

**KEMAMPUAN *ONE HAND SET SHOOT* DAN *JUMP SHOOT*  
TERHADAP EFEKTIVITAS MENCETAK SKOR DALAM  
PERMAINAN BOLA BASKET PADA PESERTA  
EKSTRAKURIKULER SMA N 1 PENGASIH  
KULON PROGO**

SKRIPSI

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



Oleh

**Ahmad Rifki Nur Rahim**  
NIM. 09601244132

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

## PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Kemampuan *One Hand Set Shoot* Dan *Jump Shoot* Terhadap Efektifitas Mencetak Skor Dalam Permainan Bola Basket Pada Peserta Ekstrakurikuler SMA N 1 Pengasih Kulon Progo” yang disusun oleh Ahmad Rifki Nur Rahim, NIM 09601244132 ini telah disetujui oleh Pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 2 Februari 2016

Pembimbing,



Aris Fajar Hambudi M.Or  
NIP. 19820322 200912 1 006

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Kemampuan *One Hand Set Shoot* Dan *Jump Shoot* Terhadap Efektifitas Mencetak Skor Dalam Permainan Bola Basket Pada Peserta Ekstrakurikuler SMA N 1 Pengasih Kulon Progo” 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, 2 Februari 2016

Yang menyatakan,







Ahmad Rifki Nur Rahim,  
NIM 09601244132

## PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Kemampuan *One Hand Set Shoot* Dan *Jump Shoot* Terhadap Efektifitas Mencetak Skor Dalam Permainan Bola Basket Pada Peserta Ekstrakurikuler SMA N 1 Pengasih Kulon Progo” yang disusun oleh Ahmad Rifki Nur Rahim, NIM 09601244132 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 18 April 2016 dan dinyatakan lulus.

## DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Aris Fajar Pambudi, M.Or	Ketua Penguji		16/6/16
Ahmad Rithaudin, M.Or	Sekretaris Penguji		2/6/16
Tri Ani Hastuti, M.Pd	Penguji I		31/5/16
Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes	Penguji II		14/6/16

Yogyakarta, Juni 2016

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed

NIP. 19640707 198812 1 001 jr

## MOTTO

1. “Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), kerjakanlah dengan sesungguhnya (urusan) yang lain” (Al-Insyirah :6-7).
2. “Hidup tidak hanya lahir, tumbuh dan mati” (Ahmad Rifki).
3. “*One way to forget about pain is to do something you will be in completely. So... computer games*” (Daniel “Dendi” Ishutin).

## **PERSEMBAHAN**

Karya ini kupersembahkan kepada orang-orang yang berada dalam hati saya diantaranya:

1. Kepada ibu, ibu, ibu dan ayahku yang terhebat (Supartini dan Sleman M Ali) yang senantiasa memberikan kasih sayang dan doa yang tak pernah lelah dan selalu memberikan semangat.
2. Kakak – kakak saya (Titin Purwati, Rina Setyastuti, Muhammad Yusuf Aliadi, dan Ida Nur Rahmawati) yang selalu memberi semangat dan motivasi untuk selalu belajar dan kerja keras.
3. Enny Nasidah, yang menjadi semangat baru saya untuk segera menyelesaikan kuliah ini. Seseorang yang slalu menemani saya dalam proses bimbingan hingga ujian.

**KEMAMPUAN *ONE HAND SET SHOOT* DENGAN *JUMP SHOOT*  
TERHADAP EFEKTIVITAS MENCETAK SKOR DALAM  
PERMAINAN BOLA BASKET PADA PESERTA  
EKSTRAKURIKULER SMA N 1 PENGASIH  
KULON PROGO**

**Oleh:**

Ahmad Rifki Nur Rahim  
09601244132

**ABSTRAK**

Penguasaan teknik atau kemampuan *one hand set shoot dan jump shoot* peserta ekstrakurikuler bolabasket putra SMA N 1 Pengasih masih lemah. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa baik kemampuan *one hand set shoot dan jump shoot* dalam permainan bola basket pada peserta ekstrakurikuler bolabasket putra SMA N 1 Pengasih.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang pengumpulan datanya menggunakan teknik tes. Instrumen yang digunakan adalah tes yang diadopsi dari tes Barry L Johnson dan sudah dimodifikasi menjadi tiga titik saja. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bolabasket putra SMA Negeri 1 Pengasih dengan jumlah 20 siswa. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentase.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kemampuan *One Hand Set Shoot* dalam Permainan Bola Basket di SMA N 1 Pengasih Kulon Progo didapat hasil kategori sangat baik sebanyak 0 siswa (0%), baik sebanyak 0 siswa (0%), Cukup baik sebanyak 9 siswa (45 %), kurang baik sebanyak 8 siswa (40%) dan sangat kurang sebanyak 3 siswa (15%). Sedangkan *jump shoot* diperoleh hasil kategori baik 0 siswa (0%), baik 0 siswa (0%), cukup baik 3 siswa (15%), kurang baik 11 siswa (55%), dan sangat kurang baik 6 siswa (30%).

***Kata kunci : One Hand Set Shoot, Jump Shoot, Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket***

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Kemampuan *One Hand Set Shoot* Dengan *Jump Shoot* Terhadap Efektifitas Mencetak Sekor Dalam Permainan Bola Basket Pada Peserta Ekstrakurikuler SMA N 1 Pengasih Kulon Progo” dengan lancar.

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

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A, Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin untuk menempuh kuliah di UNY.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin dalam melaksanakan penelitian.
3. Bapak Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes, Ketua Jurusan POR yang telah memfasilitasi dalam melaksanakan penelitian.
4. Bapak Aris Fajar Pambudi M.Or, Pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan petunjuk kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu A. Erlina Listyarini M.Pd, Pembimbing Akademik yang telah memberikan nasehat dan dorongan untuk menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

7. Bapak dan Ibu Staf Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah membantu peneliti dalam membuat surat perijinan.
8. Teman – teman (Anggi Yudi S, Ardi Damara, Aldilla Robbit, Gayuh Suji N, Budi Riyanto, Wahyu Priyantono, Beni Marades, Nur Rahmawati, Karnindiana Hikmahayu, Retmaninda, Nur Asih Isnaeni, dan Hanif Pujo K, serta teman – teman yang tak mampu saya sebutkan namanya satu per satu) yang ada di belakang saya. Terima kasih bagi kalian yang mendorong saya untuk menyelesaikan kuliah ini dan terima kasih juga bagi kalian yang memperlama kuliah saya.

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

Yogyakarta, 2 Februari 2016

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
BAB I. PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA .....	8
A. Deskripsi Teori.....	8
1. Hakikat Efektifitas.....	8
2. Permainan Bola Basket .....	8
3. <i>One Hand Set Shoot</i> .....	13
4. <i>Jump Shoot</i> .....	17
5. Ekstrakurikuler .....	20
B. Penelitian yang Relevan .....	23
C. Kerangka Berfikir .....	25
BAB III. METODE PENELITIAN.....	27
A. Desain Penelitian.....	27
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	27

C. Subjek Penelitian.....	28
D. Waktu dan Tempat Penelitian .....	28
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	29
F. Teknik Analisis Data .....	32
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	34
A. Hasil Penelitian .....	34
B. Pembahasan .....	37
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	40
A. Kesimpulan.....	40
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	40
C. Keterbatasan Hasil Penelitian .....	41
D. Saran .....	41
DAFTAR PUSTAKA .....	43
LAMPIRAN.....	45

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan <i>One Hand Set Shoot</i> Permainan Bola Basket di SMA N 1 Pengasih .....	35
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Jump Shoot</i> Permainan Bola Basket di SMA N 1 Pengasih .....	36

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. <i>One Hand Set Shoot</i> Fase Persiapan .....	14
Gambar 2. <i>One Hand Set Shoot</i> Fase Pelaksanaan .....	15
Gambar 3. <i>One Hand Set Shoot</i> Fase <i>follow through</i> .....	16
Gambar 4. Langkah Gerakan <i>One Hand Set Shoot</i> .....	17
Gambar 5. <i>Jump Shoot</i> Fase Persiapan .....	18
Gambar 6. <i>Jump Shoot</i> Fase Pelaksanaan .....	19
Gambar 7. <i>Jump Shoot</i> Fase <i>Follow Through</i> .....	20
Gambar 8. Diagram Distribusi Kemampuan <i>One Hand Set Shoot</i> Permainan Bola Basket di SMA N 1 Pengasih .....	35
Gambar 9. Diagram Kemampuan <i>Jump Shoot</i> Permainan Bola Basket di SMA N 1 Pengasih Kulon Progo .....	36

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Gambar Sudut Posisi Tembakan Terhadap Ring Basket.....	46
Lampiran 2. Permohonan Izin Uji Coba Penelitian .....	47
Lampiran 3. Daftar Hadir Peserta Uji Coba .....	48
Lampiran 4. Surat Keterangan Uji Coba Penelitian .....	49
Lampiran 5. Surat Permohonan Penelitian .....	50
Lampiran 6. Daftar Hadir Peserta Penelitian .....	51
Lampiran 7. Surat Keterangan Penelitian .....	52
Lampiran 8. Data Uji Coba .....	53
Lampiran 9. Validitas dan Reliabilitas.....	55
Lampiran 10. Data Penelitian.....	57
Lampiran 11. Statistik Penelitian .....	59
Lampiran 12. Dokumentasi Kegiatan .....	61

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang diajarkan di semua jenjang Pendidikan disamping disiplin dan ilmu lain, dari SD, SMP, SMA bahkan di Perguruan Tinggi (PT). Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani sebagai wahananya.

Pendidikan jasmani menyumbang dua tujuan khas, yaitu 1) mengembangkan dan memelihara tingkat kebugaran jasmani yang sesuai untuk kesehatan dan mengajarkan mengapa kebugaran jasmani merupakan sesuatu yang penting serta bagaimana kebugaran dipengaruhi oleh latihan, dan 2) mengembangkan keterampilan gerak yang layak, diawali oleh keterampilan gerak dasar menuju ke keterampilan olahraga tertentu, dan akhirnya menekan keolahragaan sepanjang hayat (Suherman, 2004: 33).

Dalam kurikulum pendidikan jasmani di SMA mata pelajaran pendidikan jasmani hanya dilaksanakan dua jam pelajaran atau satu kali pertemuan dalam seminggu. Hal ini tidaklah cukup dalam upaya memenuhi tujuan pendidikan jasmani. Oleh karena itu, dalam kurikulum sudah diberikan jalan keluar untuk mengatasinya dengan program kurikuler dan ekstrakurikuler olahraga, seperti tertuang dalam GBPP pendidikan jasmani sebagai dasar dilaksanakannya kegiatan ekstrakurikuler olahraga sebagai berikut:

Mengingat terbatasnya jumlah jam pelajaran setiap minggu yang tersedia dalam program kurikuler pada kelas I dan kelas II serta tidak adanya program kurikuler kelas III perlu disusun program ekstrakurikuler yang dilaksanakan di luar pelajaran sekolah. Program kurikuler lebih menekankan pada pemahaman dan penguasaan keterampilan cabang-cabang olahraga serta pembiasaan hidup sehat. Program ekstrakurikuler di kelas III sejauh mungkin mengikuti program pelajaran yang tersusun dan dilakukan di luar pelajaran sekolah. Sedangkan program ekstrakurikuler diperuntukkan bagi siswa yang ingin mengembangkan bakat dan kegemarannya dalam cabang olahraga serta lebih membiasakan hidup sehat (Depdikbud, 1995: 5)

Diharapkan kegiatan ekstrakurikuler olahraga siswa dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan yang berkaitan dengan mata pelajaran pendidikan Jasmani. Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan salah satu kegiatan ekstrakurikuler di sekolah sebagai wahana untuk menampung, menyalurkan, dan pembinaan minat, bakat, dan kegemaran siswa dalam cabang olahraga.

