* Sisi Kiri Menggunakan Teknik *Bank Set Shoot* pada Tim Bola Basket Putra SMA Negeri 2 Wonosari Tahun Ajaran 2015/2016”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat terdapat beberapa permasalahan, antara lain sebagai berikut:

1. Kurang efektifnya para peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 2 Wonosari dalam melakukan *shooting*.
2. Program latihan yang diterapkan kepada peserta ekstrakurikuler bolabasket masih kurang variatif dan efektif.
3. Masih terdapat peserta yang mempunyai permasalahan kebugaran jasmani.
4. Tingkat keberhasilan *bank set shoot* kanan dan kiri pada peserta tim bolabaske putra SMA N 2 Wonosari hasilnya belum diketahui.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka penelitian ini dibatasi, agar permasalahan yang akan timbul tidak meluas kemana-mana. Batasan masalahnya adalah “Perbedaan kemampuan *bank setshoot* dari sisi kanan dan kiri pada tim bola basket putra SMA N 2 Wonosari tahun ajaran 2015/2016”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah diuraikan sebelumnya maka rumusan masalah yang dapat diambil oleh peneliti adalah:“Adakah perbedaan kemampuan *bank set shoot* dari sisi kanan dan *bank set shoot* dari sisi kiri pada tim bola basket putra SMA N 2 Wonosari tahun ajaran 2015/2016”?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan kemampuan *bank set shoot* dari sisi kanan dan *bank set shoot* dari sisi kiri pada tim bola basket putra SMA N 2 Wonosari tahun ajaran 2015/2016.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Bagi siswa yaitu sebagai bahan evaluasi siswa dalam teknik dasar permainan bolabasket khususnya teknik *shooting* yang efisien dan efektif.
2. Bagi guru dan pelatih yaitu hasil penelitian ini diharapkan dapat dipergunakan sebagai bahan dan masukan bagi guru dan pelatih dalam meningkatkan kemampuan melatih dan sebagai sarana untuk mengevaluasi keberhasilan dalam mengajar bolabasket.
3. Bagi sekolah yaitu hasil penelitian ini dapat dipergunakan sebagai khasanah pengetahuan ilmu dan teori sehingga dapat menambah kelengkapan ilmu dan teori yang telah ada sebelumnya.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Kemampuan

Menurut Rusli Lutan (1988: 94), kemampuan dipandang sebagai satu perbuatan atau tugas, dan lainnya sebagai sebuah indikator dari tingkat kemahiran. Poerwadarminta (1984: 141), kemampuan berasal dari kata “mampu” yang berarti kuasa (bisa, sanggup, melakukan sesuatu, dapat, berada, kaya, mempunyai harta berlebihan). Kemampuan adalah suatu kesanggupan dalam melakukan sesuatu. Istilah mampu dapat dinyatakan untuk menggambarkan tingkat keahlian seseorang dalam melaksanakan tugas. Menurut Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (1999: 61):

Kemampuan adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efektif dan efisien ditentukan oleh kecepatan, ketepatan, bentuk, dan penyesuaian diri. Banyak pendekatan yang telah dikembangkan untuk menggolongkan kemampuan gerak. Setidaknya ada tiga sistem yang dapat mewakili penggolongan kemampuan gerak yaitu: a) stabilitas lingkungan, b) jelas tidaknya titik awal serta akhir dari gerakan, dan c) ketepatan gerakan yang dilakukan.

Pada dasarnya kemampuan terdiri atas dua kelompok faktor menurut pendapat Robbins (2007: 57), yaitu:

- a. Kemampuan intelektual (*intelektual ability*) yaitu kemampuan yang dibutuhkan untuk melakukan berbagai aktifitas mental berfikir, menalar dan memecahkan masalah.
- b. Kemampuan fisik (*physical ability*) yaitu kemampuan melakukan tugas-tugas yang menuntut stamina, keterampilan, kekuatan dan karakteristik serupa.

Kemampuan gerak adalah kemampuan untuk melakukan gerak secara efektif dan efisien. Kemampuan gerak merupakan perwujudan dari kualitas

koordinasi dan kontrol atas bagian-bagian tubuh yang terlibat dalam gerakan. Kemampuan gerak diperoleh melalui proses belajar, yaitu dengan cara memahami gerakan dan melakukan gerakan berulang-ulang yang disertai dengan kesadaran fisik akan benar atau tindakannya gerak yang telah dilakukan. Untuk mencapai tingkat kemampuan tertentu, lamanya waktu yang diperoleh tiap individu berbeda-beda. Ada yang hanya memerlukan waktu yang singkat, dan ada yang memerlukan waktu yang cukup lama walaupun prosedur dan intensitas belajarnya sama. Hal ini disebabkan karena faktor bakat. Menurut Siswanto Triatmojo (2008: 1), setiap individu memiliki bakat yang berbeda-beda. Ada yang memiliki bakat olahraga dan ada yang tidak. Individu yang memiliki bakat olahraga akan mampu menguasai kemampuan gerak dalam waktu yang lebih singkat.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kemampuan merupakan suatu kesanggupan dalam melakukan sesuatu yang akan menunjukkan tingkat kemahiran dan derajat keberhasilan yang konsisten untuk mencapai tujuan dengan efektif dan efisien.

2. Hakikat Bolabasket

a. Pengertian Bolabasket

Menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 1), bolabasket merupakan olahraga yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan, permainan bolabasket mempunyai tujuan memasukkan bola sebanyak mungkin ke basket (keranjang) lawan, serta menahan lawan agar jangan memasukkan bola kebasket (keranjang) sendiri dengan cara lempar tangkap, menggiring, dan menembak.

Pengertian bolabasket menurut Muhajir (2007: 11), bolabasket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri atas lima orang pemain. Jenis permainan ini bertujuan untuk mencari nilai atau angka sebanyak-banyaknya dengan memasukkan bola ke basket lawan dan mencegah lawan untuk mendapatkan nilai. Dalam memainkan bola, pemain dapat mendorong bola, memukul bola dengan telapak tangan yang terbuka, melemparkan atau menggiring bola ke segala penjuru dalam lapangan permainan. Nuril Ahmadi (2007: 9), permainan bola basket dimainkan dengan bola yang terbuat dari kulit, karet atau dari bahan sintetis lainnya. Bola ukuran 7 (keliling lingkaran 749-780 milimeter dan 567-650 gram) biasanya digunakan untuk pertandingan bola basket putra sedangkan bola ukuran 6 (keliling lingkaran 724-737 milimeter dan berat 510-567 gram) biasanya digunakan untuk pertandingan bolabasket.

Pertandingan dibagi menjadi 4 *quarter* yang masing-masing berlangsung selama 8 hingga 12 menit. Periode perpanjangan waktu digunakan pada waktu hasilnya seri. Lama pertandingan biasanya disesuaikan dengan umur pemain. Jam pengukur waktu dihentikan antara perempatan atau paruh waktu, selama istirahat, ketika bola keluar, dan ketika tembakan bebas dilakukan. Setiap pemain diizinkan untuk melakukan sebanyak-banyaknya 5 kesalahan, para pemain NBA diperbolehkan melakukan enam kesalahan karena pemainnya lebih lama dan gaya permainannya lebih berat. Jika seorang pemain dilanggar pada

saat melakukan tembakan, dia diberi dua tembakan bebas atau tiga jika saat itu sedang melakukan tembakan tiga angka (John Oliver, 2003: viii).

Permainan bola basket mempunyai tujuan memasukkan bola sebanyak mungkin ke keranjang lawan, serta menahan lawan agar tidak memasukkan bola ke keranjang sendiri. Bola hanya dapat diberikan dengan *passing* (operan) dengan tangan atau dengan mendriblanya beberapa kali di lantai tanpa menyentuhnya dengan dua tangan secara bersamaan. Teknik dasar permainan bola basket meliputi *footwork* (ferakan kaki), *shooting* (menembak atau memasukkan bola ke ring), *passing* (mengoper) , *catching* (menangkap), *dribbling*, *rebound*, bergerak tanpa bola, bergerak dengan bola, dan bertahan (Hall Wissel, 2000: 2).

Prinsip yang mendasar dalam permainan bola basket ini adalah bahwa permainan ini merupakan suatu permainan yang dilakukan tanpa unsur kekerasan atau tidak begitu kasar, dengan tidak ada unsur menendang, menjegal dan menarik, serta tidak begitu susah dipelajari. Aturan main dalam permainan ini ialah bola tidak boleh dibawa lari, dengan kata lain bola harus dipantulkan sambil berlari atau berjalan atau dioperkan teman seregunya, dengan sasaran akhir yaitu memasukkan bola ke keranjang lawan (Machfud Irsyada, 2000: 7).

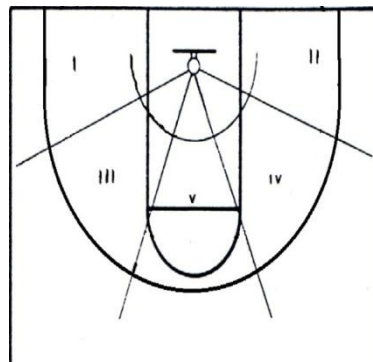
Permainan bola basket pada dasarnya merupakan permainan beregu. Pada awalnya masing-masing regu terdiri dari 9 pemain dimana 3 orang pemain sebagai pemain depan, 3 orang sebagai pemain tengah, dan

3 orang sebagai pemain belakang. Hal ini mengalami perkembangan dimana setiap regu terdiri dari 7 orang pemain, dan selanjutnya mengalami perubahan lagi menjadi 5 orang pemain di setiap regu sampai sekarang (Machfud Irsyada, 2000: 7). Hall Wissel (2000: 2) mengemukakan bahwa posisi pemain yang paling umum pada tim dengan 5 pemain adalah pemain 1 sebagai *point guard (best ball handler)*, pemain 2 sebagai *shooter (best outside shooter)*, pemain 3 sebagai *small forward (versatile inside and outside player)*, pemain 4 sebagai *power forward (strong rebounding forward)*, dan pemain 5 sebagai pemain tengah atau *center (inside scorer, rebounder ,and shot blocker)*.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas bahwa bolabasket merupakan olahraga bola besar yang dimainkan oleh dua regu yang setiap regunya berjumlah lima orang. Tujuan dari permainan bola basket adalah memasukkan bola kedalam keranjang lawan dan menahan lawan agar tidak dapat memasukan bola ke dalam keranjang sendiri menggunakan teknik dan peraturan yang ada. Dalam olahraga ini terdapat unsur permainan target game yaitu harus memasukkan bolabasket kedalam target berupa basket. Dengan adanya unsur permainan target *game*, permainan bolabasket sangat baik untuk diajarkan di sekolah dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani.

kaki. Suatu kotak persegi panjang berukuran 24 inci horisontal dan 18 inci vertikal diletakkan di belakang ring dengan garis bawahnya sejajar dengan ring. Tiap keranjang berdiameter 18 inci dan dengan sisi permukaan 10 kaki di atas lantai dan sisi dalam terdekat berjarak 6 kaki dari papan ring (Hall Wissel, 2000: 3).

