

**PENGARUH LATIHAN WALL SHOOTING DENGAN KONSEP BEEF
TERHADAP HASIL TEMBAKAN HUKUMAN (*FREE THROW*) BOLA
BASKET**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



**Disusun Oleh:
Reshi Shinta Liana
15602241070**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2019**

PENGARUH LATIHAN *WALL SHOOTING* DENGAN KONSEP *BEEF* TERHADAP HASIL TEMBAKAN HUKUMAN (*FREE THROW*) BOLA BASKET

Oleh:
Reshi Shinta Liana
15602241070

ABSTRAK

Pada penelitian ini bermaksud untuk mengetahui pengaruh latihan *wall shooting* dengan konsep *BEEF* terhadap hasil tembakan hukuman (*Free throw*) pada peserta ekstrakurikuler bola basket putri di SMK Muhammadiyah 1 Ajibarang.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu dengan desain *one group pre test post test*, yaitu satu kelompok yang di beri perlakuan (*treatment*) latihan *wall shooting* dengan konsep *BEEF*. Populasi dalam penelitian adalah peserta ekstrakurikuler bola basket putri SMK Muhammadiyah 1 Ajibarang yang berjumlah 15 anak, seluruh populasi dijadikan sampel. Instrumen yang digunakan adalah tes tembakan hukuman. Analisis data menggunakan uji t.

Hasil analisis menunjukkan ada pengaruh latihan *wall shooting* dengan konsep *BEEF* terhadap hasil tembakan hukuman (*Free Throw*) peserta ekstrakurikuler bola basket putri SMK Muhammadiyah 1 Ajibarang dengan t hitung lebih besar dari t tabel ($8.766 > 2,045$) dan nilai signifikan p sebesar ($0.000 < 0.05$). Dari data *pretest* memiliki rata-rata (2,40) dan pada saat *posttest* rata-rata mencapai (5,00). Perbedaan rata-rata yaitu sebesar 2,60.

Kata kunci : *Wall Shooting*, konsep *BEEF*, Tembakan hukuman (*Free Throw*)

***THE EFFECT OF WALL SHOOTING PRACTICE USING BEEF CONCEPT
TOWARDS THE BASKETBALL PENALTY SHOT RESULT (FREE THROW)***

By:
Reshi Shinta Liana
15602241070

ABSTRACT

This research aimed to indicate the effect of wall shooting practice using BEEF concept towards the penalty shot result (Free throw) in girl basketball club at SMK Muhammadiyah 1 Ajibarang.

This research included in Quasi Experimental research that used one group pre test post test, which means one basketball team treated with wall shooting practice using BEEF concept. This research was conducted at SMK Muhammadiyah 1 Ajibarang, with the total 15 students as the sample. The instrument that used in this research was penalty shot. The data analysis used t test.

The result showed that there was an effect of wall shooting practice using BEEF concept towards the penalty shot (Free throw) in girl basketball club at SMK Muhammadiyah 1 Ajibarang. With t calculation that was bigger than t table ($8.766 > 2.045$) and significant score of p was ($0.000 < 0.05$). The average score of pretest was (2.40) and posttest was (5.00). The different average score was 2.60.

Keywords: Wall Shooting, BEEF concept, Penalty shot (Free Throw)

LEMBAR PENGESAHAN

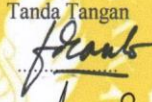


Tugas Akhir Skripsi

**PENGARUH LATIHAN *WALL SHOOTING* DENGAN KONSEP *BEEF*
TERHADAP HASIL TEMBAKAN HUKUMAN (*FREE THROW*) BOLA
BASKET**

Oleh:
Reshi Shinta Liana
15602241070

Telah dipertahankan
di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi
Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Pada tanggal 11 Desember 2019

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Budi Aryanto, S.Pd, M.Pd Ketua Penguji/Pembimbing		19/12/2019
Nur Indah Pangestuti, S.Pd.Kor.,M.Or. Sekretaris Penguji		19/12/2019
Prof. Dr. Tomoliyus, M.S. Penguji		18/12/2019

Yogyakarta, 13 Desember 2019
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.
NIP. 19630301 199001 1 0016

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**Pengaruh Latihan *Wall Shooting* dengan Konsep *BEEF* Terhadap Hasil Tembakan
Hukuman (*Free Throw*) Bola Basket**

Disusun oleh:

Reshi Shinta Liana

NIM. 15602241070

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Tugas Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, 02 Desember 2019

Mengetahui,

Ketua Program Studi



Dr. Dra. Endang Rini Sukanti, M.S.

NIP. 19600407 198601 2 001

Disetujui,

Dosen Pembimbing



Budi Aryanto, S.Pd. M.Pd

NIP. 19690215 200012 1 001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Reshi Shinta Liana

NIM : 15602241070

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Wall Shooting* Dengan Konsep *BEEF*
Terhadap Hasil Tembakan Hukuman (*Free Throw*) Bola
Basket

menyatakan bahwa skripsi yang dibuat benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat orang lain yang ditulis kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, Desember 2019

Yang Menyatakan,



Reshi Shinta Liana

NIM. 15602241070

HALAMAN MOTTO

Cukuplah Allah menjadi Penolong bagi kami dan Allah adalah sebaik-baik Pelindung. (QS.Ali'Imran:173)

Lakukanlah kebaikan sekecil apapun karena kau tak pernah tahu kebaikan apa yang akan membawamu ke Syurga. (Hasan al-Bashri)

Sertakanlah Allah dalam segala hal, maka setiap langkah kita akan terasa lebih ringan. (penulis)

Mudahkanlah orang lain maka Allah akan memudahkanmu. (Penulis)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya ini kupersembahkan untuk :

- A. Allah SWT, Puji syukur pada Allah SWT karena hanya atas izin dan karunia-Nya maka skripsi ini dapat dibuat dan selesai pada waktunya.
- B. Kedua orang tuaku tercinta, Bapa Sunarso Hadi Wijaya laki-laki yang sangat saya cintai merupakan motivasi terbesar saya untuk bisa menyelesaikan pendidikan ini, semoga Bapa bahagia di Syurga Allah melihat ini. Untuk Mama Sri Chayati, Wanita terhebat dalam hidup saya, Trimakasih banyak karna selalu sabar, selalu kuat dan Do'anya yang tak pernah berhenti mengalir untuk saya.
- C. Untuk kakak-kakak ku tercinta Mba Ciptaningsih, Mba Lani, Mas Cipto Sisworo, Mba Kris ,Mas Helmi , Mas Tris Trimakasih banyak sudah bekerja keras, selalu memberikan doa dan dukungan penuh selama ini.
- D. Keponakan-keponakanku tersayang Shakira, Tyoga, Rayan, Zayan, Rhainan, Dzaki , Nashwa, Arkana yang selalu menjadi penyemangat.
- E. Untuk keluarga besar Mbah Hadi Kusnoto dan Mbah Atmo Wijoyo trimakasih banyak selalu suport selama ini semoga selalu dalam lindungan Allah SWT.
- F. Untuk teman-teman PKO B 2015, trimakasih banyak atas semua motivasi dan do'anya.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Wall Shooting* dengan Konsep *BEEF* Terhadap Hasil Tembakan Hukuman (*Free Throw*) Bola Basket” dengan baik.

Penyusunan skripsi ini pasti 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 disampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Budi Aryanto, S.Pd. M.Pd., Dosen Pembimbing Skripsi, yang telah memberikan bimbingan selama penelitian berlangsung.
2. Bapak Dr. Ria Lumintuarso, M.Si., Penasihat Akademik yang telah memberikan bimbingan dan nasihat selama penulis melakukan studi.
3. Ibu Dr. Dra. Endang Rini Sukanti, M.S. Ketua Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan, kelancaran, dan masukan dalam melaksanakan penelitian.
4. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin dalam melaksanakan penelitian ini.
5. Bapak Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan menempuh pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.

6. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen serta Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis studi dan telah membantu penulis dalam membuat surat perizinan.
7. Bapak Bambang Wibowo, S.Pd. , Kepala Sekolah SMK Muhammadiyah 1 Ajibarang yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
8. Ibu Kristianingrum, S.Pd. dan Bapak Wendri , Pelatih bola basket putri SMK Muhammadiyah 1 Ajibarang yang telah membantu dalam proses penelitian.
9. Arum Desi Setyawati, Sahabat yang telah membantu dalam proses pengambilan data skripsi.
10. Teman-teman peserta ekstrakurikuler basket putri SMK Muhammadiyah 1 Ajibarang, yang telah membantu penulis selama penelitian berlangsung.
11. Keluarga, sahabat, dan teman-teman yang selalu memberi motivasi dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini.
12. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini. Penulis berharap semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya.

Yogyakarta, Desember 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	I
ABSTRAK	ii
<i>ABSTRAC</i>	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
SURAT PERNYATAAN	vi
HALAMAN MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
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	
A. Deskripsi Teori	7
1. Hakikat Latihan	7
2. Hakikat Permainan Bola Basket	9
3. Teknik Dasar Bola Basket	11
4. Teknik Shooting dalam Bola Basket	13
5. <i>Free Throw Shooting</i> (Tembakan Hukuman)	19
6. <i>Wall Shooting</i> (Tembakan ke Dinding)	21
7. Hakikat <i>BEEF</i>	22
B. Penelitian yang Relevan	26
C. Kerangka Berfikir	39
D. Hipotesis Penelitian	31
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	32
B. Definisi Oprasional Variabel Penelitian	33
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	34
D. Waktu dan Tempat Penelitian	35
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	35

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Waktu dan Subjek Penelitian	40
B. Hasil Penelitian	40
C. Hasil Analisis Data	44
D. Pembahasan	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	53
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	53
C. Keterbatasan Penelitian	54
D. Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN	57

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data <i>pretest-posttest</i> tembakan hukuman (<i>free throw</i>)	41
Tabel 2. Deskripsi statistik <i>pretest-posttest</i> tembakan hukuman (<i>free throw</i>).43	
Tabel 3. Data uji normalitas tembakan hukuman (<i>free throw</i>).....	45
Tabel 4. Uji Homogenitas tembakan hukuman (<i>free throw</i>).....	46
Tabel 5. Data uji paired <i>t test</i>	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Posisi bola dalam teknik menembak.....	17
Gambar 2. Busur lambung bola.....	18
Gambar 3. Fase persiapan dalam melakukan shooting konsep <i>BEEF</i>	23
Gambar 4. Fase pelaksanaan dalam melakukan shooting konsep <i>BEEF</i>	24
Gambar 5. Fase <i>follow through</i>	25
Gambar 6. Kerangka Berpikir	29
Gambar 7. Desain penelitian	32
Gambar 8. Grafik data pretest-posttest tembakan hukuman (<i>free throw</i>).....	42
Gambar 9. Deskripsi statistik pretest-posttest tembakan hukuman (<i>free throw</i>).....	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas untuk Sekolah	58
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian DIY	59
Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah	60
Lampiran 4. Surat Pernyataan Validasi Program Latihan.....	61
Lampiran 5. Lembar Konsultasi TAS	63
Lampiran 6. Data <i>Pre Test</i> Tembakan Hukuman (<i>Free Throw</i>)	64
Lampiran 7. Data <i>Post Test</i> Tembakan Hukuman (<i>Free Throw</i>)	65
Lampiran 8. Daftar Hadir Peserta.....	66
Lampiran 9. Jadwal Penelitian	67
Lampiran 10. Uji Normalitas.....	68
Lampiran 11. Uji Homogenitas	68
Lampiran 12. Uji T	68
Lampiran 13. Uji Reliabilitas	70
Lampiran 14. Program Latihan	71
Lampiran 15. Program Latihan setiap sesi.....	72
Lampiran 16. Dokumentasi <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i>	80

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Bola basket adalah olahraga yang dimainkan oleh dua (2) tim yang masing-masing terdiri dari lima (5) pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka (PERBASI, 2012: 1). Sehingga pada dasarnya, tujuan permainan bola basket 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 dengan menggunakan peraturan yang berlaku.

