

**PENGARUH *ORDINAL GAMES* TERHADAP KEMAMPUAN *FREE THROW* PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLABASKET  
DI SMA NEGERI 1 JETIS BANTUL**

**SKRIPSI**

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



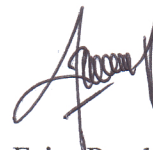
**Oleh :  
Rendra Vermansyah  
12601244006**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2016**

## PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh *Ordinal Games* terhadap Kemampuan *Free Throw* Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Jetis Bantul” yang disusun oleh Rendra Vermansyah, NIM. 12601244006 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Juni 2016  
Pembimbing,



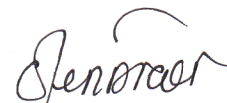
Aris Fajar Pambudi, M.Or  
NIP. 19820522 2009121 006

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Pengaruh *Ordinal Games* terhadap Kemampuan *Free Throw* Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Jetis Bantul”** 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 Juni 2016  
Yang Menyatakan,



Rendra Vermansyah  
NIM. 12601244006


## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “**Pengaruh Ordinal Games terhadap Kemampuan Free Throw Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Jetis Bantul**”, yang disusun oleh Rendra Vermansyah, NIM. 12601244006 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 17 Juni 2016 dan dinyatakan lulus.

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Aris Fajar Pambudi, M.Or	Ketua Penguji		29/6 2016
Sujarwo, M.Or	Sekretaris Penguji		28/6 2016
Tri Ani Hastuti, M. Pd	Penguji I (Utama)		28/6 2016
Saryono, M.Or	Penguji II (Pendamping)		28/6 2016

Yogyakarta, Juli 2016  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



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

## MOTTO

1. Jatuh adalah cara terbaik untuk belajar bangun. (Penulis)
2. Jalan masih teramat jauh, mustahil berlabuh bila dayung tak terkayuh. (Iwan Fals)
3. Hidup itu sederhana, ambillah keputusan dan jangan menyesalinya. (Han – *Fast and Furioust*)
4. Lagu kita masih sama, Indonesia Raya. (Sawung Djabo)

## **PERSEMBAHAN**

Karya ini kupersembahkan untuk:

1. Ayahku (Bpk. Rityatno), Ibunda (Ibu. Rodhiyah) atas segalanya yang telah dikorbankan selama ini kepada penulis.
2. Kakakku Rendhi Rinaldi atas semua doa dan nasehatnya.

**PENGARUH *ORDINAL GAMES* TERHADAP KEMAMPUAN *FREE THROW* PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLABASKET  
DI SMA N 1 JETIS BANTUL**

Oleh  
RendraVermansyah  
NIM 12601244006

**ABSTRAK**

Penguasaan teknik dasar *shooting* peserta ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Jetis Bantul masih rendah, khususnya dalam melakukan tembakan hukuman (*freethrow*). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Ordinal Games* terhadap kemampuan *free throw* peserta ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Jetis Bantul.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimental semu dengan *one group pre-test post-test design*. Populasi penelitian adalah siswa SMA N 1 Jetis Bantul yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler Bolabasket sebanyak 18 siswa putra. Instrumen yang digunakan adalah tes kemampuan *free throw*, dan menggunakan metode *test-retest* untuk mengetahui tingkat reliabilitas tes. Validitas tes adalah sebesar 0,81 (sangat tinggi) dan reliabilitas tes adalah sebesar 0,91 (*very good*). Teknik pengumpulan data adalah dengan *pre-test* dan *post-test* kemampuan *free throw* sebanyak 10 kali kesempatan. Teknik analisis data yang digunakan adalah dengan uji beda *mean pre-test* dan uji beda *mean post-test* kemampuan *free throw*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh *Ordinal Games* terhadap kemampuan *free throw* peserta ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Jetis Bantul. Hal ini dibuktikan dengan menggunakan uji-t, taraf signifikansi 0,05 dengan nilai  $t_{test} 9,301 > t_{tabel} 2,110$ , yang menunjukkan hipotesis alternatif diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *Ordinal Games* terhadap kemampuan *free throw* peserta ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Jetis Bantul. Nilai rata-rata *post-test* sebesar  $5,88 > 3,83$  nilai rata-rata *pre-test*.

Kata kunci: *Ordinal Games*, kemampuan *free throw*, *Ekstrakurikuler Bolabasket*,

*Siswa*

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah S.W.T, karena atas nikmat dan rahmat-Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Pengaruh *Ordinal Games* terhadap Kemampuan *Free Throw* Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMAN 1 Jetis Bantul” dapat diselesaikan dengan lancar.

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

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd M.A., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes., Ketua jurusan POR, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah meyetujui penelitian ini.
4. Bapak Komarudin, M.A., selaku dosen pembimbing akademik yang selalu memberikan nasihat-nasihat dan masukannya.
5. Bapak Aris Fajar Pambudi, M.Or., selaku dosen pembimbing skripsi yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.

6. Seluruh dosen dan staf jurusan POR yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat bagi penulis.
7. Kepala sekolah, guru, dan siswa SMA N 1 Jetis Bantul yang telah memberikan ijin dan membantu penelitian.
8. Kekasihku atas semua doa dan motivasinya.
9. Semua teman-teman seperjuangan PJKR C 2012 atas semua yang pernah kita lakukan selama beberapa tahun ini.
10. Almamaterku kampus FIK UNY dan Universitas Negeri Yogyakarta
11. Semua pihak yang membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari sempurna, baik dalam penyusunannya maupun penyajiannya. Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca umumnya.

Yogyakarta, Juni 2016  
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 GAMBAR .....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Definisi Teori.....	8
1. Hakikat Permainan Bolabasket.....	8
2. Hakikat <i>Shooting</i> .....	11
a. Pengertian <i>Shooting</i> .....	11

b. Komponen Fisik Pendukung <i>Shooting</i> .....	14
c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Shooting</i> .....	16
3. Tembakan Bebas ( <i>free throw</i> ).....	18
a. Ketentuan Tembakan Bebas ( <i>free throw</i> ) .....	18
b. Mekanika Gerak <i>Free Throw</i> .....	19
c. Prinsip <i>Free Throw</i> .....	20
4. Hakikat Latihan.....	21
a. Pengertian Latihan .....	21
b. Prinsip Latihan .....	22
5. Pendekatan Bermain .....	25
a. Hakikat Bermain .....	25
b. <i>Ordinal Games</i> .....	27
c. Karakteristik <i>Ordinal Games</i> .....	28
6. Profil Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 1 Jetis.....	29
a. Ekstrakurikuler Bolabasket.....	29
B. Penelitian yang Relevan.....	30
C. Kerangka Berpikir.....	32
D. Hipotesis Penelitian .....	33

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Desain Penelitian .....	34
1. Bentuk Latihan <i>Ordinal Games</i> .....	35
2. Populasi Penelitian.....	38
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	38
1. Variabel Bebas .....	38
2. Variabel Terikat .....	38
C. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	39
1. Instrumen Penelitian .....	39
2. Teknik Pengumpulan Data.....	40
D. Teknik Analisis Data.....	40
1. Teknik Penentuan Interval Kelas .....	40
2. Pengujian Hipotesis (uji-t) .....	41
3. Perhitungan Persentase Peningkatan.....	42

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian .....	43
1. Data Hasil Tembakan Bebas .....	43
2. Uji Hipotesis .....	46
B. Pembahasan.....	47

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	50
B. Implikasi .....	50
C. Keterbatasan Masalah .....	50
D. Saran .....	51
DAFTAR PUSTAKA .....	52

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Desain Penelitian <i>one group pre-test post-test design</i> .....	34
Gambar 2. <i>Free Throw</i> ke Sasaran Simpai Berangka .....	36
Gambar 3. Melakukan <i>Free Throw</i> dari Jarak 3m .....	36
Gambar 4. <i>Free throw</i> ke Ring Simpai .....	37
Gambar 5. <i>Free throw</i> dengan Bola Modifikasi .....	37
Gambar 6. Grafik Peningkatan Kemampuan <i>Free Throw</i> .....	46

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Rumus Pengkategorian Interval Kelas.....	41
Tabel 2. Data Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> .....	44
Tabel 3. Deskripsi Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> .....	45
Tabel 4. Uji-t Hasil <i>Post-test</i> dengan SPSS.16 .....	47

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Uji Instrumen.....	54
Lampiran 2. Surat Permohonan <i>Expert Judgment</i> .....	55
Lampiran 3. Surat Keterangan <i>Expert Judgment</i> .....	56
Lampiran 4. Saran <i>Expert Judgment</i> .....	57
Lampiran 5. Data Hasil Uji Instrumen.....	58
Lampiran 6. Permohonan Ijin Penelitian .....	59
Lampiran 7. Surat Keterangan Selesai Penelitian.....	63
Lampiran 8. Surat Pernyataan Hasil Penelitian .....	64
Lampiran 9. Surat Pembimbing TAS.....	65
Lampiran 10. Presensi Latihan.....	67
Lampiran 11. Sesi Latihan .....	68
Lampiran 12. Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> .....	77
Lampiran 13. Deskripsi Statistik.....	78
Lampiran 14. Dokumentasi Uji Instrumen .....	82
Lampiran 15. Dokumentasi Latihan.....	83

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan siswa sekolah di luar jam belajar, kegiatan ekstrakurikuler biasanya dilaksanakan di lingkungan sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler ditujukan agar siswa dapat mengembangkan kepribadian, bakat, dan kemampuannya di berbagai bidang di luar bidang akademik. Kegiatan ekstrakurikuler di SMA N 1 Jetis Bantul di antaranya adalah kegiatan pada bidang seni, olahraga, pengembangan kepribadian, dan kegiatan lain yang bertujuan positif untuk kemajuan dari siswa-siswa itu sendiri.

Cabang olahraga Bolabasket adalah salah satu cabang olahraga yang masuk dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMA N 1 Jetis Bantul. Dalam perkembangannya ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Jetis Bantul selalu mengalami perubahan setiap tahunnya, baik secara struktur kepelatihan maupun pesertanya seiring lulusnya peserta ekstrakurikuler dari kelas XII. Dari struktur kepelatihannya pun sering berganti sehingga memberi pengaruh terhadap adaptasi pesertanya dalam melaksanakan latihan.

Ekstrakurikuler cabang olahraga Bolabasket di SMA N 1 Jetis Bantul merupakan salah satu cabang yang paling digemari oleh siswa-siswi, hal ini dikemukakan Tri Giharto, S.Pd selaku pembina ekstrakurikuler cabang olahraga Bolabasket, setiap tahunnya terdapat peminat dengan jumlah yang lebih banyak dibandingkan dengan peminat ekstrakurikuler cabang olahraga

lainnya. Para peserta ekstrakurikuler Bolabasket lalu akan diseleksi kembali sampai berjumlah 18 siswa, mengingat tim Bolabasket sekolah yang setiap tahunnya didedikasikan untuk mengikuti POPDA Bantul adalah berasal dari ekstrakurikuler tersebut.

Olahraga Bolabasket dimainkan oleh 5 orang di setiap timnya dengan posisi yang berbeda satu sama lain, tujuannya adalah memenangkan pertandingan dengan cara memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke dalam ring lawan dan mempertahankan ring agar tidak kemasukkan bola oleh regu lawan selama waktu pertandingan belum selesai. Menurut Sukintaka (1992: 1), teknik dasar permainan Bolabasket meliputi: *dribbling*, *passing*, *blocking out*, *rebound*, *screening and defence*. Sedangkan menurut Hal Wissel (1996: 2) teknik dasar permainan Bolabasket mencakup: *footwork* (gerakan kaki), *shooting* (menembak), *passing* (operan), *catching* (menangkap).

Terlepas dari hal tersebut di atas, untuk memenangkan pertandingan maka sebuah tim basket harus dapat menjaga pertahanannya agar tidak banyak kemasukan hasil serangan lawan, serta harus mencetak skor sebanyak-banyaknya ke dalam ring lawan dengan berbagai cara dan taktik serangan yang diakhiri dengan teknik penyelesaian yaitu *shooting* atau menembak. Ada beberapa jenis tembakan dalam permainan Bolabasket di antaranya adalah *lay-up*, lemparan bebas (*free throw*), menembak di tempat, *jump shot*, *hook shot*. Pengertian menembak itu sendiri adalah memegang bola dengan satu atau dua tangan kemudian mengarahkan tembakan bola menuju jaring (PERBASI, 1999: 52). Menurut Nuril Ahmadi (2007: 18) usaha memasukkan bola ke

keranjang diistilahkan dengan menembak, dapat dilakukan dengan satu tangan, dua tangan, dan *lay-up*. Dalam permainan Bolabasket, teknik menembak yang sering digunakan adalah: (1) *Standing shoot (set shoot)*, (2) *Jump shoot*, (3) *Lay-up shoot*, (4) dan *Hook shoot*. Saat melakukan tembakan seorang pemain harus memperhatikan sasaran yang akan ditujunya.

Pada praktiknya peserta ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 1 Jetis Bantul masih banyak mengalami kegagalan saat melakukan tembakan hukuman, ada beberapa hal yang bisa dijadikan alasan antara lain; (1) kurangnya bentuk latihan dengan permainan untuk melatih kemampuan *free throw*, (2) kurangnya variasi dan inovasi latihan untuk melatih kemampuan *free throw*, (3) program latihan yang dijalankan pelatih selama ini masih kurang efektif, dan (4) kurangnya penguasaan teknik menembak pada peserta ekstrakurikuler Bolabasket. Padahal tembakan hukuman adalah salah satu hal yang penting dalam permainan Bolabasket karena disaat tim mendapatkan tembakan hukuman maka saat itulah tim mendapatkan kesempatan terbuka untuk menambah jumlah skor. Dengan demikian untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam memasukkan bola ke ring basket melalui situasi tembakan hukuman perlu adanya upaya dari para peserta itu sendiri. Maka dari itu diperlukan sebuah metode latihan yang lebih efektif. Metode latihan yang dimaksud di sini adalah metode latihan yang mengarah bagaimana siswa terlatih untuk serius, termotivasi dan terbiasa melempar obyek lempar secara tepat ke tempat yang telah ditentukan. Akan tetapi yang harus diperhatikan adalah bahwa metode latihan ini harus tetap memberikan unsur yang

menyenangkan. Salah satu yang bisa dilakukan dalam metode latihan ini adalah dengan bermain target yang diinovasi dan dimodifikasi.

Peneliti menggunakan metode bermain target yang dirangkai dalam bentuk permainan diharapkan adanya *transfer of skill* permainan target ke permainan invasi. Menurut Mitchelll, Oslin, & Griffin (2003: 7) permainan target adalah permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain sejenis baik dilempar atau dipukul dengan terarah mencapai sasaran yang sudah ditentukan dan semakin sedikit untuk menuju pukulan perlakuan menuju sasaran semakin baik. Permainan target adalah dasar dari pendekatan TGfU dimana kemampuan yang didapat dalam permainan target ini bisa diterapkan pada bentuk permainan lainnya, seperti : permainan net (*smash* ke area yang kosong), permainan *striking/fielding* (melempar bola ke teman), dan pada permainan invasi (memasukan bola ke dalam ring atau sasaran lainnya).