Permainan bolabasket merupakan cabang olahraga yang sudah memasyarakat dan juga diajarkan di Sekolah Menengah Atas (SMA), sesuai dengan kurikulum. Permainan bolabasket merupakan olahraga pilihan namun dengan keterbatasan alokasi waktu yang tersedia karena banyak materi pelajaran yang harus ditempuh, maka untuk menambah waktu bermain bolabasket adalah melalui kegiatan ekstrakurikuler.

Tujuan permainan bolabasket adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke dalam keranjang basket lawan dan sebaik-baiknya mempertahankan daerah bertahan agar lawan tidak dapat memasukkan bola dan mencetak angka. Kemahiran menembak dalam permainan bolabasket

merupakan teknik dasar terpenting karena kemenangan regu dalam suatu pertandingan ditentukan dengan jumlah berhasilnya tembakan yang dibuat. Akan tetapi, untuk membuat pemain menjadi penembak yang baik perlu ditanamkan kepada pemain kapan dan bagaimana harus menembak agar bisa berhasil (Dedy Sumiyarsono, 2002: 23).

*Shooting* adalah usaha yang dilakukan oleh seorang pemain untuk memasukkan bola ke dalam keranjang lawan dengan tujuan memperoleh angka atau skor sebanyak-banyaknya. Teknik dapat diartikan sebagai cara. Jadi teknik *shooting* adalah cara memasukan bola ke keranjang dengan cara melemparkan bola menggunakan satu ataupun dua tangan. Jenis *shooting* dalam permainan bolabasket dapat dibagi menjadi bermacam-macam gerakan, dapat dilakukan secara diam di tempat atau dapat dilakukan dengan melompat (*jump*).

SMA N 1 Pengasih menjadi satu-satunya Sekolah Menengah Atas yang membina kelas khusus yaitu kelas olahraga. Ada berbagai macam atlet atau ketrampilan siswa pada masing-masing cabang olahraga. Bola basket adalah salah satu cabang olahraga yang cukup banyak digemari di Indonesia, seperti halnya di SMA N 1 Pengasih. Sebagian besar siswa SMA N 1 Pengasih cukup menggemari bola basket baik bagi atlet maupun bukan, dan salah satu cabang olahraga favorit selain sepak bola yang memang sangat populer di Indonesia.

Melihat kemampuan peserta ekstrakurikuler di SMA N 1 Pengasih dalam melakukan *shooting* berbeda-beda. Selain itu ketepatan saat melakukan

tembakan ke ring masih kurang konsisten, artinya dalam sebuah pertandingan saat melakukan tembakan kadang masuk, kadang tidak. Teknik *Shooting* yang sering di gunakan oleh para pemain bola basket dalam pertandingan bola basket adalah teknik *one hand set shoot dan jump shoot*. Teknik ini digunakan karena kondisi pertandingan yang mengharuskan pemain melakukan hal tersebut. *One hand set shoot dan jump shoot* adalah teknik *shooting* yang dilakukan dengan diam ditempat, dan melompat. *one hand set shoot dan jump shoot* dapat di lakukan pada *free-throw, three-point, two-point*.

Melihat permasalahan yang ada bahwa kemampuan belum diketahuinya perbandingan antara *one hand set shoot dan jump shoot* dalam efektifitas mencetak skor pada peserta ekstrakurikuler bolabasket putra SMA N 1 Pengasih. Teknik menembakkan bola ke dalam ring/memperoleh skor basket kurang yang efektif dan efisien sehingga peluang masuk kecil, akan terlihat dari salah satu teknik tersebut. Selama ini peserta ekstrakurikuler SMA N 1 Pengasih kurang memperhatikan efektifitas *shooting* yang mereka lakukan sehingga mereka hanya asal melakukan tembakan untuk masuk ke ring. Dengan mengetahui efektifitas tembakan dalam bola basket, seorang pemain dapat mengambil posisi tembakan yang dapat langsung memasukan bola ke ring.

Berdasarkan hal tersebut peneliti ingin mengkaji lebih lanjut dalam sebuah penelitian dengan judul “Kemampuan *one hand set shoot dan jump shoot* dalam efektifitas mencetak skor pada peserta ekstrakurikuler

bolabasket Putra SMA N 1 Pengasih Tahun Ajaran 2013/2014” untuk mengetahui keefektifan hasil tembakan yang dihasilkan antara *one hand set shoot dan jump shoot* dalam mencetak skor tertinggi dan paling efektif digunakan dalam permainan bola basket putra.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut :

1. Penguasaan teknik atau keterampilan *shooting* peserta ekstrakurikuler bolabasket putra SMA N 1 Pengasih masih lemah.
2. Gerakan *shooting* peserta ekstrakurikuler bolabasket putra SMA N 1 Pengasih masih belum konsiten, dikarenakan siswa kurang memperhatikan teknik *shooting* yang baik dan efektif digunakan dalam permainan.
3. Belum diketahuinya seberapa baik kemampuan peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMA N 1 Pengasih dalam melakukan teknik *one hand set shoot*.
4. Belum diketahuinya seberapa baik kemampuan peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMA N 1 Pengasih dalam melakukan teknik *jump shoot*

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas dan agar permasalahan tidak terlalu meluas, maka penelitian ini dibatasi pada masalah Kemampuan *one hand set shoot dan jump shoot* terhadap efektifitas mencetak skor pada peserta ekstrakurikuler bolabasket putra SMA N 1 Pengasih.

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

Berdasarkan batasan masalah di atas maka dapat ditarik suatu rumusan masalah “ Seberapa baik kemampuan *one hand set shoot dan jump shoot* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket putra SMA N 1 Pengasih?”

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

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa baik kemampuan *one hand set shoot dan jump shoot* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket putra SMA N 1 Pengasih.

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

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

##### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi ilmu pengetahuan pada umumnya dan peneliti pada khususnya, selain itu juga sebagai bahan referensi.

##### 2. Manfaat Praktis

###### a. Bagi Peserta Ekstrakurikuler

Memudahkan peserta ekstrakurikuler dalam teknik dasar permainan bolabasket khususnya teknik menembak (*shooting*) yang efisien dan efektif.

###### b. Bagi Pelatih

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dipergunakan sebagai bahan dan masukan bagi pelatih ekstrakurikuler bolabasket SMA N 1 Pengasih dalam meningkatkan kemampuan melatih dan sebagai sarana untuk mengevaluasi keberhasilan dalam melatih ekstrakurikuler bolabasket.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Deskripsi Teori**

#### **1. Hakikat Efektivitas**

Efektivitas berasal dari kata efektif yang artinya ada akibatnya, ada pengaruhnya, dapat membawa hasil (usaha, tindakan). Jadi efektivitas adalah keadaan yang berpengaruh (Poerwodarinta, 2002: 284). Menurut Arifin Sitio (2004) efektivitas adalah sejauh mana dapat mencapai tujuan pada waktu yang tepat dalam: (1) Pelaksanaan tugas inti, (2) Kualitas yang dihasilkan, (3) Produktivitas, (4) Keuntungan, (5) Perkembangan. Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa efektivitas adalah kemampuan untuk memilih tujuan yang tepat dalam mencapai tujuan yang diharapkan.

#### **2. Permainan Bola Basket**

##### **a. Hakikat Permainan Bolabasket**

Permainan bolabasket merupakan jenis olahraga yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan. Permainan bolabasket mempunyai tujuan memasukkan bola sebanyak mungkin ke keranjang lawan, serta menahan lawan agar tidak memasukkan bola ke keranjang sendiri dengan cara melempar, menggiring, dan menembak. Permainan bolabasket dimainkan oleh dua regu baik putra maupun putra yang masing-masing terdiri dari lima orang pemain dengan luas lapangan 28m x 15m dapat terbuat dari tanah, lantai yang dikeraskan, serta papan ( Dedy Sumiyarsono, 2002 :1).

Bolabasket merupakan olahraga permainan bola besar dan dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 5 orang pemain, tujuannya adalah untuk mencari nilai atau angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke basket lawan dan mencegah lawan untuk mendapat nilai (Muhajir, 2006: 11).

Diperlukan lapangan dengan ring basket (keranjang) dan bola pompa yang sesuai untuk permukaan lapangan, misal bola karet/ sintetis untuk lapangan dalam ruangan atau bola kulit untuk lapangan luar ruangan. Lapangan berupa bidang khusus sepanjang sekitar 27,5m dan selebar sekitar 15,2m. Ring basket harus setinggi 3,05 m. Garis tiga angka yang sesuai untuk liga atau asosiasi (6,02 m untuk SMA dan perguruan tinggi, 6,70 m hingga 7,24 m untuk pertandingan NBA) harus ditandai dengan jelas. Garis tembakan bebas berjarak 4,57 m dari ring basket. Jalur tiga detik selebar 3,66 m (Jon Oliver, 2007: ix)

Menurut Imam Sodikun (1992: 47) bolabasket termasuk jenis permainan kompleks yang berarti gerakannya terdiri dari gabungan unsur-unsur gerak yang terkoordinasi rapi sehingga dapat bermain dengan baik. Jika cara memegang bola saja salah, tentu ia tidak dapat menangkap bola dengan baik, ia harus dapat menggiring bola dengan baik. Untuk dapat bekerjasama dengan baik, tentu ia harus menguasai teknik melempar, menangkap dan menggiring bola.

Menurut Jon Oliver (2007: viii) bahwa dalam permainan bolabasket baku, setiap tim memiliki lima pemain di lapangan. Tiga angka diberikan untuk setiap bola masuk yang dicetak dari luar garis tiga angka, dan satu angka diberikan untuk setiap tembakan bebas. Setiap pertandingan dibagi menjadi 4 *quarter* yang masing-masing berlangsung selama 8 hingga 12 menit atau dibagi 2 babak yang masing-masing berlangsung selama 20 menit. Setiap pemain diizinkan untuk melakukan sebanyak-banyaknya 5 kesalahan (para pemain NBA diperbolehkan melakukan enam kesalahan karena pemainnya lebih lama dan gaya permainannya lebih berat). Jika seorang pemain dilanggar pada saat melakukan tembakan, dia diberi dua tembakan bebas (atau tiga jika saat itu sedang melakukan tembakan tiga angka).

Keterampilan terpenting dalam permainan bolabasket adalah kemampuan untuk *shooting* atau menembak bola ke dalam keranjang yang merupakan inti dari strategi permainan bolabasket. Keterampilan ini merupakan suatu keterampilan yang memberikan hasil nyata secara langsung (Agus Mukholid, 2004: 41).

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli disimpulkan permainan bolabasket merupakan permainan yang sudah menjadi cabang olahraga populer, diimana keberadaanya tidak sengaja dibuat untuk suatu pertandingan. Permainan yang dimainkan secara bersama-sama yaitu lima lawan lima, dan kemas dengan menarik

yang tidak hanya mengedepankan teknik, taktik, tetapi juga kekompakan suatu tim untuk dapat memasukan bola ke keranjang lawan sebanyak-banyaknya dalam 4 kali 10 menit.

#### **b. Hakikat Menembak**

Tembakan berasal dari kata tembak yang berarti hasil dari menembak. Jadi tembakan adalah keterampilan dari seorang pemain bolabasket dalam memasukkan bola ke keranjang untuk menghasilkan angka. “*Shooting* (menembak) adalah keahlian yang sangat penting di dalam olahraga basket. Teknik dasar seperti operan, *dribbling*, bertahan dan *rebounding* mungkin mengantarkan untuk memperoleh peluang besar membuat skor, tapi tetap saja harus mampu melakukan tembakan.

Menembak merupakan teknik dasar yang penting harus dikuasai oleh seorang pemain basket untuk memperbaiki keterampilan atau skill dalam melakukan tembakan. Hal ini sesuai dengan tujuan dari permainan bola basket yaitu menciptakan tembakan untuk memperoleh angka dalam setiap kesempatan karena merupakan syarat untuk memenangkan satu pertandingan. Menurut Hal Wissel (2000;43) “*Shooting* (menembak) adalah keahlian yang sangat penting di dalam olahraga basket. Teknik dasar seperti operan, *dribbling*, bertahan, dan *rebounding* mengantarkan anda memperoleh peluang besar membuat skor, tapi tetap saja anda harus mampu melakukan tembakan.