Dalam permainan bola basket agar bisa menerobos lawan dengan baik, harus dapat menggiring bola dengan baik pula. Untuk dapat bekerja sama dengan baik, tentu harus menguasai teknik melempar, menangkap, menggiring bola dengan baik. Dengan demikian agar seseorang dapat bermain dengan baik, maka mereka dituntut dapat melakukan setiap unsur gerak yang benar. Oleh karena itu penguasaan terhadap teknik dasar yang benar akan menunjang keterampilan bermain selanjutnya. Teknik dasar permainan bola basket merupakan faktor yang fundamental dan harus dikuasai setiap pemain. Menurut Ahmadi Nuril (2007: 13-21) mengatakan bahwa “Teknik dasar permainan bola basket terdiri atas: (A) teknik dasar mengoper bola, (B) teknik dasar menerima bola, (C) teknik dasar menggiring bola, (D) teknik dasar shooting, (E) teknik latihan olah kaki, (F) teknik latihan pivot. ” Dengan demikian, dari beberapa teknik dasar permainan bola basket yang telah di kemukakan di atas, teknik

dasar shooting merupakan salah satu komponen teknik dasar yang harus dimiliki tiap pemain karena teknik ini berguna untuk mencetak angka (score) yang akan menentukan kemenangan

Dalam permainan bola basket terdapat dua macam tembakan, yaitu tembakan lapangan dan tembakan hukuman. Tembakan lapangan adalah suatu upaya percobaan memasukkan bola ke keranjang lawan selama dalam waktu pertandingan. Tembakan ini dilakukan oleh pemain penyerang dari daerah manapun di dalam lapangan sesuai peraturan. Sedangkan tembakan hukuman atau *free throw* adalah tembakan yang diberikan kepada seseorang pemain karena melakukan suatu pelanggaran. Tembakan ini dilakukan pada posisi tepat dibelakang garis tembakan hukuman sesuai dengan peraturan.

Biomekanika dalam melakukan *shooting* juga harus diperhatikan untuk memperoleh akurasi yang baik. Kondisi stabil yang dimulai anggota tubuh bagian bawah dengan cara mendekati pusat gravitasi akan membantu anggota tubuh bagian atas lebih rileks dilanjutkan dengan sinergis gerakan ekstensi vertikal semua anggota tubuh akan mengotimalkan transfer gaya dorong ke bola. Tahap pelaksanaan di kondisikan dengan baik dengan tetap mempertahankan keseimbangan anggota badan dan gerakan rotasi telapak tangan yang mengarah ke ring basket. Diakhiri oleh gerakan perpanjangan optimal semua sendi agar transfer gaya tetap berlanjut dan menjaga keseimbangan pada posisi ujung kaki agar tidak melewati garis batas lemparan. Analisa gerakan ini dapat diaplikasikan jika seorang pelatih teliti dalam memantau gerakan pemainnya dalam melakukan tembakan hukuman.

Melakukan tembakan dalam permainan bola basket memerlukan gerakan yang kompleks meliputi gerakan tungkai, tubuh, lengan dan gerak lompatan vertikal ke atas. Jauh dekatnya tembakan dipengaruhi oleh posisi pemain dari ring dan jangkauan lengan pemain sehingga apabila jarak tembakan semakin jauh maka pemain harus melakukan teknik *shooting* yang lebih kuat dan tepat. Untuk melaksanakan tembakan tersebut dibutuhkan adanya sinkronisasi antara kaki, punggung, bahu, siku tembakan, kelentukan pergelangan dan jari tangan (Wissel, Hal, 2000: 47).

Pada permainan bola basket setiap pemain harus menguasai teknik *free throw* atau tembakan hukuman karena ketika terjadi pelanggaran dengan tembakan hukuman maka yang melakukannya harus pemain yang mengalami pelanggaran oleh pihak lawan. Tembakan hukuman atau *free throw* memberi andil yang sangat besar terhadap kemenangan suatu tim. Menurut Danny Kosasih (2008:51) bahwa *free throw* sangat sering menentukan kemenangan atau kekalahan didalam pertandingan, maka latihlah *free throw* didalam setiap latihan. Tembakan hukuman mempunyai peluang yang besar terhadap keberhasilan suatu tembakan, karena tidak ada halangan dari manapun pada saat melakukan tembakan hukuman (*free throw*). Tembakan ini perlu dilatih secara teratur, sehingga pemain mempunyai persentase tembakan yang bagus. Dalam pertandingan masih banyak pemain yang kurang dapat memaksimalkan tembakan hukuman tersebut.

Berdasarkan hasil pengamatan pada pertandingan Rektor Cup UNSOED antar SMA/SMK se kabupaten Banyumas pada Tim Basket putri SMK Muhammadiyah 1 Ajibarang pemain banyak sekali kehilangan kesempatan mendapatkan *point* saat

melakukan tembakan *free throw*, karena bola kebanyakan membentur ring, arah bola kurang tepat pada sasaran, *air ball* dan karena pemain terlihat terlalu tergesa-gesa atau kurang konsentrasi dalam melakukan tembakan *free throw*. Beberapa faktor penyebabnya yaitu karena intensitas latihan untuk *free throw* sangat sedikit, latihan *free throw* seringkali di lakukan pada sela-sela latihan sebagai interval atau pada akhir latihan saja, konsentrasi dalam melakukan tembakan *free throw* juga masih belum bisa di terapkan dan teknik dalam menembak masih banyak kesalahan mulai dari fase persiapan, fase pelaksanaan, dan fase *follow through*. Pada ekstrakurikuler basket di SMK Muhammadiyah 1 Ajibarang belum ada latihan khusus untuk meningkatkan ketrampilan tembakan *free throw*, Oleh karena itu penulis akan menerapkan metode latihan *wall shooting* dengan konsep *BEEF* untuk meningkatkan kemampuan *free throw* dengan latihan berulang-ulang dan dengan jarak tembakan bertahap diharapkan dapat lebih meningkatkan kemampuan tembakan *free throw* dengan teknik, konsentrasi dan akurasi yang baik..

Menurut (hal wissel : 64) *Wall shooting* adalah latihan tembakan ke dinding memusatkan perhatian pada tangan untuk menembak di belakang bola, penempatan siku, pelepasan jari telunjuk, *follow through*, dan menangkap bola pada posisi menembak. Latihan *wall shooting* memiliki beberapa tujuan antara lain untuk melatih ketepatan dalam melakukan shooting, memperbaiki posisi badan saat melakukan shooting, melatih posisi siku dan *follow through*, serta melatih konsentrasi. Selanjutnya *BEEF* Menurut Danny kosasih yaitu *Balance* (keseimbangan) , *Eyes* (mata), *Elbow* (siku lengan) dan *Follow trough* (gerakan lanjutan). *BEEF* adalah

sebuah konsep *shooting* yang memudahkan pemain untuk memahami dan menguasai teknik tembakan dengan baik dan benar. Keuntungan melakukan tembakan dengan konsep *BEEF* adalah lebih efisien, efektif dan mudah dimengerti.

Latihan *wall shooting* merupakan latihan yang masih jarang di jumpai dan belum pernah di terapkan untuk melatih kemampuan *shooting* khususnya pada ekstrakurikuler bola basket putri SMK Muhammadiyah 1 Ajibarang, dengan memantapkan lagi konsep *BEEF* dalam latihan *wall shooting* di harapkan juga akan mampu memperbaiki teknik *shooting* pada peserta ekstrakurikuler bola basket putri SMK Muhammadiyah 1 Ajibarang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan di atas, maka masalah-masalah yang dapat di identifikasi adalah sebagai berikut :

1. Akurasi tembakan peserta ekstrakurikuler masih kurang tepat
2. Kurangnya konsentrasi saat melakukan tembakan hukuman (*free throw*)
3. Kesalahan teknik dalam melakukan tembakan hukuman (*Free Throw*)
4. Intensitas latihan untuk *free throw* sangat sedikit
5. Belum adanya latihan khusus untuk melatih tembakan hukuman (*free throw*)

C. Pembatasan Masalah

Permasalahan yang terkait dengan kemampuan shooting sangatlah kompleks oleh karena itu, agar pembahasan menjadi lebih fokus dan mempertimbangkan segala penelitian, masalah skripsi ini dibatasi hanya ada Pengaruh latihan *wall shooting* dengan konsep *BEEF* terhadap hasil tembakan hukuman (*free throw*) .

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan di atas, penulis mengajukan rumusan masalah sebagai berikut :

Adakah pengaruh latihan *wall shooting* dengan konsep *free throw* terhadap hasil tembakan hukuman (*free throw*) pada Peserta ekstrakurikuler bola basket putri SMK Muhammadiyah 1 Ajibarang ?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang signifikan pada latihan *wall shooting* dengan konsep *BEEF* terhadap keterampilan tembakan hukuman (*free throw*) bola basket ?

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dalam penelitian ini adalah :

1. Secara teoritis, diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan pemahaman tentang pengaruh latihan *wall shooting* konsep *BEEF* terhadap keterampilan *free throw shooting* bola basket untuk pemain.
2. Secara praktis dapat membantu membina atau pelatih serta siswa/ atlet dalam meningkatkan keterampilan *free throw shooting* dengan latihan *wall shooting* konsep *BEEF*.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskriptif Teori

1. Hakikat latihan

Secara sederhana latihan dapat dirumuskan, yaitu segala daya dan upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan, waktu atau intensitasnya. Seseorang melakukan latihan dikarenakan merupakan suatu bentuk upaya untuk mencapai suatu tujuan. Latihan bukanlah hal yang baru, sudah sejak zaman dahulu latihan dilakukan secara sistematis ^{untuk} menuju suatu tujuan tertentu. Tujuan dari latihan untuk memperoleh berprestasi semaksimal mungkin, namun dalam proses pelaksanaan latihan tidak cukup mudah dan sederhana. Program latihan yang diberikan pelatih amat penting dalam mendukung kualitas latihan yang sesuai dengan cabang masing-masing. Bukan hanya latihan fisik saja yang harus dilatih untuk mencapai prestasi yang maksimal teknik, taktik dan mental juga amat penting untuk dilatih.

Menurut Sukadiyanto (2011: 6-7) mengatakan bahwa latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya. Selain itu juga menjelaskan beberapa ciri-ciri dari latihan adalah sebagai berikut :

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

Menurut Bompa (1994: 4) latihan adalah suatu upaya seseorang mempersiapkan dirinya untuk mencapai tujuan tertentu. Pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih. Sedangkan menurut Irianto (2002: 11), latihan adalah suatu proses mempersiapkan organisme atlet secara “sistematis” untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan di beri beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat, dan “berulang-ulang” waktunya. Sistematis tersebut di atas artinya proses pelatihan dilaksanakan secara teratur, terencana menggunakan pola dan sistem tertentu, metodis, berkesinambungan dari sederhana menuju yang komplek, dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sedikit ke yang banyak, dan sebagainya. Sedangkan berulang-ulang yang dimaksudkan di atas artinya setiap gerak harus dilatih secara bertahap dan dikerjakan berkali-kali agar gerakan yang semula sukar dilakukan, kurang koordinatif menjadi semakin mudah, otomatis, reflektif gerak menjadi efisien.

Berdasarkan beberapa pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa latihan merupakan proses penyempurnaan keterampilan (olahraga) yang dilakukan peserta didik atau atlet secara sistematis, terstruktur, berulang-ulang, serta berkesinambungan, dan bertahap dari bentuk maupun beban latihannya.