*Ordinal Games* adalah suatu rangkaian latihan berurutan yang berkonsep dari permainan target, dalam permainan ini terdapat unsur permainan target yang dipadukan dengan permainan Bolabasket yaitu teknik *free throw*. *Ordinal Games* menerapkan konsep permainan target yang terinspirasi dari permainan Bolabasket yang telah dimodifikasi. Ada beberapa ubahan yang dilakukan dalam permainan berurutan ini di antaranya adalah memodifikasi bola, diameter target sasaran, memodifikasi jarak tembakan *free throw*, dan memodifikasi tinggi ring. Maka dalam hal ini penulis ingin memberikan rekomendasi metode latihan yang harapannya bisa lebih efektif

dan efisien untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Metode yang dimaksudkan adalah metode dengan bermain target yang telah dimodifikasi agar relevan dengan permainan Bolabasket secara umum. Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang: “Pengaruh *Ordinal Games* terhadap Kemampuan *Free Throw* Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Jetis Bantul”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada di atas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Belum banyaknya latihan dalam bentuk permainan untuk melatih kemampuan *free throw*.
2. Kurangnya variasi dan inovasi latihan untuk melatih kemampuan *free throw*.
3. Kurang efektifnya program latihan yang selama ini diterapkan oleh pelatih ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 1 Jetis Bantul.
4. Kurangnya penguasaan teknik menembak pada peserta ekstrakurikuler Bolabasket.
5. Belum diketahuinya pengaruh *Ordinal Games* terhadap kemampuan *free throw* peserta ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Jetis Bantul.

## **C. Batasan Masalah**

Dari identifikasi masalah di atas tidak menutup kemungkinan akan muncul masalah baru yang mungkin meluas. Mengingat begitu luasnya ruang lingkup permasalahan yang ada dalam identifikasi masalah, untuk mengantisipasi hal tersebut maka peneliti perlu memberikan batasan masalah

yaitu Pengaruh *Ordinal Games* terhadap kemampuan *free throw* peserta ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Jetis Bantul.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian tersebut di atas, maka dapat dikemukakan perumusan masalah sebagai berikut: Adakah pengaruh *Ordinal Games* terhadap kemampuan *free throw* peserta ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Jetis Bantul?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Ordinal Games* terhadap kemampuan *Free Throw* peserta ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Jetis Bantul.

#### **F. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat Teoritis
  - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk menambah referensi atau informasi yang berkaitan dengan pengaruh *Ordinal Games* terhadap kemampuan *free throw* peserta ekstrakurikuler Bolabasket.
  - b. Penelitian ini diharapkan dapat memberi kontribusi dalam dunia pendidikan dan olahraga khususnya tentang pengaruh latihan dengan permainan variasi dan modifikasi terhadap kemampuan *free throw* peserta ekstrakurikuler Bolabasket.
  - c. Penelitian ini diharapkan memberi khasanah ilmu pengetahuan serta menjadi literatur penelitian yang akan datang dengan penelitian yang senada.
  - d. Penelitian ini diharapkan dapat sebagai bahan masukan dalam kemajuan

metodologi di bidang olahraga, agar kemudian dapat dikembangkan dalam upaya menambah wawasan keilmuan olahraga.

## 2. Manfaat praktis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat sebagai masukan atau informasi terhadap para peneliti selanjutnya, supaya bisa menjadi acuan serta bisa disempurnakan lagi.
- b. Bagi mahasiswa, hasil penelitian ini diharapkan dapat dipergunakan untuk menambah wawasan dan sebagai referensi untuk melakukan kajian serta penelitian lebih lanjut tentang pengaruh *Ordinal Games* terhadap kemampuan *free throw* peserta ekstrakurikuler Bolabasket di tingkat Sekolah Menengah Atas.
- c. Bagi siswa, hasil penelitian ini sebagai acuan untuk berlatih teknik *free throw* dengan tepat, sehingga kegiatan ekstrakurikuler Bolabasket di SMAN 1 Jetis Bantul dalam pengembangan minat dan bakat serta pencapaian prestasi dapat optimal.
- d. Bagi pihak sekolah, hasil penelitian ini bermanfaat untuk memberikan bentuk latihan terhadap peningkatan kemampuan *free throw* dalam proses pembelajaran maupun kegiatan ekstrakurikuler Bolabasket.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Deskripsi Teori**

#### **1. Hakikat Permainan Bolabasket**

Bolabasket adalah olahraga yang dapat dimainkan oleh semua orang baik dari anak-anak sampai orang tua. Walaupun Bolabasket adalah olahraga anak muda dengan pemain terbanyak adalah pria remaja, namun Bolabasket banyak dimainkan oleh baik pria maupun wanita dari segala usia dan ukuran tubuh, bahkan duduk di atas kursi roda. Walaupun Bolabasket kebanyakan pemainnya mempunyai postur tubuh yang tinggi, namun banyak pula kesempatan bagi para pemain berpostur tubuh pendek yang mempunyai keahlian tinggi. Seiring perkembangan jaman partisipasi diantara pemain tua dan wanita terus meningkat. Remaja putri lebih banyak senang bermain Bolabasket pada pertandingan antar SMA dibandingkan olahraga lain dan grup pendukung wanita lebih membangun jaringan kerja yang akan terus meningkatkan peran serta wanita (Hal Wissel, 2000: 1).

Dalam permainan Bolabasket terdiri dari dua regu, masing-masing regu berjumlah 12 orang dan tiap-tiap regu berjumlah lima orang dan pemain cadangan tujuh orang ditambah asisten pelatih satu orang. Permainan Bolabasket dilakukan dalam empat babak yang masing-masing babak lamanya 10 menit (4 x 10 menit). Sedangkan waktu untuk istirahat antara babak adalah 2 menit. Akan tetapi jika pada akhir permainan terdapat jumlah angka yang diperoleh kedua regu itu sama, maka diberikan babak tambahan 5

menit sampai terdapat selisih hasil pertandingan atau angka 9 yang didapatkan oleh kedua regu.

Setiap pemain diizinkan untuk melakukan maksimal 5 kesalahan (para pemain NBA diperbolehkan melakukan enam kesalahan karena permainannya 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). Dalam permainan Bolabasket, bola bisa dibawa maju ke keranjang lawan dengan cara dribel atau mengumpan. Jika seorang pemain berhenti dribel dan kemudian melakukan dribel lagi (*double dribble*), atau telah berhenti dribel dan berjalan dari satu langkah sebelum mengumpan atau menembak (*traveling*), dia melakukan pelanggaran, dan bola diberikan kepada tim lawan. Penyerang memiliki batas waktu tertentu untuk membawa bola setelah melewati garis tengah lapangan. Para pemain yang melakukan serangan tidak boleh berada di “daerah terlarang” lebih dari tiga detik dalam sekali waktu (pelanggaran tiga detik). Telah dirancang aturan waktu baku untuk melakukan tembakan (waktu tembak) atau bola harus diberikan kepada tim lawan.

Para pemain bertahan bisa menggunakan segala jenis pertahanan yang mereka inginkan (satu lawan satu, zona kombinasi, tekanan, menjebak dan sebagainya) dalam upaya merebut bola dari tim penyerang. Setiap tim boleh meminta *time out* selama pertandingan, beristirahat sejenak, berusaha “membekukan” seorang pemain yang melakukan tembakan bebas dalam pertandingan yang ketat, atau menghambat bertambahnya skor oleh lawan

dengan menghentikan momentum mereka.

Diperlukan lapangan dengan ring basket (keranjang) dan bola pompa yang sesuai untuk permukaan lapangan, misal bola karet/sintetis untuk lapangan dalam ruangan. Lapangan berupa bidang khusus sepanjang sekitar 27,5 meter dan lebar sekitar 15,2 meter. Ring basket harus setinggi 3,05 meter. Garis tiga angka yang sesuai untuk liga atau asosiasi (6,02 meter untuk SMA dan perguruan tinggi, 6,70 meter hingga 7,24 meter untuk pertandingan NBA) harus ditandai dengan jelas. Garis tembakan bebas berjarak 4,57 meter dari ring basket. Jalur tiga detik selebar 3,66 meter (Jon Oliver, 2003: 1).

Dari uraian di atas dapat dikatakan bahwa olahraga Bolabasket adalah olahraga yang erat hubungannya dengan kebiasaan, semakin banyak seseorang atau tim melakukan latihan maka akan semakin baik pula penampilannya. Karena pada dasarnya latihan yang berulang-ulang akan memperoleh kondisi fisik, teknik, dan taktik yang bagus.

Berdasarkan kutipan-kutipan diatas, dapat disimpulkan bahwa olahraga Bolabasket merupakan kemampuan individu atau tim yang memiliki aktivitas gerak dan kemampuan serta didukung oleh kondisi fisik yang prima bagi pelakunya dalam menampilkan permainan dan dengan berbagai unsur lainnya seperti taktik yang sudah direncanakan melalui program latihan yang telah dibuat dan disesuaikan dengan usia atlet Bolabasket itu sendiri.

Teknik dasar dalam permainan Bolabasket antara lain:

a. *Dribble* (menggiring bola)

*Dribble* atau menggiring bola adalah suatu usaha untuk membawa bola ke depan. Selanjutnya Ambler Vic (1990: 10) menyatakan *dribble* dalam Bolabasket adalah membawa bola dengan cara mementul-mantulkannya.

b. *Passing* (mengoper)

*Passing* adalah mengoper bola, dalam permainan Bolabasket dikenal berbagai macam jenis *passing* yaitu operan dada, operan pantul, operan pantul satu tangan, operan atas kepala, operan serahan, operan melambung, operan belakang tubuh.

c. *Shooting* (menembak)

*Shooting* adalah usaha memasukan bola ke dalam keranjang atau ring basket lawan untuk meraih poin. Dalam melakukan *shooting* ini dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan *shooting* dengan dua tangan serta *shooting* dengan satu tangan. Cara lain untuk *shooting* adalah dengan *lay-up* yaitu usaha memasukan bola ke dalam ring dengan dua langkah dan meloncat agar dapat meraih poin, *lay-up* disebut juga dengan tembakan melayang.

## **2. Hakikat *Shooting***

### **a. Pengertian *Shooting***

Di dalam peraturan PERBASI (1999: 52) *shooting* adalah usaha memasukkan bola ke dalam ring lawan dengan maksud untuk mencetak skor dan dapat dilakukan dengan berbagai cara. Oleh karena itu teknik *shooting*

merupakan hal yang penting karena kemenangan regu dalam suatu pertandingan ditentukan dengan jumlah skor yang dibuat.

Ada tujuh teknik dasar dalam *shooting*, sesuai dengan yang dikatakan Akros Abidin (1999: 59), secara umum teknik dasar menembak (*shooting*) itu ada tujuh jenis yaitu : (1) Tembakan satu tangan (*One-hand Set Shoot*), (2) Tembakan sambil melompat (*Jump Shoot*), (3) Tembakan tiga angka (*Three point Shoot*), (4) Tembakan mengait (*Hook Shoot*), (5) *Lay Up Shoot*, (6) *Runeer* (*layup* yang diperpanjang), dan (7) Lemparan bebas (*Free Throw*).

#### 1) *Shooting* dengan satu tangan (*One-hand Set Shoot*)

Tembakan satu tangan sering dilakukan oleh setiap pemain, untuk melakukan *shooting* satu tangan pada dasarnya tekniknya sama seperti yang digunakan pada tembakan bebas, termasuk pandangan, keseimbangan, posisi tangan, pengaturan siku, irama tembakan dan pelaksanaannya. Untuk tembakan dengan jarak yang dekat memerlukan kelentukan pergelangan tangan dan jari memberikan dorongan yang lebih kuat, sedangkan pada *shooting* jarak jauh memerlukan dorongan dari kedua kaki, punggung dan bahu.

#### 2) *Shooting* sambil melompat (*Jump Shoot*)

Teknik *shooting* sambil melompat sering digunakan dibandingkan tembakan lainnya. Tembakan ini sulit dihalangi karena dilakukan pada titik tertinggi lompatan. Saat melakukan *jump shoot* (tembakan melompat), melompatlah dengan lutut menekuk, lontarkan tubuh dengan kedua kaki, dan luruskan kaki. Di puncak lompatan, lecutkan pergelangan tangan menembak langsung ke arah ring. Lecutan pergelangan tangan akan menyebabkan bola

terlempar dengan *backspin* (putaran ke belakang), saat bola terlepas dari telapak jari-jari menuju sasaran. Lakukan tembakan tinggi melengkung, pastikan untuk selalu menindaklanjuti tembakan dengan mempertahankan posisi pergelangan tangan, dan lengan yang melakukan tembakan sama seperti ketika melakukan tembakan sampai bola mencapai ring.

3) Tembakan tiga angka (*Three point Shoot*)

Pada umumnya *three point Shoot* dilakukan sambil melakukan gerakan lompatan, baik dilakukan dengan satu tangan maupun dengan menggunakan dua tangan. Sebelum melakukan tembakan ini biasanya lutut sedikit ditekuk dan siap untuk mendorong kedua kaki ke atas dan setelah melompat tinggi, lepaskan bola yang telah dikendalikan oleh jari-jari tangan.

4) Tembakan mengait (*Hook Shoot*)

Keunggulan dari *hook shoot* adalah susah untuk dihalangi baik oleh pihak lawan yang berpostur tubuh tinggi. *Hook shoot* hanya dilakukan apabila si penembak dekat dengan ring basket yang berjarak antara 3 sampai 4 meter. Tembakan *hook shoot* yang luput sebaiknya dianggap sebagai operan pada diri sendiri. Lawan yang berusaha menghalangi *hook shoot* tidak akan berada di luar lingkaran, karena ia akan tetap berusaha keras untuk menghalangi lawan.

5) *Lay Up Shoot*

Tembakan *lay up* dilakukan dengan ring basket, setelah menggiring bola. Untuk melakukan lompatan yang tinggi dalam gerakan *lay up*, maka dibutuhkan kecepatan pada tiga atau empat langkah terakhir.

Sangatlah penting untuk menjaga agar kepala tetap tegak sewaktu akan dan selama melakukan tembakan. Bola harus dilemparkan dekat ke papan dengan pergelangan tangan dan jari. Bola seharusnya menyentuh papan terlebih dahulu baru masuk ke dalam ring. Ini lebih baik daripada langsung ditembakkan ke ring agar bola lebih mudah untuk masuk ke dalam ring.

6) *Runeer* (*lay up* yang diperpanjang)

Tembakan *lay up* yang diperpanjang digunakan jauh dari ring basket. Tembakan *runeer* dilakukan seperti *lay up*, kecuali ancang-ancang melompat agak jauh dari ring basket.

7) Lemparan bebas (*Free Throw*)

Dalam tembakan bebas memerlukan keahlian, kebiasaan, konsentrasi dan keyakinan. Langkah yang penting sebelum mengawali tembakan bebas adalah menghilangkan semua gangguan pada pikiran dan pusatkan perhatian pada ring basket.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *shooting* adalah usaha memasukkan bola ke dalam ring lawan dengan maksud untuk mencetak skor dan dapat dilakukan dengan berbagai cara untuk memenangkan pertandingan.

**b. Komponen Fisik Pendukung *Shooting*.**

Teknik *shooting* dalam permainan Bolabasket, terdapat unsur-unsur yang akan mempengaruhi tingkat keberhasilan *shooting*. “Setiap unsur-unsur gerakan dapat memberikan kontribusi terhadap kemampuan gerak, karena seseorang yang memiliki kemampuan gerak adalah orang yang mampu

melakukan gerak secara efisien dan benar secara mekanis” (Akros Abidin, 1999: 71).

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik seseorang memegang peran yang penting dalam keberhasilan meningkatkan prestasi altet Bolabasket. Selanjutnya Akros Abidin (1999: 72) menjelaskan delapan komponen fisik yang dapat menunjang meningkatnya prestasi seorang pemain dalam bermain Bolabasket. Delapan komponen tersebut yaitu; (1) daya tahan (*endurance*); (2) stamina; (3) kelentukan (*flexibility*); (4) kekuatan (*strength*); (5) daya ledak (*power*); (6) kelincahan (*agility*); (7) kecepatan (*speed*); dan (8) koordinasi.