Berdasarkan pendapat di atas maka tembakan adalah keterampilan dari seorang pemain bolabasket dalam usaha memasukkan bola ke dalam keranjang untuk menghasilkan angka. Tujuan permainan bolabasket adalah memasukkan bola ke ring lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah lawan agar tidak membuat nilai. Untuk itu teknik dasar menembak merupakan teknik dasar yang penting, meskipun tidak meninggalkan teknik dasar yang lain. Menembak adalah keahlian penting pada bolabasket dan melibatkan mental. Diharapkan mempunyai keyakinan diri untuk menembak dengan baik. Teknik menembak adalah perpaduan dari aspek mental dan mekanika.

Menembak merupakan suatu keahlian yang sangat penting dalam olahraga bolabasket, menembak adalah sasaran akhir setiap pemain dalam bermain. Maka keberhasilan suatu regu dalam permainan selalu ditentukan oleh ketepatan dalam menembak. Keberhasilan perlu dilakukan dengan teknik yang benar serta mekanika gerakan menembak karena berpengaruh terhadap baik buruknya suatu tembakan. Adapun beberapa jenis tembakan dalam permainan bolabasket, yaitu : 1) tembakan dengan satu tangan dari dada atau *one handed shoot*. 2) tembakan dengan dua tangan dari atas kepala atau *two handed shoot*, 3) tembakan dengan satu tangan atau *one hand shoot*, 4) tembakan satu tangan dari atas kepala atau *one hand head shoot*, 5) tembakan melayang atau *lay up*, 6)

tembakan loncat dengan satu tangan atau *jump shoot*, 7) tembakan loncat dengan dua tangan atau *jump shoot*, 8) tembakan kaitan atau *hook shoot*. (Imam Sodikun, 1992: 59).

### 3. *One Hand Set Shoot*

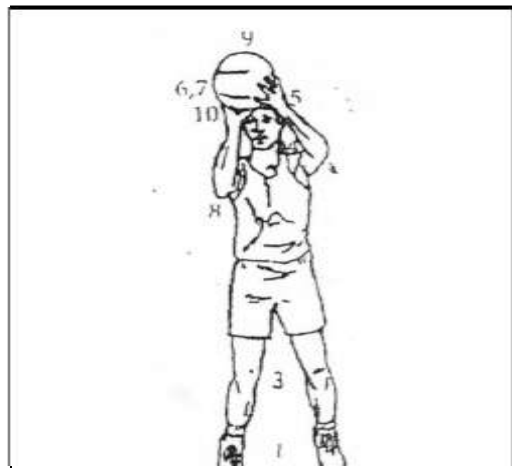
Secara sederhana *one hand set shoot* dapat diartikan sebagai tembakan dengan menggunakan satu tangan penembak, dan tangan lainnya hanya sebagai penyeimbang dan tanpa melakukan loncatan. Menurut Danny Kosasih (2008:50), *set shoot* adalah melakukan *shooting* tanpa melompat.

Teknik tembakan dengan satu tangan atau *one hand set shoot* yaitu a) Posisi berdiri seandainya dengan kaki kanan sedikit di depan kaki kiri (untuk tembakan dengan tangan kanan), b) Bola dipegang seperti operan dengan dua tangan dengan pegangan ini hantarkan bola ke depan atau dari bahu sebelah kanan dengan sedikit memutar lengan ke bawah kanan ke sebelah luar, sehingga sebagian besar berat bola terletak di permukaan jari-jari dan hampir seluruh telapak tangan, c) tugas tangan kiri hanya membantu agar bola tidak jatuh sebelum tembakan, d) Pada saat akan melepaskan tembakan, lekukkan kedua lutut dan bersama dengan itu bawalah bola sedikit ke belakang dan mulailah dengan irama gerakan menembak, e) Irama gerakan dengan mengikuti sedikit memindahkan berat badan ke kaki depan, f) Tangan kiri terus membantu letak bola di tangan kanan sampai saat menunjang bola terlepas dari jari-

jari tangan kanan, g) Jarak tembak dapat diperjauh sampai titik atau daerah yang jaraknya strategis dari basket (Imam sodikun,1992:61-62).

Kesalahan yang sering dilakukan dalam *one hand set shoot* antara lain : a) Tidak ada gerakan ikutan atau follow through, b) Tangan kiri sebagai pembantu terlalu cepat melepaskan bola ,c) Tidak menggunakan lecutan pergelangan tangan dan jari-jari, d) Pegang bola tidak betul dan melepas bola dari samping badan (dekat dengan telinga kanan) (Imam Sodikun,1992:62).

Berikut ini contoh tembakan satu tangan *one heand set shoot* dari fase persiapan ,fase pelaksanaan dan fase *follow through*.



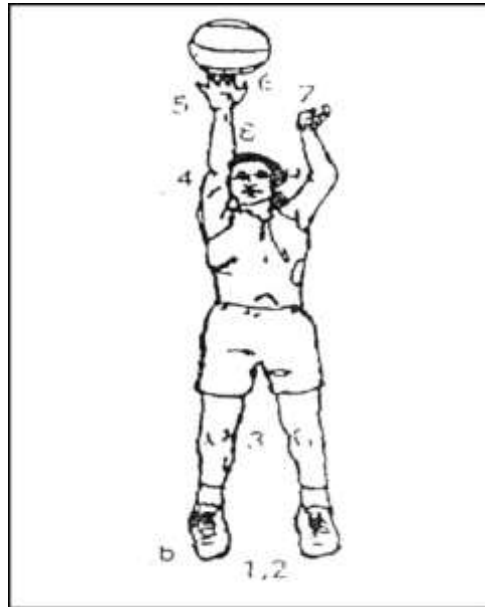
*Gambar 1. One Hand Set Shoot Fase Persiapan*

(Hal Wissel, 2000:48)

Keterangan:

Langkah pertama adalah melihat target (basket) dengan kaki terlentang selebar bahu dan jari kaki lurus. Kemudian lutut dilenturkan dan pastikan kondisi bahu rileks. Posisi tangan yang digunakan untuk

menembak berada pada bola bagian bawah dan tangan satunya berada pada sisi luar bola. Ibu jari rileks dengan posisi siku masuk ke dalam. Kemudian posisi bola saat itu adalah pada bagian depan atas dahi.

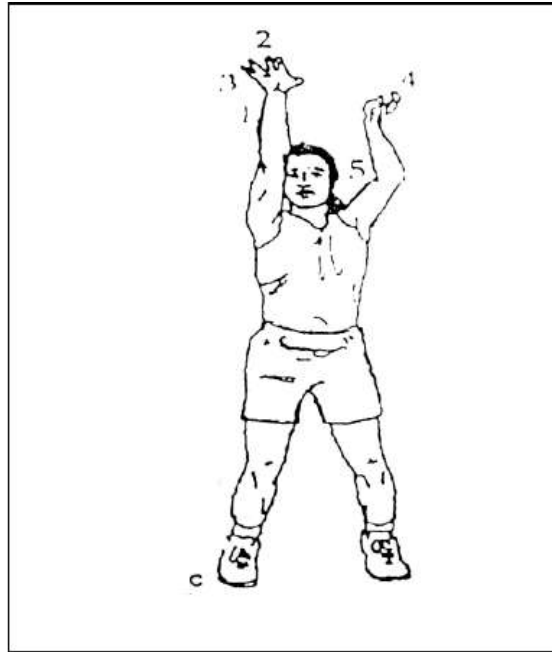


Gambar 2. *One Hand Set Shoot* Fase Pelaksanaan

(Hal Wissel, 2000:49)

Keterangan :

Dorong bola ke atas, diawali dari kaki, kemudian punggung yang diikuti bahu. Siku bergerak naik sampai lurus kemudian diikuti pergelangan tangan dan jari. Pastikan pergelangan tangan dan jari lentur. Posisi jari ke depan dengan telapak tangan menghadap ke bawah. Lepaskan ibu jari dan saat itu tangan penyeimbang membantu untuk menjaga keseimbangan bola agar saat bola dilepaskan arahnya sesuai dengan yang kita inginkan. Jangan lupa pastikan iramanya tepat agar kita tahu kapan bola itu harus dilepaskan.



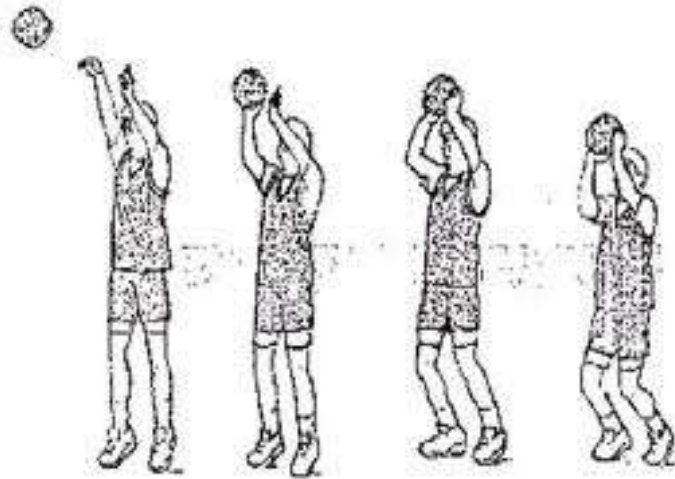
Gambar 3. *One Hand Set Shoot* Fase *follow through*

(Hal Wissel, 2000:49)

Keterangan :

Pada fase ini lengan sudah lurus ke atas baik tangan yg digunakan untuk melakukan *shooting* dan tangan penyeimbang. Posisi telunjuk mengarah ke depan dan telapak tangan menghadap ke bawah.

Secara garis besar teknik dasar *one hand set shoot* sama dengan teknik tembakan hukuman (*freethrow*), yaitu sesuai gambar pada halaman berikut:



Gambar 4. Langkah Gerakan *One Hand Set Shoot*

Keterangan gambar dari kanan ke kiri:

Fase persiapan, fase pelaksanaan, fase pelepasan bola, dan fase *follow through* yang sudah dijelaskan pada gambar sebelumnya.

#### 4. *Jump Shoot*

Menurut Danny Kosasih (2008: 51) *Jump Shoot* adalah jenis tembakan dengan menambahkan lompatan saat melakukan *shooting*, dimana bola dilepaskan pada saat titik tertinggi lompatan. Ada yang perlu diperhatikan saat melakukan *jump shoot*, yakni pemain harus mulai dari lantai (*quick stance*) lalu melompat dan menjaga *verticality*. Ketinggian lompatan tergantung pada jarak tembakan. Pada tembakan dalam (*Inside jump*) jika dijaga ketat, kaki harus memompakan tenaga yang cukup untuk melompat lebih tinggi. *Jump shoot* akan terasa apabila melepas bola pada saat melompat, dibandingkan pada saat berada di puncak lompatan. Upaya lompatan yang seimbang sehingga bisa menembak

tanpa beban. Keseimbangan dan kontrol lebih penting dari pada penambahan tingginya lompatan, irama yang halus dan *follow through* juga merupakan komponen penting untuk *jump shoot*. Mendarat dengan seimbang pada posisi yang sama saat lompat. *Jump shoot* dilakukan pada saat lompatan berada pada titik maksimal. Adapun teknik gerakan *jump shoot* adalah sebagai berikut;



Gambar 5. *Jump Shoot* Fase Persiapan

#### **a. Fase Persiapan**

Pada fase ini langkah-langkahnya sama dengan langkah-langkah saat melakukan *one hand set shoot* dengan langkah pertama adalah melihat target (basket) dengan kaki terlentang selebar bahu dan jari kaki lurus. Kemudian lutut dilenturkan dan pastikan kondisi bahu rileks. Posisi tangan yang digunakan untuk menembak berada pada bola bagian bawah dan tangan satunya berada pada sisi luar bola. Ibu jari rileks dengan posisi siku masuk

ke dalam. Kemudian posisi bola saat itu adalah pada bagian depan atas dahi.