Penilaian dalam permainan bolabasket ini cukup mudah yaitu tiga angka diberikan untuk setiap bola masuk yang dicetak dari luar garis tiga angka, dua angka untuk tembakan lainnya, dan satu angka diberikan untuk setiap tembakan bebas. Tembakan dapat dilakukan dari sisi mana saja. Meyer dan Schwarz (1965:43) membagi daerah tembakan menjadi lima bagian.



Gambar 2. *Area for Shooting* (Meyer dan Schwarz, 1965: 43)

Daerah I dan II pada gambar 8 mempunyai sudut $21,5^\circ$, segitiga yang lain mempunyai sudut 45° . Sebanyak 48% keberhasilan *shooting* dilakukan dari jarak pendek, 43% dilakukan dari jarak sedang, dan kurang lebih 8% dilakukan dari jarak jauh. Jarak pendek pada daerah III dan IV menghasilkan persentase keberhasilan *shooting* paling besar. Daerah III, IV, dan V memiliki akurasi *shooting* yang lebih bagus

daripada daerah I dan II karena penyerangan paling lemah adalah dari daerah yang dekat dengan garis belakang kecuali untuk pemain yang mahir menembak langsung ke ring. Tembakan langsung ke ring mempunyai persentase paling tinggi pada daerah I dan II. Sedangkan *bankshoot* mempunyai persentase paling tinggi pada daerah III, IV, dan V.

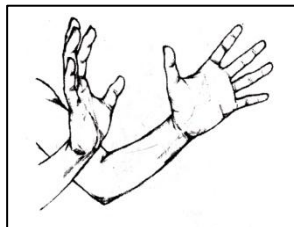
Lapangan dilengkapi dengan *ring* (keranjang) dan bola pompa yang sesuai untuk permukaan lapangan, misal bola karet/sintetis untuk lapangan dalam ruangan atau bola kulit untuk lapangan luar ruangan. Ring basket dilengkapi dengan papan pantul dibelakangnya. Papan pantul (*backboard*) berbentuk persegi panjang dengan permukaan datar, berukuran horisontal 6 kaki dan vertikal 3,5 kaki atau 4 kaki. Kotak persegi panjang ini diletakkan di belakang ring dengan garis bawahnya sejajar dengan ring. Tiap keranjang berdiameter 18 inchi dan dengan sisi permukaan 10 kaki di atas lantai dan sisi dalam terdekat berjarak 6 kaki dari papan ring (Hall Wissel, 2000: 3). Para pemain bolabasket harus mengenakan sepatu yang mendukung dan dilengkapi dengan bantalan yang sesuai untuk gerakan-gerakan dinamis yang dibutuhkan dalam permainan bolabasket. Dianjurkan memakai celana pendek, kaos seragam, pelindung, kaos kaki, aksesoris yang harus terbuat dari karet bukan logam, dan dilarang memakai perhiasan.

3. Teknik *Shooting* Bolabasket

Shooting atau menembak adalah keterampilan dari seorang pemain bolabasket dalam memasukkan bola ke ring untuk menghasilkan angka. *Shooting* merupakan sasaran akhir setiap pemain dalam bermain bolabasket. Maka keberhasilan suatu regu dalam permainan selalu ditentukan oleh ketepatan dalam *shooting*. Gerakan *shooting* bukan hanya sekedar asal melempar bola, tetapi juga meliputi gerakan mengarahkan dan mengusahakan agar bola jatuh tepat di sasaran.

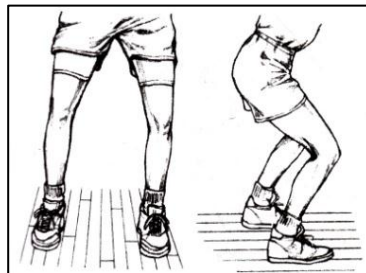
Dalam sebuah penyerangan, tujuan utama pemain adalah mencetak angka. Agar penyerangan menjadi efektif perlu diimbangi dengan kepercayaan diri pada setiap teknik dasar bermain bolabasket. Teknik menembak dalam olahraga bolabasket merupakan salah satu teknik yang sangat penting, karena dengan perolehan angka yang didapat dari hasil tembakan yang akan menentukan kalah menangnya suatu tim.

Lieberman-Cline (1997: 90), ada beberapa tahap yang perlu diperhatikan dalam teknik *shooting*. Salah satu kunci untuk menjadi seorang penembak yang hebat adalah persiapan. Bersiap-siap atau mempersiapkan diri artinya tangan siapmenerima operan, tubuh seimbang, siap melakukan tembakan, dan mata fokus ke sasaran.



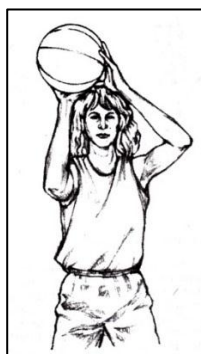
Gambar 3. Posisi Tangan (Lieberman-Cline, 1997:91)

Tangan rileks saat menerima bola. Pertahankan pula agar tangan selalu dalam posisi siap untuk menangkap bola. Setelah menerima operan genggaman tangan menjadi unsur terpenting dalam menentukan mutu tembakan. Ketika akan menembak usahakan posisi tangan tepat di belakang bola, juga penting menempatkan tangan yang lain di samping bola agar bola terjaga keseimbangannya.



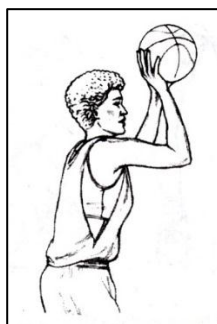
Gambar 4. Posisi Kaki(Lieberman-Cline, 1997:93)

Gerakan kaki merupakan kunci keseimbangan dan kecepatan. Ketika bersiap untuk menembak, kaki harus mengarah ke ring, lurus ke depan. Lutut harus sedikit ditebuk untuk menciptakan gerakan lentingan kaki yang lebih sehingga membentuk suatu gerakan lontaran ke atas yang mudah. Untuk keseimbangan yang baik, berat badan harus bertumpu pada kaki depan untuk membantu menjaga agar tetap lentur dan pada posisi siap.



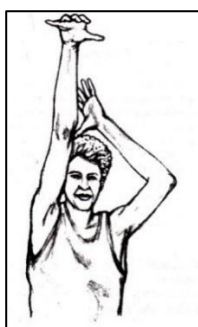
Gambar 5. Bentuk Menembak yang Baik
(Lieberman-Cline, 1997:92)

Posisi tubuh yang lebih rendah akan memudahkan gerakan yang lebih efisien. Setelah siap untuk menembak arahkan bahu ke ring dan jaga kepala tetap tegak ke depan dan mata fokus ke ring. Lengan membentuk huruf L pada penembak, dimana sisi bawah lengan sejajar dengan lantai.



Gambar 6. Lengan Penembak Membentuk Huruf L
(Lieberman-Cline, 1997:94)

Pusatkan perhatian dan konsentrasi pada bagian depan lingkaran ring. Kepala selalu tegak, baik sedang menembak maupun tidak sehingga dapat segera menembak karena melihat ring. Pertahankan siku-siku tetap di dalam. Pegang bola di depan dan di atas bahu untuk menembak, antara telinga dan bahu.



Gambar 7. *Follow Through*(Lieberman-Cline, 1997:95)

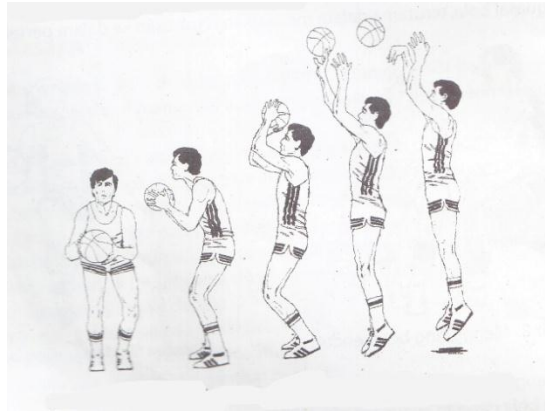
Gerakan pergelangan dan siku mengarah ke ring. Lepaskan tembakan sedemikian sehingga tidak dapat melihat punggung tangan. Siku diluruskan

dan gunakan tenaga dorongan terakhir dari pergelangan tangan. Tembakan bola setinggi-tingginya di atas ring, bukan di depan ring. Dengan lebih lengkung, suatu tembakan akan punya lebih banyak peluang mengenai ring atau papannya dan masuk ke dalam ring untuk mencetak skor.

Tidak semua tembakan dapat masuk ke dalam ring. Ada tembakan yang masuk sehingga menghasilkan skor, namun ada juga tembakan yang gagal masuk ke dalam ring. *Shooting* dapat menutupi kelemahan teknik dasar lainnya. Penembak yang hebat sering disebut *shooter* murni karena kehalusannya dalam menembak, bola meluncur bebas masuk tanpa menyentuh ring. Penembak yang handal itu adalah hasil dari latihan, bukan bakat bawaan dari lahir.

a. *Set shoot*

Ada bermacam-macam teknik *shooting* dalam permainan bolabasket. *Set shoot* merupakan salah satu teknik *shooting* dalam permainan bolabasket. *Set shoot* adalah suatu tembakan tanpa melompat (Danny Kosasih, 2008: 50). *Set shoot* biasanya dilakukan dari jarak yang jauh (*long shot*) ketika seorang pemain mempunyai banyak waktu untuk bersiap dan menembak. Jenis tembakan ini sangat efektif bagi banyak pemain basket, khususnya saat mereka harus menguasai daerah tertentu.