Sedangkan menurut Danny Kosasih (2008: 37) secara garis besar komponen fisik pendukung *shooting* dapat diuraikan menjadi 3 unsur, diantaranya :

#### 1) Kelentukan (*Flexibility*)

Kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi dan gerakan kelentukan dipengaruhi oleh elastis tidaknya otot-otot, tendon dan ligamen. Dalam melakukan *shooting* kelentukan pergelangan tangan dan jari tangan menjadi sangat vital agar dapat melecutkan bola seperti bola *backspin*.

#### 2) Kekuatan

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Kekuatan adalah kapasitas seseorang dalam menggunakan aktivitas otot untuk melawan atau mengatasi tenaga/daya yang

datang dari luar dirinya. Untuk anak tingkat SMA kekuatan otot lengan menjadi salah satu faktor keberhasilan dalam melakukan *shooting*. Hal ini dikarenakan postur tubuh yang masih pendek ditambah dengan bola basket yang cukup berat menjadikan saat melakukan *shooting* harus memerlukan kekuatan otot lengan yang cukup banyak. Perlu diketahui juga saat posisi penembak jauh dari ring basket tentu kekuatan yang dibutuhkan lebih banyak dibandingkan dengan posisi yang dekat dengan ring basket.

### 3) Koordinasi

Koordinasi adalah suatu kemampuan gerak yang sangat kompleks dan erat hubungannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelentukan, dan kesegaran jasmani. Saat melakukan *shooting* koordinasi antara kekuatan, kelentukan dan pandangan mata akan berpengaruh terhadap ketepatan bola yang ditembakkan.

Dari uraian di atas terdapat delapan komponen fisik yang dapat mendukung berhasilnya *shooting*, namun terdapat tiga faktor secara garis besar yang dapat mendukung *shooting* secara dominan yaitu kelentukan, kekuatan, dan koordinasi.

### c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Shooting*

Menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 32) ada 5 faktor yang mempengaruhi keberhasilan *shooting* yaitu :

#### 1) Jarak

Melakukan *shooting* dengan jarak yang lebih dekat dengan ring akan menjadi mudah untuk memasukan bolanya karena akurasi dalam melakukan

*shooting* menjadi lebih tepat. Akan tetapi melakukan *shooting* tepat di bawah ring menjadi sangat sulit untuk dilakukan karena bola harus masuk melalui sisi atas ring.

## 2) Mobilitas

Melakukan *shooting* dengan sikap berhenti (diam) lebih mudah dilakukan dibanding dengan sikap berlari atau memutar. Dengan sikap berhenti penembak dapat fokus terhadap sasaran. Hal tersebut disebabkan juga karena dasar teknik *shooting* yang dimiliki belum baik, serta kebiasaan yang dilakukan pada saat berlatih.

## 3) Sikap Penembak

Sikap menghadap, menyerong atau membelakangi ring basket mempengaruhi sulit atau mudahnya penembak. *Shooting* dengan sikap menghadap ke ring basket lebih mudah untuk dilakukan dibandingkan dengan membelakangi ring basket. Saat membelakangi ring basket pemain tidak mengetahui dimana letak ring sesungguhnya dan untuk bisa melakukannya pemain perlu melakukan latihan agar menjadi terbiasa.

## 4) Ulangan Tembakan

Ulangan tembakan atau jumlah kesempatan yang diperoleh penembak untuk melakukan *shooting*, semakin sedikit mendapat jumlah kesempatan *shooting* semakin sulit untuk memperoleh keberhasilan penembak. Saat melakukan *shooting* belum berhasil masuk maka pemain akan melakukan koreksi kesalahan *shooting* pada dirinya dan saat penembak melakukan *shooting* berikutnya bisa menjadi benar.

## 5) Situasi dan Suasana

Faktor situasi dan suasana fisik serta psikis menjadi persoalan yang penting bagi semua pemain. Saat kondisi letih atau kecapekan akan berpengaruh dalam permainan, karena faktor fisik adalah faktor yang paling penting dalam semua olahraga. Faktor kawan dan lawan juga berpengaruh terhadap pemain untuk melakukan tembakan seperti saat kawan tidak bisa diajak bekerjasama dan lawan yang sangat tangguh dalam bertahan, sehingga mempengaruhi penembak dalam melakukan tugasnya untuk dalam menghasilkan tembakan yang baik.

### 3. Tembakan Bebas (*Free Throw*)

Di dalam peraturan PERBASI (2008: 54) tembakan bebas (*free throw*) adalah kesempatan bagi seorang pemain dalam sebuah tim untuk mendapatkan satu poin, tidak dijaga, dari posisi di belakang garis tembakan hukuman dan di dalam area setengah lingkaran. Tembakan bebas didapatkan oleh sebuah tim apabila tim lawan sudah melakukan *team foul*, atau dalam keadaan di mana sebuah tim yang sedang *offense* dilanggar pada saat melakukan tembakan ke arah ring, jumlah tembakan bebas yang diberikan oleh wasit tergantung pada jenis pelanggaran dan area terjadinya pelanggaran yang dilakukan oleh tim lawan.

#### a. Ketentuan Tembakan Bebas (*Free Throw*)

(Peraturan Perbasi, 2008: 54) Dalam melaksanakan sebuah tembakan bebas (*free throw*) seorang penembak harus memperhatikan beberapa

ketentuan di bawah ini agar tembakannya dapat dinyatakan sah atau poin oleh wasit. Penembak *free throw* dinyatakan hasilnya sah apabila:

- 1) Mengambil posisi di belakang garis *free throw* dan di dalam setengah lingkaran.
- 2) Menggunakan cara apapun sedemikian rupa sehingga bola masuk ke dalam ring.
- 3) Menembakkan bola dalam lima detik saat bola sudah ditempatkan pada pegangannya oleh wasit.
- 4) Tidak menyentuh garis *free throw* atau memasuki daerah bersyarat sampai bola telah memasuki ring.

#### **b. Mekanika Gerak dalam *Free Throw***

Melakukan tembakan bebas memerlukan keahlian, kebiasaan, konsentrasi dan keyakinan. Kebiasaan, rileks dan irama yang mendukung konsentrasi dan keyakinan diri. Keyakinan adalah hal terpenting dalam melakukan tembakan bebas. Kembangkan kebiasaan melakukan tembakan bebas untuk menguji mekanisme persiapan menembak. Terdapat beberapa mekanika gerak saat melakukan tembakan bebas. Mekanika berikut yang harus diperhatikan oleh para atlet saat melakukan *free throw*, menurut Hal Wissel (1996: 46), yaitu:

- 1) Pandangan (*sight*)  
Pandangan mata dipusatkan pada ring basket dan ditujukan hanya pada sisi muka lingkaran. Untuk teknik *shooting* pandangan tertuju pada puncak dekat sudut kotak papan ring basket.
- 2) Keseimbangan (*balance*)  
Keseimbangan yang baik akan memberikan tenaga dan kontrol irama tembakan. Kedua kaki sejajar bahu dan jari-jari kaki diarahkan ke depan. Kedua lutut ditekuk dengan sudut 90 derajat untuk mendapatkan kekuatan tolakan ke atas. Untuk mengontrol keseimbangan hendaknya posisi kepala tetap segaris dengan pinggang, kaki dan bahu tetap dalam keadaan rileks.
- 3) Posisi tangan  
Tangan yang digunakan untuk menembak ditempatkan tepat di belakang bola dan tangan lainnya ditempatkan di samping bola sebagai penjaga keseimbangan (*block and tuck*), tangan cukup rapat, rileks dan jari-jari tangan

dibuka secukupnya, posisi tangan yang rileks akan menghasilkan arah bola yang alami.

4) Pengaturan siku

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

5) Irama menembak

Menembak adalah sinkronasi antara kaki, pinggang, bahu, siku, kelenturan pergelangan tangan dan jari. Kekuatan inti dan ritme tembakan berasal dari naiknya posisi kaki, pelurusan lengan, lecutan pergelangan tangan dan jari-jari. Pada saat badan berada di udara. Dorongan dan kontrol terakhir tembakan berasal dari jari tengah dengan sentuhan ibu jari yang lembut untuk membuat putaran sisi belakang bola sehingga memperhalus tembakan. Kekuatan dorongan pada bola tergantung dari jarak tembakan.

6) Gerakan lanjutan (*follow through*)

Setelah melepaskan bola dari jari tengah, posisi lengan tetap dipertahankan di atas kepala dan jari tengah menunjuk pada target. Telapak tangan yang digunakan untuk menembak menghadap ke bawah dan telapak tangan penyeimbang menghadap ke atas, pertahankan posisi *follow through* bertahan sampai bola menyentuh ring basket.

### c. Prinsip *Free Throw*

Dalam melakukan tembakan bebas (*free throw*) terdapat empat prinsip yaitu BEEF yang harus dikuasai oleh semua pemain agar setiap tembakan yang dilakukan sesuai dengan mekanika gerak dan sesuai tujuan *free throw* yaitu mencetak skor. Berikut adalah prinsip *free throw* (BEEF) menurut Danny Kosasih (2008: 47) antara lain:

1) *Balance*

Gerakan selalu dimulai dari lantai lapangan, tekuklah lutut dan pergelangan kaki serta atur agar tubuh dalam posisi seimbang.

2) *Eyes*

Pemain harus mampu mengkoordinasikan letak ring dengan mata agar terjadi fokus pandangan saat melakukan tembakan.

3) *Elbow*

Pertahankan posisi siku agar pergerakan lengan akan tetap vertikal.

4) *Follow through*

Kunci siku lalu lepaskan gerakan lengan, jari-jari, dan pergelangan tangan mengikuti lecutan dan dorongan tangan sampai bola berhasil ditembakkan.

Dari uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa tembakan bebas (*free throw*) adalah suatu keadaan di mana sebuah tim mendapatkan kesempatan mencetak satu skor dari belakang garis tembakan hukuman tanpa dijaga oleh pemain lawan. Dalam pelaksanaannya terdapat beberapa hal yang harus diperhatikan, di antaranya adalah mekanika gerak dan prinsip BEEF yang akan menunjang keberhasilan *free throw*.

#### **4. Hakikat Latihan**

##### **a. Pengertian Latihan**

Latihan diartikan sebagai proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah khususnya prinsip-prinsip pendidikan, secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan (Djoko Pekik Irianto 2002: 1). Sama halnya dengan pendapat Deitrich yang dikutip oleh Nossek (1982: 9) latihan adalah suatu proses aturan penyempurnaan berolahraga dengan dasar kajian ilmiah khususnya prinsip *paedagogic*.

Pendapat Nossek (1982: 9) mengenai latihan olahraga adalah sebuah proses rencana mengembangkan prestasi olahraga secara menyeluruh dalam muatan isi latihan, metode, dan manajemen yang sesuai dengan maksud dan tujuan. Dari pengertian tersebut di atas dapat dijelaskan bahwa latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan seseorang yang berarti meningkatkan kemampuan seseorang tersebut secara progresif menjadi lebih baik dari sebelum melakukan latihan.

Prinsip *paedagogic* ini dimaksudkan bahwa latihan telah direncanakan sesuai dengan tahapan-tahapan yang telah dikaji secara ilmiah agar dicapai kemampuan yang diinginkan, baik dari segi latihan mental, fisik, maupun kemampuan.

Dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses pengembangan prestasi sesuai dengan kajian ilmiah yang ada dengan prinsip *paedagogic* dan memiliki muatan isi, metode, dan manajemen yang nantinya akan mengarah pada tujuan latihan itu sendiri.

## **b. Prinsip Latihan**

Program latihan harus disusun berdasarkan prinsip-prinsip latihan.

Menurut Bompa (1999: 28) prinsip-prinsip latihan adalah:

- 1) *Active Participation*
- 2) *Multilateral development*
- 3) *Specialization*
- 4) *Individualization*
- 5) *Variety*
- 6) *Modeling*
- 7) *Load progression*

Dari sumber di atas dapat dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Peran serta aktif (*Active Participation*)

Prinsip peran serta aktif tidak hanya diterapkan oleh siswa saja, namun juga harus diterapkan oleh pelatih ekstrakurikuler agar tercapai suatu prestasi yang optimal. Peran aktif bagi siswa dalam proses latihan berarti mengikuti tiap tahapan latihan, mampu memotivasi serta mengevaluasi diri sendiri, memahami tujuan latihan, dan sebagainya. Sedangkan bagi pelatih peran serta aktif salah satunya adalah dengan membuat program latihan yang inovatif dan

tidak membosankan agar siswa tetap dapat mendapat rasa senang dan tentunya dapat berlatih untuk mencapai prestasi yang optimal.

## 2) Pengembangan multilateral (*Multilateral Development*)

Prinsip multilateral digunakan untuk melatih anak usia dini atau junior yang berkaitan dengan kemampuan gerak secara umum (*general motor ability*) dan pengembangan kebugaran. Prinsip ini digunakan untuk melatih fisik anak ke tingkat yang lebih khusus dengan tujuan mereka dapat meraih prestasi optimal sedini mungkin dan dapat konsisten mempertahankannya dengan resiko cedera yang minimal.

## 3) Spesialisasi (*Specialization*)

Spesialisasi ini adalah latihan khusus ke arah teknik salah satu nomor olahraga. Diketahui bahwa tubuh manusia dapat beradaptasi terhadap aktivitas yang dilakukan. Tidak hanya beradaptasi secara fisiologis, namun prinsip ini juga ditujukan pada fokus seorang atlet ke salah satu nomor atau cabang olahraga yang akan ia tekuni.

## 4) Individual (*Individualization*)

Pada dasarnya setiap manusia memiliki kapasitas pribadi yang berbeda-beda, Reaksi masing-masing atlet terhadap suatu rangsangan latihan terjadi dengan cara yang berbeda. Perbedaan tersebut karena usia dan jenis kelamin. Perencanaan latihan dibuat berdasarkan perbedaan individu atas *abilities* (kemampuan), *needs* (kebutuhan), dan *potential* (potensi). Maka dari itu seorang pelatih diharapkan dapat memahami karakteristik atletnya dilihat dari

beberapa aspek, misalnya usia, rangsang syaraf, kemampuan motorik, dan emosinya.

5) Variasi (*Variety*)

Kreativitas pelatih sangat berperan penting dalam keberlangsungan sebuah program latihan, hal ini agar atlet tidak merasa jenuh dengan latihan yang monoton, memadukan beberapa unsur permainan dalam olahraga dirasa akan sangat membantu mengurangi kejenuhan dalam latihan.

6) *Modeling*

Untuk keperluan suatu kompetisi yang diikuti oleh sebuah tim, model sangat diperlukan untuk menyusun latihan yang sesuai dengan analisis pelatih terhadap kompetisi yang akan dijalani sebuah tim tersebut. Apabila model yang diterapkan sesuai dengan konsep kompetisi maka akan berpengaruh pada penampilan tim tersebut dalam menjalani kompetisi.

7) Beban yang meningkat (*Load Progression*)

Suatu prinsip latihan dimana pembebanan dalam latihan harus melebihi ambang rangsang terhadap fungsi fisiologis yang dilatih. Suatu prinsip yang menerapkan *progress* beban latihan dari yang ringan ke beban yang cukup kompleks untuk menunjang penampilan seorang atlet di masa yang akan datang.

Dari uraian di atas dapat dikatakan bahwa dalam menyusun program latihan olahraga harus sesuai dengan ke-tujuh prinsip yang ada agar dapat mencapai tujuan dan prestasi olahraga yang diinginkan, mengingat apabila kita

berlatih tanpa ada kajian ilmiah yang dianut, maka dapat menyebabkan menurunnya performa bahkan cedera.