2. Hakikat permainan bola basket

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

Permainan bola basket adalah permainan yang menggunakan bola besar, yang dimainkan dengan tangan dan bertujuan memasukkan bola sebanyak mungkin ke (keranjang) lawan. Permainan bola basket adalah permainan yang menggunakan bola

besar, yang dimainkan dengan tangan dan bertujuan memasukkan bola sebanyak mungkin ke (keranjang) lawan serta menahan lawan agar jarang memasukkan bola basket (keranjang) sendiri (Dedy Sumiyarsono, 2002:1).

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 2) olahraga permainan bola basket adalah permainan yang sederhana, mudah dipelajari dan dikuasai dengan sempurna yang juga menuntut perlunya melakukan suatu latihan baik (disiplin) dalam rangka membentuk kerja sama tim. Permainan ini juga menyuguhkan kepada penonton banyak hal, seperti dribling sambil meliuk-liuk dengan lincah, tembakan yang bervariasi, trobosan yang fantastik, gerakan yang penuh tipu daya dan silih bergantinya gol-gol indah dari regu yang bertanding.

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

Berdasarkan dari beberapa ahli diatas, maka dapat disimpulkan bahwa permainan bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan oleh 2 regu yang masing-masing terdiri dari 5 orang dengan tujuan mencetak angka yang mendapat angka terbanyak menjadi pemenang. Bola diberikan dengan cara mengoper, *mendribble*, menggelandingkan dan sebagainya sesuai dengan peraturan yang berlaku.

3. Teknik dasar bola basket

Menurut Djoko Pekik (2002:81) teknik dasar adalah gerakan yang dilakukan pada lingkungan atau sasaran yang sederhana atau diam, misalnya menendang bola ditempat. Menurut Josef Nossek “teknik dasar dipandang sebagai unsur penting dari keseluruhan penampilan olahraga disamping kesiapan kondisi fisik, teknik, dan persiapan kondisi psikologis”. Di dalam penampilan olahraga yang tinggi, suatu kontrol anak yang sempurna merupakan persyaratan bagi pencapaian prestasi puncak individu.

Olahraga bola basket membutuhkan teknik dasar yang baik, dengan demikian akan menimbulkan efisiensi kerja dan menghasilkan gerakan yang optimal. Pada permainan bola basket, untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien perlu didasari dengan penguasaan teknik dasar bola basket yang baik dan benar. Apabila teknik dasar tersebut telah dikuasai dengan baik oleh seorang pemain, maka pemain juga dapat bermain dengan baik.

Salah satu cara untuk meningkatkan penguasaan teknik dasar dalam bola basket adalah dengan menambah pengulangan dalam latihan sehingga dapat menjadi gerakan yang dilakukan secara otomatis. Menurut Sumiyarsono (2002: 12) teknik dasar bola basket di bagi menjadi beberapa bagian:

a. *Pivot*

Menurut Oliver (2007:10) *pivot* adalah menggunakan satu kaki sebagai tumpuan agar memungkinkan para pemain penyerang berbelok ke kiri ataupun kanan untuk mendapatkan sudut pandang yang berbeda ke arah ring basket. *Pivot* dalam olahraga

bola basket ini sangat penting, supaya pemain dapat melindungi bola dari rebutan lawan sebelum atau sesudah *dribble*. *Pivot* juga memungkinkan pemain terbiasa untuk melihat kesempatan terlebih dahulu dan tidak melakukan kesalahan, baik kesempatan untuk melakukan *dribble*, *passing* ataupun *shooting*.

b. Dribble

Dribble adalah salah satu cara agar seorang pemain bisa mendekati ring dan lebih mudah memasukkan bola. *Dribble* merupakan keterampilan menggiring bola menggunakan tangan, dapat dilakukan dengan tangan kanan maupun tangan kiri. Menurut Wissel (1996: 119) melakukan *dribble* sangat penting untuk individu maupun tim, supaya seorang pemain tahu kapan harus melakukan *dribble* dan kapan tidak.

c. Passing

Passing adalah salah satu cara agar seorang pemain bisa mendekati ring dan lebih mudah memasukkan bola selain *dribble*. Menurut Oliver (2007: 35) operan yang tepat adalah salah satu kunci keberhasilan serangan sebuah tim dan sebuah unsur penentu tembakan-tembakan yang berpeluang diremehkan. Tidak hanya cara *passing*, cara menerima operan juga sangat penting dalam permainan bola basket. Menurut Oliver (2007: 41) penangkap bola harus tanggap dimana bola berada dan harus siap menerima operan setiap saat. Seorang penangkap bola harus cepat mengambil keputusan, apakah bola akan *dribble*, *passing* atau *shooting* dengan melihat situasi yang ada.

d. Defense

Menurut Kosasih (2008: 66) *defense* adalah untuk mempersulit *offender* mencetak angka. *Defense* adalah faktor penting dalam mencapai kemenangan. *Defense* yang baik dalam sebuah tim dapat melakukan steal (merebut bola dari lawan) atau *defensive rebound* dan jika memungkinkan dapat diteruskan dengan *fast break*. Dalam *defense* juga ada yang harus dipahami dari 2 sisi yaitu, *Strongside* sisi kuat sisi dimana bola tersebut berada di sisi kiri maupun di sisi kanan *defender* sedangkan *Helpside* sisi dimana tidak ada bola.

e. Rebound

Rebound adalah suatu usaha untuk mengambil bola saat setelah lawan melakukan *shooting* dan berakhir tidak masuk. Menurut Oliver (2007: 87) *rebound* adalah keterampilan yang bisa dikembangkan oleh setiap pemain, yang dibutuhkan adalah sedikit kemantapan hati, penempatan yang tepat dan pemilihan waktu (*timing*) yang tepat untuk menangkap bola. Dari segi *defense*, *rebound* berarti kedisiplinan menjaga daerah pertahanannya. Sementara dari segi *offense*, *rebound* berarti usaha untuk mencari “*second chance*” (kesempatan kedua).

4. Teknik *Shooting* dalam bola basket

Aspek terpenting dalam menembak adalah menempatkan bola pada ring, karena kesempatan menembak terjadi dimana pun dan siapa pun dilapangan, maka atlet harus memiliki variasi dan kreatifitas dalam permainan bola basket. Imam Sodikun (1992: 70) berpendapat “Setiap serangan selalu berusaha dapat berakhir dengan tembakan, oleh karena itu unsur menembak merupakan teknik dasar yang harus

dipelajari dengan baik dan benar serta ditingkatkan keterampilanya”. Menurut Nuril Ahmad (2007: 18), “Usaha memasukan bola ke keranjang diistilahkan dengan menembak dapat dilakukan dengan satu tangan, dua tangan, dan *lay-up*”. Dalam permainan bola basket terdapat bermacam-macam teknik menembak, menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 33-39). Ada beberapa teknik tembakan yaitu:

- a. Tembakan loncatan, merupakan tembakan yang dilakukan pada saat kaki penembak kedua-duanya terangkat diudara akibat dari loncatan. Teknik ini merupakan teknik tembakan terpadu dari dua unsur kemahiran yaitu keseimbangan badan dan ketepatan pelaksanaan saat melepaskan bola diudara.
- b. Tembakan *lay-up*, adalah jenis tembakan yang dilakukan dengan sedekat mungkin dengan ring yang didahului dengan lompatan langkah pertama dan lompatan langkah kedua.
- c. Tembakan kaitan, merupakan senjata yang efektif untuk menyerang dengan jarak dekat apabila daerah lawan dijaga sangat kuat.

Tembakan adalah unsur terpenting dalam mencetak angka untuk meraih kemenangan dalam setiap pertandingan, semakin banyak berlatih, atlet akan semakin baik atau terbiasa melakukan gerakan *shooting* yang baik dan benar. Semakin banyak teknik tembakan yang dipelajari, semakin baik seseorang dalam situasi pertandingan baik dari lawan maupun lingkungan. Menurut Arkos Abidin (1999: 59), ada beberapa teknik tembakan yang digunakan dalam permainan bola basket yaitu:

- a. *One Hand Set Shoot* (tembakan tangan satu)
- b. *Free throw* (tembakan bebas)
- c. *Jump Shoot* (tembakan sambil melompat)
- d. *Three Point Shoot* (tembakan tiga angka)
- e. *Hook Shoot* (tembakan kaitan)
- f. *Lay-Up Shoot*

g. Runner

Kemahiran menembak dalam permainan bola basket merupakan teknik dasar yang sangat dibutuhkan dalam menentukan kemenangan suatu tim dalam suatu permainan atau pertandingan. Menurut Dedy Sumiyarsono(2002:33) bahwa: Ada faktor yang dapat mempengaruhi baik dan buruknya suatu tembakan yaitu jarak, mobilitas, sikap tembakan, ulangan tembakan, serta situasi dilapangan, situasi dan suasana fisik serta psikis seperti adanya penjagaan menghalang-halangi, keletihan, kecapekan, pengaruh pertandingan baik lawan maupun kawan akan berpengaruh pada penembak dalam melakukan tugasnya untuk menghasilkan tembakan yang baik. Sikap menembak dalam permainan basket sangatlah berpengaruh dalam melakukan tembakan. Agar tembakan yang dilakukan dapat berhasil dengan baik dibutuhkan koordinasi yang baik dari semua anggota tubuh yang terlibat dalam gerakan tembakan, karena koordinasi tubuh yang baik akan mempengaruhi ketepatan tembakan. Menurut Arkos Abidin (1999: 59) “Menembak merupakan sinkronisasi antara kaki, pinggang, bahu dan siku serta kelentukan pergelangan tangan dan jari tangan”. Menurut Wissel(1996: 46) Mengatakan bahwa “Semua tembakan dalam permainan bola basket memiliki mekanika dasar, termasuk pandangan, keseimbangan, posisi tangan, peng turan siku, irama tembakan dan pelaksanaanya”.

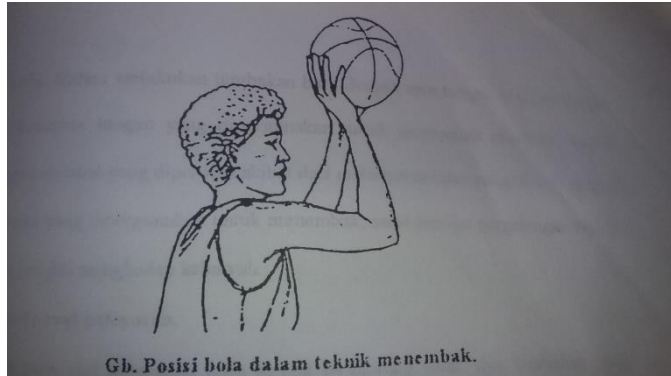
Mekanisme menembak haruslah dipelajari secara seksama, dimana bagian bagian yang terlibat dalam menembak pada permainan bola basket adalah tangan, kaki, posisi tubuh, posisi lengan, pembidik dan tahap akhir dimana adanya lecutan dipergelangan tangan. Semua mekanisme tersebut sangat menentukan, apabila

mengalami kesalahan dalam melakukan mekanisme tersebut maka akan mempengaruhi tembakan. Kesalahan dalam menembak akan berakibat buruk bagi atlet dan tim dalam suatu pertandingan. Kesalahan yang mungkin terjadi dalam suatu tembakan yaitu posisi kaki, terjadinya ketegangan otot tangan dan saat pelepasan bola dari pergelangan tangan. Dedy Sumiyarsono (2002: 25) mengemukakan bahwa Sikap menembak yang baik, yaitu:

- a. Kaki sejajar atau sikap kuda-kuda
- b. Pertama-tama bola dipegang diatas kepala dengan kedua tangan sedikit kedepan dahi, dengan sudut tangan 90 derajat
- c. Tangan yang digunakan untuk menembak meninggalkan bola pada saat bola dilepas, sedangkan tangan yang akan digunakan untuk menembak diputar menghadap kearah tembakan, dengan sikap badan tetap rileks
- d. Tekuk lutut secukupnya agar memperoleh awalan
- e. Luruskan kaki bersamaan dengan luruskan tangan, diakhiri dengan lecutan pergelangan tangan sampai jari jari menghadap kebawah.
- f. Sasaran sebagai tujuan tembakan dilihat dibawah bola, bukan disamping atau diatas bola.