Gambar 7. *Jump Shoot* Fase Pelaksanaan

#### **b. Fase Pelaksanaan**

Pada fase ini hanya ada sedikit perbedaan dari langkah-langkah *one hand set shoot* yaitu dengan langkah awal mendorong bola ke atas, diawali dari kaki, kemudian punggung yang diikuti bahu. Perbedaan antara *one hand set shoot* dan *jump shoot* terlihat pada fase ini yaitu adanya gerak melompat yang diikuti siku bergerak naik sampai lurus kemudian pergelangan tangan dan jari bergerak untuk melepaskan bola. Pastikan pergelangan tangan dan jari lentur dengan posisi jari ke depan dengan dan telapak tangan menghadap ke bawah. Lepaskan ibu jari dan saat itu tangan penyeimbang membantu untuk menjaga keseimbangan bola agar

saat bola dilepaskan arahnya sesuai dengan yang kita inginkan. Jangan lupa pastikan iramanya tepat agar kita tahu kapan bola itu harus dilepaskan.



Gambar 6. *Jump Shoot Fase Follow Through*

**c. Fase *follow through***

Pada fase ini lengan sudah lurus ke atas baik tangan yg digunakan untuk melakukan *shooting* dan tangan penyeimbang. Posisi telunjuk mengarah ke depan dan telapak tangan menghadap ke bawah dan mendarat dengan seimbang.

**5. Ekstrakurikuler**

**a. Hakikat Ekstrakurikuler**

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah

dimilikinya dari berbagai bidang studi (Moch. Uzer Usman, 1993:22).

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

Dalam kurikulum Sekolah Menengah Umum, Depdikbud (2000: 6) menyebutkan kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan di luar jam yang tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah, kegiatan ekstrakurikuler berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan kurikulum.

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

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

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

- 1) Kegiatan ekstrakurikuler harus dapat meningkatkan kemampuan siswa ber aspek kognitif, afektif, dan psikomotor.

- 2) Mengembangkan bakat serta minat siswa dalam upaya pembinaan pribadi menuju manusia seutuhnya yang positif.
- 3) Dapat mengetahui, mengenal, serta membedakan hubungan antara satu mata pelajaran dengan yang lainnya.

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

#### **b. Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Pengasih**

SMA N 1 Pengasih merupakan salah satu lembaga pendidikan yang memiliki kepedulian terhadap kegiatan ekstrakurikuler. Jenis ekstrakurikuler di SMA N 1 Pengasih yang termasuk ekstrakurikuler olahraga adalah Bulutangkis, Pencak silat, Karate, Bolabasket, Bola voli sedang kan yang termasuk non olahraga antara lain Pramuka, TIK, KIR, PMR.

Melihat dari tujuan ekstrakurikuler maka jelas bahwa diharapkan pihak sekolah berusaha memupuk kegemaran dan bakat para siswa agar mereka mempunyai kesempatan untuk mengembangkan bakat olahraga melalui kegiatan ekstrakurikuler. Dengan mengikuti ekstrakurikuler bolabasket diharapkan bisa

menjadi tim inti sekolah serta bisa mewakili sekolah dalam even pertandingan bolabasket, dan diharapkan akan mendapatkan prestasi bolabasket.

Kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Pengasih telah diprogramkan oleh sekolah dan merupakan salah satu cabang olahraga pilihan. Kegiatan ekstrakurikuler bolabasket ditangani oleh pelatih dari luar. Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler bolabasket dilaksanakan seminggu dua kali setiap hari Selasa dan Kamis, dimulai pukul 15.00 – 17.30 WIB. Ekstrakurikuler bola basket di SMA N 1 Pengasih merupakan salah satu program yang mampu menarik antusiasme siswa. Untuk di kabupaten Kulon Progo tim bola basket SMA N 1 Pengasih mempunyai prestasi yang cukup baik, tetapi untuk di Yogyakarta SMA 1 Pengasih baru diusahakan untuk mengikuti kejuaraan DBL.

## **B. Penelitian yang relevan**

1. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah Yurahmat Uge (2013) dengan judul Perbedaan latihan Set-shoot dan Jump Shoot terhadap ketepatan *shooting* pada permainan bola basket siswa kelas VIII SMP N 8 Gorontalo. Populasi dari penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP N 8 Gorontalo, dengan sampel yang berjumlah 198 anak diambil menggunakan teknik *random sampling* dengan penggunaan proporsi sampel yang ada. Instrumen yang digunakan adalah tes pengamatan dan penilaian secara langsung terhadap objek yang diteliti menggunakan *pre-*

*tes* dan *pos tes* oleh dua kelompok latihan *set shoot* dan *jump shoot*. Teknik analisis data menggunakan *uji T test pool varians pre tes dan post tes one grup*. Hasil penelitian menunjukkan dengan demikian hipotesis ketiga pada penelitian ini yang berbunyi : “ terdapat perbedaan antara latihan *set shoot* dan *jump shoot* terhadap ketepatan *shooting* pada permainan bola basket” diterima pada taraf nyata  $\alpha = 0,05$  dengan tingkat kepercayaan 95% tetapi ditolak pada taraf nyata  $\alpha = 0,005$  dengan tingkatan kepercayaan 99%. Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan beberapa hal berkaitan dengan latihan *set shoot* dan *jump shoot* terhadap ketepatan *shooting* pada permainan bola basket siswa kelas VIII SMP N 8 Gorontalo.

2. Toni Suryo Febrianto. 2013. Survei Hasil One Hand Set Shoot Dalam Permainan Bolabasket Pada Pemain Putra Kelompok Usia 12-15 Tahun Klub Basket Sehati Kota Semarang Tahun 2012. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari keseluruhan sudut, sebanyak 55% pemain memiliki kriteria lebih dari atau sama dengan “cukup”, atau diatas 52%, dan sebanyak 45% termasuk kriteria kurang dari “cukup”, atau dibawah 52%. Dengan rata-rata keberhasilan mencetak angka mencapai 48% untuk 25 kali tembakan one hand set shoot, atau termasuk kategori “tidak baik”. Hasil yang didapatkan dari masing-masing sudut tembakan juga menunjukkan bahwa prosentase rata-rata keberhasilan menembak masih termasuk kriteria “tidak baik” atau dibawah 52%, hanya pada sudut 90° rata-rata keberhasilan menembaknya termasuk dalam kriteria “cukup”,

yaitu pada 58%. Dengan hasil penelitian tersebut diperoleh gambaran mengenai tingkat kemampuan one hand set shoot dari pemain putra kelompok usia 12-15 tahun klub basket Sehati Kota Semarang

### **C. Kerangka Berpikir**

Ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran, bertujuan untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya diberbagai bidang studi. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan salah satu kegiatan ekstrakurikuler di sekolah sebagai wahana untuk menampung, menyalurkan, dan pembinaan minat, bakat, dan kegemaran siswa dalam cabang olahraga.

Permainan bolabasket merupakan olahraga pilihan namun dengan keterbatasan alokasi waktu yang tersedia karena banyak materi pelajaran yang harus ditempuh, maka untuk menambah waktu bermain bolabasket adalah melalui kegiatan ekstrakurikuler. Permainan bola basket mempunyai tujuan memasukkan bola sebanyak mungkin ke keranjang lawan, serta menahan lawan agar tidak memasukkan bola ke keranjang sendiri dengan cara melempar, menggiring, dan menembak.

Melihat kemampuan peserta ekstrakurikuler di SMA N 1 Pengasih dalam melakukan *shooting* berbeda-beda. Selain itu ketepatan saat melakukan tembakan ke ring masih kurang konsisten, artinya dalam sebuah pertandingan saat melakukan tembakan kadang masuk, kadang tidak. Teknik *Shooting* yang sering di gunakan oleh para pemain bola basket dalam pertandingan

bola basket adalah teknik *one hand set shoot dan jump shoot*. Teknik ini digunakan karena kondisi pertandingan yang mengharuskan pemain melakukan hal tersebut. *One hand set shoot dan jump shoot* adalah teknik *shooting* yang dilakukan dengan diam ditempat, dan melompat. *one hand set shoot dan jump shoot* dapat di lakukan pada *free-throw, three-point, two-point*.

Secara sederhana *one hand set shoot* dapat diartikan sebagai tembakan dengan menggunakan satu tangan penembak, dan tangan lainnya hanya sebagai penyeimbang dan tanpa melakukan loncatan. Sedang *Jump Shoot* adalah jenis tembakan dengan menambahkan lompatan saat melakukan *shooting*, dimana bola dilepaskan pada saat titik tertinggi lompatan.

Berdasarkan hal tersebut peneliti ingin mengkaji lebih lanjut dalam sebuah penelitian dengan judul “kemampuan *one hand set shoot dan jump shoot* terhadap efektifitas mencetak skor pada peserta ekstrakurikuler bola basket Putra SMA N 1 Pengasih” untuk mengetahui kemampuan peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMA N 1 Pengasih dalam melakukan teknik *one hand set shoot dan jump shoot* untuk mencetak sekor tertinggi dan paling efektif digunakan dalam permainan bola basket putra.

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan survei dan pengumpulan datanya menggunakan teknik tes. Menurut Sugiyono (2009:54) penelitian deskriptif adalah suatu metode dalam penelitian suatu kelompok manusia, suatu objek, suatu set kondisi suatu sistem pemikiran, ataupun suatu kelas pemikiran pada masa sekarang. Tujuan penelitian deskriptif ini adalah untuk membuat deskripsi, gambaran atau lukisan secara sistematis, factual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan antar fenomena yang diselidiki.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui masalah kemampuan *one hand set shoot* dengan *jump shoot* terhadap efektifitas mencetak skor pada peserta ekstrakurikuler bolabasket putra SMA Negeri 1 Pengasih dengan menggunakan tes sebagai instrumennya.

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

Sugiyono (2006: 2) menyebutkan variabel merupakan gejala yang menjadi fokus penelitian untuk diamati. Variabel itu sebagai atribut dari sekelompok orang atau objek yang mempunyai variasi antara satu dengan yang lainnya dalam kelompok itu.

Variabel dalam penelitian ini terdapat dua variabel bebas yaitu :

1. *One hand set shoot* adalah melakukan *shooting* dengan satu tangan dan tanpa melompat. Penilaian untuk mengetahui efektifitas tembakan

tersebut menggunakan tes kemampuan menembakkan bola ke basket sesuai sudut posisi yang telah ditentukan. Sudut posisi tersebut diambil dari gambar posisi sudut tembakan menurut Barry. L. Johnson. Setiap testor memiliki kesempatan 10 kali tembakan untuk melakukan *one hand set shoot*.

2. *Jump Shoot* adalah tembakan dengan menambahkan lompatan saat melakukan *shooting*, dimana bola dilepaskan pada saat titik tertinggi lompatan. Penilaian untuk mengetahui efektifitas tembakan tersebut menggunakan tes kemampuan menembakkan bola ke basket seperti tes yang dilakukan pada set shoot.

### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 130), populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Sedangkan Sugiyono (2006: 55) mendefinisikan populasi sebagai objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bolabasket putra SMA Negeri 1 Pengasih dengan jumlah 20 orang. Seluruh populasi dalam penelitian ini dijadikan sebagai subjek penelitian sehingga disebut sebagai penelitian populasi.

### **D. Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian dilakukan di lapangan bolabasket SMA Negeri 1 Pengasih Kabupaten Kulon Progo. Sedangkan waktu pengambilan data uji coba penelitian dilakukan pada tanggal 22-28 Juni 2015.

## E. Instrumen Dan Teknik Pengumpulan Data

### 1. Instrumen Penelitian

Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah (Suharsimi Arikunto, 2003: 134). Instrumen ini mengadopsi dari Barry L Johnson yang telah dimodifikasi dan telah di uji cobakan di SMA N 1 Wates karena peserta ekstrakurikuler di SMA 1 Wates memiliki karakteristik yang hampir sama dengan peserta ekstrakurikuler di SMA N 1 Pengasih . Tes ini bertujuan untuk mengukur keterampilan menembak atau memasukkan bola ke dalam ring atau basket dari bawah ring. Ada dua teknik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *one hand set shoot* dan *jump shoot*.