Gambar 8. *Set Shoot*(Nuril Ahmadi, 2007: 18)

Set shoot sangat mirip dengan *jump shot* (tembakan dengan awalan melompat) dengan perbedaan pada lompatan yang sesungguhnya (Lieberman-Cline, 1997: 101). Pada *jump shot* bola dilepaskan pada titik tertinggi lompatan, sedangkan *set shoot* saat melakukan tembakan bola harus lebih bertumpu pada tangan bukan kaki.

Ada dua tipe dari *set shoot* yaitu *one hand set* atau *push shoot* dan *two hand set* atau *chest shoot* (Mildred J. Barnes, 1972: 38). *One hand set shoot* adalah *set shoot* yang dilakukan dengan satu tangan dari atas kepala. *One hand set shoot* biasanya dilakukan pemain segera setelah menerima operan atau dapat juga dilakukan setelah mendribble. *One hand set shoot* biasanya mempunyai akurasi yang lebih baik dari pada *shoot* menggunakan dua tangan (Ebert and Cheatum, 1972: 86). Sedangkan *two hand set shoot* adalah *set shoot* yang dilakukan dengan dua tangan dari depan dada. *Two hand set shoot* biasanya dilakukan tanpa *dribble*. Pada saat akan melakukan *two hand set shoot*, posisi badan seperti melakukan *chest pass* (Mildred J. Barnes, 1972: 40).

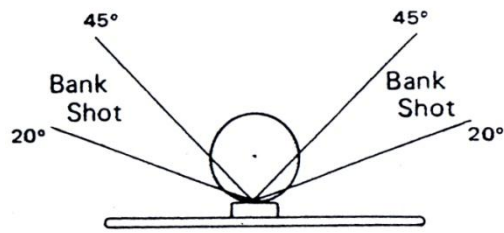
Pelepasan bola untuk *one hand set shoot* terkadang lebih cepat dari pada *two hand set shoot*, tetapi untuk pemain wanita yang tidak punya cukup kekuatan untuk mendorong bola dengan satu tangan, pemain wanita lebih berhasil menggunakan *two hand set shoot*. Seperti yang dikemukakan oleh Ebert dan Cheatum (1972: 87) “*The two hand set shot is effective for a player lacking sufficient strenght for the one hand set shot, and closely resembles the two hand chest pass*”.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa *set shoot* merupakan teknik *shooting* dalam permainan bolabasket yang dilakukan menggunakan satu ataupun dua tangan dengan tanpa melompat dahulu.

b. *Bank shoot*

Bank shoot adalah suatu tembakan dengan memanfaatkan papan pantul untuk memasukkan bola ke ring. Papan yang terbuat dari kaca dan kotak yang berada di belakang ring memberikan garis pandang yang lebih jelas yang dapat *bank shoot* menjadi tembakan yang lebih bermutu. Tembakan *bank shoot* dapat berupa *lay up*, *under basket shoot*, dan bahkan tembakan luar. Bola harus dilemparkan mengenai kotak yang berfungsi sebagai target lemparan.

Bank shoot yang ideal harus mengenai dan tepat sasaran. Kunci untuk melakukan *bank shoot* adalah mengetahui sudut dan posisi yang tepat. Sudut 45° merupakan sudut yang tepat bagi penembak *bank shoot* (Lieberman-Cline, 1997:102).



Gambar 9. Sudut untuk *Bank Shoot* (Frances Schaafsma, 1997:25)

Frances Schaafsma (1997: 25) mengatakan “*The aiming technique in all set shoot is very similiar. In general, you should attempt to drop the ball oer the rim so the point of the aim is the front portion ofthe rim.At the angles between 45 and 20 degrees on either side of the backboard it is very possible to bank the ball into the basket of the backboard. To do this , spot the point on the backboard from which the ball will carom into the basket. Remember that the ball will rebound at the same angle at which it approaches the board. This bank shoot is strongly recomended for shoot between these angles that are at a distance of 10 feet or shorter*”.

Berdasarkan uraian di atas dijelaskan bahwa segitiga diantara sudut 20° dan 45° dari papan pantul merupakan sudut yang efektif untuk melakukan *bank shot*. Pada papan pantul terdapat titik yang memungkinkan bola masuk ke dalam keranjang. *Bankshoot* sangat disarankan untuk menembak dari jarak 10 kaki atau jarak yang lebih dekat.

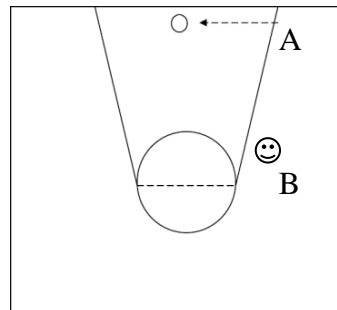
c. *Bank set shoot*

Berdasarkan pendapat Danny Kosasih(2008: 50), “*set shoot* adalah suatu tembakan tanpa melompat”. *Bank shoot* merupakan suatu tembakan dengan memanfaatkan papan pantul untuk memasukkan bola ke ring. Maka dapat disimpulkan bahwa *bank set shoot* merupakan tehnik gabungan dari *bank shoot* dan *set shoot*. Teknik *bank set shoot* yaitu

shooting yang dilakukan tanpa melompat terlebih dahulu dan ketika melakukan *shooting* bola dipantulkan papan pantul yang terletak di belakang ring basket. Posisi melakukan yaitu pemain berdiri dibelakang garis lemparan sekitar 15 *feet* dari ring basket dengan posisi 45° dari sisi kanan dan kiri *ring* basket.

4. Pengertian *Bank Set Shoot* dari Sisi Kanan pada Posisi 45°

Bank set shoot dari sisi kanan adalah *shooting* yang dilakukan dari sebelah kiri *ring* basket. *Shooting* tersebut dilakukan tanpa melompat dan saat menembak bola dipantulkan papan *ring* basket, artinya *shooting* yang dilakukan tanpa meloncat dan harus dipantulkan pada *ring* basket. Sedangkan posisi *shooting* yaitu pada jarak 15 *feet* pada posisi tembakan 45°.



Gambar 10. Posisi *Bank Set Shoot* dari Sisi Kanan
(Herry Subarkah, 2005: 41)

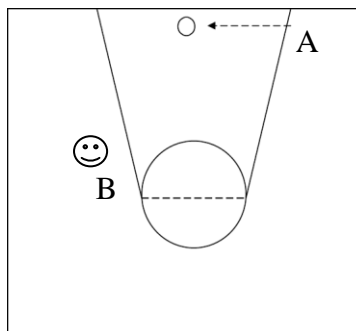
Keterangan :

A= *Ring* basket

B= Posisi saat melakukan *shooting*

5. Pengertian *Bank Set Shoot* dari Sisi Kiri pada Posisi 45°

Bank set shoot dari sisi kiri adalah *shooting* yang dilakukan dari sebelah kanan ring basket. *Shooting* tersebut dilakukan tanpa melompat dan saat menembak bola di pantulkan papan ring basket, artinya *shooting* yang dilakukan tanpa meloncat dan harus di pantulkan pada *ring* basket, sedangkan posisi *shooting* yaitu pada jarak 15 *feet* pada posisi tembakan 45°.



Gambar 11. Posisi *Bank Set Shoot* dari Sisi Kiri
(Herry Subarkah, 2005: 40)

Keterangan gambar :

A= *Ring* basket

B= Posisi saat melakukan *shooting*

6. Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 2 Wonosari

Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang berada di luar program yang tertulis di kurikulum seperti latihan kepemimpinan dan pembinaan siswa (Depdiknas, 2008: 360). Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan tujuan menyalurkan bakat atau minat siswa pada program ekstrakurikuler tertentu.

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi (Usman, 1993: 22).

Berdasarkan Surat Keputusan Dirjen Dikdasmen Nomor 226/C/Kep 1992 dalam Agung Sasongko (2004: 11), pengertian ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran biasa dan waktu libur sekolah yang dilakukan baik di sekolah maupun di luar sekolah, dengan tujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, mengenal hubungan antara berbagai pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya.

Menurut Permendikbud Nomor 62 Tahun 2014 Pasal 1 (2014: 2), “kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan di luar jam yang tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah, kegiatan ekstrakurikuler berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan kurikulum”. Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan alokasi waktu yang diatur tersendiri berdasarkan kebutuhan. Maksudnya adalah kegiatan tersebut dilakukan di luar jam pelajaran, tatap muka yang dilaksanakan di dalam sekolah atau di luar sekolah untuk memperluas wawasan, kemampuan, dan pengetahuan.

Ekstrakurikuler diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan alokasi waktu yang diatur tersendiri berdasarkan kebutuhan. Maksudnya adalah kegiatan tersebut dilakukan di luar jam pelajaran, tatap muka yang dilaksanakan di dalam sekolah atau di luar sekolah untuk memperluas wawasan, kemampuan, dan pengetahuan.

Jenis ekstrakurikuler di SMA N 2 Wonosari yang termasuk ekstrakurikuler olahraga adalah Bolabasket. Melihat dari tujuan ekstrakurikuler maka jelas bahwa diharapkan pihak sekolah berusaha memupuk kegemaran dan bakat para siswa agar mereka mempunyai kesempatan untuk mengembangkan bakat olahraga melalui kegiatan ekstrakurikuler. Dengan mengikuti ekstrakurikuler bolabasket diharapkan bisa menjadi tim inti sekolah serta bisa mewakili sekolah dalam pertandingan bolabasket, dan diharapkan akan mendapatkan prestasi bolabasket.

Kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 2 Wonosari telah diprogramkan oleh sekolah. Agar kegiatan ekstrakurikuler ini dapat dilaksanakan dengan baik maka diperlukan sarana dan prasarana yang memadai dan dibimbing oleh guru atau pelatih yang berkompeten di bidangnya. Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler bolabasket dilaksanakan seminggu tiga kali setiap hari Selasa, Kamis, dan Sabtu, dimulai pukul 15.00-17.30 WIB.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Andi Ahmad (2009) yang berjudul “Efektifitas *Jump Shoot* Posisi 0 dari Sisi Kanan dan Sisi Kiri Ring Basket pada Jarak 4.572 Meter pada Siswa Putra Anggota Ekstrakurikuler bola Basket SMA Negeri 1 Banjarnegara Tahun Ajaran 2008/2009”. Metode yang digunakan yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *survey* dan teknik pengumpulan data dengan menggunakan tes dan pengukuran. Populasi yang digunakan adalah siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMAN 1 Banjarnegara tahun ajaran 2008/2009 yang berjumlah 20 anak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sisi kiri lebih efektif dari sisi kanan ring basket. *Jump Shoot* dari sisi kiri memiliki rerata 3.85 sedangkan sisi kanan memiliki rerata 2.80.
2. Asep Nugroho (2008) yang berjudul judul “Kemampuan *Clear Shoot* dari Sisi Kiri, Depan, dan Kanan Papan dalam Permainan Bolabasket pada Pemain Bolabasket Porda Tahun 2007 Kabupaten Sleman Yogyakarta. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan *clear shoot* dari sisi kiri,depan, dan kanan papan dalam permainan bolabasket Porda 2007 Kabupaten Sleman Yogyakarta. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain putra porda 2007 Kabupaten Sleman Yogyakarta yang berjumlah 20 orang. Sampel yang digunakan adalah seluruh populasi sehingga disebut penelitian populasi. Instrumen dan teknik pengumpulan data menggunakan teknik tes keterampilan menembak dan pengukuran.

Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *clear shoot* dari sisi kiri mempunyai rerata 4,10, tengah 5,85 dan kanan 4,55. Maka kesimpulannya hasil *clear shoot* dari sisi kiri, tengah, kanan yang memiliki rerata lebih baik adalah dari sisi tengah.

C. Kerangka Berpikir

Permainan bola basket ini merupakan kegiatan ekstrakurikuler. Dengan mengikuti ekstrakurikuler bola basket diharapkan bisa mematangkan teknik bermain bola basket, menjadi tim inti sekolah yang bisa mewakili dalam pertandingan bola basket, dan diharapkan akan mendapatkan prestasi bola basket.

Keterampilan *bank set shoot* pemain bola basket basket SMA N 2 Wonosari dirasa masih lemah. Hal tersebut dikarenakan waktu latihan yang kurang, bola basket yang tidak sebanding dengan jumlah pemain yang menyebabkan waktu pemain untuk memegang bola sangat sedikit, penguasaan teknik yang belum benar, dan kurangnya kompetisi bola basket yang diikuti.

Salah satu keterampilan yang perlu dikuasai dalam permainan bola basket adalah kemampuan untuk melakukan *bank set shoot* atau menembakkan bola ke dalam keranjang. Untuk mencetak skor sebanyak-banyaknya diperlukan keterampilan *bank set shoot* yang baik. Keterampilan ini merupakan suatu keterampilan yang memberikan hasil nyata secara langsung. Selain itu memasukkan bola ke dalam keranjang merupakan inti dari strategi permainan bola basket.

Shooting dapat dilakukan dari sisi mana saja, tetapi kemampuan *bank setshoot* dari sisi-sisi ring atau keranjang tersebut mempunyai tingkat kesulitan yang berbeda. Pada sisi kanan dan kiri ring basket, papan pantul tidak berhadapan langsung dengan penembak, tidak seperti melakukan *bank setshoot* dari sisi tengah yang papan pantulnya berhadapan langsung sehingga memudahkan penembak untuk membidik.

Pemain bola basket SMA N 2 Wonosari lebih sering menggunakan sudut 45° dari sisi kanan dan tengah dari pada sisi kiri untuk melakukan *bank setshoot*. *Shooting* dari sisi kanan dan kiri terutama dari sudut 45° akan lebih mudah jika bola dipantulkan ke papan. Sudut 45° merupakan sudut yang tepat untuk melakukan *bank set shoot* melalui papan pantul.

Dari pembahasan di atas maka perlu untuk dilakukan penelitian untuk mengetahui kemampuan *bank set shoot* melalui papan pantul dari sisi kanan dan kiri terutama dari sudut 45° . Melalui penelitian ini akan diketahui perbedaan kemampuan *bank set shoot* melalui papan pantul terutama pada sudut 45° pada tim bola basket putra SMA N 2 Wonosari.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka berpikir mengenai kemampuan *bank set shoot* dari sisi kanan dan kiri *ring* basket pada tim bolabasket putra SMA N 2 Wonosari lebih sering menggunakan sudut 45° dari sisi kanan dan tengah dari pada sisi kiri untuk melakukan *bank set shoot* maka dapat diajukan hipotesis sebagai berikut, “terdapat perbedaan yang signifikan antara kemampuan *bank set shoot*

dari sisi kanan dan dari sisi kiri *ring* basket pada tim bolabasket putra SMA N
2 Wonosari tahun ajaran 2015/2016”.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif komparatif. Penelitian komparatif adalah penelitian yang berusaha untuk menemukan persamaan dan perbedaan tentang benda, tentang orang, tentang prosedur kerja, tentang ide-ide, kritik terhadap orang, kelompok, terhadap suatu ide atau suatu prosedur kerja (Suharsimi Arikunto, 2002: 236). Penelitian ini menggunakan metode *survey* dengan teknik tes dan pengukuran.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel adalah faktor-faktor yang berperan dalam peristiwa dan gejala-gejala yang akan diteliti (Cholid Narbuko dan H. Abu Achmadi, 2000: 122). Variabel dalam penelitian ini adalah kemampuan *bank set shoot* dari sisi kanan dan *bank set shoot* dari sisi kiri. Adapun definisi operasional variabel dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Kemampuan *bank set shoot* dari sisi kanan adalah kesanggupan dalam melakukan *shooting* sebanyak 10 kali kesempatan dengan jarak *shooting* sekitar 15 *feet* (4,725 meter) dari posisi 45° sisi sebelah kiripada *ring* basket dengan tanpa melompat terlebih dahulu dan ketika melakukan *shooting* bola dipantulkan papan pantul yang terletak di belakang *ring* basket, yang diukur menggunakan *basketball skill test* bagian *side shot*. *Shooting* diberikan nilai dua poin untuk bola yang masuk ke *ring*, satu poin untuk bola yang tidak masuk tetapi menyentuh *ring* dan untuk bola masuk tetapi tidak menyentuh papan, serta nol poin untuk bola yang *air ball*.

2. Kemampuan *bank set shoot* dari sisi kiri adalah kesanggupan dalam melakukan *shooting* sebanyak 10 kali kesempatan dari posisi 45° sisi sebelah kanan *ring* basket dengan tanpa melompat terlebih dahulu dan ketika melakukan *shooting* bola dipantulkan papan pantul yang terletak di belakang *ring* basket. Yang diukur menggunakan *basketball skill test* bagian *side shot*. *Shooting* diberikan nilai dua poin untuk bola yang masuk ke ring, satu poin untuk bola yang tidak masuk tetapi menyentuh ring dan untuk bola masuk tetapi tidak menyentuh papan, serta nol poin untuk bola yang *air ball*.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 108) populasi adalah keseluruhan dari subjek penelitian. Populasi merupakan sekumpulan individu yang mempunyai kesamaan karakteristik. Pengambilan sampel menggunakan teknik sampling jenuh yakni semua anggota populasi digunakan menjadi sampel maka penelitiannya merupakan keseluruhan populasi atau disebut studi populasi. Penelitian ini menggunakan populasi siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket putra SMA N 2 Wonosari yaitu sebanyak 12 peserta.

D. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan dari tanggal 27 Agustus 2015 s/d 30 September 2015. Pengambilan data penelitian dilakukan pada tanggal 9 September 2015 di lapangan bolabasket SMA N 2 Wonosari.

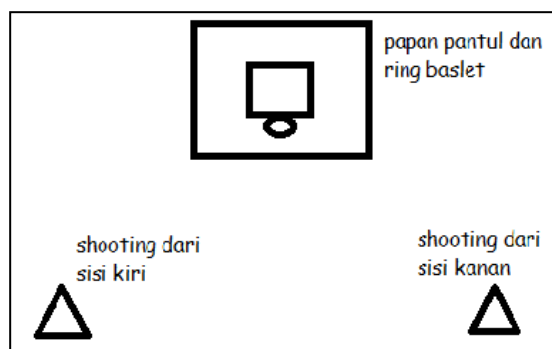
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya (Suharsimi Arikunto dalam Riduwan, 2006: 51). Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes. Tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan yang digunakan untuk mengukur pengetahuan, keterampilan, intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok (Riduwan, 2006:57). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini diadopsi dari AAHPER (*American Alliance for Health, Physical Education, and Recreation Development*) *basketball skill test* bagian *side shot* (Collins and Hodges, 1978: 103).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode *test* dengan teknik tes dan pengukuran. Perlengkapan yang diperlukan antara lain lapangan basket, meteran, peluit, kertas skor. Prosedur pelaksanaan tes ini adalah sebagai berikut :

1. Sebelum tes dilakukan testor memberi penjelasan kepada semua testi tentang tes yang akan dilakukan. Testor ada 3 orang meliputi 1 orang pengamat, 1 orang petugas bola, dan 1 orang pencatat skor.
2. Testi diwajibkan mengisi formulir tes.
3. Testi diberi waktu 5 menit untuk melakukan pemanasan
4. Testi melakukan *shooting*, dengan pelaksanaan menurut Collins and Hodges dalam Noviya Sayekti (2015: 32), sebagai berikut :
 - a) Testi berdiri dibelakang garis lemparan yang sudah ditentukan sekitar 15 *feet* dari ring basket dengan posisi 45° dari sisi kanan

dan kiri ring basket. *Shooting* dilakukan dari sisi kanan terlebih dahulu lalu dilanjutkan dari sisi kiri ring basket. Setiap testi memiliki 10 kesempatan melakukan *shooting* dari sisi kanan, dan 10 kesempatan *shooting* dari sisi kiri ring basket. Teknik *shooting* yang boleh digunakan hanya teknik *bankset shoot* yaitu *shooting* yang dilakukan tanpa melompat terlebih dahulu dan ketika melakukan *shooting* bola dipantulkan papan pantul yang terletak di belakang ring basket.



Gambar 12. Posisi Pelaksanaan Tes
(Noviya Sayekti, 2015: 32)

- b) Bola diberikan saat testi akan melakukan *shooting* (*dipassing*).
- c) Jeda waktu 30 detik (perpindahan *shooting* dari sisi kanan ke sisi kiri).
- d) Setiap melakukan *shooting*, testi menggunakan tangan terbaik yang biasa digunakan.

5. Cara melakukan penilaian

Penilaian dalam tes ini adalah dua poin untuk bola yang masuk ke ring, satu poin untuk bola yang tidak masuk tetapi menyentuh ring dan untuk bola masuk tetapi tidak menyentuh papan, serta nol poin untuk bola yang *air ball*.