Dari sikap menembak yang baik di atas melibatkan komponen biomotor atau kondisi fisik, salah satunya kekuatan serta di dukung dengan kecepatan, daya tahan, dan koordinasi guna mencapai tembakan yang sempurna.

Shooting adalah gerakan yang berkelanjutan, mulai dari fase persiapan, fase pelaksanaan, dan fase *follow through*. Jika gerakan dari fase-fase tersebut dilakukan dengan patah-patah atau tidak berkelanjutan, maka tidak akan mendapatkan hasil *shooting* yang baik.



(Gambar 1. Posisi bola dalam teknik menembak. Dedy Sumiyarsono:2002)

Ketinggian pada saat pelepasan bola sangat tergantung pada tipe tembakan yang dilakukan serta karakteristik dari tembakan. Lambungan bola dapat diperhitungkan untuk mencapai sasaran. Lambungan bola dapat di bedakan menjadi tiga Dedy Sumiyarsono (2002: 27) menyatakan:

- a. Busur lambung datar Apabila lambungan bola mengambil busur lambungan datar 300 , jalannya bola paling mudah untuk mengontrol akan tetapi menmpuh daerah bidang yang sempit atau cincin basket. Kemungkinan bola akan mengenai bagian lengkung cincin depan atau belakang.sedangkan pantulan yang akan terjadi, bola terbuang jauh secara vertikal atau kurve datar dari daerah ciccin basket.
- b. Busur lambung sedang Apabila lambungan bola mengambil busur lambungan sedang 500 , memudahkan jalannya bola untuk dikontrol ke arah sasaran, akan tetapi menempuh daerah atas cincin basket. Kemungkinan bola akan memantul mengenai bagian atas cincin. Sedangkan pantulan yang akan terjadi, bola terbuang jauh secara vertikal dari daerah cincin basket sehingga bola memungkinkan masih dapat masuk setelah memantul.
- c. Busur lambung tinggi Apabila lambungan bola mengambil busur lambungan tinggi 700 , menyulitkan jalannya bola untuk dikontrol kearah sasaran, sehingga bola lebih banyak lucas, akan tetapi menempuh daerah bidang lebih luas atau cincin basket. Kemungkinan bola akan memantul mengenai bagian atas dan samping cincin. Sedangkan pantulan yang akan terjadi, bola terbuang jauh secara vertikal dari daerah cincin basket seingga bola di mungkinkan untuk tidak masuk setelah memantul.



Gambar 2. Busur Lambung Bola

(Sumber:<https://www.google.com/search?q=teknik-dasar-permainanbola-basket>)

Kecepatan Pada saat pelepasan bola pada umumnya seorang pemain bola basket mempunyai kekuatan yang dapat dipergunakan untuk memastikan bahwa bola tersebut memperoleh kecepatan lepas, dengan jarak dan arah yang diinginkan oleh penembak. Meskipun demikian keberhasilan dalam melakukan tembakan tergantung pada tindakan pada saat sebelum bereaksi melepaskan bola. Dalam melakukann tembakan baik dengan satu tangan maupun dua tanagan, kekuatan tangan yang di pergunakan untuk menembak diusahakan dengan cepat. Sehingga kekuatan yang diperoleh akbiat dari meluruskan lutut yang diikuti dengan pelurusan tangan yang dipergunakan untuk menembak, serta lecutah pergelangan tangan sampai posisi jari-jari menghadap ke bawah.

Wissel (1996: 43) menyatakan penembak yang hebat sering disebut *pure shooter* karena kehalusannya, tembakan yang meluncur bebas tanpa menyentuh ring. Beberapa pemain beranggapan *pure shooter* adalah anugrah alam atau bakat sejak

lahir. Ini adalah konsep yang salah, penembak yang handal itu hasil dari latihan bukan dari lahir.

5. *Free throw* (Tembakan Hukuman)

Menurut Peraturan Perbasi (2012: 52) *free throw* adalah kesempatan yang diberikan kepada seorang pemain untuk mencetak (satu) 1 angka, tidak dijaga, dari posisi di belakang garis *free throw* dan di dalam setengah lingkaran. Peraturan Perbasi (2012: 53) Penembak *free throw* dinyatakan hasilnya sah (poin) apabila:

- a. Mengambil posisi dibelakang garis *free-throw* dan di dalam setengah lingkaran.
- b. Menggunakan cara apapun untuk *shooting free-throw* sedemikian rupa sehingga bola memasuki keranjang dari atas atau bola menyentuh ring.
- c. Melepaskan bola dalam lima (5) detik setelah bola ditempatkan dengan diserahkan/ berada pada pegangan oleh wasit.
- d. Tidak menyentuh garis *free-throw* atau memasuki daerah bersyarat sampai bola telah memasuki keranjang atau telah menyentuh ring.
- e. Tidak melakukan tipuan saat *free-throw*.

Suksesnya melakukan tembakan hukuman memerlukan keahlian, kebiasaan, konsentrasi dan keyakinan. Kebiasaan, rileks dan irama yang mendukung konsentrasi dan keyakinan diri. Keyakinan adalah hal yang terpenting dalam melakukan tembakan hukuman (*free throw*). Menurut Hal Wissel (2000:52) langkah yang paling penting sebelum mengawali gerakan *free throw*, bagaimanapun juga adalah menghilangkan gangguan yang ada pada pikiran, pusatkan perhatian dan pikiran pada ring. Konsentrasikan pada tembakan yang pernah berhasil dan biarkan tembakan yang gagal atau kesalahan yang pernah dilakukan.

Dasar mekanika dalam melakukan tembakan, menurut , menurut Wissel (2000: 46), antara lain “pandangan, keseimbangan, posisi tangan, pengaturan siku, irama tembakan dan follow through (gerak lanjutan), pelaksanaannya :

a. Pandangan (*sight*)

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

b. Keseimbangan (*balance*)

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

c. Posisi tangan

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

d. Peraturan siku

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

e. Irama *shooting*

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

f. *Follow through* (gerak lanjutan)

Setelah melepaskan bola dari jari tengah, lengan tetap dipertahankan di atas dan terlentang sepenuhnya dengan jari tengah menunjuk pada target. Telapak tangan yang digunakan untuk shooting, menghadap ke bawah dan telapak tangan penyeimbang menghadap ke atas maka dipertahankan pada sasaran dan lengan tetap di atas pada posisi penyelesaian *follow through* sampai bola menyentuh ring basket.

6. Wall Shooting (tembakan ke dinding)

Wall shooting adalah salah satu jenis latihan *shooting* yang dilakukan di depan dinding atau papan yang digunakan sebagai sasaran tembakan dengan titik tembak setinggi paling tidak 3 meter. Latihan *wall shoot* memiliki beberapa tujuan antara lain untuk melatih ketepatan dalam melakukan shooting, memperbaiki posisi badan saat

melakukan *shooting*, melatih posisi siku dan *follow through*, serta melatih konsentrasi.

7. Hakikat *BEEF*

Ada istilah berkaitan dengan teknik *shooting* dalam bola basket yang perlu dikenalkan kepada pemain yaitu *BEEF*. *BEEF* adalah sebuah konsep *shooting* yang memudahkan atlet untuk memahami dan menguasai teknik tembakan dengan baik dan benar. Keuntungan melakukan tembakan dengan konsep *BEEF* adalah efisien dan efektif mudah di mengerti. Menurut Danny Kosasih (2009: 47). *BEEF* yaitu:

B (Balance) keseimbangan: Gerakan selalu dimulai dari lantai, saat menangkap bola menekuk lutut serta atur agar tubuh dalam posisi seimbang.

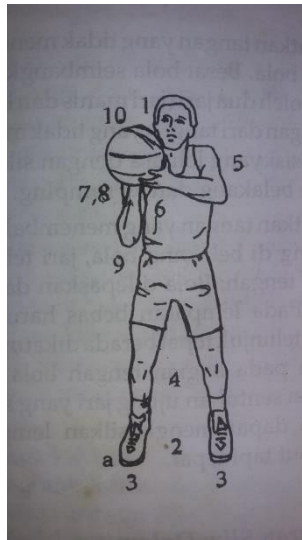
E (Eyes) mata: Agar *shooting* menjadi akurat pemain harus dengan segera mengambil fokus pada target (pemain dengan cepat mampu mengkoordinasikan letak ring), dan mata tak terhalang oleh bola dan tangan.

E (Elbow) siku lengan: Pertahankan posisi siku agar pergerakan lengan akan tetap vertikal.

F (Follow through) gerakan lanjutan: Kunci siku lalu lepaskan gerakan lengan jari-jari dan pergelangan tangan mengikuti ke arah ring..

Menurut Wissel (1996: 46) Mengatakan bahwa untuk mendapatkan keseimbangan saat melakukan *shooting*, buka kaki selebar bahu arahkan jari-jari kaki lurus ke depan (mengarah ke ring basket) kaki pada sisi tangan yang menembak harus di depan (kaki kanan untuk tembakan tangan kanan) tekuklah lutut sangat penting karena itu akan memberi tenaga. *Eyes* (mata) yang baik dalam konsep *BEEF*, pada saat melakukan tembakan mata tidak boleh terhalang apapun agar seorang penembak dapat melihat letak ring di sebelah mana. Lebih lanjut Wissel (1996: 46) Mengatakan bahwa pusatkan mata anda pada ring, pusatkan pada sisi muka lingkaran untuk semua tembakan kecuali untuk tembakan pantulan, pandanglah sasaran anda (ring basket)

secepatnya dan jagalah mata tetap terfokus padanya (ring basket) hingga bola mencapai sasaran. *Elbow* (siku lengan) harus 90 derajat tidak boleh kurang atau lebih karena akan berpengaruh pada tenaga saat mendorong bola, pertahankan siku tetap di dalam, dalam artian siku tetap tegak lurus tidak boleh miring. *Follow through* (saat melepas bola) dari jari tengah, pertahankan lengan anda tetap di atas dan terentang sepenuhnya dengan jari tengah menunjuk ke sasaran sampai bola menyentuh atau sampai ke sasaran (ring basket).