## **5. Pendekatan Bermain**

### **a. Hakikat Bermain**

Bermain merupakan aktivitas yang dilakukan seseorang untuk memperoleh rasa senang. Sebagai aktivitas yang menyenangkan bermain juga banyak memberikan manfaat bagi yang melakukannya. Sukintaka (1992: 76) Bermain merupakan suatu bentuk kegiatan yang sangat disenangi oleh anak-anak. Rasa senang inilah yang akan membentuk suatu situasi yang dapat digunakan sebagai wahana untuk mencapai tujuan pendidikan. Bermain dapat dilakukan oleh siapapun dan kapanpun.

Sukintaka (1992: 1) Menyatakan bahwa bermain telah menjadi kenyataan merupakan gejala yang menyebar luas dalam macam-macam kalangan masyarakat. Baik golongan anak-anak, remaja, orang dewasa, laki-laki, maupun perempuan. Jadi bermain di sini tidak terbatas oleh umur maupun jenis kelamin bahkan status sosial seseorang.

Pada remaja rasa senang akibat bermain merupakan modal utama untuk menimbulkan situasi yang menyenangkan dalam melaksanakan tujuan pendidikan. Senada dengan pernyataan di atas, Bermain menurut Mulyadi (2004: 11), secara umum sering dikaitkan dengan kegiatan anak-anak yang dilakukan secara spontan. Terdapat lima pengertian bermain:

- 1) Sesuatu yang menyenangkan dan memiliki nilai interistik pada anak.
- 2) Tidak memiliki tujuan ekstrinsik, motivasinya lebih bersifat intrinsik.

- 3) Bersifat spontan dan sukarela, tidak ada unsur keterpaksaan dan bebas dipilih oleh anak.
- 4) Melibatkan peran aktif keikutsertaan anak
- 5) Memiliki hubungan sistematis yang khusus dengan sesuatu yang bukan bermain, seperti kreativitas, pemecahan masalah, belajar bahasa, perkembangan sosial dan sebagainya.

Menurut Sukintaka (1992: 87-88) bermain dapat dibagi menjadi: bermain sendiri, bermain bersama, bermain tunggal, dan bermain beregu. Jadi bermain di sini tidak hanya melibatkan satu orang saja namun dapat juga dilakukan secara bersama jumlah teman yang tak ditentukan dan juga dapat dilakukan dengan cara membuat regu-regu. Dorongan untuk bermain itu pasti ada pada setiap diri manusia, akan tetapi lebih-lebih pada manusia muda, sebab itu semestinya bahwa permainan digunakan untuk pendidikan. Sifat-sifat permainan adalah sebagai berikut:

- 1) Bermain merupakan aktivitas yang dilakukan dengan sukarela atas dasar rasa senang.
- 2) Bermain dengan rasa senang, menumbuhkan aktivitas yang dilakukan secara spontan.
- 3) Bermain dengan rasa senang, untuk memperoleh kesenangan, menimbulkan kesadaran agar bermain dengan baik perlu berlatih, kadang-kadang memerlukan kerjasama dengan teman, menghormati lawan, mengetahui kemampuan teman, patuh pada peraturan, dan mengetahui kemampuan dirinya sendiri.

Manfaat bermain menurut B.E.F Montolalu (2008: 18):

- 1) Bermain memicu kreativitas
- 2) Bermain bermanfaat mencerdaskan otak
- 3) Bermain bermanfaat menanggulangi konflik
- 4) Bermain bermanfaat melatih empati
- 5) Bermain bermanfaat mengasah panca indera
- 6) Bermain sebagai media terapi
- 7) Bermain itu melakukan penemuan

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa bermain adalah suatu kegiatan yang dilakukan sendiri, bersama, tunggal ataupun beregu dan dapat dilakukan kapanpun, di manapun, dan dengan bermain kita akan mendapatkan rasa senang. Bermain juga dapat memicu kecerdasan dan dapat memunculkan kreativitas.

#### **b. *Ordinal Games***

Menurut Budiyono (2009: 6) *Ordinal* adalah sebuah penyusunan yang menunjukkan skala urutan pengamatan. Skala ordinal menunjukkan urutan (peringkat, tingkatan, atau ranking) di samping sebagai sarana mempermudah pengelompokan, skala ini difungsikan untuk mengurutkan suatu objek dari yang terendah ke yang tertinggi ataupun sebaliknya.

*Games* adalah istilah asing yang mengartikan bermain secara jamak, sedangkan bermain itu sendiri adalah sebuah aktivitas rekreasi di mana terdapat unsur bersenang-senang, dan untuk memenangkan sesuatu yang diperebutkan sebagai tujuan. Tujuan dari bermain adalah untuk mengisi waktu luang dan memberikan latihan untuk berpikir menyelesaikan suatu masalah. Hal ini diungkapkan Sukintaka (1992: 1) bahwa rasa senang pada anak merupakan modal utama untuk menimbulkan situasi yang kondusif untuk melaksanakan pendidikan atau proses pembelajaran gerak.

Dari penjelasan di atas dapat dikatakan bahwa *Ordinal Games* adalah suatu bentuk latihan baru, berbasis modifikasi dengan bermain yang dilakukan secara berurutan atau sistematis mulai dari yang paling sederhana sampai dengan yang sifatnya kompleks. *Ordinal Games* adalah sebuah rangkaian latihan dengan model bermain yang digagas oleh penulis untuk melatih kemampuan *free throw* dalam permainan Bolabasket. *Ordinal Games* di sini bertujuan untuk memberikan latihan kemampuan lemparan bebas (*free throw*) dalam olahraga Bolabasket, memberikan suatu bentuk rangkaian permainan agar terdapat unsur menyenangkan saat siswa melakukan latihan.

**c. Karakteristik *Ordinal Games***

Bermain dengan rasa senang, untuk memperoleh kesenangan, menimbulkan kesadaran agar bermain dengan baik perlu berlatih, kadang-kadang memerlukan kerjasama dengan teman, menghormati lawan, mengetahui kemampuan teman, patuh pada peraturan, dan mengetahui kemampuan dirinya sendiri. Adapun karakteristik dari *Ordinal Games* adalah sebagai berikut:

- 1) Membagi seluruh jumlah populasi menjadi dua tim.
- 2) Bermain *Ordinal games* bersama tim untuk meraih kemenangan.
- 3) Melakukan latihan menembak *free throw* dengan sarana dan prasarana yang dimodifikasi.
- 4) Tingkat kesulitan antar *game* bertahap dari mudah ke yang lebih sulit.
- 5) Jarak tembak antar variasi *game* yang berjenjang dari yang dekat ke jarak yang lebih jauh.

- 6) Tinggi sasaran/ring bertahap dari rendah ke lebih tinggi dan sampai ke tinggi ring yang sebenarnya.
- 7) Bola yang digunakan mulai dari bola dengan massa yang ringan ke bola yang lebih berat dan dari ukuran bola yang relatif kecil ke ukuran yang lebih besar sampai dengan bola basket sebenarnya.
- 8) Luas penampang sasaran/ring bertahap dari yang relatif lebih besar ke sasaran yang lebih kecil sampai dengan sebenarnya.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *Ordinal Games* adalah sebuah latihan berbasis modifikasi yang memadukan antara *free throw* dalam permainan Bolabasket dan permainan target yang diharapkan dapat menjadi salah satu referensi latihan untuk meningkatkan kemampuan *free throw* dengan adanya unsur bermain di dalamnya.

## **6. Profil Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Jetis Bantul**

### **a. Ekstrakurikuler Bolabasket**

Ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kurikulum standar sebagai perluasan dari kegiatan kurikulum dan dilakukan di bawah bimbingan sekolah dengan tujuan untuk mengembangkan kepribadian, bakat, minat, dan kemampuan peserta didik yang lebih luas atau di luar minat yang dikembangkan oleh kurikulum (Permendikbud no. 81A, 2013: 2).

Kegiatan ekstrakurikuler ditujukan agar atlet dapat mengembangkan kepribadian, bakat, dan kemampuannya di berbagai bidang di luar bidang akademik. Kegiatan ekstrakurikuler ini dapat berbentuk kegiatan pada bidang

seni, olahraga, pengembangan kepribadian, dan kegiatan lain yang bertujuan positif untuk kemajuan dari pesertanya itu sendiri.

Ekstrakurikuler Basket di SMA N 1 Jetis Bantul adalah salah satu ekstrakurikuler olahraga yang digemari oleh siswa-siswi di sekolah tersebut. Hal ini dapat dilihat dari jumlah peserta yang ikut dalam ekstrakurikuler Basket ini. SMA N 1 Jetis sendiri memiliki sarana dan prasarana yang mumpuni dalam cabang olahraga Bolabasket, hal ini yang juga menjadi faktor pendukung tingginya minat siswa-siswi untuk cabang olahraga ini. Sekolah ini memiliki dua lapangan basket yang berstandar baik dari ukuran lapangan maupun dari materi lapangannya.

Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Jetis dibimbing oleh seorang Guru PJOK yang bernama Tri Giharto, S.Pd dan dilatih oleh Bobiyta Adria yang juga merupakan penggiat olahraga Bolabasket di FIK UNY. Dalam sejarah prestasinya tim basket SMA N 1 Jetis yang berasal dari peserta kegiatan ekstra kurikuler Bolabasket pernah memperoleh gelar juara POPDA Bantul 2010. Kegiatan ekstrakurikuler Bolabasket dilaksanakan di lapangan Bolabasket SMA N 1 Jetis tiga kali pertemuan setiap minggunya. Dimulai pukul 15.00 WIB sampai dengan pukul 17.00WIB.

## **B. Penelitian yang Relevan**

1. Agung Paradito (2013) dengan judul “Pengaruh Latihan Tembakan Jarak Bertahap dan Sudut Berpindah terhadap Hasil *Free Throw* Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket 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 groups pretest and posttest design*”. Sampel dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 1 Sewon Bantul yang berjumlah 20 siswa dengan 12 kali pertemuan, setiap minggunya ada 4 kali pertemuan. Instrumen yang digunakan adalah tes tembakan bebas dari STO (Sekolah Tinggi Olahraga, 1996). Analisis data yang digunakan adalah dengan uji t, hasil analisis menunjukkan bahwa: (1) Ada pengaruh latihan tembakan jarak bertahap terhadap hasil *free throw* peserta ekstrakurikuler SMA N 1 Sewon Bantul, dengan nilai t hitung 7.57, t tabel 2.26 (47.62%). (2) Ada pengaruh latihan sudut berpindah terhadap hasil *free throw* peserta ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Sewon, dengan nilai t hitung 2.449 > t tabel 2.26 (30%). (3) Latihan tembakan sudut berpindah lebih baik untuk meningkatkan hasil *free Throw* daripada latihan tembakan sudut berpindah dengan selisih rata-rata sebesar 1.20.

2. Samuel Krisjarwanto (2015) dengan judul “Upaya Meningkatkan Kemampuan Free Throw melalui Permainan Target Simpai pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMP Kanisius Gayam Yogyakarta Tahun Ajaran 2014/2015. Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui ada atau tidak akibat dari latihan menggunakan permainan target simpai. Penelitian ini menggunakan metode pra eksperimen dengan bentuk *One Group Pret-est and Post-test Design* kepada 20 siswa peserta ekstrakurikuler Bolabasket dan didapat hasil *pre-test* dengan nilai minimum 2, nilai maksimum 5, rerata 3.4, median 3, modus 3, dan standar deviasi 0.88. adapun hasil *post-test* yang didapat adalah nilai minimum

4, nilai maksimum 6, rerata 5.1, median 5, modus 5 dan standar deviasi 0.71. dengan demikian maka data *post-test* meningkat 1.7 (14.71%) setelah diberikan latihan dengan permainan target simpai.

### **C. Kerangka Berpikir**

Salah satu teknik dasar dalam permainan Bolabasket yang menjadi unsur terpenting dan harus dikuasai oleh setiap pemain Bolabasket adalah *shooting*. Hal ini dikarenakan *shooting* merupakan cara pemain Bolabasket untuk mencetak angka, sebab tim yang menang adalah tim yang bisa mencetak angka sebanyak-banyaknya ke keranjang lawan dan menahan lawan mencetak angka ke keranjang kita. Seperti dijelaskan di atas terdapat tujuh macam *shooting* dalam Bolabasket, salah satunya adalah dalam situasi tembakan bebas (*free throw*). Namun pada praktiknya, kemampuan *free throw* peserta ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Jetis Bantul masih kurang.

Kurangnya variasi latihan dalam kegiatan ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Jetis Bantul ini terutama dalam teknik *shooting* menjadi salah satu penyebab kurangnya prestasi dalam cabang olahraga ini. Dengan latihan yang monoton atlet menjadi merasa bosan sehingga tidak dapat memaksimalkan kemampuan yang ada pada dirinya.

Dengan demikian untuk meningkatkan hasil ketepatan atlet dalam memasukkan bola ke ring basket perlu adanya upaya dari para atlet itu sendiri. Maka dari itu diperlukan sebuah variasi latihan yang lebih efektif. Model latihan yang dimaksud di sini adalah latihan yang mengarah ke bagaimana atlet terlatih untuk terbiasa melempar obyek lempar secara tepat ke sasaran yang

telah ditentukan. Akan tetapi yang harus diperhatikan adalah bahwa latihan ini harus tetap memberikan unsur kesenangan.

Peneliti menggagas model latihan bermain target yang disusun dalam bentuk *Ordinal Games* diharapkan adanya *transfer of skill* permainan target ke permainan invasi karena di dalam permainan Bolabasket tidak menutup kemungkinan akan terjadi suatu keadaan di mana sebuah tim mendapatkan tembakan hukuman dari wasit. Dengan latihan *Ordinal Games* diharapkan akan ada peningkatan kemampuan *free throw* pada peserta ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Jetis Bantul.

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan paparan teori dan kerangka pemikiran di atas, maka dalam penelitian penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut:

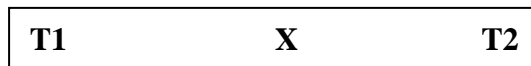
**Ho:** Tidak ada pengaruh *Ordinal Games* terhadap kemampuan *Free Throw* pada peserta ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Jetis Bantul.

**Ha:** Ada pengaruh *Ordinal Games* terhadap kemampuan *Free Throw* pada peserta ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Jetis Bantul.

### BAB III METODE PENELITIAN

#### A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen semu dengan model pendekatan *one group pre-test post-test design* yaitu eksperimen yang dilakukan pada satu kelompok tanpa satu kelompok pembanding. Menurut Ali Maksum (2012: 97) mengungkapkan “Dalam desain ini (*one group pre-test post-test design*) tidak ada kelompok kontrol, dan subjek tidak ditempatkan secara acak. Kelebihan desain ini adalah dilakukan pretes dan posttes sehingga dapat diketahui dengan pasti perbedaan hasil akibat perlakuan yang diberikan”.



**Gambar 1.** Desain Penelitian *one group pre-test post-test design*  
Sumber : Ali Maksum (2012: 97)

Keterangan :

T1 = tes awal

X = Perlakuan latihan dengan *Ordinal Games*

T2 = tes akhir

Dalam penelitian ini tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu *pre-test* (sebelum) dan *post-test* (sesudah) treatment. *Pre-test* dilaksanakan pada 1 April 2016, dan *post-test* dilaksanakan pada 2 Mei 2016. Perbedaan antara *pre-test* dan *post-test* ini diasumsikan sebagai efek dari treatment yang akan dilaksanakan mulai 4 April 2016 sampai dengan 29 April 2016 di lapangan Bolabasket SMA N 1 Jetis Bantul. Sehingga hasil dari treatment diharapkan dapat diketahui lebih akurat, karena terdapat perbandingan antara keadaan

sebelum dan sesudah diberikan treatment. Treatment yang diberikan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk latihan bermain *Ordinal Games*.