#### a. Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurannya. Se jauh mana kebenaran suatu alat ukur merupakan pertanyaan paling utama yang bisa diajukan terhadap prosedur pengukuran. Suatu tes atau instrumen dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat tersebut menjalankan fungsi ukurnya, atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut. Tes yang menghasilkan data yang tidak relevan

dengan tujuan pengukuran dikatakan sebagai tes yang memiliki validitas rendah (Ngatman, 2002; 24)

Sugiyono (2006: 267) instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid. Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang hendak diukur. Sebuah instrumen dikatakan valid apabila dapat mengukur apa yang diinginkan. Tes hanya valid untuk satu tujuan pengukuran yang spesifik (Ngatman, 2002: 24). Untuk memperoleh validitas instrumen dalam penelitian ini melakukan uji coba instrumen sebanyak 20 anak. Hasil uji validitas *one hand set shoot* diperoleh nilai koefisien sebesar 0,741 dan uji validitas *jump shoot* diperoleh nilai koefisien sebesar 0,734. Hasil uji validitas diperoleh dengan bantuan komputer menggunakan SPSS 20 dan dapat dilihat pada lampiran 9.

b. Reliabilitas

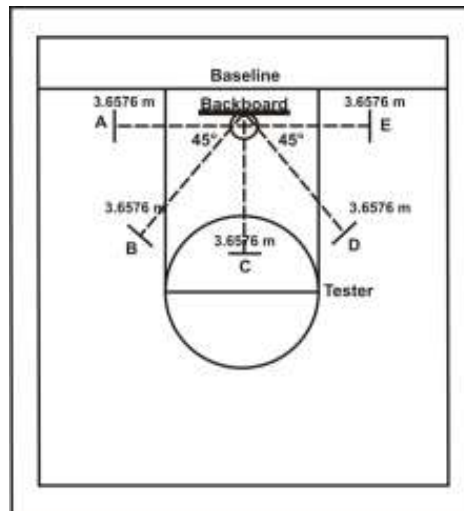
Reliabilitas (*reliability*, kepercayaan) menunjuk pada pengertian apakah sebuah instrumen dapat mengukur sesuatu yang diukur secara konsisten dari waktu ke waktu. Jadi, kata kunci untuk syarat kualifikasi suatu instrumen pengukur adalah konsisten, keajegan, atau tidak berubah-ubah ( Burhan, dkk, 2004: 339)

Reliabilitas merupakan komponen terpenting kedua yang harus dipertimbangkan dalam penyusunan instrumen penelitian. Reliabilitas mengacu pada konsistensi pengukuran, yaitu bagaimana skor tes atau

hasil penilaian yang lain tetap (tidak berubah) dari satu pengukuran ke pengukuran lain (Ngatman, 2002: 26). Hasil uji reliabilitas *one hand set shoot* diperoleh nilai koefisien sebesar 0,808 dan uji reliabilitas *jump shoot* diperoleh nilai koefisien sebesar 0,849. Hasil uji reliabilitas diperoleh dengan bantuan komputer menggunakan SPSS 20 dan dapat dilihat pada lampiran 9

## **2. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Data yang dikumpulkan untuk mengetahui seberapa baik kemampuan peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMA N 1 Pengasih dalam melakukan *shooting* dengan menganalisis frekuensi keberhasilan *one hand set shoot* dan *jump shoot* masing-masing dilakukan dengan menghitung jumlah bola yang masuk ke ring sebanyak 10 kali tembakan dari posisi B, C, D. saya hanya mengambil posisi B, C, dan D dikarenakan posisi tersebut merupakan posisi dimana tembakan langsung mengarah ke papan sehingga peserta ekstrakurikuler memiliki tingkat kesulitan sesuai dengan kelasnya.



Gambar 7. Sudut Posisi Tembakan Terhadap Ring  
(Barry L.Johson, 1986:276)

#### F. Teknik Analisis Data

Analisis data atau pengolahan data merupakan satu langkah penting dalam penelitian. Dalam pelaksanaannya terdapat dua bentuk analisis data berdasarkan jenis data, bahwa apabila data telah terkumpul, maka dikualifikasikan menjadi dua kelompok data, yaitu data kualitatif digunakan pada analisis non statistik dan data kuantitatif digunakan pada analisis statistik (Suharsimi Arikunto, 2006:245).

Analisis kualitatif dilakukan melalui beberapa cara seperti: (1) membuka akses secara lebar untuk memastikan kepercayaan responden, (2) mempertinggi kehati-hatian dalam mendengarkan wawancara secara akurat, dan (3) memadukan data penelitian dengan berbagai sumber yang lain.

Sedangkan analisis kuantitatif yaitu mengumpulkan data, menguji data, menentukan nilai-nilai statistik dan penentuan diagram grafik suatu hal agar mudah dibaca dan mudah diperoleh dijumlahkan dan hasilnya dibagi

dengan jumlah skor yang diharapkan dikalikan 100% sehingga diperoleh presentase minat (Anas Sudjono:2006).

Membantu dalam proses analisis maka dilakukan pengkategorian dalam skala lima didasarkan pada mean ideal (Mi) dan standar deviasi ideal (SDi). Mengacu pada langkah-langkah tersebut maka pengkategorian dengan skala lima dalam penelitian ini adalah sebagai berikut. (Suharsimi A: 2003: 23).

**Tabel 1. Kriteria Pengkategorian**

Interval Koefisiensi	Kategori
>Mi + 1,5 SDi ke atas	Sangat Baik
>Mi + 0,5 SDi s.d <Mi + 1,5 SDi	Baik
>Mi – 0,5 SDi s.d <Mi + 0,5 SDi	Cukup Baik
>Mi – 1,5 SDi s.d <Mi – 0,5 SDi	Kurang Baik
>Mi – 1,5 SDi ke bawah	Sangat kurang

Keterangan :

Mean Ideal =  $\frac{1}{2}$  (Nilai Maksimal ideal + Nilai minimal ideal)

Standar Deviasi Ideal =  $\frac{1}{6}$  (Nilai Maksimal ideal - Nilai minimal ideal)

Untuk menghitung presentase digunakan dengan rumus:

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

Keterangan :

P = presentase

F = Frekuensi (Nilai yang diperoleh)

N = Jumlah Subjek

(Mohammad Ali, 1993:184)

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

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

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui kemampuan *one hand set shoot* dengan *jump shoot* terhadap efektifitas mencetak sekor dalam permainan bola basket di SMA N 1 Pengasih Kulon Progo. Penelitian ini dilaksanakan di SMA N 1 Pengasih Kulon Progo yang beralamatkan di Jalan KRT Kertodiningrat 41 Margosari, Pengasih, Kulon Progo

Sebelum melakukan pelaksanaan pengambilan data, peneliti melakukan uji coba instrumen pada peserta ekstrakurikuler bolabasket SMA N 1 Wates pada hari Senin tanggal 15 Juni 2015 sampai dengan hari Sabtu tanggal 21 Juni 2015 kemudian pelaksanaan pengambilan data dilakukan pada hari Senin tanggal 22 Juni 2015 sampai dengan hari Sabtu 28 Juni 2015.

Subjek penelitian adalah Peserta kegiatan ekstrakurikuler bola basket putra di SMA N 1 Pengasih Kulon Progo dengan jumlah 20 siswa. Hasil penelitian data *one hand set shoot* dengan *jump shoot* permainan bola basket di SMA N 1 Pengasih Kulon Progo dapat dideskripsikan sebagai berikut:

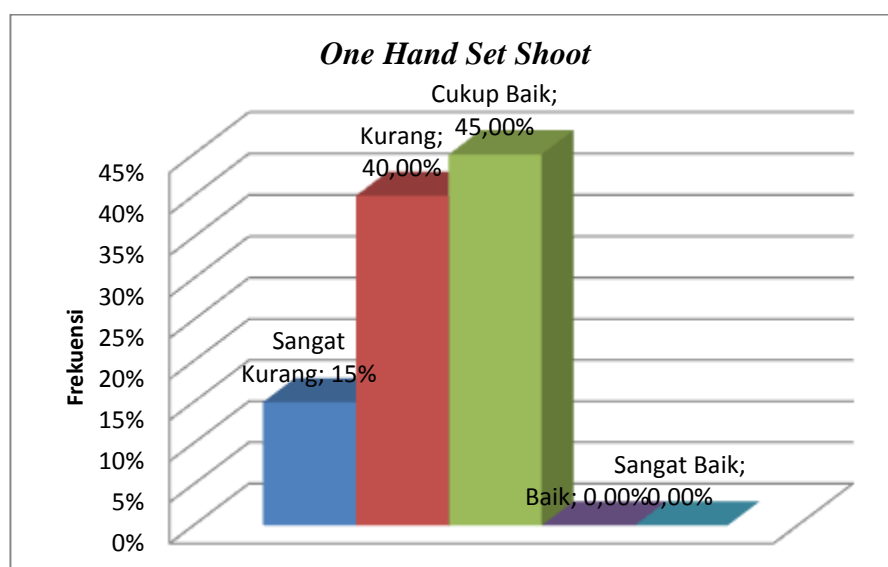
#### **1. Distribusi Data *One Hand Set Shoot* Permainan Bola Basket di SMA N 1 Pengasih Kulon Progo**

Hasil penelitian kemampuan *one hand set shoot* permainan bola basket di SMA N 1 Pengasih Kulon Progo, diperoleh rerata = 11,3; median = 11,5; modus = 15 dan *standard deviasi* = 3,77. Hasil tersebut dapat dilihat pada halaman selanjutnya:

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan *One Hand Set Shoot* Permainan Bola Basketdi SMA N 1 Pengasih**

Interval	Kategori	Jumlah	Persentase (%)
25 – 30	Sangat baik	0	0
19 – 24	Baik	0	0
13 – 18	Cukup Baik	9	45
7 – 12	Kurang Baik	8	40
0 – 6	Sangat kurang	3	15
Jumlah		20	100

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



**Gambar 8. Diagram Distribusi Kemampuan *One Hand Set Shoot* Permainan Bola Basketdi SMA N 1 Pengasih**

Berdasarkan tabel dan gambar di atas diperoleh kemampuan *one hand set shoot* permainan bola basket di SMA N 1 Pengasih Kulon Progo yang masuk dalam kategori Baik Sekali sebanyak 0 anak (0 %), kategori Baik sebanyak 0 anak (0 %), kategori Cukup sebanyak 9 siswa (45 %), kategori Kurang Baik sebanyak 8 siswa (40 %), dan kategori Tidak Baik sebanyak 3 siswa (15 %).