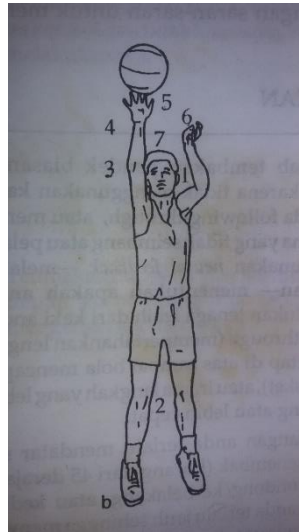
Gambar 3. Fase Persiapan Dalam Melakukan Shooting Konsep BEEF

(Sumber: Wissel, 1996:48)

Fase persiapan:

1. Mata melihat target/ ring
2. Kaki terentang selebar bahu
3. Jari kaki lurus ke depan
4. Lutut di lenturkan

5. Bahu dirilekskan
6. Tangan yang tidak menembak berada di samping bola
7. Tangan yang menembak di belakang bola
8. Jari-jari rileks
9. Siku masuk kedalam
10. Bola diantara telinga dan bahu



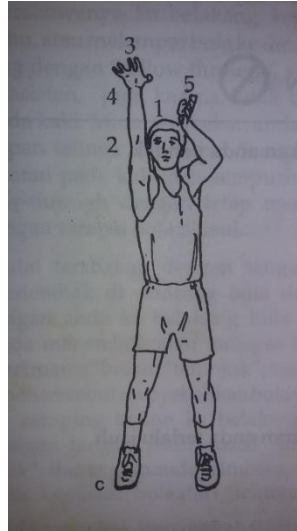
Gambar 4. Fase Pelaksanaan Shooting Konsep BEEF

(Sumber: Wissel, 1996:49)

Fase pelaksanaan:

1. Lihat target
2. Rentangkan kaki, punggung, dan bahu
3. Rentangkan siku
4. Lenturkan pergelangan dan jari-jari ke depan
5. Lepaskan bola daei ibu jari

6. Tangan penyeimbang pada bola sampai terlepas
7. Semua gerakan dilakukan secara berirama



Gambar 5. Fase *Follow Through Shooting* Konsep BEEF

(Sumber: Wissel, 1996:49)

Fase *follow through*:

1. Lihat target
2. Lengan terentang
3. Jari telunjuk menunjuk pada target
4. Telapak tangan menghadap ke bawah saat bola lepas dari tangan
5. Tangan Penyeimbang menghadap ke atas

Dengan demikian atlet dikatakan mempunyai keterampilan jika mempunyai kriteria Gerakan dari fase persiapan sampai fase *follow Through* merupakan gerakan yang dilakukan secara berkelanjutan (tidak patah-patah).

Memaksimalkan gerakan *B.E.E.F* :

- a. B (*balance*): gerakan selalu dimulai dari lantai, saat menangkap bola menekuk lutut serta atur agar tubuh dalam posisi seimbang.
- b. E (*Eyes*): agar shooting menjadi akurat pemain harus dengan segera mengambil pandangan pada target (pemain dengan cepat mampu mengkoordinasikan letak ring basket).
- c. E (*Elbow*): pertahankan posisi siku agar pergerakan lengan akan tetap vertical.
- d. F (*Follow through*): kunci siku lalu terentangkan lengan, lecutkan pergelangan tangan dan jari-jari mengikuti ke arah ring. Gerakan tembakan dilakukan dengan benar dan konsisten.

B. Penelitian yang relevan

Penelitian yang relevan merupakan suatu penelitian terdahulu yang hampir sama dengan penelitian yang akan dilakukan. Penelitian yang relevan digunakan untuk mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada, disamping itu dapat digunakan sebagai pedoman dan pendukung dari kelancaran penelitian yang akan dilakukan. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Ikhwan Nurohim (2012) yang berjudul “Pengaruh *Grooving The Shoot Free throw Drill* Dan *Free throw Accuracy Drill* Terhadap Hasil Tembakan Hukuman Pada Pemain Bola Basket Putri SMA Negeri 2 Klaten” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *grooving the shot free throw drill* dan *free throw accuracy drill* terhadap hasil tembakan hukuman pada pemain bola basket putri SMA Negeri 2 Klaten. Penelitian ini menggunakan eksperimen semu, dengan membagi menjadi dua kelompok dengan ordinal pairing,

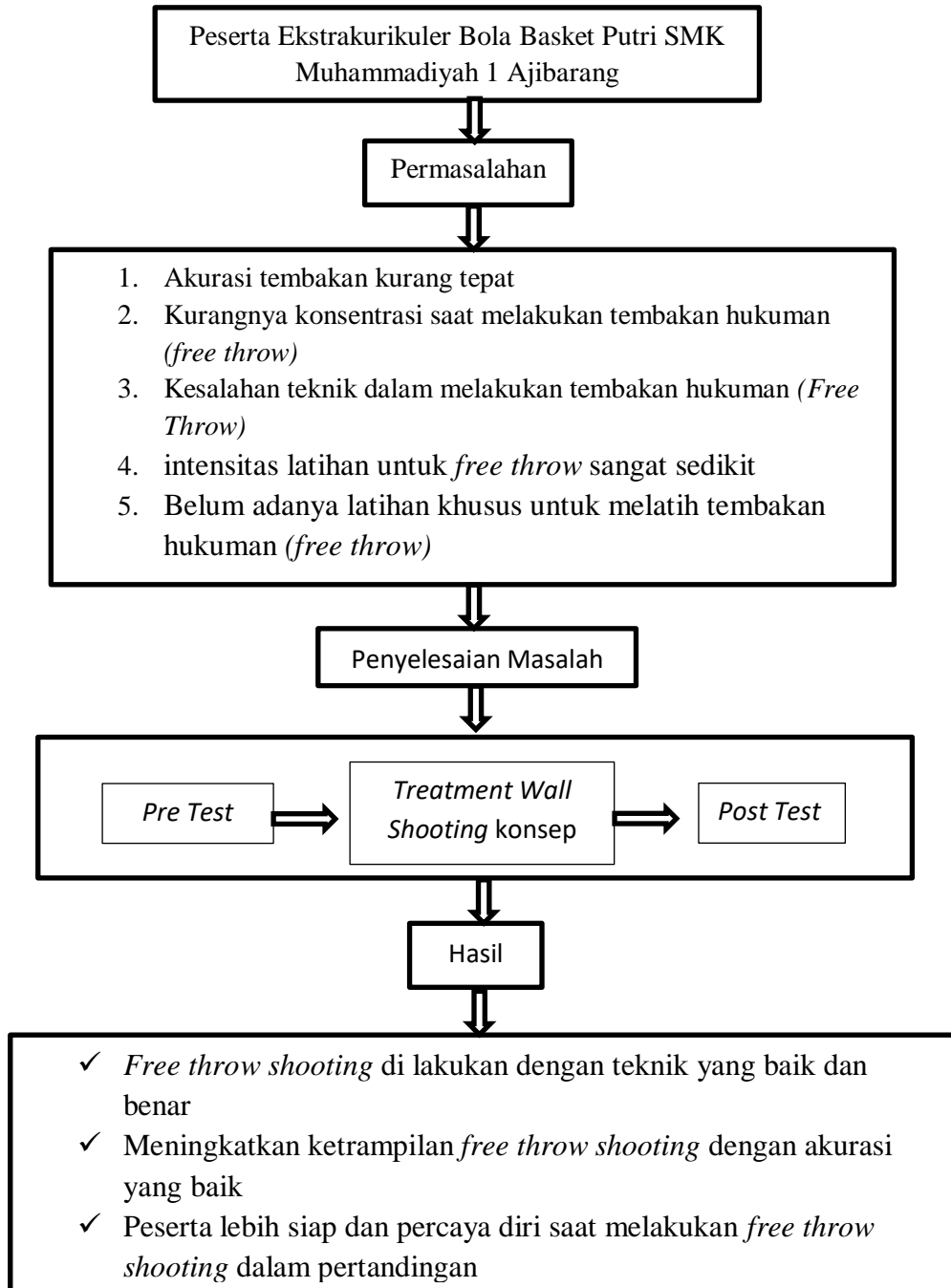
yaitu kelompok eksperimen A dengan perlakuan *grooving the shoot free throw drill* dan kelompok eksperimen B dengan perlakuan latihan *free throw accuracy drill*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bola basket putri SMA Negeri 2 Klaten. Sampel yang diambil dari hasil total sampling berjumlah 20 siswa. Instrumen yang digunakan adalah tes tembakan hukuman. Analisis data menggunakan uji t. Hasil pengujian menunjukkan bahwa: (1) ada perbedaan yang signifikan pada kelompok eksperimen *grooving the shot free throw drill*, dengan $t \text{ hitung} = 15.057 > t \text{ tabel} = 2.26$ dan nilai signifikansi p sebesar $0.000 < 0.05$, dengan kenaikan persentase sebesar 61.33%. (2) Ada perbedaan yang signifikan pada kelompok eksperimen *free throw accuracy drill*, dengan $t \text{ hitung} = 3.948 > t \text{ tabel} = 2.26$ dan nilai signifikansi p sebesar $0.000 < 0.05$, dengan kenaikan persentase sebesar 36%. (3) Kelompok eksperimen *grooving the shoot free throw drill* lebih baik dari pada kelompok eksperimen *free throw accuracy drill*, dengan karena $t \text{ hitung} = 2.536 > t \text{ tabel} = 2.10$ dan sig. $0.021 < 0.05$, dengan selisih posttest sebesar 1.9. Oleh karena itu latihan *grooving the shot free throw drill* lebih baik terhadap peningkatan tembakan hukuman.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Agung Paradito (2013) yang berjudul ‘‘Pengaruh Latihan Tembakan Jarak Bertahap dan Sudut Perpindah Terhadap Tembakan *Free Throw* Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA N 1 Sewon Bantul DIY’’ Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan tembakan jarak bertahap dan sudut berpindah terhadap hasil *free throw* peserta ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Sewon Bantul Yogyakarta. Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui latihan mana yang lebih baik pengaruhnya terhadap hasil tembakan bebas (*free throw*)

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “*two group pre test and post test design*”. sampel dalam penelitian ini adalah peserta putra ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Sewon yang berjumlah 20 siswa dengan 12 kali pertemuan setiap minggu ada 4 kali pertemuan. Instrumen yang digunakan untuk tes *free throw* adalah tes tembakan bebas dari STO (Sekolah Tinggi Olahraga, 1996). Analisis data menggunakan uji t. Hasil analisis menunjukkan bahwa: (1) Ada pengaruh latihan tembakan jarak bertahap terhadap hasil *free throw* peserta ekstrakurikuler di SMA N 1 Sewon, dengan nilai t hitung $7.571 > t$ tabel 2.26, dan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$, dan kenaikan persentase sebesar 47.62%. (2) Ada pengaruh latihan tembakan sudut berpindah terhadap hasil *free throw* peserta ekstrakurikuler di SMA N 1 Sewon, dengan nilai t hitung $2.449 > t$ tabel 2.26, dan nilai signifikansi $0.037 < 0.05$, dan kenaikan persentase sebesar 30%. (3) Latihan tembakan jarak bertahap yang lebih baik untuk meningkatkan hasil *free throw* peserta ekstrakurikuler SMA N 1 Sewon, daripada latihan tembakan sudut berpindah, dengan nilai t hitung $2.427 > t$ tabel = 2.10 dan sig. $0.026 < 0.05$, dan selisih rata-rata sebesar 1.20.

C. Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir dalam penelitian ini dapat dijabarkan sebagai berikut :



Gambar 6. Bagan Kerangka Berfikir

Alur penelitian ini di mulai dari mencari sumber informasi pada pelatih dan peserta ekstrakurikuler basket di SMK Muhammadiyah 1 Ajibarang. Dari hasil pengamatan yang dilakukan sebelumnya pada pertandingan Rektor Cup UNSOED antar SMK/SMA se Kabupaten Banyumas pada Tim Basket putri SMK Muhammadiyah 1 Ajibarang pemain banyak sekali kehilangan kesempatan mendapatkan point saat melakukan tembakan *free throw*, karena bola kebanyakan membentur ring, arah bola kurang yang tepat pada sasaran, *air ball* dan karena pemain terlihat terlau tergesa-gesa atau kurang konsentrasi dalam melakukan tembakan *free throw*. Setelah mencari informasi kepada pelatih dan peserta ekstrakurikuler di SMK Muhammadiyah 1 Ajibarang belum ada latihan khusus untuk meningkatkan ketrampilan tembakan *free throw* dengan *konsep* memperbaiki teknik dasar *shooting* mulai sari fase persiapan, pelaksanaan dan *follow through*. Latihan *free throw* seringkali di lakukan pada sela-sela latihan sebagai interval atau pada akhir latihan saja. Masih kurangnya kemampuan *free throw shooting* pada peserta ekstrakurikuler basket di SMK Muhammadiyah 1 Ajibarang beberapa faktor penyebabnya antara lain karena intensitas latihan untuk *free throw* sangat sedikit, teknik dalam menembak masih banyak kesalahan mulai dari fase persiapan, fase pelaksanaan, dan fase *follow through* dan belum adanya latihan khusus untuk *free throw shooting* Oleh karena itu penulis akan menerapkan metode latihan *wall shooting* dengan konsep *BEEF dengan tujuan* untuk memperbaiki teknik dasar *free throw shooting*, dengan latihan berulang-ulang dan dengan jarak tembakan bertahap

diharapkan dapat lebih meningkatkan kemampuan tembakan *free throw* dengan teknik, konsentrasi dan akurasi yang baik.