Kumpulan data untuk mengetahui perbedaan kemampuan *shooting* dilakukan dengan memberi talis frekuensi untuk keberhasilan *shooting*. Selanjutnya akan diperoleh data yang bersifat kuantitatif. Data kuantitatif

adalah data yang dinyatakan dalam bentuk angka (Hartono, 2004: 4). Data yang dikumpulkan untuk mengetahui perbedaan hasil *shooting* yang dilakukan dengan menganalisis frekuensi dan keberhasilan *shooting* dari sisi kanan dan kiri, masing-masing dilakukan dengan menghitung jumlah poin dari 10 kesempatan melakukan *shooting*.

Adapun alat dalam mengambil data tersebut sebelumnya telah diuji validitas dan reliabilitasnya terlebih dahulu. Validitas berasal dari kata *validity* yang berarti “keshahihan”. Validitas adalah sejauh mana suatu alat ukur atau tes melakukan fungsinya atau mengukur apa yang seharusnya diukur. Artinya sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsinya. Atau dengan kata lain validitas adalah kecocokan antara alat ukur (tes) dengan sasaran ukur. Sedangkan reliabilitas instrumen penelitian mempersoalkan konsistensi atau keajegan instrumen (Suharsimi, 2002: 171). Reliabilitas adalah terjemahan dari kata *reliability* yang berasal dari kata *rely* dan *ability*. Reliabilitas tes menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran dengan tes tersebut dapat dipercaya. Hal ini ditunjukkan oleh taraf keajegan (konsistensi) skor yang diperoleh oleh para subjek yang diukur dengan alat yang sama atau dengan tes yang setara pada kondisi berbeda.

Untuk mencari validitas dan reliabilitasnya maka uji coba instrumen dilakukan pada tim bolabasket putra SMA yang dirasa kemampuan bermain bolabasketnya tidak jauh berbeda dengan SMA N 2 Wonosari. Uji coba instrument dilakukan di SMA N 1 Karangmojo sebanyak 9 siswa, SMA N

2 Wonosari sebanyak 12 siswa, dan SMA N 2 Playen 11 siswa. Jadi didapatkan sampel untuk uji coba instrumen sebanyak 32 siswa. Dari uji coba instrumen tersebut didapatkan validitas sebesar 0,602 dan reliabilitas 0,738.

F. Teknik Analisis Data

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat yaitu uji normalitas dan uji homogenitas data.

1. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *kolmogorov-smirnov test* dengan bantuan SPSS . Uji ini akan menguji sebaran data yang berasal dari populasi berdistribusi normal. Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga *Sig* dengan 0,05. Kriterianya, menerima hipotesis apabila *Sig* lebih besar dari 0,05. Apabila tidak memenuhi kriteria tersebut maka hipotesis ditolak.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas menggunakan uji F dari data *pretest* dan *posttest* pada kedua kelompok dengan menggunakan bantuan program SPSS.

2. Pengujian Hipotesis

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji beda dengan menggunakan uji-t, yaitu salah satu uji statistik yang digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan yang signifikan (meyakinkan) dari dua buah mean sampel atau dua buah variabel yang dikomparatifkan (Hartono, 2004: 165). Analisis data menggunakan metode komparasi, seperti yang diungkapkan oleh Suharsimi Arikunto (2002:197), “penelitian komparasi akan dapat menemukan persamaan-persamaan dan perbedaan tentang benda-benda, tentang orang, tentang prosedur, kerja, tentang ide-ide, kritik terhadap orang, kelompok, terhadap suatu ide atau prosedur kerja”. Sampel dalam penelitian ini hanya 12 orang, jadi rumus uji-t yang digunakan adalah sebagai berikut :

$$t_0 = \frac{\left(\frac{\sum D}{N}\right)}{\left(\frac{SD_D}{\sqrt{N-1}}\right)}$$

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Lokasi, Waktu, dan Subjek Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA N 2 Wonosari yang beralamat di Jl. Ki Ageng Giri 03, Kepek, Gunungkidul, Wonosari, Daerah Istimewa Yogyakarta kode pos 55813 No. Telepon (0274) 391158. Pengambilan data dilakukan pada tanggal 9 September 2015 pukul 09.00 WIB bertempat di lapangan bolabasket SMA N 2 Wonosari.

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah anggota tim bolabasket putra SMA N 2 Wonosari tahun ajaran 2014/2015. Adapun jumlah subjek dalam penelitian ini adalah sebanyak 12 orang.

2. Deskripsi Data Penelitian

Data yang dikumpulkan dan dianalisis adalah data hasil tes kemampuan menembakkan bola ke ring dengan menggunakan salah satu item tes keterampilan bolabasket yaitu *AAHPER Basketball Skill Test*. Untuk dapat mengetahui perbedaan kemampuan antara *bank set shoot* dari sisi kanan dan sisi kiri ring basket pada anggota tim bolabasket putra SMA N 2 Wonosari akan diuji sesuai dengan hipotesis penelitian. Adapun data yang akan diuji adalah apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara *bank set shoot* dari sisi kanan dan sisi kiri ring basket pada anggota tim bolabasket putra SMA N 2 Wonosari tahun ajaran 2014/2015. Data penelitian lengkap dapat dilihat di lampiran. Proses pengolahan data hasil penelitian ini menggunakan bantuan program komputer SPSS.

Berikut deskripsi data berdasar kelompok masing-masing:

Tabel 1. Data Perbandingan *Bank Set Shoot* Sisi Kanan dan Kiri

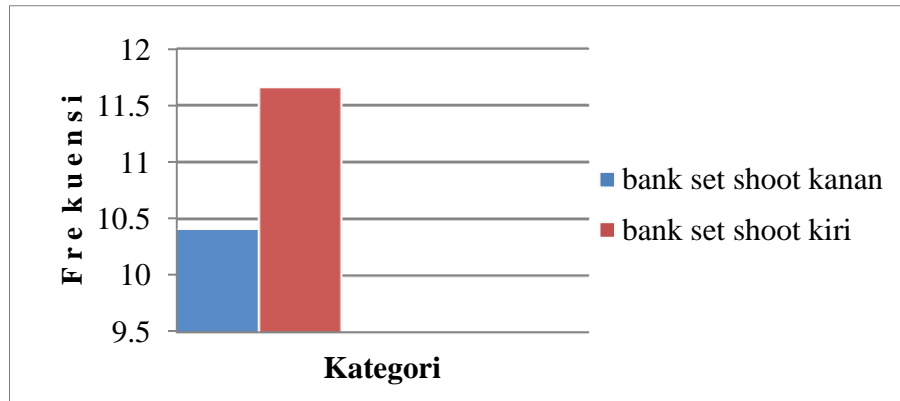
Subjek	<i>Shooting Sisi Kanan</i>	Subjek	<i>Shooting Sisi Kiri</i>
X 1	10.0	Y 1	10.0
X 2	10.0	Y 2	15.0
X 3	11.0	Y 3	10.0
X 4	10.0	Y 4	11.0
X 5	9.0	Y 5	12.0
X 6	10.0	Y 6	13.0
X 7	12.0	Y 7	12.0
X 8	11.0	Y 8	12.0
X 9	13.0	Y 9	13.0
X 10	12.0	Y 10	12.0
X11	10.0	Y11	10.0
X12	7.0	Y12	10.0

Setelah data terkumpul kemudian diolah menggunakan program SPSS sehingga diketahui statistik datanya. Statistik data kemampuan *bank set shoot* dari sisi kanan memiliki nilai minimum 7,0, nilai maksimum 13,0, rerata 10,417, median 10,000, modus 10,0, dan standar deviasi 1,5643. Statistik data kemampuan *bank set shoot* dari sisi kiri memiliki nilai minimum 10,0, nilai maksimum 15,0, rerata 11,667 median 12,00, modus 10,0, dan standar deviasi 1,5570. Statistik data dapat dirangkum pada tabel berikut:

Tabel 2. Rangkuman Perbandingan *Bank Set Shoot* Sisi Kanan dan Kiri

	<i>Bank Set Shoot Kanan</i>	<i>Bank Set Shoot Kiri</i>
Nilai maksimum	13.0	15.0
Nilai minimum	7.0	10.0
Rerata	10.417	11.667
<i>Median</i>	10.000	12.000
<i>Modus</i>	10.0	10.0
Std. Deviasi	1.5643	1.5570

Rata-rata *bank set shoot* dari sisi kanan lebih kecil dibanding dengan *bank set shoot* dari sisi kiri. Dengan demikian dapat diketahui bahwa di sisi sebelah kiri merupakan sisi terbaik untuk melakukan *bank set shoot*.



Gambar 13. Histogram Perbandingan Rata-Rata *Bank Set Shoot* Sisi Kanan dan Kiri

3. Uji Prasyarat Analisis

a. Pengujian Normalitas

Tujuan dari uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari hasil tes sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Uji normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan Kai Kuadrat. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika χ^2 hitung $< \chi^2$ tabel, maka normal dan jika χ^2 hitung $> \chi^2$ tabel sebaran dikatakan tidak normal. Uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel. 3. Hasil Uji Normalitas

Kelompok	Kai Kuadrat (χ^2)		Sig	Ket
	X ² Hitung	Df		
Kanan	6.000	5	306	Normal
Kiri	3.833	4	429	Normal

Dari tabel di atas, terlihat bahwa data kanan dan kiri kedua kelompok data memiliki nilai signifikan lebih besar dari 0,05 (signifikan $> 0,05$), maka kedua kelompok data berdistribusi normal. Dari sisi lain dapat dilihat pada nilai signifikannya, karena dari nilai signifikan semuanya lebih besar dari 0,05 (Signifikan $> 0,05$) maka hipotesis yang menyatakan data yang berdistribusi normal, diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kenormalan distribusi terpenuhi.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan variansi atau untuk menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Kriteria pengambilan keputusan diterima apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05 (signifikan $> 0,05$). Hasil uji homogenitas adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	F Hitung	Sig	Keterangan
Kanan	0.032	0.859	Homogen
Kiri			

Hasil uji homogenitas variabel penelitian nilai F hitung antara kanan dan kiri sebanyak 0.032 sedangkan nilai signifikan lebih besar dari 0,05 yaitu sebesar 0,859. Karena harga signifikan $> 0,05$ maka hipotesis yang menyatakan bahwa data diperoleh dari populasi yang homogen diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini berasal dari populasi yang homogen.

c. Hasil Uji-t

Untuk mengetahui ada atau tidak adanya perbedaan yang signifikan dari kedua sisi *bank set shoot* kanan dan kiri, maka dilakukan uji t. Hasil uji-t terangkum dalam tabel berikut:

Tabel 5. Hasil Uji t

Variabel	Rerata		Df	t Hitung	t Tabel	Sig	Keterangan
	Kanan	Kiri					
	10.417	11.667	11	2.385	2.201	0.036	Signifikan

Dari tabel diatas terlihat bahwa t hitung lebih besar secara terbalik dari t tabel, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dari hasil *bank set shoot* sisi kanan dan sisi kiri. Karena hasil t hitung negatif hal ini berarti bahwa *bank set shoot* sisi kiri lebih baik dari sisi kanan.