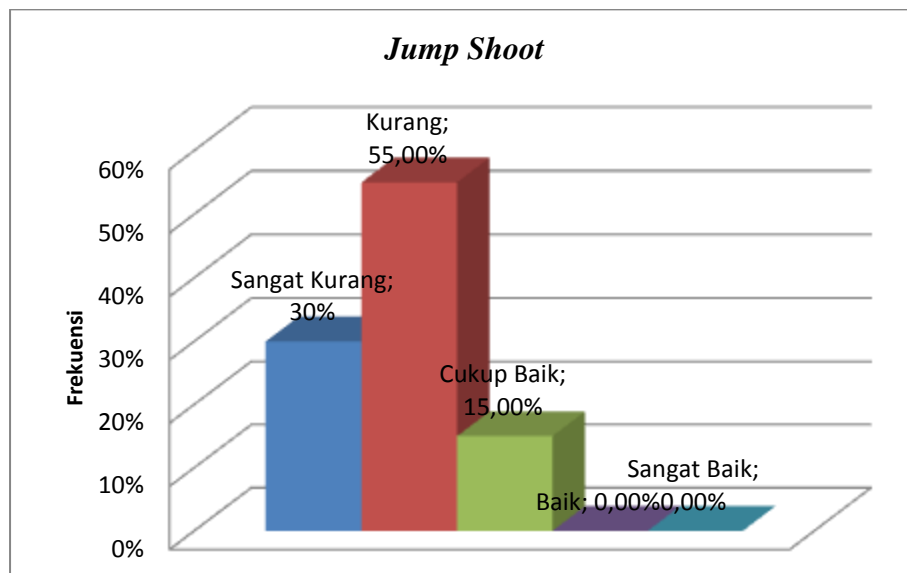
## 2. Distribusi Data *Jump Shoot* Permainan Bola Basket di SMA N 1 Pengasih Kulon Progo

Hasil penelitian kemampuan *jump shoot* permainan bola basket di SMA N 1 Pengasih Kulon Progo, diperoleh rerata = 8,5; median = 8; modus = 6 dan *standard deviasi* = 2,8. Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kemampuan *Jump Shoot* Permainan Bola Basket di SMA N 1 Pengasih**

Interval	Kategori	Jumlah	Persentase (%)
25 – 30	Sangat baik	0	0
19 – 24	Baik	0	0
13 – 18	Cukup Baik	3	15
7 – 12	Kurang Baik	11	55
0 – 6	Sangat kurang	6	30
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>100</b>

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



**Gambar 9. Diagram Kemampuan *Jump Shoot* Permainan Bola Basket di SMA N 1 Pengasih Kulon Progo**

Berdasarkan tabel dan gambar pada halaman sebelumnya diperoleh kemampuan *Jump Shoot* Permainan Bola Basket di SMA N 1 Pengasih Kulon Progo yang masuk dalam kategori Baik Sekali sebanyak 0 anak (0 %), kategori Baik sebanyak 0 siswa (0 %), kategori Cukup sebanyak 3 siswa (15 %), kategori Kurang Baik sebanyak 11 siswa (55 %), dan kategori Tidak Baik sebanyak 6 siswa (30 %).

## **B. Pembahasan**

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

*Shooting* (menembak) adalah kehalihan yang sangat penting di dalam olahraga basket. Teknik dasar seperti operan, *dribbling*, bertahan, dan *rebounding* mengantar anda memperoleh peluang besar membuat skor, tetapi tetap saja anda harus mampu melakukan tembakan.

Ada berbagai macam teknik *shooting* yang dapat mendukung permainan. Dalam penelitian ini meneliti tentang teknik *one hand set shoot* dan *Jump Shoot*. *One hand set shoot* dapat diartikan sebagai tembakan dengan menggunakan satu tangan penembak, dan tangan lainnya hanya sebagai penyeimbang dan tanpa melakukan loncatan. Sedangkan *jump Shoot*

adalah jenis tembakan dengan menambahkan lompatan saat melakukan *shooting*, di mana bola dilepaskan pada saat titik tertinggi lompatan.

Dari uraian tersebut, kedua teknik dasar merupakan teknik yang penting dalam permainan bola basket. Dalam melakukan tembakan seseorang pemain kadang kurang efektif dalam mencetak angka, bola yang ditembakkan bisa masuk tetapi juga bisa meleset. Sehingga seorang pemain perlu mengetahui kemampuan dan efektifitas sebuah tembakan agar ketika melakukan tembakan dalam permainan memperoleh ketepatan yang baik. Maka dalam penelitian ini ingin mengetahui kemampuan peserta ekstrakurikuler di SMA N 1 Pengasih dalam melakukan teknik *one hand set shoot* dan *Jump Shoot*.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kemampuan *one hand set shoot* permainan bola basket di SMA N 1 Pengasih Kulon Progo adalah sebagai berikut : kategori sangat baik dan baik sebesar 0% dengan kata lain tidak ada siswa yang masuk dalam kategori ini, kemudian kategori cukup baik sebesar 45% (9 siswa), kategori kurang baik sebesar 40% (8 siswa), kategori sangat kurang sebesar 15% (3 siswa). Kemudian kemampuan *Jump Shoot* Permainan Bola Basket di SMA N 1 Pengasih Kulon Progo adalah sebagai berikut : kategori sangat baik 0% atau tidak ada siswa yang masuk dalam kategori ini, dan kategori cukup baik sebesar 15% (3 siswa), kategori kurang baik sebesar 55% (11 siswa), kategori sangat kurang sebesar 30% (6 siswa).

Adapun beberapa faktor yang berpengaruh terhadap hasil *one hand set shoot* ataupun *jump shoot* sehingga ada siswa yang dikategorikan baik sekali dan sangat kurang adalah sebagai berikut :

1. Beberapa siswa tersebut memang menguasai kedua teknik tersebut dengan baik.
2. Keseriusan siswa pada saat mengikuti tes.
3. Tingkat kesulitan yang berbeda dalam melakukan shooting dari posisi yang berbeda.

Keterampilan terpenting dalam permainan bolabasket adalah kemampuan untuk *shooting* atau menembak bola ke dalam keranjang yang merupakan inti dari strategi permainan bolabasket. Keterampilan ini merupakan suatu keterampilan yang memberikan hasil nyata secara langsung. Dengan hasil penelitian tersebut seorang pelatih dan pemain dapat mengoptimalkan teknik dasar tersebut, dan dapat menggunakan teknik yang efektif sehingga mampu mencetak angka yang maksimal.

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan pada uraian sebelumnya telah diperoleh kesimpulan kemampuan *one hand set shoot* permainan bola basket di SMA N 1 Pengasih Kulon Progo sebagian besar masuk dalam kategori Cukup sebanyak 9 siswa (45 %).

Kemudian tingkat kemampuan peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA N 1 Pengasih Kulon Progo dalam melakukan *jump shoot* secara dominan dapat sebagian besar masuk dalam kategori Kurang Baik sebanyak 11 siswa (55 %).

### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Menjadi catatan yang bermanfaat bagi SMA N 1 Pengasih Kulon Progo mengenai kemampuan *One Hand Set Shoot* dengan *Jump Shoot*.
2. Seorang pelatih lebih memahami mengenai teknik tembakan yang efektif dalam permainan bola basket.
3. Seorang pelatih dapat memilih dan menggunakan teknik yang lebih efektif untuk diterapkan pada peserta ekstrakurikuler di SMA N 1 Pengasih Kulon Progo.
4. Peserta ekstrakurikuler mampu menerapkan teknik yang efektif ketika menjalani sebuah pertandingan.
5. Sebagai kajian ilmiah untuk pengembangan ilmu keolahragaan ke depannya.

### C. Keterbatasan Penelitian

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

1. Terbatasnya waktu peneliti tidak mengontrol dan mengawasi aktivitas testi diluar, yang dapat mempengaruhi kondisi fisik testi saat melakukan tes.
2. Terbatasnya subjek penelitian, sehingga perlu adanya penelitian lebih lanjut agar hasilnya dapat teridentifikasi lebih banyak lagi.
3. Teknik pengumpulan data yang hanya diambil dari 3 posisi sudut dan seharusnya ada 5 posisi sudut sehingga hasilnya lebih maksimal.
4. Pengambilan data yang dilakukan pada saat bulan ramadhan sehingga berpengaruh terhadap semangat siswa dalam mengikuti tes.
5. Pengambilan data hanya dengan tes tanpa adanya re-tes

### D. Saran

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

1. Bagi peserta yang masih mempunyai kemampuan *One Hand Set Shoot* dengan *Jump Shoot* yang rendah, agar lebih meningkatkannya dengan cara latihan yang rutin.
2. Bagi peserta untuk lebih memahami teknik tembakan yang efektif, sehingga dalam permainan dapat mencetak angka sebanyak-banyaknya.
3. Bagi pelatih agar memberikan latihan dengan berbagai metode latihan yang efektif dengan harapan siswa mempunyai kemampuan *Antara One Hand Set Shoot* dengan *Jump Shoot* yang baik.

4. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, serta variabel yang berbeda sehingga efektifitas teknik dasar bola basket dapat teridentifikasi lebih luas.

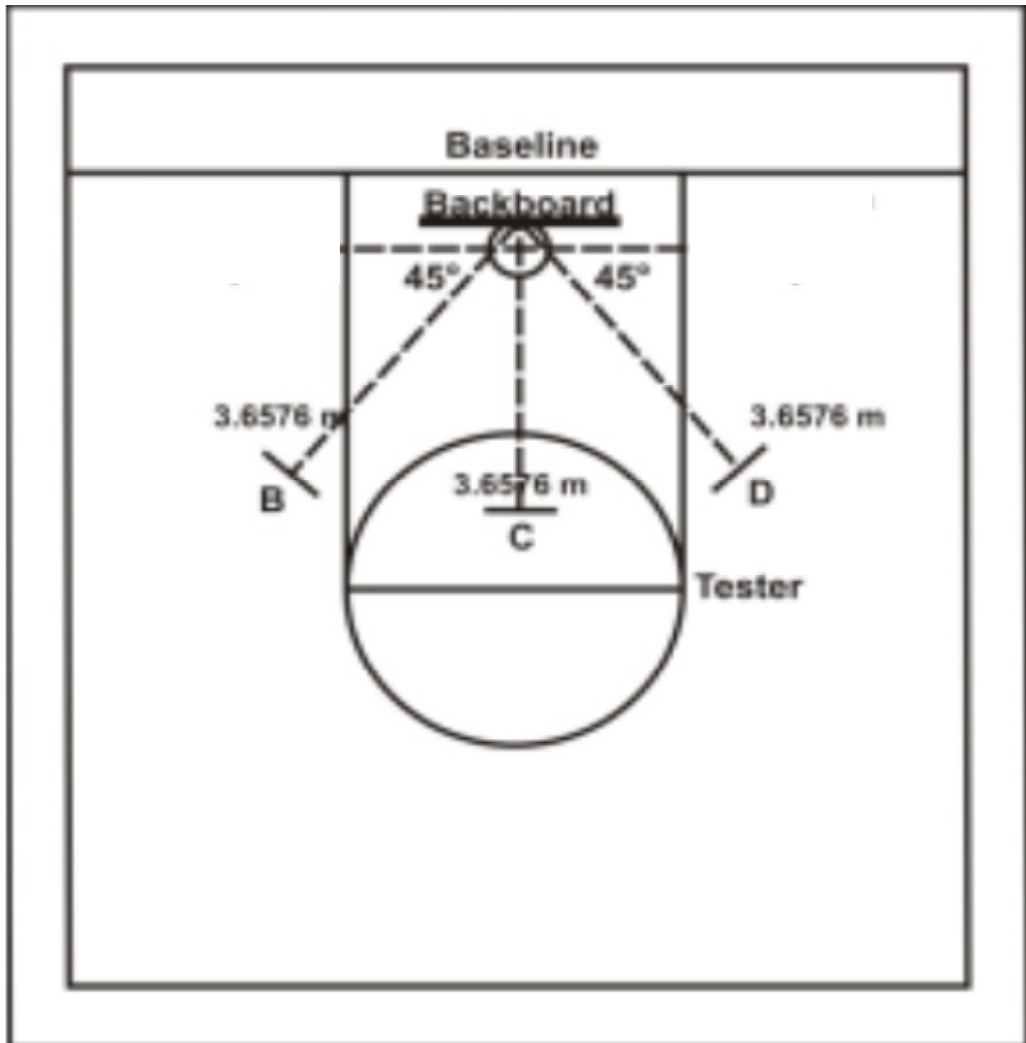
## DAFTAR PUSTAKA

- Arifin Sitio. (2004). *Teori dan Praktik*. Jakarta : Erlangga
- Agung Sasongko. (2004) SK Dirjen Dikdasmen No 226/C/Kep 1992
- Agus Mukholid. (2004). *Pendidikan Jasamani dan Olahraga*. Jakarta: Yudistira.
- Anas, Sudijono. (2006). *Pengantar statistik pendidikan*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- B Suryabrata, (2002). *Metodologi Penelitian*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Barry L.Johson, (1986) *Prototical Measurement Foe Evaluation in Physical Education*.
- Burhan, dkk, (2004) : *Metode Penelitian Kuantitataif*. Jakarta: Kencana Pernada Media Group
- Coaching Association of Canada*. (1980). Level 1 NCCP Coach Certification Program. Diakses dari <http://www.wengayo.blogspot.com/2010/06/analisa-gerakan-lemparan-bebas-free.html>, pada tanggal 27 Januari 2015, Jam 20.12 WIB.
- Danny Kosasih. (2008). *Fundamental Basketball*. Semarang: CV.Elwas Offset.
- Depdikbud. (1995). “*Petunjuk pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler*”. Jakarta.
- Dedy Sumiyarsono. (2002). *Keterampilan Bola Basket*. Surakarta:Yudhistira.
- Hall Wissel. (2000). *Bola Basket*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Imam Sodikun. (1992). *Olahraga Pilihan Bolabasket*. Jakarta: Depdikbud.
- Jon Oliver. (2007). *Dasar-Dasar Bola Basket*. Bandung: Pakar Raya.
- Poerwodarinta (2002) Kamus Besar. Kamus Bahasa Indonesia Online. Diakses dari <http://kamus.bahasa.indonesia.org/profil>, pada tanggal 10 Desember 2011.
- Mohammad Ali, (1993) Strategi Penelitian pendidikan. Bandung :Angkasa Raya
- Moch. Uzer Usman. (1993). *Menjadi Guru Profesional*. Bandung : Remaja Rosdakarya