Dalam olahraga bola basket shooting merupakan komponen yang sangat penting dan menentukan kemenangan suatu tim dalam sebuah pertandingan. Maka kemampuan dasar shooting bola basket harus di kuasai. Latihan *wall shooting* dengan konsep BEEF adalah suatu metode latihan *shooting* dengan menggunakan media dinding atau papan pantul dan dengan panduan setiap gerakan yang harus di lakukan untuk dapat melakukan tembakan hukuman dengan baik dan benar serta dapat meningkatkan ketrampilan tembakan hukuman (*free throw*). Yang ingin peneliti ketahui dalam penelitian ini ialah adakah pengaruh latihan wall shooting terhadap peningkatan kemampuan tembakan hukuman (*free throw*) bola basket. Sehingga dari hasil peneitian ini dapat menjadi acuan apakah latihan ini cocok atau tidak dipakai untuk meningkatkan ketrampilan tembakan hukuman siswa ekstrakurikuler bola basket putri SMK Muhammadiyah 1 Ajibarang.

D. Hipotesis Penelitian

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

Ada pengaruh latihan *Wall shooting* dengan konsep *BEEF* terhadap hasil tembakan hukuman (*free throw*).

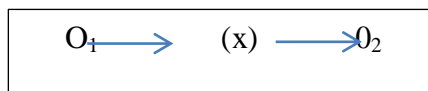
BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu, artinya karena sampel tidak dikarantina. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan Teknik tes dalam pengambilan datanya. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki kemungkinan saling hubungan sebab dan akibat dengan cara mengenakan kepada satu atau lebih kelompok eksperimental (Narbuko Cholid, 2007: 51).

Menurut Sugiyono (2014: 72) Metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.

Desain penelitian eksperimen ini menggunakan *one group pretest posttest design*. *One group pretest posttest design* merupakan penelitian dengan satu kelompok yang diberikan perlakuan yang sama, yaitu latihan *wall shooting* dengan konsep *BEEF*. Sebelum diberi perlakuan diberikan tes awal dan sesudah perlakuan diberikan tes akhir. Tujuan dari kedua testersebut adalah untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan selama perlakuan yang diberikan pada atlet.



Gambar 7. Desain Penelitian *One Group Pretest Posttest*

(Sumber : Sugiono : 2012)

Keterangan:

O_1 : Diadakan *pretest* sebelum diberi *treatment*

O_2 : Pengukuran *posttest* setelah diberikan *treatment*

X : *Treatment*

B. Definisi Oprasional Variabel Penelitian

Definisi operasional adalah definisi yang didasarkan atas sifat-sifat hal yang didefinisikan yang dapat diamati. Dalam penelitian ini ada beberapa variabel yang akan di teliti, yaitu pengaruh latihan *wall shooting* dengan konsep *BEEF* terhadap hasil tembakan hukuman.

Menurut Narbuko Cholid, (2010: 118) Variabel penelitian adalah kondisi atau serenterinsik yang oleh penelitian dimanipulasikan, dikontrol atau diobservasikan dalam suatu penelitian. Variabel penelitian merupakan segala sesuatu yang akan menjadi objek pengamatan penelitian, jadi variabel penelitian meliputi faktor-faktor yang berpengaruh dalam peristiwa atau gejala yang diteliti.

Menurut Sugiyono (2014: 38) definisi variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Variabel penelitian ditentukan oleh landasan teoritisnya dan kejelasannya ditegaskan oleh hipotesis penelitian. Oleh karena itu apabila landasan teoritis suatu penelitian berbeda, akan berbeda pula variabelnya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidak pengaruh latihan *Wall shooting* dengan konsep *BEEF* terhadap hasil tembakan hukuman (*free throw*) pada

siswa ekstrakurikuler bola basket putri SMK Muhammadiyah 1 Ajibarang. Dalam penelitian ini akan dilihat bagaimana pengaruh latihan *wall shooting* dengan konsep *BEEF* terhadap kemampuan tembakan *free throw*. Variabel juga dapat digolongkan menjadi variabel bebas (*independent variable*) dan variabel terikat (*dependent variable*). Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi, sementara variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi. Adapun variabel dalam penelitian ini seperti Variabel bebas (*independent variable*) yaitu: latihan *wall shooting* dengan konsep *BEEF* serta variabel terikatnya (*dependent variable*) meliputi tes dan pengukuran tembakan hukuman (*free throw*).

C. Populasi dan sampel penelitian

1. Populasi

Dalam setiap penelitian, populasi yang dipilih erat kaitannya dengan masalah yang ingin diteliti, populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006: 130).

Menurut Sugiyono (2014: 80) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini ada peserta ekstrakurikuler bola basket putri Smk Muhammadiyah 1 Ajibarang yang berjumlah 15 siswa.

2. Sampel

Sugiyono (2014: 81) mengatakan bahwa Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Menurut Suharsini Arikunto (2006:

134) apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua, selanjutnya jika jumlahnya besar, maka dapat diambil antara 10%-15% atau 20%-25%. Siswa putri yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket sejumlah 15 siswa, maka subjek penelitian ini adalah semua siswa putri yang mengikuti ekstrakurikuler sehingga dapat dikatakan bahwa penelitian ini merupakan penelitian populasi.

Teknik sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* dan sampel pengambilan data dalam penelitian ini, yaitu dengan kriteria :

- (1) Peserta ekstrakurikuler bola basket SMK Muhammadiyah 1 Ajibarang
- (2) berjenis kelamin perempuan, berjumlah 15 siswa.

D. Waktu dan Tempat Penelitian

Waktu pengambilan data pretest disesuaikan dengan jadwal latihan peserta. Setelah dilaksanakan *pretest* kemudian dilaksanakan latihan atau *treatment* yang dilaksanakan seminggu empat kali pada hari Selasa, Rabu, Kamis dan Sabtu yang bertempat di lapangan bola basket SMK Muhammadiyah 1 Ajibarang setiap pukul 15.30 – 17.00 WIB. *Treatment* dilaksanakan selama 16 (enam belas) kali pertemuan. Proses latihan selama enam belas kali tersebut sudah dapat dikatakan terlatih, sebab sudah ada perubahan yang menetap. *Post test* dilaksanakan setelah pelaksanaan *treatment* 16 (enam belas) kali terpenuhi pada jadwal latihan.

E. Instrumen dan teknik pengumpulan data

1. Instrumen penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 203) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya

lebih mudah dan lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah.

Menurut Mahmud (2011: 185) tes adalah rangkaian pertanyaan atau alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan, intelegensi, kemampuan, atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok. Instrumen penelitian yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) dengan menggunakan tes keterampilan shooting (*free throw*). Pelaksanaan tes diawali dengan pemanasan terlebih dahulu dilanjutkan dengan melakukan *shooting* tembakan hukuman (*free throw*) sebanyak 10 (sepuluh) kali pengulangan, yaitu apabila bola masuk mendapat skor satu dan bila bola tidak masuk mendapat skor nol. Skor tes ini adalah sejumlah bola yang masuk kedalam ring basket.

2. Teknik pengumpulan data

Proses pengumpulan data dalam suatu penelitian sangat penting, karena dengan hasil yang diperoleh dari pengukuran, dapat dilihat gejala atau perkembangan yang terjadi pada sampel yang di teliti. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes keterampilan tembakan hukuman (*free throw*) . berikut mekanisme pengumpulan data :

- a. Pertemuan pertama akan di lakukan *pretest* pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMK Muhammadiyah 1 Ajibarang yaitu dengan melakukan tembakan hukuman (*free throw*) sebanyak 10 kali.

- b. Pertemuan ke 2 sampai pertemuan ke 17 di lakukan *treatment* atau perlakuan pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMK Muhammadiyah 1 Ajibarang dengan latihan *wall shooting* konsep *BEEF*.
- c. Pada pertemuan ke 18 akan di lakukan *posttest* pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMK Muhammadiyah 1 Ajibarang dengan melakukan tembakan hukuman (*free throw*) sebanyak 10 kali pengulangan.

3. Teknik analisis data

Setelah data terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data tersebut. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik uji-t yaitu dengan membandingkan rata-rata (*mean*) antara tes awal (*pretest*) dengan tes akhir (*posttest*).

1. Uji Intrumen

a. Uji Validitas

Uji Validitas Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid. Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur (Sugiyono, 2014: 121) suatu instrumen dikatakan sah apabila instrumen itu mampu mengukur apa yang hendak diukur. Apabila tes secara pikiran logis/akal sehat tes dapat mengukur komponen-komponen dari suatu keterampilan yang sedang diukur, dapat ditegaskan bahwa tes tersebut termasuk *logical validity*.

b. Uji Realibilitas

Menurut Sugiyono (2014: 121) Instrumen yang reliabel adalah instrument yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama, akan menghasilkan

data yang sama. Lebih lanjut menurut Sugiyono (2014: 122) instrumen yang reliabel belum tentu valid. Reliabelitas instrumen merupakan syarat mutlak untuk menguji validasi instrumen. Walaupun instrumen yang valid umumnya pasti reliabel, tetapi pengujian reliabilitas instrumen perlu dilakukan. Reliabilitas dalam penelitian ini dihitung menggunakan bantuan SPSS 26 dan buku panduan diktat kuliah Ilmu Statistika Keolahragaan Menggunakan Aplikasi SPSS .

2. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung pada variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* Test dengan bantuan SPSS 26.

Menurut metode *Kolmogorov-Smirnov*, kriteria pengujian adalah sebagai berikut:

(1) Jika signifikansi di bawah 0.05 berarti data yang akan diuji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut tidak normal.

(2) Jika signifikansi di atas 0.05 maka berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara data yang akan diuji dengan data normal baku, berarti data tersebut normal (Gempur Safar, 2010: 34).

b. Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi

yang homogen. Uji homogenitas dicari dengan uji F dari data pretest pada kedua kelompok dengan menggunakan bantuan program SPSS 26.

c. Uji Hipotesis

Uji Hipotesis Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan bantuan program SPSS 26, yaitu dengan membandingkan *mean* antara kelompok 1 dan kelompok 2. Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t table, maka H_a diterima. Uji hipotesis dalam penelitian ini peneliti menggunakan bantuan program SPSS 26.

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

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

$$\text{Mean Pretest}$$

$$\text{Mean Defferent} = \text{Mean Posttest} - \text{Mean pretest}$$

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi dan Subjek Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada siswa ekstrakurikuler bola basket putri di SMK Muhammadiyah 1 Ajibarang. Tempat penelitian ini berada di lapangan bola basket SMK Muhammadiyah 1 Ajibarang. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 12 Agustus sampai dengan 11 September 2019. Subjek penelitian ini adalah Siswa Putri Ekstrakurikuler SMK Muhammadiyah 1 Ajibarang sebanyak 15 atlet yang telah memenuhi kriteria pengambilan sampel, *pretest* diambil pada tanggal 13 Agustus 2019, dan *posttest* dilakukan pada tanggal 11 September 2019. *Treatment* dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan dengan frekuensi latihan 4 (empat) kali dalam satu minggu, yaitu pada hari Selasa, Rabu, Kamis, Sabtu.