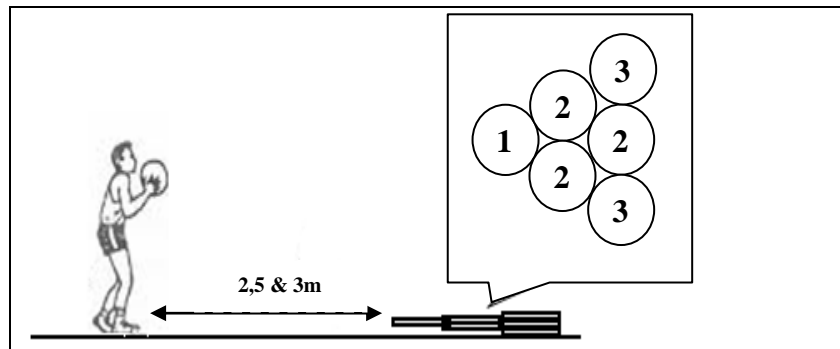
Penelitian dilakukan di lapangan Bolabasket SMA N 1 Jetis Bantul karena ukuran lapangan yang ada sudah memenuhi standar untuk pelaksanaan POPDA Bantul setiap tahunnya. Treatment diberikan tiga kali per minggu yaitu Selasa, Kamis, dan Sabtu dengan waktu tatap muka 90 menit. Menurut M. Sajoto (1988:209) “Disarankan agar dalam penentuan frekuensi latihan, benar-benar memperhatikan batas kemampuan seseorang tersebut. Karena bagaimanapun juga tubuh seseorang tidak dapat beradaptasi lebih cepat dari batas kemampuannya”. Selanjutnya untuk berapa kali frekuensi latihan menurut Fox dan Mathews (M. Sajoto, 1988: 209), frekuensi latihan 3-5 kali perminggu untuk *endurance* adalah cukup efektif. Sedangkan untuk meningkatkan kapasitas anaerobik, 3 kali perminggu cukup efektif. Program tersebut berlaku untuk hampir semua cabang olahraga, kecuali atletik dan renang. Dalam penelitian ini, peneliti membutuhkan waktu 12 kali pertemuan latihan yaitu selama 4 minggu dengan 3 kali latihan per minggu.

### **1. Bentuk latihan *Ordinal Games***

*Ordinal Games* adalah suatu bentuk latihan berbasis modifikasi dengan bermain yang dilakukan secara sistematis mulai dari yang paling sederhana sampai dengan yang sifatnya kompleks. *Ordinal Games* adalah sebuah rangkaian latihan yang digagas oleh penulis untuk melatih kemampuan *free throw* dalam permainan Bolabasket.

Berikut adalah empat bentuk latihan dari *Ordinal Games*:

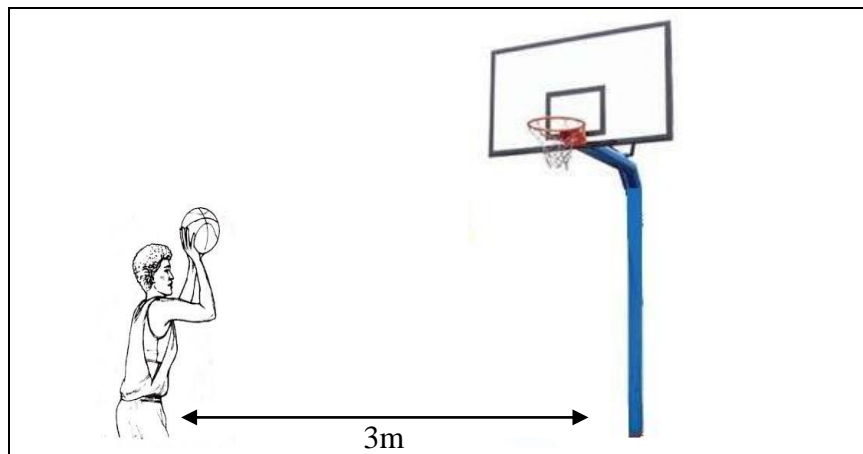
a.



**Gambar 2.** *Free throw* ke sasaran simpai berangka.

Dalam permainan ini setiap atlet diberikan kesempatan *shooting* sebanyak 5 kali. Terdapat dua jenjang atau *level* dalam game ini, masing-masing dibedakan oleh jarak dari titik penembak ke sasaran dengan jenjang 2,5m dan 3m.

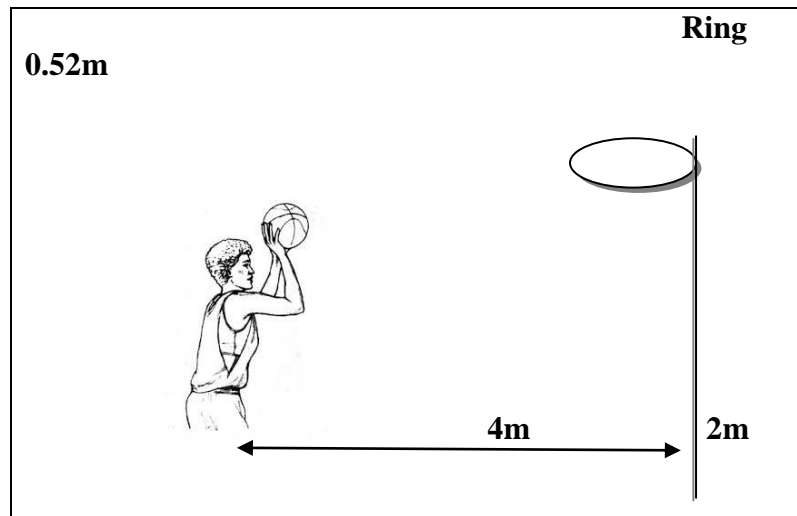
b.



**Gambar 3.** Melakukan *free throw* dari jarak 3meter.  
Sumber: google.com

Melakukan *free throw* dengan jarak 3m dan dengan variasi pilihan bola plastik, bola berukuran 5” dan bola basket sebenarnya.

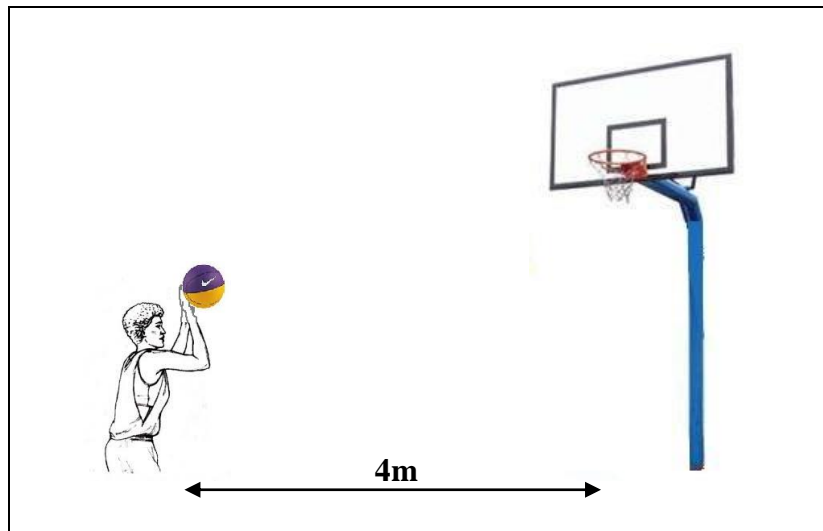
c.



**Gambar 4.** *Free throw* ke ring simpai.

Melakukan latihan tembakan bebas dengan modifikasi tinggi ring, jarak tinggi standar antara permukaan lantai lapangan ke ring adalah 3.05 m, dalam latihan *Ordinal Games* ini dimodifikasi menjadi 2 m.

d.



**Gambar 5.** *Free throw* dengan bola modifikasi.

Sumber: google.com

Melakukan tembakan *free throw* dengan menggunakan pilihan bola plastik dan bola ukuran 5". Dalam pelaksanaannya seluruh siswa dibagi

menjadi dua kelompok yang masing-masing kelompok akan beradu untuk memperoleh poin terbanyak untuk menjadi pemenang dari 5 kali kesempatan menembak untuk seluruh anggota kelompok.

## **2. Populasi Penelitian**

Populasi penelitian adalah sekumpulan individu, benda, atau organisme yang dijadikan sumber informasi yang dibutuhkan dalam data penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler Bolabasket putra SMA N 1 Jetis yang berjumlah 18 peserta.

## **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

### **1. Variabel Bebas (*Ordinal Games*)**

*Ordinal Games* adalah suatu bentuk latihan dengan bermain yang dilakukan secara berurutan atau sistematis mulai dari yang paling sederhana sampai dengan yang sifatnya kompleks. *Ordinal Games* di sini bertujuan untuk memberikan latihan kemampuan lemparan bebas (*free throw*) dalam olahraga Bolabasket, memberikan suatu bentuk rangkaian permainan agar terdapat unsur menyenangkan saat siswa melakukan latihan.

### **2. Variabel Terikat (*Kemampuan free throw*)**

Kemampuan *free throw* adalah kemampuan seorang atlet dalam melakukan *shooting* ke ring basket dari belakang garis tembakan yang sudah baku dengan tujuan mencetak skor, dari 10 kali kesempatan *shooting*, semakin banyak skor yang diperoleh semakin baik lagi nilainya.

## C. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

### 1. Instrumen Penelitian

Instrumen yang akan digunakan dalam penelitian pengaruh *Ordinal Games* terhadap kemampuan *free throw* peserta ekstrakurikuler di SMA N 1 Jetis Bantul adalah tes yang telah diujicobakan kepada 14 siswa peserta ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 1 Pundong Bantul dengan tingkat validitas 0.81 (sangat tinggi) dan reliabilitas 0.91 (*very good*). Bentuk instrumen ini berupa tes menembak ke ring (*free throw*) sebanyak 10 kali kesempatan tembakan.

Sarana dan prasarana yang digunakan antara lain:

- a. Lapangan Bolabasket
- b. Bola basket
- c. Stopwatch
- d. Peluit
- e. Blangko dan alat tulis

Pelaksanaan tes:

Pada aba-aba “Siap” testi berdiri di belakang garis tembakan bebas (*free throw*) dengan menghadap ke arah ring dan memegang bola. Setelah aba-aba “Ya” segera menembakkan bola ke arah ring sebanyak 10 kali kesempatan.

Penilaian:

Setiap bola masuk ke dalam ring siswa mendapat poin satu, kemudian dari 10 kali kesempatan poinnya dijumlahkan.

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Dalam suatu penelitian, proses pengumpulan data sangat penting, karena dengan hasil yang diperoleh dari pengukuran dapat dilihat gejala atau perkembangan yang terjadi pada subjek penelitian. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian pengaruh *Ordinal Games* terhadap kemampuan *free throw* peserta ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Jetis Bantul ini adalah dengan *pre-test* dan *post-test* kemampuan tembakan bebas (*free throw*).

## D. Teknik Analisis Data

Penelitian untuk mengetahui adakah pengaruh *Ordinal Games* terhadap kemampuan *free throw* ini dilakukan di SMA N 1 Jetis Bantul kepada subjek penelitian peserta ekstrakurikuler Bolabasket. Dikarenakan penelitian ini dilakukan dalam wilayah populasi, maka teknik analisis data yang digunakan adalah uji beda *mean* yang kemudian disajikan menggunakan uji-t sebagai uji hipotesis dan menggunakan persentase untuk mengetahui persentase peningkatan.

### 1. Teknik Penentuan Interval Kelas

Untuk memberikan makna pada skor yang ada, dibuat bentuk kategori atau kelompok menurut tingkatan yang ada, pengkategorian terdiri dari lima yaitu baik sekali, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali. Pengkategorian tersebut menggunakan *mean*,  $(x)$  dan *standar deviasi* (SD). Oleh karena itu, rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

**Tabel 1.** Rumus Pengkategorian Kelas *Interval*.

No	Rentangan Rumus	Kategori
1.	$M + 1,5 SD \leq X$	Baik Sekali
2.	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Baik
3.	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang
4.	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Kurang
5.	$X \leq M - 1,5 SD$	Kurang Sekali

Sumber: Anas Sudijono (2008: 175)

**Keterangan:**

M : Rata-rata hitung

SD : Standar Deviasi

**2. Pengujian Hipotesis (Uji t)**

**Ho :** Tidak ada pengaruh setelah diberi latihan dengan metode bermain

*Ordinal Games* terhadap kemampuan *free throw* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Jetis.

**Ha :** Ada pengaruh setelah diberi latihan dengan metode bermain *Ordinal*

*Games* terhadap kemampuan *free throw* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Jetis.

Pengujian hipotesis menggunakan bantuan program SPSS.16.

Kaidah Uji – t :

Ho :  $\mu_1 = \mu_2$

Ha :  $\mu_1 \neq \mu_2$

Keterangan:

$\mu_1$  = rata-rata populasi (*pre-test*)

$\mu_2$  = rata-rata populasi (*post-test*)

### 3. Perhitungan Persentase Peningkatan

Untuk mengetahui hasil dari perlakuan penelitian digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut :

$$\frac{\text{Mean different}}{\text{Mean pre-test}} \times 100\%$$

$$\text{Mean Different} = \text{mean post-test} - \text{mean pre-test}.$$

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Penelitian ini dilakukan pada tim putra ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 1 Jetis Bantul Yogyakarta yang berjumlah 18 atlet. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 1 April 2016 sampai dengan tanggal 2 Mei 2016. Data *pre-test* diambil pada 1 April 2016 dan *post-test* pada tanggal 2 Mei 2016. Pengumpulan data menggunakan tes tembakan bebas. Data *post-test* diambil setelah atlet diberikan latihan *Ordinal Games* selama 12 kali pertemuan.

Hasil tes tembakan bebas pada peserta ekstrakurikuler SMA N 1 Jetis Bantul Yogyakarta yang telah dilakukan adalah sebagai berikut:

#### **1. Data Hasil Tembakan Bebas (*free throw*)**

Data hasil tes tembakan bebas dengan latihan *Ordinal Games* berdasarkan pada jumlah bola yang masuk dari 10 kali kesempatan tembakan bebas yang diberikan pada saat *pre-test* dan *post-test*. Setelah melalui perhitungan *mean*, standar deviasi, nilai maksimal, nilai minimal, nilai peningkatan (*gain score*) dan juga disajikan dalam bentuk ranking atau peringkat agar ke depannya dapat menjadi umpan balik bagi siswa yang menjadi subyek penelitian itu sendiri. Data hasil *pre-test* dan *post-test* tembakan bebas di SMAN 1 Jetis adalah sebagai berikut:

**Tabel 2.** Data hasil *pre-test* dan *post-test*.

No.	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	<i>Gain Score</i>	<i>Ranking</i>
1	3	7	4	1
2	2	6	4	2
3	4	7	3	3
4	4	7	3	3
5	5	7	2	4
6	5	7	2	4
7	4	6	2	5
8	4	6	2	5
9	4	6	2	5
10	3	5	2	6
11	3	5	2	6
12	3	5	2	6
13	2	4	2	7
14	5	6	1	8
15	5	6	1	8
16	5	6	1	8
17	4	5	1	9
18	4	5	1	9
<b>Mean</b>	3,83	5,88	<b>2,05</b>	-
<b>Minimal</b>	2,00	4,00	2,00	9,00
<b>Maksimal</b>	5,00	7,00	2,00	1,00

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pre-test* nilai minimal = 2,00, nilai maksimal = 5,00, rata-rata (*mean*) = 3,83, dengan simpangan baku (*standard deviation*) = 0,98. sedangkan untuk *post-test* nilai minimal = 4,00, nilai maksimal = 7,00, rata-rata (*mean*) = 5,88, dengan simpangan baku (*standard deviation*) = 0,90. Dari hasil di atas diperoleh hasil uji beda mean sebesar 2,05.