- Muhajir. (2006). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Ngatman. (2002). *Petunjuk Praktikum Tes dan Pengukuran*. Yogyakarta:FIK UNY.
- Rusli Lutan, dkk. (2000). *Dasar-dasar Kepeleatihan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sugiyono. (2006). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- , (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. (2003). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT.Rineka Cipta.
- , (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta, Rineka Cipta
- Suherman. 2004. *Belajar Mengajar*, Jakarta : Universitas Terbuka
- Toni Suryo Febrianto. (2013). *Survei Hasil One Hand Set Shoot Dalam Permainan Bolabasket Pada Pemain Putra Kelompok Usia 12-15 Tahun Klub Basket Sehati Kota Semarang Tahun 2012*. Skripsi. Semarang: Universitas Negeri Semarang
- Yurahmat Uge. (2013). *Perbedaan Latihan Set-Shoot Dan Jump Shoot Terhadap Ketepatan Shooting Pada Permainan Bola Basket Siswa Kelas VIII SMP N 8 Gorontalo*. Skripsi. Semarang: Universitas Negeri Semarang

# LAMPIRAN

Lampiran 1. Gambar Sudut Posisi Tembakan Terhadap Basket



## Lampiran 2. Permohonan Izin Uji Coba Penelitian



**PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO**  
**BADAN PENANAMAN MODAL DAN PERIZINAN TERPADU**  
Unit 1: Jl. Perwakilan No. 1, Wates, Kulon Progo Telp.(0274) 775208 Kode Pos 55611  
Unit 2: Jl. KITA Dahlan, Wates, Kulon Progo Telp.(0274) 774402 Kode Pos 55611  
Website: bpmpt.kulonprogokab.go.id Email: bpmpt@kulonprogokab.go.id

### SURAT KETERANGAN / IZIN

Nomor : 070.2/00505/VE/2015

**Menyerahkan :** Surat dari Sekretaris Daerah Provinsi DIY Nomor 070/REG/0275/5/2015, TANGGAL: 06 JUNI 2015, PERHAL: IZIN PENELITIAN

**Meringkat :**

1. Kapresam Menteri Dalam Negeri Nomor 61 Tahun 1993 tentang Pedoman Penyelenggaraan Pelaksanaan Penelitian dan Pengujian di Lingkungan Departemen Dalam Negeri;
2. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 8 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelaksanaan Penelitian, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pengembangan, Pengabdian dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta;
3. Peraturan Daerah Kabupaten Kulon Progo Nomor : 15 Tahun 2012 tentang Pembentukan Organisasi dan Tata Kerja Lembaga Teknis Daerah;
4. Peraturan Bupati Kulon Progo Nomor : 79 Tahun 2012 tentang Urutan Tugas Usulan Organisasi Tersebut Pada Badan Penanaman Modal dan Perizinan Terpadu.

**Ditujukan kepada :** AHMADRIKUNIR RAHIM  
NIM / NIP : 09601244132  
FT/Instansi : UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
Kategori : IZIN PENELITIAN  
Judul/tema : PERBANDINGAN ANTARA ONE HAND SET SHOOT DENGAN JUMP SHOOT TERHADAP EFEKTIFITAS MENCEKAK SEKOR DALAM PERMAINAN BOLA BASKET DI SMA Negeri Pengasih Kulon Progo

**Lokasi :** SMA NEGERI WATES KULON PROGO

**Waktu :** 15 Juni 2015 s.d 16 September 2015

1. Terdaftar dan memiliki nomor pendaftaran diri kepada Pejabat Pemerintah setempat untuk mendapatkan paspor sebagai persyaratan.
2. Wajib menandatangani surat pernyataan dan menandatangani surat pernyataan yang berlaku.
3. Wajib menyerahkan hasil Penelitian/kesel kepada Badan Kulon Progo dan Kepala Badan Penanaman Modal dan Perizinan Terpadu Kabupaten Kulon Progo.
4. Izin ini tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kesetiaan Pemerintah dan hanya diperlukan untuk keperluan penelitian.
5. Apabila terjadi hal-hal yang tidak diinginkan menadi tanggung jawab sepenuhnya sendiri.
6. Surat ini tidak dapat diajukan untuk mendapatkan perbandingan bila diperlukan.
7. Surat izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak diponchi ketertarikan ketertarikan tersebut di atas.

Ditandatangani di: Wates  
Pada Tanggal : 22 Juni 2015

**KEPALA**  
**BADAN PENANAMAN MODAL**  
**DAN PERIZINAN TERPADU**  
  
**AGUNG KURNIASA, S.P., M.Si.**  
Pembina Tk. I / IV/b  
NIP. 196008051996031005

- Tembusan kepada Yth :
1. Bupati Kulon Progo (Salinan Asli)
  2. Kepala Dinas Kabupaten Kulon Progo
  3. Kepala Kantor Keslinggal Kabupaten Kulon Progo
  4. Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Kulon Progo
  5. Kepala SMA Negeri 1 Wates
  6. Yang bersangkutan
  7. Asip

Lampiran 3. Daftar Hadir Peserta Uji Coba Penelitian

DAFTAR HADIR PESERTA EKSTRAKULIKULER

No	Nama	Kelas	ttd	Ket
1	Anang Nurharwin S.S.			
2	Mub. Aditya			
3	Tejo Krista			
4	Lan Bung K			
5	Hendito			
6	Rakaria A			
7	Lubman			
8	Erawa Edo K			
9	Abif Rafiqul Anam			
10	Gumilang			
11	Yama			
12	Anandyatama R			
13	Pamungkas S			
14	Daniel			
15	Arya Yogi			
16	Nugraha Agus			
17	Nur Syahwan			
18	Tosan			
19	Andri Santoso			
20	Visito A.			

## Lampiran 4. Surat Keterangan Uji Coba Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO  
DINAS PENDIDIKAN  
**SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 WATES**  
Jl. Terbahari, Wates, Kulon Progo Telp. (0274) 773067 Fax. 0274 774352 KodePos 55611

### SURAT KETERANGAN

Nomor : 070/1094

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dra. Hj. NGATINI  
NIP : 19570319 198403 2 001  
Pangkat Gol. Ruang : Pembina Utama Muda / IV/c  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Unit Organisasi : SMA Negeri 1 Wates Kulon Progo

menerangkan bahwa :


Nama : AHMAD RIFKI NUR RAIMI  
NIM : 09601244132  
Perguruan Tinggi : UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Telah melaksanakan kegiatan uji coba penelitian di SMA Negeri 1 Wates Kulon Progo dengan judul :

***"PERBANDINGAN ANTARA ONE HAND SET SHOOT DENGAN JUMP SHOOT TERHADAP EFEKTIVITAS MENCETAK SEKOR DALAM PERMAINAN BOLA BASKET DI SMA N 1 PENGASIH KULON PROGO"***

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 22 s.d. 27 Juni 2015.

Demikian surat keterangan ini di buat, agar dapat dipergunakan sebagai mana mestinya.

Wates, 05 Agustus 2015  
Kepala Sekolah  
  
Dra. Hj. NGATINI  
Pembina Utama Muda, IV/c  
NIP. 19570319 198403 2 001

## Lampiran 5. Surat Permohonan Penelitian



**PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO**  
**BADAN PENANAMAN MODAL DAN PERIZINAN TERPADU**  
 Unit 1: Jl. Perwalian No. 1, Wates, Kulon Progo Telp.(0274) 775208 Kode Pos 55611  
 Unit 2: Jl. KHA Duhlan, Wates, Kulon Progo Telp.(0274) 774402 Kode Pos 55611  
 Website: bpmpt.kulonprogokab.go.id Email: bpmpt@kulonprogokab.go.id

### SURAT KETERANGAN / IZIN

Nomor : 0702/00605/VI/2015

Mempertahankan : Susudari Sel. wacana Izin Penelitian DPM Nomor 0702/00605/VI/2015, TANGGAL: 16 JUNI 2015, PERihal: IZIN PENELITIAN

Mengingat : 1. Keputusan Menteri Dalam Negeri Nomor 01 Tahun 1983 tentang Pedoman Penyelenggaraan Pelaksanaan Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Departemen Dalam Negeri;  
 2. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Saraf, Penelitian, Pengembangan, Peningkatan dan Suci Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta;  
 3. Peraturan Daerah Kabupaten Kulon Progo Nomor 16 Tahun 2012 tentang Pembentukan Organisasi dan Tata Kerja Lembaga Teknis Daerah;  
 4. Peraturan Bupati Kulon Progo Nomor : 33 Tahun 2012 tentang Organisasi dan Tata Kerja Badan Penanaman Modal dan Perizinan Terpadu.

Dibagikan kepada : AHMAD RIFKI NUR RAHIM  
 NIM / NIP : 09601244132  
 PT/Instansi : UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
 Keperluan : IZIN PENELITIAN  
 Jumlah/Tempa : PERBANDINGAN ANTARA ONE HAND SET SHOOT DENGAN JUMP SHOOT TERHADAP EFEKTIVITAS MENCETAK SEKOR DALAM PERMAINAN BOLA BASKET DI SMA N 1 PENGASIH KULON PROGO

Lokasi : SMA NEGERI 1 PENGASIH KULON PROGO

Waktu : 16 Juni 2015 s.d 15 September 2015

1. Terlebih dahulu mencermati dan melaporkan diri kepada Pejabat Pemerintah setempat untuk mendapat petunjuk dan selanjutnya
2. Wajib menandatangani berita dan menandatangani kuantitas-skuantitas yang berlaku.
3. Wajib menyerahkan hasil Penelitian ke set kepala Bupati Kulon Progo c/c. Kepala Badan Penanaman Modal dan Perizinan Terpadu Kabupaten Kulon Progo.
4. Izin ini tidak disalagahkan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu stabilitas Pemerintahan dan harus dipergunakan untuk kesentingan daerah.
5. Apabila terjadi hal-hal yang tidak diingikan, menjadi tanggung jawab sepenuhnya penanya.
6. Surat izin ini dapat diajukan untuk mendapat perpanjangan bila diperlukn.
7. Surat izin ini dapat dicabutkan sewaktu-waktu apabila terjadi di sandiri ketidamt-ketidamtan tersebut di atas.