B. Hasil Penelitian

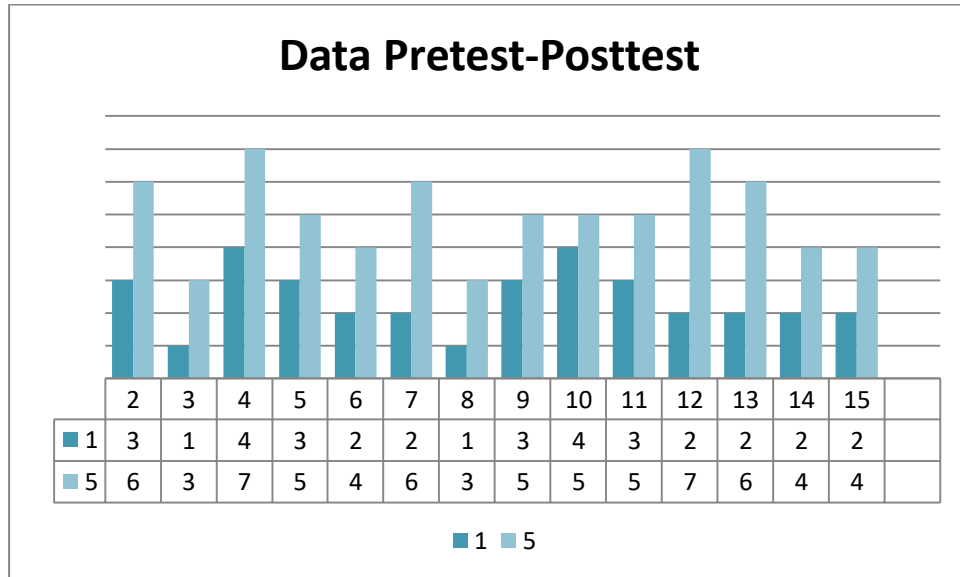
Pada penelitian ini bermaksud untuk mengetahui pengaruh latihan *wall shooting* dengan konsep *BEEF* terhadap hasil tembakan hukuman (*Free throw*) pada peserta ekstrakurikuler bola basket putri di SMK Muhammadiyah 1 Ajibarang. Hasil penelitian diperoleh berdasarkan pada hasil *pretest* dan *posttest* data tembakan hukuman (*free throw*) pada siswa putri ekstrakurikuler bola basket SMK Muhammadiyah 1 Ajibarang. Hasil dari masing-masing data tersebut diuraikan sebagai berikut:

1. Data *Pretest-Posttest* tembakan hukuman (*free throw*)

Pengumpulan data menggunakan tes tembakan hukuman (*free throw*) . *Pretest* bertujuan untuk mencari reliabilitas dan membandingkan dengan hasil *posttest*. Berdasarkan hasil *pretest* diperoleh reliabilitas sebesar 0,719. *Posttest* dilakukan setelah pemain diberikan latihan *wall shooting* dengan konsep *BEEF*. Dengan demikian diperoleh data dalam melakukan tes tembakan hukuman (*free throw*) saat *pretest* dan *posttest*. Hasilnya dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini :

Tabel 1. Data *Pretest-posttest* Tembakan Hukuman (*free throw*)

No	Pre Test	Post Test	Peningkatan
1	1	5	4
2	3	6	3
3	1	3	2
4	4	7	3
5	3	5	2
6	2	4	2
7	2	6	4
8	1	3	2
9	3	5	2
10	4	5	1
11	3	5	2
12	2	7	5
13	2	6	4
14	2	4	2
15	2	4	2



Gambar 8. Grafik Data *Pretest-Posttest* Tembakan Hukuman (*free throw*)

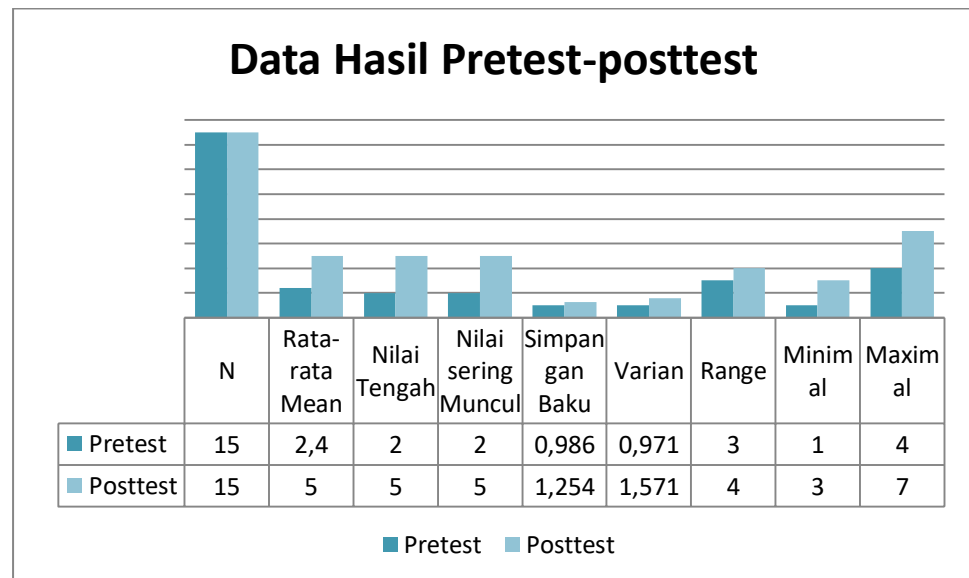
2. Deskripsi Statistik *Pretest-posttest* Tembakan Hukuman (*Free Throw*)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *wall shooting* dengan konsep *BEEF* terhadap hasil tembakan hukum (*Free throw*) pada siswa putri ekstrakurikuler bola basket di SMK Muhammadiyah 1 Ajibarang yang dideskripsikan sebagai berikut:

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pretest* nilai minimal = 1, nilai maksimal = 4, rata-rata (*mean*) = 2,40, dengan simpangan baku (*std. Deviation*) = 0,986, median = 2 dan varian = 0.971. Sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 3, maksimal = 7, rata-rata (*mean*) = 5, dengan simpangan baku (*std. Divition*) = 1,254, median =5, dan varian = 1,571. Secara rinci dapat dilihat pada tabel 2 dibawah ini :

Tabel 2. Deskripsi Statistik *Pretest-posttest* Tembakan Hukuman (*Free Throw*).

Statistik	Pre Test	Post Test	Peningkatan
N	15	15	
Rata-rata Mean	2,4	5	0,125
Nilai Tengah	2	5	3
Nilai sering Muncul	2	5	
Simpangan Baku	0,986	1,254	0,268
Varian	0,971	1,571	0,6
Range	3	4	1
Minimal	1	3	2
Maximal	4	7	3



Gambar 9. Deskripsi Statistik *Pretest-posttest* Tembakan Hukuman (*Free Throw*)

3. Hasil Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan pada bab sebelumnya. Sebelum analisis data dilakukan maka perlu dilakukan uji prasyarat analisis, yaitu dengan uji normalitas, uji homogenitas. Hasil uji normalitas dan uji homogenitas dapat dilihat sebagai berikut.

1. Uji Instrumen

a. Uji Validitas

Validitas instrumen tes tembakan hukuman (*free throw*) dalam penelitian ini menggunakan *logical validity*. Instrumen yang digunakan sudah memenuhi *logical validity*. Menurut Saifuddin Azwar (2001: 5) *logical validity* adalah kesesuaian antara alat dan pengukuran dengan komponen-komponen keterampilan penting yang diperlukan dalam melakukan tugas motorik yang memadahi. Apabila tes tergabung dan dengan tepat mengukur komponen-komponen dari suatu keterampilan yang sedang diukur, dapat ditegaskan bahwa tes tersebut memenuhi *logical validity*.

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas pada tes tembakan hukuman dicari menggunakan rumus *Alpha Cronbach* dihitung dengan menggunakan bantuan SPSS 26 yang diperoleh hasil reliabilitas sebesar 0,719. Artinya hasil perolehan data diatas menunjukkan bahwa data tersebut bersifat reliabel.

2. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data diperoleh dari tiap-tiap variabel yang dianalisis sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Uji normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan rumus *Kolmogrov-Smirnov*, dengan pengolahan menggunakan SPSS 26. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah $p > 0,05$ sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ sebaran dikatakan tidak normal. Rangkuman hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 3 dibawah ini.

Uji Normalitas Data Tembakan Hukuman (*free throw*)

Tabel 3. Data Uji Normalitas Tembakan Hukuman (*free throw*)

Variabel	Data	Sig.	Kesimpulan
Tembakan Hukuman (<i>Free Throw</i>)	<i>Pretest</i>	0,128	Signifikansi $> 0,05$ = Normal
	<i>Posttest</i>	0,200	Signifikansi $> 0,05$ = Normal

Berdasarkan tabel 3 diatas, hasil uji normalitas dapat diketahui bahwa seluruh data *pretest* dan *posttest* memiliki nilai *Sig* $> 0,05$, maka dinyatakan seluruh data berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah Homogenitas jika $p > 0.05$, maka tes dinyatakan homogen. Jika $p < 0.05$, maka tes dinyatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel 4 berikut ini :

Tabel 4. Uji Homogenitas Tembakan Hukuman (*free throw*)

<i>Lavene statistic</i>	Df1	Df2	<i>Sig.(p)</i>	Keterangan
0,195	1	28	0,663	Signifikansi > 0,05 = Homogen

Berdasarkan tabel 4. hasil uji homogenitas, dapat diketahui bahwa seluruh data memiliki p (*Sig.*) $> 0,05$, maka dinyatakan seluruh data bersifat homogen.

3. Uji hipotesis

Uji t dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan. Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui penerimaan atau penolakan yang diajukan. Uji hipotesis menggunakan *uji-t (paired sample t test)* pada taraf signifikan 5 %.

Berdasarkan hasil uji prasyarat analisis, data penelitian ini bersifat normal dan homogen sehingga analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis tersebut adalah uji t (*t-test*) menggunakan *One-Sample T-Test*. Data bersifat signifikan apabila nilai $p < 0,05$. Hasil uji hipotesis (*uji-t*) dapat dilihat pada tabel 5 di bawah ini:

Uji Paired t test Data Tembakan Hukuman (*free throw*)

Tabel 5. Data Uji Paired t test Tembakan Hukuman (*free throw*)

Rata-rata	Df	t Tabel	T Hitung	P
2,200	29	2,045	8,766	0,000

Berdasarkan perhitungan data tersebut diperoleh nilai $t_{hitung} (8,766) > t_{tabel} (2,045)$ dan $P (0,000) < \alpha (0,05)$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa rata-rata hitung sebesar 2,200. Nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} dan probabilitas signifikansi kurang dari 0,05.

4. Pembahasan

Berdasarkan analisis uji t yang dilakukan maka dapat diketahui beberapa hal untuk mengambil kesimpulan apakah ada pengaruh yang signifikan pada latihan *wall shooting* dengan konsep *BEEF* terhadap hasil tembakan hukuman (*free throw*) peserta ekstrakurikuler bola basket putri SMK Muhammadiyah 1 Ajibarang. Ada pun uji t ini digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan hasil yang diperoleh antara *pretest* dan *posttest*.