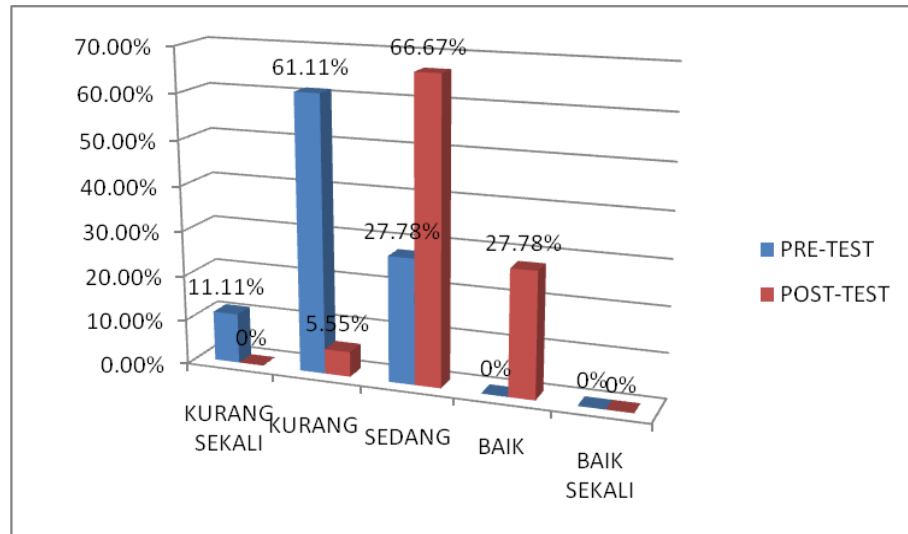
Deskripsi hasil penelitian *pre-test* dan *post-test* hasil *free throw* peserta ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 1 Jetis Bantul juga disajikan dalam distribusi frekuensi.

Deskripsi hasil tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 3.** Deskripsi hasil *pre-test* dan *post-test free throw* dengan latihan *Ordinal Games*.

No.	Kategori	Interval	Pre-test		Post-test	
			F	%	F	%
1	Baik Sekali	>9	0	0%	0	0%
2	Baik	7_8	0	0%	5	27,78%
3	Sedang	5_6	5	27,78%	12	66,67%
4	Kurang	3_4	11	61,11%	1	5,55%
5	Kurang Sekali	<2	2	11,11%	0	0%
<b>Jumlah</b>			<b>18</b>	<b>100%</b>	<b>18</b>	<b>100%</b>

Dari tabel hasil *pre-test* dan *post-test* di atas dapat dilihat bahwa dalam pengambilan data *pre-test* terdapat siswa dengan kategori kurang sekali 2 anak (11,11%), kurang 11 anak (61,11%), sedang 5 anak (27,78%), baik dan baik sekali 0 anak (0%). Dari pengambilan data *post-test* didapat hasil dari kategori kurang sekali 0 anak (0%), kurang 1 anak (5,55%), sedang 12 anak (66,67%), baik 5 anak (27,78%), dan baik sekali 0 anak (0%). Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, hasil *pre-test* dan *post-test* hasil *free throw* peserta ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 1 Jetis Bantul dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 6.** Grafik peningkatan kemampuan *free throw*.

## 2. Uji Hipotesis

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan . mengingat penelitian berada dalam wilayah populasi maka tidak perlu dilakukan uji prasyarat analisis yaitu dengan uji normalitas dan uji homogenitas. Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis pertama yang berbunyi “Ada pengaruh latihan *Ordinal Games* terhadap kemampuan *free throw* peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Jetis Bantul”, berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan, maka latihan *Ordinal Games* memberikan pengaruh terhadap peningkatan hasil *free throw*. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai  $t$  hitung  $>$   $t$  tabel dan nilai sig lebih kecil dari 0,05 (Sig  $<$  0,05). berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut:

**Tabel 4.** Uji-t Hasil *post-test* dengan SPSS.16

Kelas	Mean	t-test for equality of means				
		t test	t tb	Sig.	selisih	P
Pre-test	3.8333	9.301	2.110	.05	2.055	.000
Post-test	5.8889					

Berdasarkan pada tabel, maka didapat nilai t test sebesar 9,301. dengan melihat tabel statistika dimana pada derajat kebebasan  $db = (N-1)$  adalah  $18-1=17$  dan pada taraf signifikansi 5% diperoleh nilai t tabel sebesar 2,110 ( $9,301 > 2,110$ ), hal ini berarti ada perbedaan yang signifikan dimana hasil *post-test* lebih besar daripada hasil *pre-test*. Dengan demikian hipotesis *alternative* ( $H_a$ ) yang berbunyi “Ada pengaruh *Ordinal Games* terhadap kemampuan *free throw* peserta ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Jetis Bantul”, diterima. Artinya latihan dengan *Ordinal Games* memberikan pengaruh terhadap kemampuan *free throw* peserta ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Jetis Bantul. Dari data *pre-test* memiliki rerata sebesar 3,83, selanjutnya pada saat *post-test* menghasilkan rerata sebesar 5,88. Perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 2,05, dengan kenaikan persentase sebesar 53,525%.

## **B. Pembahasan**

Penelitian ini menggunakan metode eksperimental dengan tes awal, pemberian tindakan latihan *Ordinal Games*, kemudian dilakukan tes akhir untuk mengetahui pengaruh latihan dengan *Ordinal Games* terhadap kemampuan *free throw* peserta ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Jetis Bantul. Analisis yang dilakukan dengan menggunakan uji t dapat ditarik

kesimpulan ada pengaruh latihan dengan *Ordinal Games* terhadap hasil tembakan *free throw* peserta ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Jetis Bantul. Nilai rata-rata hasil *post-test* dengan latihan *Ordinal Games* adalah 5,88.

Hasil tersebut di atas tidak terlepas dari beberapa faktor yang mempengaruhi, salah satu yang mendasar adalah faktor individu dari masing-masing siswa peserta ekstrakurikuler Bolabasket itu sendiri. Setiap siswa memiliki kemampuan dan kapasitas maksimalnya sendiri-sendiri, latihan di sini hanya sebagai *treatmen* dan upaya dalam rangka meningkatkan kemampuan mereka, namun tidak dapat serta merta dapat merubah kapasitas mereka secara drastis.

Dari 12 kali pertemuan yang telah diberikan, secara statistik terbukti dapat mempengaruhi tingkat kemampuan *free throw* pada peserta ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Jetis Bantul, namun bukan berarti semua siswa peserta ekstrakurikuler Bolabasket dapat mencapai tingkatan kemampuan yang signifikan, hal tersebut terbukti dari data presentase hasil yang tersaji dalam penentuan interval kelas, di mana pada saat *pre-test* tidak ada siswa yang berada dalam kategori baik, namun pada saat *post-test* terdapat 5 siswa yang berada dalam kategori baik. Dalam kategori sedang mengalami peningkatan dari 5 siswa menjadi 12 siswa atau meningkat 7 siswa yang mengalami peningkatan kemampuan, namun demikian masih terdapat siswa yang berada dalam kategori kurang.

Terdapat beberapa faktor yang mungkin menyebabkan masih adanya siswa yang berada dalam kategori kurang, di antaranya adalah persentase kehadiran beberapa peserta ekstrakurikuler Bolabasket yang tidak konsisten saat berlangsungnya treatment karena alasan sakit dan ijin, dapat juga karena kurangnya keseriusan pada saat melaksanakan latihan maupun pada saat *post-test*, dan kurangnya penguasaan siswa terhadap teknik *shooting*. Adapun hal tersebut dapat terjadi karena para peserta ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Jetis Bantul belum memahami mekanika gerak dan prinsip-prinsip dalam tembakan *free throw*, khususnya saat melaksanakan *post-test*.

Secara keseluruhan penelitian pengaruh *Ordinal Games* terhadap kemampuan *free throw* pada peserta ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Jetis Bantul masih memiliki kekurangan, namun hasil analisis data statistik menunjukkan bahwa ada pengaruh *Ordinal Games* terhadap kemampuan *free throw* pada peserta ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Jetis Bantul dengan beda *mean pre-test* dan *post-test* sebesar 2,05 atau apabila dipersentasekan akan didapat peningkatan kemampuan *free throw* setelah diberikan latihan dengan *Ordinal games* sebesar 53,525%.

Hasil tersebut di atas dapat juga terjadi karena adanya faktor dari prinsip latihan beban meningkat. Mengingat dalam latihan *Ordinal Games* terdapat karakteristik yang menyebutkan bahwa tingkat kesulitan dalam latihan *Ordinal Games* adalah sistematis. Bertahap dari mudah ke sulit, dan dari bentuk latihan yang sifatnya sederhana ke bentuk latihan yang sifatnya kompleks.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan pada uraian sebelumnya telah diperoleh hasil Uji t dengan nilai t (hitung)  $9.301 > t$  (tabel) 2.110 dan nilai p  $0.000 < 0.05$ , hal tersebut menunjukkan adanya pengaruh *Ordinal Games* terhadap kemampuan *free throw* pada peserta ekstrakurikuler Bolabasket di SMAN 1 Jetis Bantul Yogyakarta.

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Menjadi data yang bermanfaat bagi SMAN 1 Jetis Bantul mengenai data kemampuan *free throw* peserta ekstrakurikuler Bolabasket.
2. Adanya peningkatan kemampuan *free throw* dengan berlatih menggunakan *Ordinal Games* pada peserta ekstrakurikuler Bolabasket SMAN 1 Jetis Bantul, dengan demikian dapat menjadi referensi acuan bagi guru untuk membuat program latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan *free throw*.

#### **C. Keterbatasan Masalah**

Penelitian ini sudah dilakukan dengan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, di antaranya:

1. Tidak terkontrolnya aktivitas *testee* di luar kegiatan ekstrakurikuler yang dapat mempengaruhi kondisi fisik testi saat melakukan tes, karena terbatasnya waktu.
2. Terdapat beberapa siswa yang tidak hadir karena izin atau sakit saat latihan berlangsung.

3. Kurang ketatnya peneliti dalam mencatat setiap peningkatan kemampuan *free throw* atlet dalam setiap sesi latihan.
4. Alokasi waktu dalam program latihan yang diterapkan oleh peneliti kurang sesuai.
5. Tujuan dari tindakan 1 masih kurang dipahami oleh peneliti sehingga terjadi kesalahan persepsi.

#### **D. Saran**

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

1. Bagi peserta yang masih memiliki kemampuan *free throw* yang rendah, agar lebih meningkatkan kemampuannya dengan latihan yang rutin salahsatunya dapat menggunakan *Ordinal Games*.
2. Bagi pelatih agar memberikan latihan dengan berbagai macam metode latihan yang variatif, inovatif, dan efektif agar siswa memiliki tingkat kemampuan *free throw* yang bagus.
3. Bagi peneliti untuk selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agung Paradito. (2013). Pengaruh Latihan Tembakan Jarak Bertahap dan Sudut Berpindah terhadap Hasil Free Throw Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 1 Sewon Bantul DIY. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Akros Abdin. (1999). *Bolabasket Kembar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Ali Maksum. (2012). *Metode Penelitian dalam olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Ambler, Vic. (1990). *Petunjuk Untuk Pelatih & Pemain Bola Basket*. Bandung: Pionir.
- Anas Sudijono. (2008). *Pengantar Statistik Pembelajaran*. Jakarta: Raja Grafindo
- B.E.F Montolalu, dkk. (2008). *Bermain dan Permainan Anak*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Bompa, Tudor O. (1999). *Theory and Methodology of Training*. USA: Human Kinetics.
- Budiyono. (2004). *Statistika untuk Penelitian*. Surakarta: UNS Press.
- Danny Kosasih. (2008). *Fundamental Basketball*. Semarang: Karang Turi Media
- Dedy Sumiyarsono. (2002). *Keterampilan Bolabasket*. Yogyakarta : FIK UNY.
- Depdiknas. (2003). *Undang-undang RI No, 20 tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Dikdasmen.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- M. Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Mc. Guire, Frank. (1997). *Bola Basket Taktik Menyerang & Teknik bertahan*. Semarang: Dahara Prize.
- Mitchell, S.A; Oslin, J, dan Griffin, L. (2003). *Sport Foundation for Elementary Physical Education : A Tactical Games Approach*. Champaign: Human Kinetics.
- Nossek, Josef. (1982). *General Theory of Training*. Lagos: Pan African Press Ltd.

- Mulyadi S. (2004). *Bermain dan Kreativitas (Upaya Mengembangkan Kreativitas Anak Melalui Kegiatan Bermain)*. Jakarta: Papas Sinar Sinansi.
- Nuril Ahmadi. (2007). *Permainan Bolabasket*. Surakarta: Era Media.
- Oliver, Jon. (2007). *Dasar-dasar Bolabasket*. Bandung: Pakar Raya.
- PERBASI. PB. (1999). *Peraturan Bolabasket Resmi. 2006*. Jakarta: Tim Penerjemah PB. PERBASI Bidang III PB. PERBASI.
- Permendikbud No. 81A th. 2013 lampiran III Tentang Implementasi Kurikulum. Pedoman Kegiatan Ekstrakurikuler.
- Samuel Krisjarwanto. (2015). Upaya Meningkatkan Kemampuan Free Throw melalui Permainan Target Simpai pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMP Kanisius Gayam Tahun Ajaran 2014/2015. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sugiyono. (2010). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- \_\_\_\_\_. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sukintaka. (1991). *Teori Bermain untuk PGSD*. Jakarta: Dikdasmen.
- Wissel, Hal. (1996). *Basketball Steps to Succes*. (Bagus Pribadi. Terjemahan). Jakarta: Raja Grafindo

## DAFTAR PUSTAKA

- Agung Paradito. (2013). Pengaruh Latihan Tembakan Jarak Bertahap dan Sudut Berpindah terhadap Hasil Free Throw Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 1 Sewon Bantul DIY. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Akros Abdin. (1999). *Bolabasket Kembar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Ali Maksum. (2012). *Metode Penelitian dalam olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Ambler, Vic. (1990). *Petunjuk Untuk Pelatih & Pemain Bola Basket*. Bandung: Pionir.
- Anas Sudijono. (2008). *Pengantar Statistik Pembelajaran*. Jakarta: Raja Grafindo
- B.E.F Montolalu, dkk. (2008). *Bermain dan Permainan Anak*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Bompa, Tudor O. (1999). *Theory and Methodology of Training*. USA: Human Kinetics.
- Budiyono. (2004). *Statistika untuk Penelitian*. Surakarta: UNS Press.
- Danny Kosasih. (2008). *Fundamental Basketball*. Semarang: Karang Turi Media
- Dedy Sumiyarsono. (2002). *Keterampilan Bolabasket*. Yogyakarta : FIK UNY.
- Depdiknas. (2003). *Undang-undang RI No, 20 tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Dikdasmen.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- M. Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Mc. Guire, Frank. (1997). *Bola Basket Taktik Menyerang & Teknik bertahan*. Semarang: Dahara Prize.
- Mitchell, S.A; Oslin, J, dan Griffin, L. (2003). *Sport Foundation for Elementary Physical Education : A Tactical Games Approach*. Champaign: Human Kinetics.
- Nossek, Josef. (1982). *General Theory of Training*. Lagos: Pan African Press Ltd.