Ditandatangani : Wates  
 Pada Tanggal : 22 Juni 2015

**AGUNG KURNIAWAN, S.P., M.Si.**  
 Pembina Tk. I / IV/b  
 NIP. 19630805 199603 1 005

Terbaca kepada Yth. :

1. Bupati Kulon Progo (Sebagai Laporan)
2. Kepala Bappeda Kabupaten Kulon Progo
3. Kepala Kantor Keresnagan Kabupaten Kulon Progo
4. Kepala Dinas Perizinan Kabupaten Kulon Progo
5. Kepala SMA Negeri 1 Pengasih
6. Yang bersangkutan
7. Arsip

Lampiran6. Daftar Hadir Peserta Penelitian

DAFTAR HADIR PESERTA EKSTRAKULIKULER

No	Nama	Kelas	td	Ket
1	Mus'ab Al F	XII MIA4		
2	Andhika Haron	XI MIA4		
3	Dhimas Agil	X MIA 2		
4	Abin R. S	X MIA 2		
5	Anggi Dwi N	X IIS 1		
6	Fathul M	XI MIA 5		
7	Frad Navfal	XI MIA 1		
8	M. Fachri D	X MIA 5		
9	Dani Setya B	X MIA 4		
10	Riffa Nur R.	X MIA 4		
11	Raki Krisna	X MIA 4		
12	Setyawan N.M	X MIA 4		
13	Giri B	X IIS 1		
14	Fajar Aji P	X IIS 1		
15	R. Aji A.S.	X IIS 2		
16	M. Ardhan	X IIS 2		
17	D. Indra G	X IIS 1		
18	Aron S	X MIA 5		
19	Anggi Yudi S	X MIA 3		
20	Adrian F	X MIA 5		

## Lampiran 7. Surat Keterangan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO  
DINAS PENDIDIKAN  
**SMA NEGERI 1 PENGASIH**  
Jalan KRT Kerocaningan 41, Margasari Pengasih Kulon Progo Yogyakarta  
E-mail : sma1pengasih@kabkulon.go.id/Website : www.sma1pengasih.sch.id 70270 773123

### SURAT KETERANGAN

Nomor : 070.1 / 386

Yang bertanda tangan di bawah ini



Nama : Drs. AMBAR GUNAWAN  
NIP : 19611016 198501 1 001  
Pangkat/gel. ruang : Pembina, IV/a  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Unit kerja : SMA Negeri 1 Pengasih

menerangkan bahwa:

Nama : AHMAD RIFKI NUR RAHM  
NIM : 09601244132  
Prof : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PKJR)  
Peguruan tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melakukan observasi tentang "Perbandingan Antara *One Hand Set Shot* Dengan *Jump Shot* Terhadap Efektifitas Mencetak Skor Dalam Permainan Bola Basket Di SMA Negeri 1 Pengasih" pada tanggal 29 Juni s.d 6 Juli 2015 untuk memenuhi tugas Skripsi.

Dengan surat keterangan ini kami buat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pengasih, 5 Agustus 2015  
Kepala Sekolah  
  
  
Drs. AMBAR GUNAWAN  
Pembina: IV/a  
NIP 19611016 198501 1 001

Lampiran8.Data Uji Coba

<b>NO</b>	<b>NAMA</b>	<b><i>Set shoot titik B</i></b>	<b><i>Set shoot titik C</i></b>	<b><i>Set shoot titik D</i></b>
1	Mus'ab Al H	5	8	9
2	AndhikaHarun	4	4	6
3	DhimasAgil	8	4	5
4	Akhi R	6	3	3
5	AnggiDwi N	5	5	4
6	Fathul M	3	3	5
7	FuadNaufal	6	5	6
8	M. FachriDito	3	3	5
9	DaniSetya B	9	8	8
10	RifkiNur R	3	7	6
11	ZakiKrisna	3	3	6
12	Setyawan N	3	3	3
13	Giri B	5	5	6
14	FajarAji P	3	5	2
15	R. Aji A	5	7	6
16	M. Ardhan F	8	6	5
17	D Indra G	5	5	3
18	Amri S	7	9	8
19	AnggiYudi S	3	3	2
20	Adrian Y	6	6	4

<b>NO</b>	<b>NAMA</b>	<b><i>Jump shoot titik B</i></b>	<b><i>Jump shoot titik C</i></b>	<b><i>Jump shoot titik D</i></b>
1	Mus'ab Al H	6	3	5
2	AndhikaHarun	4	2	5
3	DhimasAgil	8	4	4
4	Akhi R	7	6	3
5	AnggiDwi N	1	4	1
6	Fathul M	2	1	1
7	FuadNaufal	5	5	2
8	M. FachriDito	4	1	4
9	DaniSetya B	5	6	6
10	RifkiNur R	2	5	9
11	ZakiKrisna	2	1	4
12	Setyawan N	3	3	1
13	Giri B	1	5	6
14	FajarAji P	2	0	3
15	R. Aji A	5	8	3
16	M. Ardhan F	4	5	4
17	D Indra G	4	3	5
18	Amri S	5	7	6
19	AnggiYudi S	4	5	4
20	Adrian Y	3	5	2

## Lampiran 9. Validitas dan Reliabilitas

### Reliability

[DataSet0]

### Scale: ALL VARIABLES

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	20	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	20	100,0

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

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,854
		N of Items	2 <sup>a</sup>
	Part 2	Value	1,000
		N of Items	1 <sup>b</sup>
Correlation Between Forms	Total N of Items	3	,741

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,808	3

## Reliability

[DataSet0]

### Scale: ALL VARIABLES

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	20	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	20	100,0

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

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,776
		N of Items	2 <sup>a</sup>
	Part 2	Value	1,000
		N of Items	1 <sup>b</sup>
Correlation Between Forms	Total N of Items		3
			,734

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,849	3

Lampira 10. Data Penelitian

<b>NO</b>	<b>NAMA</b>	<b><i>Set shoot titik B</i></b>	<b><i>Set shoot titik C</i></b>	<b><i>Set shoot titik D</i></b>	<b><i>Jumlahset shoot</i></b>
1	AnangNurherwin S	4	7	4	15
2	MuhAditya	3	3	4	10
3	Tejo Krista	2	0	4	6
4	Lambang K	4	6	3	13
5	Hendita	3	4	2	9
6	Zakaria A	2	7	6	15
7	Lukman	5	3	3	11
8	Erwin Edo K	3	2	2	7
9	AlifRofiqil A	0	2	2	4
10	Gumilang	5	4	8	17
11	Yoma	4	7	5	16
12	Amandalatama R	1	3	1	5
13	Pamungkas S	3	1	5	9
14	Daniel	6	4	2	12
15	Artya Yogi	7	3	5	15
16	NugrahaAgus	5	2	4	11
17	NurSetyawan	5	4	4	13
18	Tosan A	4	3	7	14
19	AndriSantoso	2	5	3	10
20	VisitoAkhmada	3	5	6	14

<b>NO</b>	<b>NAMA</b>	<b><i>Jump shoot titik B</i></b>	<b><i>Jump shoot titik C</i></b>	<b><i>Jump shoot titik D</i></b>	<b><i>Jumlah Jump shoot</i></b>
1	AnangNurherwin S	2	4	4	10
2	MuhAditya	2	3	1	6
3	Tejo Krista	4	4	5	13
4	Lambang K	5	3	5	13
5	Hendita	5	1	3	9
6	Zakaria A	5	3	6	14
7	Lukman	3	4	4	11
8	Erwin Edo K	1	4	1	6
9	AlifRofiqil A	2	1	4	7
10	Gumilang	1	4	1	6
11	Yoma	4	1	4	9
12	Amandalatama R	4	2	1	7
13	Pamungkas S	2	2	2	6
14	Daniel	2	0	3	5
15	Artya Yogi	4	2	5	11
16	NugrahaAgus	2	4	3	9
17	NurSetyawan	1	3	4	8
18	Tosan A	2	4	2	8
19	AndriSantoso	2	1	1	4
20	VisitoAkhmada	3	2	3	8

Lampiran 11. Statistik Penelitian

**Frequencies**

[DataSet0]

		<b>Statistics</b>	
		One hand Shoot	jump Shoot
N	Valid	20	20
	Missing	0	0
Mean		11,3000	8,5000
Median		11,5000	8,0000
Mode		15,00	6,00
Std. Deviation		3,77108	2,80038
Minimum		4,00	4,00
Maximum		17,00	14,00
Sum		226,00	170,00

**Frequency Table**

		<b>One hand Shoot</b>				
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	4,00	1	5,0	5,0	5,0	
	5,00	1	5,0	5,0	10,0	
	6,00	1	5,0	5,0	15,0	
	7,00	1	5,0	5,0	20,0	
	9,00	2	10,0	10,0	30,0	
	10,00	2	10,0	10,0	40,0	
	11,00	2	10,0	10,0	50,0	
	12,00	1	5,0	5,0	55,0	
	13,00	2	10,0	10,0	65,0	
	14,00	2	10,0	10,0	75,0	
	15,00	3	15,0	15,0	90,0	
	16,00	1	5,0	5,0	95,0	
	17,00	1	5,0	5,0	100,0	
	Total		20	100,0	100,0	

**jump Shoot**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
4,00	1	5,0	5,0	5,0
5,00	1	5,0	5,0	10,0
6,00	4	20,0	20,0	30,0
7,00	2	10,0	10,0	40,0
8,00	3	15,0	15,0	55,0
Valid 9,00	3	15,0	15,0	70,0
10,00	1	5,0	5,0	75,0
11,00	2	10,0	10,0	85,0
13,00	2	10,0	10,0	95,0
14,00	1	5,0	5,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	

Lampiran 12. Dokumentasi

*One Hand Set Shoot*



*Jump Shoot*



Lampira 10. Data Penelitian

<b>NO</b>	<b>NAMA</b>	<b><i>Set shoot titik B</i></b>	<b><i>Set shoot titik C</i></b>	<b><i>Set shoot titik D</i></b>	<b><i>Jumlahset shoot</i></b>	<b>Kategori</b>
1	AnangNurherwin S	4	7	4	15	Cukup
2	MuhAditya	3	3	4	10	Kurang
3	Tejo Krista	2	0	4	6	Sangat Kurang
4	Lambang K	4	6	3	13	Cukup
5	Hendita	3	4	2	9	Kurang
6	Zakaria A	2	7	6	15	Cukup
7	Lukman	5	3	3	11	Kurang
8	Erwin Edo K	3	2	2	7	Kurang
9	AlifRofiqil A	0	2	2	4	Sangat Kurang
10	Gumilang	5	4	8	17	Cukup
11	Yoma	4	7	5	16	Cukup
12	Amandalatama R	1	3	1	5	Sangat Kurang
13	Pamungkas S	3	1	5	9	Kurang
14	Daniel	6	4	2	12	Kurang
15	Artya Yogi	7	3	5	15	Cukup
16	NugrahaAgus	5	2	4	11	Kurang
17	NurSetyawan	5	4	4	13	Cukup
18	Tosan A	4	3	7	14	Cukup
19	AndriSantoso	2	5	3	10	Kurang
20	VisitoAkhmada	3	5	6	14	Cukup

<b>NO</b>	<b>NAMA</b>	<b><i>Jump shoot</i> titik B</b>	<b><i>Jump</i> <i>shoot</i> titik C</b>	<b><i>Jump</i> <i>shoot</i> titik D</b>	<b>Jumlah <i>Jump</i> <i>shoot</i></b>	<b>Kategori</b>
1	AnangNurherwin S	2	4	4	10	Kurang
2	MuhAditya	2	3	1	6	Sangat Kurang
3	Tejo Krista	4	4	5	13	Cukup
4	Lambang K	5	3	5	13	Cukup
5	Hendita	5	1	3	9	Kurang
6	Zakaria A	5	3	6	14	Cukup
7	Lukman	3	4	4	11	Kurang
8	Erwin Edo K	1	4	1	6	Sangat Kurang
9	AlifRofiqil A	2	1	4	7	Kurang
10	Gumilang	1	4	1	6	Sangat Kurang
11	Yoma	4	1	4	9	Kurang
12	Amandalatama R	4	2	1	7	Kurang
13	Pamungkas S	2	2	2	6	Sangat Kurang
14	Daniel	2	0	3	5	Sangat Kurang
15	Artya Yogi	4	2	5	11	Kurang
16	NugrahaAgus	2	4	3	9	Kurang
17	NurSetyawan	1	3	4	8	Kurang
18	Tosan A	2	4	2	8	Kurang
19	AndriSantoso	2	1	1	4	Sangat Kurang
20	VisitoAkhmada	3	2	3	8	Kurang