4. Pengujian Hipotesis

Hipotesis mengatakan bahwa ada perbedaan kemampuan *bank set shoot* dari sisi kanan dan kiri *ring basket* pada tim bola basket putra SMA N 2 Wonosari tahun ajaran 2015/2016. Berdasarkan hasil analisis, terlihat bahwa Uji t antara *bank set shoot* dari sisi kanan dan kiri memiliki nilai t hitung 2,385 dan nilai t tabel dengan $df = 11$ pada taraf signifikansi 5 % sebesar 2,201. Nilai t hitung $>$ t tabel, maka kedua data tersebut berbeda signifikan. Jadi hipotesis yang mengatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dari hasil *bank set shoot* dari sisi kanan dan kiri *ring basket* pada tim bola basket putra SMA N 2 Wonosari tahun ajaran 2015/2016, diterima. Namun karena hasil t hitung negatif (-2,385) maka berarti kemampuan *bank*

set shoot dari sisi kiri lebih baik dari pada kemampuan *bank set shoot* kanan *ring* basket pada tim bola basket putra SMA N 2 Wonosari tahun ajaran 2015/2016.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Shooting atau menembak adalah keterampilan dari seorang pemain bolabasket dalam memasukkan bola ke *ring* untuk menghasilkan angka. *Shooting* merupakan sasaran akhir setiap pemain dalam bermain bolabasket. Maka keberhasilan suatu regu dalam permainan selalu ditentukan oleh ketepatan dalam *shooting*.

Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui kemampuan *shooting* dari sisi kanan dan kiri ring basket. Teknik *shooting* yang boleh digunakan hanya teknik *bankset shoot* yaitu *shooting* yang dilakukan tanpa melompat terlebih dahulu dan ketika melakukan *shooting*, bola dipantulkan papan pantul yang terletak di belakang ring basket.

Dari hasil penelitian diketahui bahwa kemampuan *bank set shoot* dari sisi kiri lebih baik daripada *bank set shoot* dari sisi kanan. Perbedaan itu ditunjukkan oleh besarnya rerata dari kedua kelompok yang berbeda, *bank set shoot* dari sisi kiri adalah 11,667 sedangkan rerata atau *mean* hasil tes *bank set shoot* dari sisi kanan adalah 10,417. Perbedaan kemampuan *bank set shoot* dari sisi kanan dan kiri disebabkan oleh beberapa faktor. Seperti yang dikemukakan oleh Dedy Sumiyarsono (2002: 32) bahwa keberhasilan *shooting* dipengaruhi beberapa faktor antara lain jarak, mobilitas, sikap menembak, ulangan tembakan, situasi dan suasana. Akan tetapi bukan hanya

faktor-faktor tersebut yang mempengaruhi keberhasilan suatu tembakan. Ada banyak faktor lain seperti tingkat keterampilan, kebiasaan, sudut tembakan, putaran bola, dan sebagainya.

Hasil dari tes kemampuan *bank set shoot* dari sisi kanan dan kiri menunjukkan bahwa anggota tim bolabasket putra SMA N 2 Wonosari lebih baik dalam melakukan *bank set shoot* dari sisi kiri daripada sisi kanan. Hal tersebut ternyata berlawanan dengan perkiraan awal bahwa dalam pengamatan awal peneliti, kebiasaan anggota tim bola basket putra SMA N 2 Wonosari lebih sering melakukan penyerangan menggunakan *shooting* dari sisi kanan dengan teknik *two hand set shoot* total sebanyak 62,60%, dan pemain melakukan *shooting* dari sisi kiri total dengan teknik *two hand set shoot* sebanyak 37,40%. Hal ini disebabkan ketika melakukan tes *bank set shoot*, siswa lebih dominan menggunakan teknik *one hand set shoot* dari sisi kiri, sedangkan ketika melakukan *bank set shoot* dari sisi kanan dan tengah lebih dominan menggunakan *two hand set shoot*. Hal ini sesuai dengan pendapat Ebert and Cheatum(1972: 86), *one hand set shoot* biasanya mempunyai akurasi yang lebih baik dari pada *shoot* menggunakan *two hand set shoot*.

Berdasarkan uraian di atas, maka kemampuan *bank set shoot* dari sisi kanan pada tim bola basket putra SMA N 2 Wonosari tahun ajaran 2015/2016 walaupun lebih sering dilakukan, namun tidak lebih baik dari pada kemampuan *bank set shoot* kiri ring basket. Untuk itu tim bolabasket putra SMA N 2 Wonosari sebaiknya lebih menggunakan sisi kiri untuk melakukan

bank set shoot dengan menggunakan teknik *one hand set shoot* ketika menyerang pertahanan lawan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di paparkan pada bab sebelumnya, maka diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dari hasil bank set shoot dari sisi kanan dan kiri ring basket pada tim bola basket putra SMA N 2 Wonosari tahun ajaran 2015/2016. Perbedaan ini ditunjukkan dari nilai t hitung sebesar $2,385 > t$ tabel $2,201$ atau nilai $\text{sig} = 0,036 < \text{taraf}$ kesalahan $0,05$ (5%). Nilai rata-rata skor yang dihasilkan *bank set shoot* dari sisi kanan sebesar $10,417$ dan nilai rata-rata *bank set shoot* dari kiri ring basket sebesar $11,417$. Dengan demikian H_a yang berbunyi ada perbedaan yang signifikan antara *bank set shoot* dari sisi kanan dan *bank set shoot* dari sisi kiri pada tim bolabasket putra SMA N 2 Wonosari tahun ajaran 2015/2016 diterima.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Timbulnya bentuk inovasi latihan dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan *bank set shoot*.
2. Timbulnya semangat dari pemain bolabasket putra SMA N 2 Wonosari untuk meningkatkan kemampuan *bank set shoot* dengan giat berlatih.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang ada, yaitu:

1. Bola basket yang digunakan untuk pengambilan data tidak memenuhi standar.
2. Tidak memperhitungkan kondisi fisik pemain bola basket putra SMA N 2 Wonosaripada saat dilaksanakan tes apakah dalam kondisi terbaik atau tidak.

D. Saran

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

1. Bagi guru dan pelatih bolabasket, hendaknya memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi *bank set shoot* saat membina atlet atau siswa.
2. Bagi siswa agar menambah latihan-latihan lain yang mempengaruhi kemampuan *bank set shoot*, seperti kekuatan otot, koordinasi mata tangan, dan lain sebagainya.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar sampel yang digunakan lebih besar lagi serta melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi keterampilan *bank set shoot* seperti kondisi tubuh, faktor psikologi, dan sebagainya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung Sasongko. (2004). Pengaruh Keaktifan Siswa dalam Ekstrakurikuler Sekolah terhadap Prestasi Belajar Siswa SMA Kelas XI. *Skripsi*. Semarang: UNES.
- Akros Abidin.(1993). *Bola Basket Kembar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra. (1999). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Andi Ahmad. (2009). Efektifitas Jump Shoot Posisi 0 dari Sisi Kanan dan Sisi Kiri Ring Basket pada Jarak 4.572 Meter pada Siswa Putra Anggota Ekstrakurikuler bola Basket SMA NEGERI 1 Banjarnegara Tahun Ajaran 2008/2009. *Skripsi*.Yogyakarta: FIK UNY
- Asep Nugroho. (2008). Kemampuan *Clear Shoot* dari Sisi Kiri, Depan, dan Kanan Papan dalam Permainan Bola basket pada Pemain Bolabasket Porda Tahun 2007 Kabupaten Sleman Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Cholid Narbuko & Abu Achmadi. (2000). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Collins and Hodges. (1978). *A Comprehensive Guide to Sport Skill Test and Measurement*. USA : Charles C Thomas.
- Danny Kosasih. (2008). *Fundamental Basketball*. Semarang: CV.Elwas Offset.
- Dedy Sumiyarsono. (2002). *Keterampilan Bola Basket*. Surakarta:Yudhistira.
- Depdiknas. (2008). *Pengembangan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Nasional Tentang Pendidikan Nasional No.20 Tahun 2003*. Jakarta: Depdiknas.
- Ebert, Frances H. & Cheatum, Billye Ann. (1972). *Basketball-Five Player*. USA : W.B. Saunders Company.
- Frances Schaafsma. (1997). *Basketball for Women*. USA : Wm. C. Brown Company Publisher
- Hall Wissel.(2000).*Bola Basket*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Hartono.(2004). *Statistik untuk Penelitian*.Yogyakarta: PustakaPelajar.
- Herry Subarkah. (2005). Pengaruh Latihan Jump Shoot Dari Sisi Kanan Dan Kiri Pada Posisi 15° Terhadap Hasil Tembakan Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Basket Sma N 1 Bawang Banjarnegara Tahun Ajaran 2004/2005. *Skripsi*. Semarang: FIK UNES.