- Mulyadi S. (2004). *Bermain dan Kreativitas (Upaya Mengembangkan Kreativitas Anak Melalui Kegiatan Bermain)*. Jakarta: Papas Sinar Sinansi.
- Nuril Ahmadi. (2007). *Permainan Bolabasket*. Surakarta: Era Media.
- Oliver, Jon. (2007). *Dasar-dasar Bolabasket*. Bandung: Pakar Raya.
- PERBASI. PB. (1999). *Peraturan Bolabasket Resmi. 2006*. Jakarta: Tim Penerjemah PB. PERBASI Bidang III PB. PERBASI.
- Permendikbud No. 81A th. 2013 lampiran III Tentang Implementasi Kurikulum. Pedoman Kegiatan Ekstrakurikuler.
- Samuel Krisjarwanto. (2015). Upaya Meningkatkan Kemampuan Free Throw melalui Permainan Target Simpai pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMP Kanisius Gayam Tahun Ajaran 2014/2015. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sugiyono. (2010). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- \_\_\_\_\_. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sukintaka. (1991). *Teori Bermain untuk PGSD*. Jakarta: Dikdasmen.
- Wissel, Hal. (1996). *Basketball Steps to Succes*. (Bagus Pribadi. Terjemahan). Jakarta: Raja Grafindo

## Lampiran 1. Surat ijin uji instrumen

Lamp : 1 bendel Proposal penelitian  
Hal : Permohonan Ijin Uji Coba Penelitian

Kepada :  
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Jalan Kolombo No. 1 Yogyakarta.

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak Dekan berkenan membuat surat ijin uji coba penelitian bagi :

Nama Mahasiswa : RENDRA VERMANSYAH  
Nomor Mahasiswa : 1260 1244 006  
Program Studi : PJKR  
Judul Skripsi : Pengaruh Ordinal Games Terhadap Kemampuan free  
Throw Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1  
Jetis Bantul

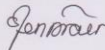
Pelaksanaan pengambilan data :

Waktu/Bulan : Jumat, 18-3-2016 s/d Sabtu, 19-3-2016  
Tempat / Obyek : SMA N 1 Pundong

Atas perhatian, bantuan dan terkabulnya permohonan ini, diucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 16 Maret 2016


Yang Mengajukan,

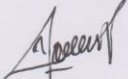
  
RENDRA VERMANSYAH  
NIM. 1260 1244 006

Kaprodi. PJKR

Mengetahui :

Dosen Pembimbing,

  
Erwin Getyo Kriwanto, M. Kes  
NIP. 1975.510.18.2003.01.1002

  
Ahs Fajar Ramkusti, M.Or  
NIP. 1982.03.22.2009.12.1006

## Lampiran 2. Surat permohonan *expert judgement*

### PERMOHONAN EXPERT JUDGMENT

Hal : Surat Permohonan menjadi *Expert Judgment*

Lamp : Program Latihan

Kepada : Kristiyanto Dono Prabowo

Di tempat

Dengan hormat,

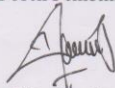
Sehubungan dengan penelitian yang akan saya lakukan, yaitu tentang “Pengaruh *Ordinal Games* Terhadap Kemampuan *Free Throw* Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 1 Jetis Bantul”, maka saya memohon kepada bapak untuk berkenan memberikan masukan terhadap program latihan ini sebagai *Expert Judgment*. Masukan tersebut nantinya akan berguna untuk tingkat kepercayaan dari hasil penelitian ini.

Demikian surat permohonan saya, besar harapan saya agar Bapak berkenan dengan permohonan ini. Atas bantuan dan perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 16 Maret 2016

Mengetahui,

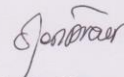
Dosen Pembimbing



Aris Fajar Pambudi, M.Or

NIP. 198205222009121006

Hormat Saya



Rendra Vermansyah

NIM. 12601244006

Lampiran 3. Surat keterangan *expert judgment*

SURAT KETERANGAN *EXPERT JUDGEMENT*

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Kristiyanto Dono Prabowo  
Tempat/tanggal lahir : Klaten, 28 April 1969  
Alamat : Ngemplak RT.3 RW.3 Tonggalan, Klaten, Jawa Tengah  
Lisensi : B (Nasional)

Menerangkan bahwa program latihan Tugas akhir Skripsi (TAS) dari:

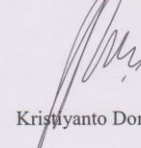
Nama : Rendra Vermansyah  
NIM : 12601244006

Judul Skripsi: Pengaruh Ordinal Games terhadap Kemampuan *Free Throw* Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA Negeri 1 Jetis Bantul.

Telah mendapat masukan dan penilaian (*Expert Judgement*), sehingga memenuhi persyaratan sebagai program latihan yang layak digunakan oleh mahasiswa tersebut dalam penelitian.

Yogyakarta, 16 Maret 2016

Yang menerangkan,



Kristiyanto Dono Prabowo

Lampiran 4. Lembar saran dari *expert judgement*

Saran dan masukan dari *Expert Judgement*:

- Kreatif dan cewai dengan tujuan panelitian.
- Bentuk lathnam sangat simpel dan mudah dipanani

Yogyakarta, 16 Maret 2016

Yang menerangkan.



Kristiyanto Dono Prabowo

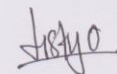
Lampiran 5. Data hasil uji instrumen

DATA HASIL UJI COBA INSTRUMEN TES *FREE THROW*  
SMAN 1 PUNDONG BANTUL

No.	Nama	Skor 1	Skor 2
1.	Priambada Akbar	4	5
2.	Sena Widya I	6	5
3.	Arvin M Maulana	3	4
4.	Syaiful Nur H	4	4
5.	Sugiyanto Hendra	2	3
6.	Rohmat Wibawa	4	3
7.	Rifky Wjaya A	3	4
8.	Dimas Juan	5	6
9.	Rendhi Setiawan Imam	3	4
10.	Dhika Putra R	3	3
11.	Cikal Bibit H	2	3
12.	Dian Rusdawan	1	3
13.	Albertus Indra S	2	1
14.	Romadlon Hadiyanto	4	3

Bantul, 26 Maret 2016

Pelatih,



Indra Sulistyono

## Lampiran 6 . Permohonan ijin penelitian

Lamp : 1 bendel Proposal penelitian.  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

Kepada :  
**Yth. Dekan FIK-Universitas Negeri Yogyakarta**  
**Jalan Kolombo No. 1**  
**Yogyakarta.**

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak Dekan berkenan membuat surat ijin penelitian bagi :

Nama Mahasiswa : KENDRA VERMANSYAH  
Nomor Mahasiswa : 1260 1244 006  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).  
Judul Skripsi : Pengaruh Ordinal Games Terhadap Kemampuan Free Throw  
Peserta Ektrakurikuler Bolabasket SMA N 1 Jeth Bantul

Pelaksanaan pengambilan data :  
Bulan : Maret s.d Mei  
Tempat / Obyek : SMA N 1 Jeth Bantul

Atas perhatian, bantuan dan terkabulnya permohonan ini, diucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 29 - Maret - 2016  
Yang mengajukan,  
Kendra Vermansyah  
NIM. 1260.1244.006

Kaprodi PJKR  
Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes.  
NIP. 19751018 200501 1 002.

Mengetahui :  
Dosen Pembimbing  
Atis Fajar Tambodi, M.Or  
NIP. 198205222009121006



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 178/UN.34.16/PP/2016. 30 Maret 2016.  
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.**

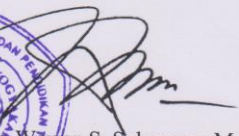
Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Rendra Vermansyah.  
NIM : 12601244006.  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Maret s.d Mei 2016.  
Tempat/Obyek : SMA Negeri 1 Jetis Bantul.  
Judul Skripsi : Pengaruh Ordinal Games Terhadap Kemampuan Free Throw Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 1 Jetis Bantul.

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

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

**Tembusan :**

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



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

**SURAT KETERANGAN / IJIN**  
070/REG/VI/754/3/2016

Membaca Surat : **DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN** Nomor : **178/UN.34.16/PP/2016**  
Tanggal : **30 MARET 2016** Perihal : **IJIN PENELITIAN/RISET**

- Mengingat :
1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;
  2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 20 Tahun 2011, tentang Pedoman Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Kementerian Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;
  3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah;
  4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

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

Nama : **RENDRA VERMANSYAH** NIP/NIM : **12601244006**  
Alamat : **FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN, PJKR, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
Judul : **PENGARUH ORDINAL GAMES TERHADAP KEMAMPUAN FREE THROW PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET NEGERI 1 JETIS BANTUL**  
Lokasi : **DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY**  
Waktu : **31 MARET 2016 s/d 30 JUNI 2016**

**Dengan Ketentuan**

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

Dikeluarkan di Yogyakarta  
Pada tanggal **31 MARET 2016**  
A.n Sekretaris Daerah  
Asisten Perekonomian dan Pembangunan  
Ub.  
Kepala Biro Administrasi Pembangunan



Des. In Mulyono, MM  
NIP. 19620830 198903 1 006

**Tembusan :**

1. GUBERNUR DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA (SEBAGAI LAPORAN)
2. BUPATI BANTUL C.Q BAPPEDA BANTUL
3. DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY
4. DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
5. YANG BERSANGKUTAN



PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL  
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH  
( B A P P E D A )

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

422/220

**SURAT KETERANGAN/IZIN**

**Nomor : 070 / Reg / 1504 / S1 / 2016**

**Menunjuk Surat** : Dari : Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta Nomor : 070/REG/V/754/3/2016  
Tanggal : 31 Maret 2016 Perihal : IJIN PENELITIAN/RISET

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

**Diizinkan kepada**  
Nama : **RENDRA VERMANSYAH**  
P. T / Alamat : **Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta Karangmalang, Sleman, DIY**  
NIP/NIM/No. KTP : **3402052711930001**  
Nomor Telp./HP : **085799312286**  
Tema/Judul Kegiatan : **PENGARUH ORDINAL GAMES TERHADAP KEMAMPUAN FREE THROW PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLABASKET SMA NEGERI 1 JETIS BANTUL**  
Lokasi : **SMA NEGERI 1 JETIS BANTUL**  
Waktu : **01 April 2016 s/d 30 Juni 2016**

**Dengan ketentuan sebagai berikut :**

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

Dikeluarkan di : B a n t u l  
Pada tanggal : 01 April 2016

A.n. Kepala,  
Kepala Bidang Data Penelitian dan Pengembangan, u.b. Kasubbid. DSP  
**Ir. Edi Purwanto, M.Eng**  
NIP: 196407101997031004

**Tembusan disampaikan kepada Yth.**

1. Bupati Kab. Bantul (sebagai laporan)
2. Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik Kab. Bantul
3. Ka. Dinas Pendidikan Menengah dan Non Formal Kab. Bantul
4. Ka. SMA Negeri 1 Jetis
5. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNY
6. Yang Bersangkutan (Pemohon)

## Lampiran 7. Surat keterangan selesai penelitian

**PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL**  
**DINAS PENDIDIKAN MENENGAH DAN NON FORMAL**  
**SMA NEGERI 1 JETIS**  
KERTAN SUMBERAGUNG JETIS BANTUL YOGYAKARTA 55781 TELP. (0274) 2810161

---

**SURAT KETERANGAN**  
**Nomor : 422 /220/JET.A.01/2016**

Menindaklanjuti surat dari Badan Perencanaan Pembangunan Daerah ( BAPPEDA ) Kabupaten Bantul nomor : 070 /Reg/1504/S1/2016 tertanggal 1 April 2016 perihal tentang Ijin Penelitian dengan ini Kepala Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Jetis Bantul menerangkan bahwa :

nama : RENDRA VERMANSYAH  
P.T/Alamat : Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta  
Karangmalang, Sleman DIY.  
Karang Malang Yogyakarta  
NIP/NIM/No.KTP : 3402052711930001  
lokasi : SMA N 1 Jetis Bantul  
waktu : 01 April 2016 s.d 2 Mei 2016  
keterangan : Telah selesai Penelitian

Dengan Judul : “ PENGARUH ORDINAL GAMES TERHADAP  
KEMAMPUAN FREETHROW PESERTA  
EKSTRAKURIKULER BOLABASKET SMA NEGERI 1  
JETIS BANTUL”.


Dengan guru Pembimbing :

nama : TRI GIHARTO, S.Pd.  
NIP. : 196709051989031011  
pangkat / gol : Pembina / IV / a  
jabatan : Guru Madya

Demikian Surat Keterangan ini dibuat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya, kepada yang berkepentingan harap menjadikan periksa.

  
Jetis, 3 Mei 2016  
Kepala  
Drs. HERMAN PRIYANA  
NIP. 19570511 198603 1 001

Lampiran 8. Surat pernyataan hasil penelitian

**PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL**  
**BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH**  
**( B A P P E D A )**  
Jln. Robert Wolter Monginsidi No. 1 Bantul 55711, Telp. 367533, Fax. (0274) 367796  
Website: bappeda.bantulkab.go.id Webmail: bappeda@bantulkab.go.id


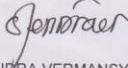
---

**PERNYATAAN MENYERAHKAN HASIL PENELITIAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : RENDRA VERMANSYAH -----  
NIM / NIS / NIP / NIDN : 3402052711930001 -----  
No. HP : 085799312286 -----  
Alamat rumah : GUNUNGAN RT2 SUMBERMULYO BAMBANGLIPURO BANTUL DIY -----  
Perguruan Tinggi / Lembaga : Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta -----  
No. / Tgl. Ijin Penelitian : 070 / Reg / 1504 / S1 / 2016 ----- Tanggal 01 April 2016 -----  
Judul Penelitian : PENGARUH ORDINAL GAMES TERHADAP KEMAMPUAN FREE  
THROW PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLABASKET SMA NEGERI 1  
JETIS BANTUL -----

Dengan ini menyatakan **BERSEDIA** menyerahkan hasil pelaksanaan kegiatan penelitian/survey bentuk *softcopy* (CD) dan *hardcopy* yang kami lakukan kepada Pemerintah Kabupaten Bantul cq. Bappeda Kabupaten Bantul.

 Bantul, 01 April 2016  
Yang Menyatakan  
  
RENDRA VERMANSYAH

## Lampiran 9. Surat pembimbing TAS



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA  
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 282

Nomor : 279/POR/XI/2015  
Lamp. : 1 bendel  
Hal : Pembimbing Proposal TAS

30 November 2015

Kepada : Yth. Aris Fajar Pambudi, M.Or.  
Universitas Negeri Yogyakarta

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

Nama : RENDRA VERMANSYAH  
NIM : 12601244006  
Judul Skripsi : PENGARUH PERMAINAN TARGET TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING PESERTA EKSTRAKURIKULER BASKET DI SMA NEGERI 1 JETIS BANTUL .

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

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan POR,

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



## KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Rendra Vermangyah  
 NIM : 12601244006  
 Program Studi : PJKR  
 Pembimbing : Aris Fajar Rumbuti, M.Or.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	1 Desember 2015	Spesifikasi final	Aris
2.	8 Desember 2015	Membuat draft keahsan	Aris
3.	12 Januari 2016	Teori, latihan	Aris
4.	9 Februari 2016	Program Latihan 1	Aris
5.	29 Februari 2016	Program latihan sesi 2	Aris
6.	7 Maret 2016	Expert judgement	Aris
7.	11 Maret 2016	Instrumen Penelitian	Aris
8.	10 Maret 2016	Validitas & Keabsahan tes	Aris
9.	29 Maret 2016	Penelitian .	Aris
10.	19 Mei 2016	Bab 4 dan 5	Aris
11.	26 Mei 2016	Keseluruhan Bab.	Aris

Ketua Jurusan POR,

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

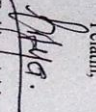


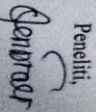
Lampiran 10. Presensi Latihan

PRESENSI TREATMENT LATIHAN ORDINAL GAMES SMAN 1 JETIS BANTUL

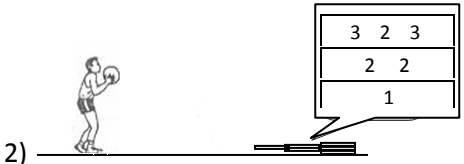
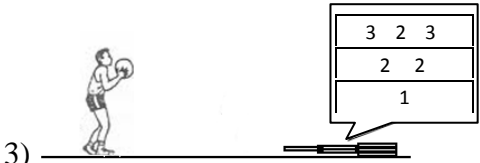
No.	Nama	Pretest 1/4/2016	Treatment Latihan (April 2016)																	Posttest 2/5/2016	Keterangan
			4	6	8	11	13	15	18	20	22	25	27	29							
1.	Yusuf Kurniawan	5	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	7			
2.	M Ficky	4	.	5	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	5			
3.	Satriya Chandra	4	1	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	6			
4.	M Latif	5	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	4			
5.	Dalu Damangjaya	3	.	5	5	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	4			
6.	Kristian Ughari	2	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	A	.	.	.	.	4			
7.	M Arif N	4	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	S	.	.	6			
8.	M Alfian	2	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	A	.	.	.	.	5			
9.	Ganta Arya dewa	4	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	7			
10.	Roychan Yoga P	5	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	7			
11.	Fajri Madani	4	.	.	.	A	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	5			
12.	Yuda SA	3	.	.	.	.	.	.	S	.	.	.	.	.	.	.	.	4			
13.	Aditya	4	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	S	.	.	.	.	4			
14.	Khairudin Firdaus	2	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	5			
15.	Zulfikar Zen	1	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	4			
16.	Gagah Nur Huda	0	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	2			
17.	Malik Pradana	4	.	.	.	.	.	.	5	.	.	.	.	.	.	.	.	6			
18.	Inggar Suryo S	2	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	5			

Mengerahui,

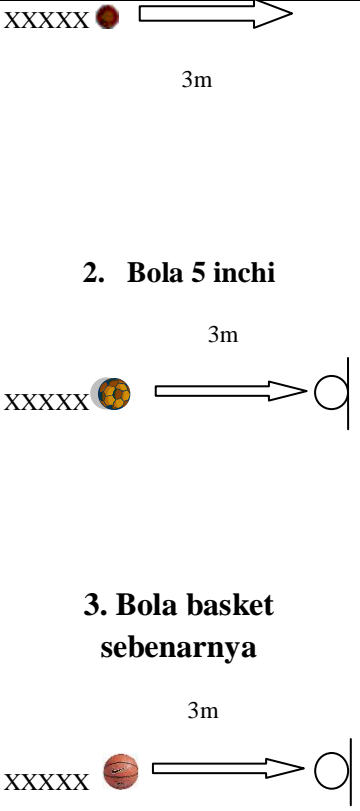





Pelatih,  
  
 Bobhya Adria

Peneliti,  
  
 Renkra Vernansyah

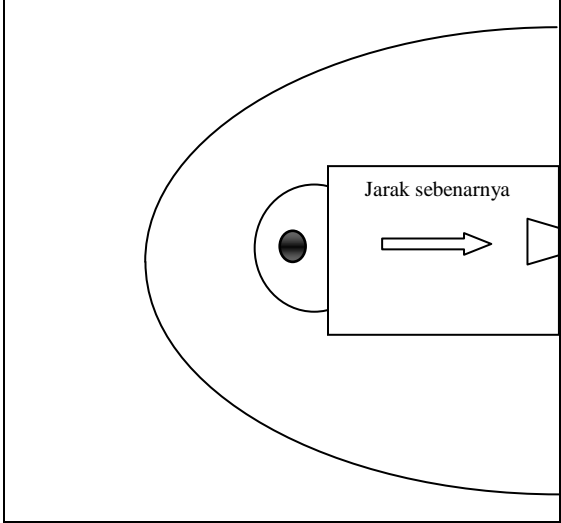


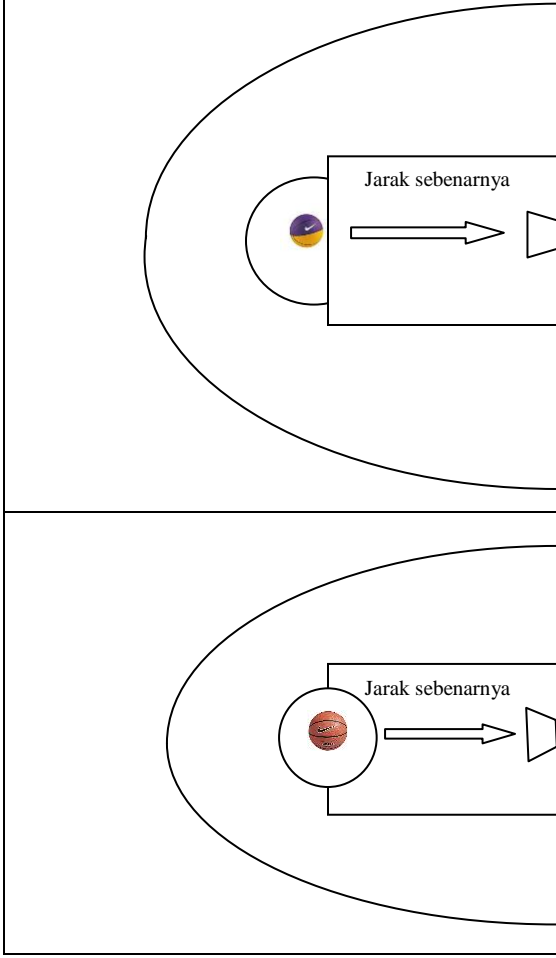
	<p><b>GAME</b></p>	<p><b>10'</b></p>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 20px;"> <span style="margin-right: 10px;">2)</span>  </div> <div style="display: flex; align-items: center;"> <span style="margin-right: 10px;">3)</span>  </div> </div>	<p>meter dengan 5 kali kesempatan.</p> <p><b>2.</b> Menembak parabol dengan bola berukuran <b>Sinch</b> ke sasaran angka dalam jarak 2,5 meter dengan 5 kali kesempatan.</p> <p><b>3.</b> Menembak parabaol dengan <b>bola berukuran sebenarnya</b> ke sasaran lingkaran angka dalam jarak 3 m 5 kali kesempatan.</p> <p>Melakukan permainan sederhana dengan bermain bolabasket modifikasi, yaitu memodifikasi sasaran target dengan lingkaran angka.</p>
<p><b>4.</b></p>	<p><b>Penutup:</b>  a. <i>Cooling Down</i>  (8x2 hitungan)  b. Evaluasi/Motivasi Latihan  c. Berdoa</p>	<p><b>5 Menit</b></p>		<p>Pendinginan difokuskan pada bagian tubuh yang mengalami latihan paling</p>



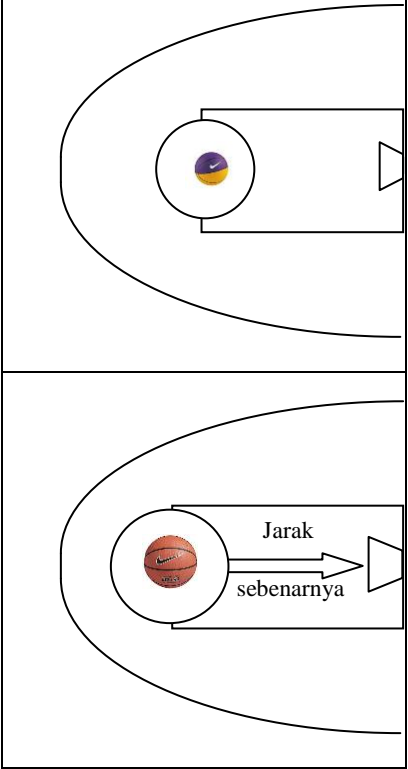
	<p><b>GAME</b></p>	<p><b>10 Menit</b></p>	 <p>XXXXXX  → 3m</p> <p><b>2. Bola 5 inchi</b></p> <p>XXXXXX  →  3m</p> <p><b>3. Bola basket sebenarnya</b></p> <p>XXXXXX  →  3m</p>	<p>dalam <b>jarak 3m.</b></p> <p>2. Melakukan tembakan bebas dengan bola berukuran <b>5 inchi</b> dalam <b>jarak 3m</b></p> <p>3. Melakukan tembakan bebas dengan <b>bola basket sebenarnya</b> dalam <b>jarak 3m.</b></p> <p>Melakukan permainan sederhana dengan merubah dan memodifikasi bentuk peraturan dan lapangan.</p>
<p><b>4.</b></p>	<p><b>Penutup:</b></p> <p><b>a. <i>Coolling Down</i></b> <b>(8x2 hitungan)</b></p> <p><b>b. Penenangan</b></p> <p><b>c. Evaluasi/Motivasi Latihan</b></p> <p><b>d. Berdoa</b></p>	<p><b>5 Menit</b></p>		<p>Pendinginan difokuskan pada bagian tubuh yang mengalami latihan paling dominan.</p>



2.	<p><b>Pemanasan:</b></p> <p><b>a. Jogging</b> (2xKeliling Lapangan)</p> <p><b>b. <i>Stretching</i> Statis</b> (8x2 Hitungan)</p> <p><b>c. <i>Stretching</i> Dinamis</b> (5 macam bentuk)</p>	10 Menit	<p style="text-align: center;"><b>O</b></p> <p style="text-align: center;"><b>XXXXXXXXXX</b></p> <p style="text-align: center;"><b>XXXXXXXXXX</b></p>	Pemanasan dilakukan secara sistematis dari bagian atas sampai bawah.
3.	<p><b>Latihan Inti 1:</b></p> <p><b><i>Tembakan Hukuman</i></b></p>	30 Menit		1. Melakukan 5x tembakan <i>free throw</i> dengan <b>bola plastik</b> ke arah ring dengan tinggi 2 m dan diameter 0,52 m.

	<p><b>GAME</b></p>	<p><b>10'</b></p>		<p>2. Melakukan tembakan <i>free throw</i> ke arah ring dengan tinggi 2 m dan diameter 0,52 m dengan bola ukuran <b>5inchi</b>.</p> <p>3. Melakukan tembakan <i>free throw</i> ke arah ring dengan tinggi 2 m dan diameter 0,52 m dengan bola <b>ukuran sebenarnya</b>.</p> <p>Melakukan permainan sederhana dengan merubah dan memodifikasi diameter ring menjadi 0,52 m dan tinggi 2 m dan</p>
<p><b>4.</b></p>	<p><b>Penutup:</b></p> <p>a. <i>Cooling Down</i> (8x2 hitungan)</p> <p>b. <b>Penenangan</b></p>	<p><b>5 Menit</b></p>		<p>Pendinginan difokuskan pada bagian tubuh yang mengalami latihan paling besar,</p>



	<p><b>GAME</b></p>	<p><b>10 Menit</b></p>		<p>2. Melakukan latihan tembakan bebas dalam jarak sebenarnya dengan <b>bola ukursn 5 inchi</b></p> <p>3. Melakukan latihan tembakan bebas dalam jarak yang sebenarnya dengan <b>bola ukuran sebenarnya</b></p> <p>Melakukan permainan sederhana dengan merubah dan memodifikasi peraturan dan peralatan.</p>
<p><b>4.</b></p>	<p><b>Penutup:</b></p> <p><b>a. <i>Cooling Down</i></b> (8x2 hitungan)</p> <p><b>b. Penenangan</b></p> <p><b>c. Evaluasi/Motivasi Latihan</b></p> <p><b>d. Berdoa</b></p>	<p><b>5 Menit</b></p>		<p>Pendinginan difokuskan pada bagian tubuh yang mengalami latihan paling besar.</p>

Lampiran 12. Tabel hasil *pre-test* dan *post-test*

No.	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	<i>Gain Score</i>
1.	5	7	2
2.	4	7	3
3.	4	6	2
4.	3	5	2
5.	2	4	2
6.	4	5	1
7.	2	6	4
8.	4	7	3
9.	5	6	1
10.	4	6	2
11.	3	5	2
12.	5	6	1
13.	3	7	4
14.	3	5	2
15.	5	6	1
16.	4	5	1
17.	4	6	2
18.	5	7	2

Lampiran 13. Deskripsi statistik

**Frequencies**

Notes		
Output Created		12-May-2016 12:16:29
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	18
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data.
Syntax		FREQUENCIES VARIABLES=pretest posttest /STATISTICS=STDDEV VARIANCE RANGE MINIMUM MAXIMUM SEMEAN MEAN MEDIAN MODE SUM SKEWNESS SESKEW KURTOSIS SEKURT /ORDER=ANALYSIS.
Resources	Processor Time	00:00:00.015
	Elapsed Time	00:00:00.016

[DataSet1]

**Statistics**

		pretest	posttest
N	Valid	18	18
	Missing	0	0
Mean		3.8333	5.8889
Std. Error of Mean		.23221	.21219
Median		4.0000	6.0000
Mode		4.00	6.00
Std. Deviation		.98518	.90025
Variance		.971	.810
Skewness		-.461	-.307
Std. Error of Skewness		.536	.536
Kurtosis		-.606	-.617
Std. Error of Kurtosis		1.038	1.038
Range		3.00	3.00
Minimum		2.00	4.00
Maximum		5.00	7.00
Sum		69.00	106.00

**Frequency Table**

**Pretest**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	2	11.1	11.1	11.1
	3	4	22.2	22.2	33.3
	4	7	38.9	38.9	72.2
	5	5	27.8	27.8	100.0
Total		18	100.0	100.0	

**Posttest**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4	1	5.6	5.6	5.6
	5	5	27.8	27.8	33.3
	6	7	38.9	38.9	72.2
	7	5	27.8	27.8	100.0
Total		18	100.0	100.0	

**Frequencies**

**Notes**

Output Created		12-May-2016 12:13:31
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	19
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data.
Syntax		<pre> FREQUENCIES VARIABLES=pretetst posttest /STATISTICS=STDDEV VARIANCE RANGE MINIMUM MAXIMUM SEMEAN MEAN MEDIAN MODE SUM SKEWNESS SESKEW KURTOSIS SEKURT /ORDER=ANALYSIS.                     </pre>
Resources	Processor Time	00:00:00.000
	Elapsed Time	00:00:00.000

Lampiran 14. Uji-t

**Paired Samples Statistics**

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 pretest	3.8333	18	.98518	.23221
posttest	5.8889	18	.90025	.21219

**Paired Samples Correlations**

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 pretest & posttest	18	.508	.031

Lampiran 14. Dokumentasi Uji Coba Instrument



Gambar 1. Siswa melakukan test *free throw*



Gambar 2. Posisi awalan saat melakukan *free throw*

Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian



Gambar 1. Siswa melakukan *pretest*



Gambar 2. Siswa melakukan *pretest*



Gambar 3. Peneliti membuat sarana penelitian tindakan 1



Gambar4. Sasaran angka pada tindakan 1



Gambar 5. Siswa melakukan tindakan 1



Gambar. 6 Siswa melakukan tindakan 1



Gambar. 7. Bola mengenai sasaran angka pada tindakan1



Gambar 8. Siswa melakukan tindakan 2



Gambar 9. Siswa melakukan tindakan 2 dengan variasi bola plastik



Gambar 10. Peneliti membuat ring dari rotan untuk tindakan 3



Gambar 11. Siswa melakukan tindakan 3



Gambar 12. Bola saat melambung ke arah ring pada tindakan 3



Gambar 13. Siswa melakukan tindakan 4



Gambar 14. Pelaksanaan *posttest*



Gambar 15. Pelaksanaan *posttest*