- John Oliver. (2007). *Dasar-Dasar Bola Basket*. Bandung: Pakar Raya
- Lieberman-Cline, Nancy. (1997). *Panduan Lengkap Bola Basket*. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada.
- Machfud Irsyada. (2000). *Bola Basket*. Jakarta: Depdikbud
- Meyer Margaret H, Ph. D. & Schwarz Marguerite M, Ph.D. (1965). *Team Sports for Girls and Women*. USA: W.B.Saunders Company.
- Mildred J. Barnes. (1972). *Women's Basketball*. USA: Allyn and Bacon, Inc.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA Kelas X*. Jakarta: Erlangga.
- Nuril Ahmadi. (2007). *Permainan Bola Basket*. Solo: Era Pustaka Utama.
- Noviya Sayekti. (2015). Perbedaan Kemampuan Bank Set Shoot dari Sisi Kanan dan Kiri pada Tim Bolabasket Putri SMPNegeri Se-Kecamatan Pundong. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Permendikbud Nomor 62 Tahun 2014 Tentang Kegiatan Ekstrakurikuler.
- Poerwadarminta. (1984). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Riduwan. (2006). *Dasar –Dasar Statistika*. Bandung: Alfabeta.
- Robbins. (2007). *Perilaku Organisasi*. Jakarta: PT Indeks Kelompok Gramedia.
- Rusli Lutan. (1988). *Supervisi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Siswanto Triatmojo. (2008). *Kemampuan Motorik Anak*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Usman. (1993). *Upaya Optimalisasi Kegiatan Belajar Mengajar*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian



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

Nomor : 522/UN.34.16/PP/2015. 25 Agustus 2015.
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.
Yth : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta
cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan
Setda. Provinsi DIY
Kompleks Kepatihan, Danurejan, Yogyakarta.

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

Nama : Deni Pradita.
NIM : 11601244088.
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 01 September s.d 30 September 2015.
Tempat/obyek : SMA N 1 Wonosari, SMA N 2 Wonosari, SMA N 2 Playen.
Judul Skripsi : Perbedaan Kemampuan Shooting dari Sisi Kanan dan Kiri pada Tim Bola Basket SMA Negeri 1 Wonosari

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



Rumpis Agus Sudarko, M.S.
0600824 198601 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SMA N.....
2. Kaprodi PJKR.
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs.

Lanjutan Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN GUNUNGKIDUL
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAHRAGA
SMA NEGERI 2 WONOSARI
Jalan Ki Ageng Giring 3, Wonosari, Gunungkidul, DI Yogyakarta, Kode Pos: 55813
Telp. (0274) 391158, 392558 Faks. (0274) 391158
Website : www.smadaprima.sch.id, E-mail : smada_gk@yahoo.co.id

SURAT KETERANGAN

No. : 421 / 0583

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMA Negeri 2 Wonosari, menerangkan bahwa :

Nama : **DENI PRADITA**
NIM : 11603124088
Instansi/ Fakultas : FIK/Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat Instansi : Jl.Colombo Yogyakarta
Alamat Rumah : Ngebrak Timur,Semanu,Gunungkidul

Telah mengadakan penelitian dengan judul "**PERBEDAAN KEMAMPUAN SHOOTING DARI SISI KANAN DAN KIRI PADA TIM BOLA BASKET DI SMA NEGERI 2 WONOSARI TAHUN AJARAN 2015/2015**" Sesuai dengan surat ijin dari Kantor Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Kabupaten Gunungkidul No.768/KPTS/VIII/2015 Tanggal 26 Agustus 2015 .

Demikian surat keterangan ini dibuat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wonosari, 15 September 2015
Kepala

Dr. L. L. ADI BUDHIE MULYA, M.Pd.
19621106 198903 1 010

Lanjutan Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN GUNUNGKIDUL

KANTOR PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU

Alamat : Jl. Brigjen. Katamso No.1 Wonosari Telp. 391942 Kode Pos : 55812

SURAT KETERANGAN / IJIN

Nomor : 768/KPTS/VIII/2015

Membaca : Surat dari Setda D I Yogyakarta, Nomor : 070/REG/v/340/8/2015 , hal : Izin Penelitian

Mengingat : 1. Keputusan Menteri dalam Negeri Nomor 9 Tahun 1983 tentang Pedoman Pendataan Sumber dan Potensi Daerah;
2. Keputusan Menteri dalam Negeri Nomor 61 Tahun 1983 tentang Pedoman Penyelenggaraan Pelaksanaan Penelitian dan Pengembangan di lingkungan Departemen Dalam Negeri;
3. Surat Keputusan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 38/12/2004 tentang Pemberian Izin Penelitian di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta;

Dijijinkan kepada :
Nama : **DENI PRADITA NIM : 11601244088**
Fakultas/Instansi : FIK / Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat Instansi : Jl. Colombo Yogyakarta
Alamat Rumah : Ngebrak Timur, Semanu, Gunungkidul
Keperluan : Ijin penelitian dengan judul " PERBEDAAN KEMAMPUAN SHOOTING DARI SISI KANAN DAN KIRI PADA TIM BOLA BASKET SMA NEGERI 2 WONOSARI TAHUN AJARAN 2014/2015 "

Lokasi Penelitian : SMA N 1 Karangmojo, SMA N 2 Wonosari dan SMA N 2 Playen Kab. Gunungkidul

Dosen Pembimbing : Dr.Sridadi, M.Pd
Waktunya : Mulai tanggal : 26/08/2015 sd. 26/11/2015
Dengan ketentuan :

Terlebih dahulu memenuhi/melaporkan diri kepada Pejabat setempat (Camat, Lurah/Kepala Desa, Kepala Instansi) untuk mendapat petunjuk seperlunya.

1. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan yang berlaku setempat
2. Wajib memberi laporan hasil penelitiannya kepada Bupati Gunungkidul (cq. BAPPEDA Kab. Gunungkidul).
3. Ijin ini tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan pemerintah dan hanya diperlukan untuk keperluan ilmiah.
4. Surat ijin ini dapat diajukan lagi untuk mendapat perpanjangan bila diperlukan.
5. Surat ijin ini dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan tersebut diatas. Kemudian kepada para Pejabat Pemerintah setempat diharapkan dapat memberikan bantuan seperlunya.

Dikeluarkan di : Wonosari

Pada Tanggal 26 Agustus 2015

KEPALA



Drs. AZIS SALEH

198603 198602 1 002

Tembusan disampaikan kepada Yth.

1. Bupati Kab. Gunungkidul (Sebagai Laporan);

Lanjutan Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN GUNUNGKIDUL

KANTOR PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU

Alamat : Jl. Brigjen. Katamso No.1 Wonosari Telp. 391942 Kode Pos : 55812

SURAT KETERANGAN / IJIN

Nomor : 768/KPTS/VIII/2015

Membaca : Surat dari Setda D.I Yogyakarta, Nomor : 070/REG/v/340/8/2015 , hal : Izin Penelitian

Mengingat : 1. Keputusan Menteri dalam Negeri Nomor 9 Tahun 1983 tentang Pedoman Pendataan Sumber dan Potensi Daerah;
2. Keputusan Menteri dalam Negeri Nomor 61 Tahun 1983 tentang Pedoman Penyelenggaraan Pelaksanaan Penelitian dan Pengembangan di lingkungan Departemen Dalam Negeri;
3. Surat Keputusan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 38/12/2004 tentang Pemberian Izin Penelitian di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta;

Dijijinkan kepada
Nama : **DENI PRADITA NIM : 11601244088**
Fakultas/Instansi : FIK / Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat instansi : Jl. Colombo Yogyakarta
Alamat Rumah : Ngebrak Timur, Semanu, Gunungkidul
Keperluan : Ijin penelitian dengan judul " PERBEDAAN KEMAMPUAN SHOOTING DARI SISI KANAN DAN KIRI PADA TIM BOLA BASKET SMA NEGERI 2 WONOSARI TAHUN AJARAN 2014/2015 "

Lokasi Penelitian : SMA N 1 Karangmojo, SMA N 2 Wonosari dan SMA N 2 Playen Kab. Gunungkidul

Dosen Pembimbing : Dr.Sridadi,M.Pd
Waktunya : Mulai tanggal : 26/08/2015 sd. 26/11/2015
Dengan ketentuan :

Terlebih dahulu memenuhi/melaporkan diri kepada Pejabat setempat (Camat, Lurah/Kepala Desa, Kepala Instansi) untuk mendapat petunjuk seperlunya.

1. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan yang berlaku setempat
2. Wajib memberi laporan hasil penelitiannya kepada Bupati Gunungkidul (cq. BAPPEDA Kab. Gunungkidul).
3. Ijin ini tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan pemerintah dan hanya diperlukan untuk keperluan ilmiah.
4. Surat ijin ini dapat diajukan lagi untuk mendapat perpanjangan bila diperlukan.
5. Surat ijin ini dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan tersebut diatas. Kemudian kepada para Pejabat Pemerintah setempat diharapkan dapat memberikan bantuan seperlunya.

Dikeluarkan di : Wonosari

Pada Tanggal 26 Agustus 2015

di (BUPATI) GUNUNGKIDUL

KEPALA




Drs. AZIS SALEH

NIP. 19600603 198602 1 002

Tembusan disampaikan kepada Yth.

1. Bupati Kab. Gunungkidul (Sebagai Laporan);

Lampiran 2. Surat kalibrasi


PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH
BALAI METROLOGI
 Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

SERTIFIKAT KALIBRASI
CALIBRATION CERTIFICATE

Nomor : 3806 / SW - 102 / X / 2014
Number

No. Order : 006168
Diterima tgl : 29 Oktober 2014

ALAT
Equipment

Nama : Stopwatch	Tipe/Model :
Kapasitas : 9 jam	Nomor Seri :
Daya Baca : 0,01 detik	Merek/Buatan : Casio

PEMILIK
Owner

Nama : Arifin
Alamat : Nitikan UH 6 / 407 Yogyakarta

METODE, STANDAR, TELUSURAN
Method, Standard, Traceability


Metode : ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument
Standar : Casio HS-80TW.IDF
Telusuran : Ke satuan SI melalui LK -045 IDN

TANGGAL DIKALIBRASI
Date of Calibrated : 29 Oktober 2014

LOKASI KALIBRASI
Location of calibration : Balai Metrologi Yogyakarta

KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI
Environment condition of calibration : Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 2%

HASIL
Result : Lihat sebaliknya

Yogyakarta, 30 Oktober 2014
Kepala

BALAI METROLOGI
 DINAS PERINDAGKOP
 NIP. 19580714 197903 1 006

Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-02.T

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

Lanjutan lampiran 2. Surat kalibrasi

LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

I. DATA KALIBRASI

Calibration data

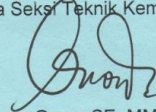
1. Referensi : -
2. Dikalibrasi oleh : Sukardjono NIP. 19591010.198203.1.023
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI

Result of Calibration

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"04
00,05'00"00	00,05'00"03
00,10'00"00	00,10'00"02
00,15'00"00	00,15'00"03
00,30'00"00	00,30'00"02
00,59'00"00	00,59'00"03

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono, SE, MM
NIP.19610807.198202.1.007

Lanjutan lampiran 2. Surat kalibrasi


PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH
BALAI METROLOGI
 Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

SERTIFIKAT PENERAAN
 VERIFICATION CERTIFICATE
Nomor : 3803 / UP - 441 / X / 2014
 Number :

No. Order : 006169
Diterima tgl : 29 Oktober 2014

ALAT
Equipment

Nama : Ban Ukur	Tipe/Model : Type/Model
Kapasitas : 50 meter	Nomor Seri : Serial number
Daya Baca : 2 mm	Merek/Buatan : Trade Mark / Manufaktur
Accuracy	

PEMILIK
Owner

Nama : Arifin	Alamat : Nitikan UH 6 / 407 Yogyakarta
Name	Address

METODE, STANDART, TELUSURAN
Method, Standard, Traceability

Metode : SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010	Standard : Komparator 10 m
Method	Traceability : Ke satuan SI melalui LK -045-IDN

TANGGAL TERA ULANG : 29 Oktober 2014
Date of Verification

LOKASI TERA ULANG : Balai Metrologi Yogyakarta
Location of Verification

KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG : Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 5%
Environment condition of Verification

HASIL TERA ULANG : DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2014
Result of verification

DITERA ULANG KEMBALI : 29 Oktober 2015
Reverification

Yogyakarta, 30 Oktober 2014
 Kepala

 Seoddyono, SE
 NIP. 195803141079031006

Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-01.T

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

Lanjutan lampiran 2. Surat kalibrasi

LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

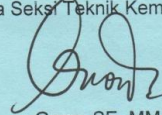
I. DATA KALIBRASI Calibration data

1. Referensi : -
2. Dikalibrasi oleh : Sukardjono NIP. 19591010.198203.1.023
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI Result of Calibration

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"04
00,05'00"00	00,05'00"03
00,10'00"00	00,10'00"02
00,15'00"00	00,15'00"03
00,30'00"00	00,30'00"02
00,59'00"00	00,59'00"03

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono SE MM
NIP.19610807.198202.1.007



Lampiran 3. Petunjuk tes

Petunjuk pelaksanaan tes kemampuan *Bank Set Shoot*

Tujuan : Untuk mengukur perbedaan kemampuan *bank set shoot* sisi kanan dan kiri sudut 45° dengan jarak 15 feet pada tim bolabasket putra SMA N 2 Wonosari tahun ajaran 2014/2015.

Tes *Bank Set Shoot*

1. Alat dan Fasilitas
 - a. 2 bolabasket
 - b. meteran
 - c. peluit
 - d. lakban
 - e. stopwatch
 - f. lapangan bolabasket beserta papan pantul dan ringnya
 - g. blanko hasil tes bank set shoot
2. Testor
 - a. 1 orang pengamat
 - b. 1 orang petugas bola
 - c. 1 orang pencatat hasil
3. Pelaksanaan instrumen tes
 - a. Sebelum melaksanakan tes, semua testi didata terlebih dahulu
 - b. Testi diberi penjelasan tentang tes yang akan dilakukan
 - c. Testi diberi waktu 5 menit untuk melakukan pemanasan
 - d. Testi melakukan tes bank set shoot dengan pelaksanaan sebagai berikut : Testi berdiri di titik yang telah ditentukan yaitu pada sudut 45° dan jarak 15 feet. Testi melakukan shooting dari sisi kanan terlebih dahulu sebanyak 10 kali, kemudian istirahat selama 30 detik, lalu dilanjutkan melakukan shooting dari sisi kiri sebanyak 10 kali. Bola dipassing oleh testor.
 - e. Setiap melakukan shooting, testi menggunakan tangan terbaik yang biasa digunakan.
4. Cara melakukan penilaian

Skor 2 untuk bola yang masuk dengan dipantulkan papan dan masuk ke ring.

Skor 1 untuk bola yang tidak masuk tetapi menyentuh papan atau ring.

Skor 1 untuk bola yang masuk tetapi tidak menyentuh papan (langsung ke ring).

Skor 0 untuk bola airball.

Lampiran 4. Lembar Observasi Awal Penelitian

LEMBAR PENGAMATAN

1. Objek Pengamatan : Pelajaran Pendidikan Jasmani di kelas X
2. Waktu Pengamatan
 - a. Hari, tanggal : Jumat, 7 Agustus 2015
 - b. Jam : 07.00 wib - 09.00 wib
3. Lokasi Pengamatan : SMA N 2 Wonesari
4. Hasil Pengamatan

Pada proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, yaitu pada materi bola basket dalam penyampaian materi pembelajaran guru perjas menggunakan contoh gerakan yang dilakukan oleh guru sendiri dan siswa menirunya atau bersifat komando.

Terkadang guru dalam memberikan materi hanya satu bentuk teknik saja. Pengajaran guru dalam memberikan materi juga masih monoton, yakni siswa mencoba satu persatu dan langsung di benarkan sesuai keinginan guru.

Catatan :

.....

Lanjutan Lampiran 4. Lembar Observasi Awal Penelitian

LEMBAR PENGAMATAN

1. Objek Pengamatan : Tim Bola Basket Putra SMA N 2 Wonosari
2. Waktu Pengamatan
 - a. Hari tanggal : Sabtu, 8 Agustus 2015
 - b. Jam : 15.00 WIB -17.30 WIB
3. Lokasi Pengamatan : Lapangan Bola Basket SMA N 2 Wonosari
4. Hasil Pengamatan

Quarter	Shooting Sisi Kanan	Shooting Sisi Kiri	Jumlah
I	17	12	29
II	19	7	26
III	15	10	25
IV	21	14	35
Jumlah	72	43	115
Persentase	62,60%	37,40%	100%

Catatan :

.....
.....

Lampiran 5. Presensi

Presensi Siswa

NO	NAMA	TTD
1	CVTS	
2	CFS	
3	DP	
4	RAR	
5	HP	
6	RBH	
7	AK	
8	RAH	
9	TT	
10	CPK	
11	MAH	
12	YAM	

Lampiran 6. Data Tes Bank Set Shoot

Data Tes Bank Set Shoot Sisi Kanan dan Kiri Dengan Sudut 45° Dari Jarak 15 Feet

SMA NEGERI 2 WONOSARI

NO	Nama	Posisi	Hasil										Total
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	X1	Kanan	1	1	1	0	1	1	1	2	1	1	10
		Kiri	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	11
2	X2	Kanan	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9
		Kiri	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	12
3	X3	Kanan	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
		Kiri	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	13
4	X4	Kanan	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	12
		Kiri	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	12
5	X5	Kanan	0	1	1	2	1	1	1	1	1	1	10
		Kiri	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
6	X6	Kanan	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	7
		Kiri	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
7	X7	Kanan	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
		Kiri	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
8	X8	Kanan	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
		Kiri	1	1	2	1	2	2	2	2	1	1	15
9	X9	Kanan	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	11
		Kiri	1	0	1	0	2	1	1	1	2	1	10
10	X10	Kanan	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	12
		Kiri	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	12
11	X11	Kanan	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	11
		Kiri	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	12
12	X12	Kanan	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	13
		Kiri	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	12

Lampiran 7. Uji Prasarat analisis data

Uji Validitas

Correlations

		VAR00001	VAR00002
VAR00001	Pearson Correlation	1	.405*
	Sig. (2-tailed)		.021
	N	32	32
VAR00002	Pearson Correlation	.405*	1
	Sig. (2-tailed)	.021	
	N	32	32

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Uji Reliability

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	32	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	32	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.567	2

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	10.906	1.959	.405	.
VAR00002	10.531	3.031	.405	.

Lampiran 8. Deskriptif penelitian

Frequencies

Statistics

		VAR00001	VAR00002
N	Valid	12	12
	Missing	0	0
Mean		10.417	11.667
Median		10.000	12.000
Mode		10.0	10.0 ^a
Std. Deviation		1.5643	1.5570
Variance		2.447	2.424
Range		6.0	5.0
Minimum		7.0	10.0
Maximum		13.0	15.0

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

VAR00001

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	7.0	1	8.3	8.3	8.3
	9.0	1	8.3	8.3	16.7
	10.0	5	41.7	41.7	58.3
	11.0	2	16.7	16.7	75.0
	12.0	2	16.7	16.7	91.7
	13.0	1	8.3	8.3	100.0
	Total	12	100.0	100.0	

VAR00001

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	7.0	1	8.3	8.3	8.3
	9.0	1	8.3	8.3	16.7
	10.0	5	41.7	41.7	58.3
	11.0	2	16.7	16.7	75.0
	12.0	2	16.7	16.7	91.7
	13.0	1	8.3	8.3	100.0
	Total	12	100.0	100.0	

Lanjutan lampiran 8. Deskriptif Penelitian

Homogeneity Oneway

Test of Homogeneity of Variances

VAR00001

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.032	1	22	.859

ANOVA

VAR00001

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	9.375	1	9.375	3.849	.063
Within Groups	53.583	22	2.436		
Total	62.958	23			

Normalitas Data

Chi-Square Test

Frequencies

VAR00001

	Observed N	Expected N	Residual
7.0	1	2.0	-1.0
9.0	1	2.0	-1.0
10.0	5	2.0	3.0
11.0	2	2.0	.0
12.0	2	2.0	.0
13.0	1	2.0	-1.0
Total	12		

VAR00002

	Observed N	Expected N	Residual
10.0	4	2.4	1.6
11.0	1	2.4	-1.4
12.0	4	2.4	1.6
13.0	2	2.4	-.4
15.0	1	2.4	-1.4
Total	12		

Lampiran 9. Data Uji t

Test Statistics

	VAR00001	VAR00002
Chi-Square	6.000 ^a	3.833 ^b
Df	5	4
Asymp. Sig.	.306	.429

a. 6 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 2.0.

b. 5 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 2.4.

T-Test

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 VAR00001	10.417	12	1.5643	.4516
VAR00002	11.667	12	1.5570	.4495

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 VAR00001 & VAR00002	12	.323	.305

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 VAR00001 - VAR00002	-1.2500	1.8153	.5240	-2.4034	-.0966	-2.385	11	.036

Lampiran 10. Dokumentasi



Tembakan dari sisi kanan



Tembakan dari sisi kanan



Tembakan dari sisi kiri



Tembakan dari sisi kiri



Tembakan dari sisi kiri



Tembakan dari sisi kiri