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung lebih besar dari t tabel ($8.766 > 2,045$) dan nilai signifikan p sebesar ($0.000 < 0.05$), hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* keterampilan *free throw shooting* terhadap peserta ekstrakurikuler bola basket putri SMK Muhammadiyah 1

Ajibarang. Dari data *pretest* memiliki rata-rata (2,40) dan pada saat *posttest* rata-rata mencapai (5,00). Dengan demikian menunjukkan bahwa latihan *wall shooting* dengan konsep *BEEF* mampu meningkatkan keterampilan *free throw shooting* bola basket untuk siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMK Muhammadiyah 1 Ajibarang. Besarnya perubahan kemampuan *Shooting* tersebut dapat dilihat dari perbedaan rata-rata yaitu sebesar 2,60.

Terjadinya peningkatan karena program latihan *wall shooting* konsep *BEEF* dilakukan dengan tahap-tahap teknik yang benar mulai dari fase persiapan, fase pelaksanaan, dan fase *follow through*. *BEEF* adalah sebuah konsep *shooting* yang memudahkan atlet untuk memahami dan menguasai teknik tembakan dengan baik dan benar. Keuntungan melakukan tembakan dengan konsep *BEEF* adalah efisien, efektif dan mudah di mengerti. Menurut Danny Kosasih (2009: 47). *BEEF* yaitu:

B (Balance) keseimbangan: Gerakan selalu dimulai dari lantai, saat menangkap bola menekuk lutut serta atur agar tubuh dalam posisi seimbang.

E (Eyes) mata: Agar *shooting* menjadi akurat pemain harus dengan segera mengambil fokus pada terget (pemain dengan cepat mampu mengkoordinasikan letak ring), dan mata tak terhalang oleh bola dan tangan.

E (Elbow) siku lengan: Pertahankan posisi siku agar pergerakan lengan akan tetap vertikal.

F (Follow through) gerakan lanjutan: Kunci siku lalu lepaskan gerakan lengan jari-jari dan pergelangan tangan mengikuti ke arah ring.

Proses latihan *wall shooting* konsep *BEEF* ini dilakukan dengan jarak bertahap, Untuk pembagian jarak bertahap dirancang menjadi tiga tahap, yaitu dari jarak 142,5 cm, kemudian 282,5 cm dan jarak sesungguhnya 500,7 cm (Wooder John R., 1979: 79). Melalui latihan tersebut siswa dapat menentukan daya dorong terhadap bola agar diperoleh hasil lemparan yang tepat pada ring basket.

Program latihan *wall shooting* konsep *BEEF* intensitas latihan yang diberikan setiap sesi semakin lama semakin meningkat. Pada saat melakukan *treatment wall shooting* konsep *BEEF* pada minggu pertama diberikan volume 2 set dan intensitas 15 repetisi dengan jarak 142,5 cm. Pada minggu kedua diberikan volume 2 set dan intensitas latihan sebanyak 20 repetisi dengan jarak 282,5 cm. Pada minggu ketiga diberikan volume latihan 2 set dengan intensitas sebanyak 25 repetisi dengan jarak 500,7 cm atau jarak sesungguhnya dan pada minggu keempat dengan volume 2 set dan intensitas 30 repetisi dengan jarak yang sesungguhnya yakni 500,7 cm.

Menurut (Wissel, Hal, 2000: 47) Melakukan tembakan dalam permainan bola basket memerlukan gerakan yang kompleks meliputi gerakan tungkai, tubuh, lengan dan gerakan lompatan vertikal ke atas. Untuk itu pemain harus mempunyai kemahiran menembak dalam permainan bola basket, karena itu merupakan teknik dasar yang sangat dibutuhkan dalam menentukan kemenangan suatu tim dalam suatu permainan atau pertandingan. Menurut Dedy Sumiyarsono (2002:33) bahwa ada faktor yang dapat mempengaruhi baik dan buruknya suatu tembakan yaitu jarak, mobilitas, sikap tembakan, ulangan tembakan, serta situasi dilapangan, situasi dan suasana fisik serta psikis seperti adanya penjagaan menghalang-halangi, kelelahan, kecapekan, pengaruh

pertandingan baik lawan maupun kawan akan berpengaruh pada penembak dalam melakukan tugasnya untuk menghasilkan tembakan yang baik. Sikap menembak dalam permainan basket sangatlah berpengaruh dalam melakukan tembakan. Agar tembakan yang dilakukan dapat berhasil dengan baik dibutuhkan koordinasi yang baik dari semua anggota tubuh yang terlibat dalam gerakan tembakan, karena koordinasi tubuh yang baik akan mempengaruhi ketepatan tembakan. Menurut Arkos Abidin (1999: 59) “Menembak merupakan sinkronisasi antara kaki, pinggang, bahu dan siku serta kelentukan pergelangan tangan dan jari tangan”. Menurut Wissel (1996: 46) Mengatakan bahwa “Semua tembakan dalam permainan bola basket memiliki mekanika dasar, termasuk pandangan, keseimbangan, posisi tangan, pengaturan siku, irama tembakan dan pelaksanaannya”. Mekanisme menembak haruslah dipelajari secara seksama, dimana bagian-bagian yang terlibat dalam menembak pada permainan bola basket adalah tangan, kaki, posisi tubuh, posisi lengan, pembidik dan tahap akhir dimana adanya lecutan dipergelangan tangan. Semua mekanisme tersebut sangat menentukan, apabila mengalami kesalahan dalam melakukan mekanisme tersebut maka akan mempengaruhi tembakan. Maka dari itu setiap pemain harus terus melatih gerak dasar untuk dapat terus meningkatkan ketrampilan gerak dalam permainan bola basket khususnya dalam *shooting*.

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

basket untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar yang baik.

Pada umumnya tujuan pembelajaran gerak adalah berupa keterampilan. Menurut Machfud Irsyada (2000: 11) gerak dasar dalam permainan bola basket adalah keterampilan gerak yang dilakukan pada kegiatan bermain bola basket yang berkaitan dengan aktivitas memainkan bola ataupun aktivitas akan memainkan bola. Keterampilan memang sesuatu yang sangat penting di dalam melakukan segala hal yang berkaitan dengan gerak. Gerak itu, memang mudah dilakukan akan tetapi untuk memiliki keterampilan gerak itu membutuhkan suatu proses. Proses pengembangan keterampilan gerak dimulai dari kemampuan gerak. Hal ini dilakukan dengan maksud meningkatkan kemampuan keterampilan gerak yang didasari dengan menguasai kemampuan gerak dasar. Saputra (2000: 20), kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang biasa orang lakukan guna meningkatkan kualitas hidup. Kemampuan gerak dasar dibagi menjadi tiga yaitu: *locomotor*, *non locomotor* dan *manipulative*. Dari ketiga gerakan dasar mempunyai kaitan dengan permainan bolabasket, keterkaitan gerakan dasar dengan bolabasket khususnya dalam *shooting* yaitu kemampuan gerak dasar *manipulative* yaitu kemampuan yang digunakan untuk memindahkan benda tanpa ada perubahan posisi awal contoh: melempar, memantulkan bola dan menendang bola. Kemampuan gerak *manipulative* ini kaitannya dengan permainan bolabasket terletak pada teknik *shooting*. Dilihat dari pengertiannya, *shooting* adalah suatu kegiatan yang bertujuan untuk memperoleh hasil ketepatan (*accuracy*), yaitu dalam hal ini masuknya bola dalam keranjang.

Tujuan permainan bola basket adalah memasukan bola basket sebanyak-banyaknya ke keranjang lawan, Untuk itu teknik dasar *shooting* merupakan teknik dasar yang penting yang harus di kuasai oleh pemain khususnya *free throw shooting*. Biomekanika dalam melakukan *shooting* juga harus diperhatikan untuk memperoleh akurasi yang baik. Salah satu *shooting* dalam bola basket yaitu *Free throw shooting* yang mempunyai peluang besar terhadap keberhasilan suatu tembakan, karena tidak ada halangan dari manapun pada saat melakukan tembakan hukuman (*free throw*). Tembakan ini perlu dilatih secara teratur, sehingga pemain mempunyai kemampuan melakukan tembakan yang bagus.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung lebih besar dari t tabel ($8.766 > 2,045$) dan nilai signifikan p sebesar ($0.000 < 0.05$), hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* keterampilan *shooting* bola basket terhadap siswa ekstrakurikuler putri SMK Muhammadiyah 1 Ajibarang. Dari data *pretest* memiliki rata-rata (2,40) dan pada saat *posttest* rata-rata mencapai (5,00). Dengan demikian menunjukkan bahwa latihan *shooting* dengan konsep *BEEF* mampu meningkatkan keterampilan *shooting* bola basket pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMK Muhammadiyah 1 Ajibarang. Besarnya perubahan kemampuan *Shooting* tersebut dapat dilihat dari perbedaan rata-rata yaitu sebesar 2,60.

B. Implikasi hasil penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi yaitu:

1. Meningkatnya kepercayaan diri pemain bola basket putri SMK Muhammadiyah 1 Ajibarang dalam bermain bola basket, khususnya melakukan tembakan hukuman (*Free Throw*) dan mencetak poin dalam permainan bola basket.
2. Sebagai bahan pertimbangan bagi pelaku (pelatih dan atlet), pada saat latihan dalam meningkatkan kemampuan tembakan hukuman yang ditekankan pada

latihan *wall shooting* dengan konsep *BEEF* sehingga memperoleh peningkatan yang lebih baik.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam melakukan penelitian terdapat beberapa unsur keterbatasan di antaranya sebagai berikut:

1. Sampel tidak di asramakan, sehingga kemungkinan ada yang berlatih sendiri diluar treatment.
2. Pada saat treatment, ada beberapa atlet yang tidak berangkat, karena adanya kelas tambahan di sekolah.
3. Tidak tertutup kemungkinan para atlet kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan tembakan hukuman

D. Saran

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

1. Bagi pelatih dapat dijadikan pedoman untuk menyusun program latihan dalam halnya meningkatkan kemampuan tembakan hukuman.
2. Perlu diadakan penelitian lanjutan dengan menambah variabel lain dan pengembangan yang lebih baik terkait latihan yang dibuat peneliti.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan latihan pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- PERBASI. (2012). *Peraturan Resmi Bola Basket*. Jakarta: Pengurus Pusat Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia.
- Ahmadi, Nuril. (2007). *Permainan Bolabasket*. Surakarta: Era Intermedia.
- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Bompa, T.O (1994). *Theory and Methodology of Training*. Toronto: Mosaic Press.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga*. (teori dan metodologi). Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Irianto, Djoko Pekik. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY , dkk.(2009). *Materi Pelatihan Kondisi Fisik Dasar*. Jakarta: Asdep Pengembangan Tenaga Dan Pembina Keolahragaan
- Kosasih, Danny. (2008). *Fundamental Basketball First Step to Win*. Semarang: CV. Elwas offse
- Oliver, J. (2007). *Dasar-dasar Bolabasket*. Bandung. Pakar Raya.
- Sodikun, Imam. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta: Depdikbud Dirjendikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung:ALFABETA.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sumiyarsono, Dedy. (2002). *Keterampilan Bola Basket*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.(2006). *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Bolabasket*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Wissel Hal, PH. (1996). *Bola Basket*. Jakarta: Raja Grafindo Persada. (2000).*Basketball Steps to Succes* (Bagus Pribadi. Terjemahan). Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. Buku asli diterbitkan Tahun 1994

Amung, dan Yudha. (2009). *Perkembangan Gerak Dan Belajar Gerak*. Bandung:
Depdikbud

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat izin Penelitian



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

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

Nomor : 08.05/UN.34.16/PP/2019.

5 Agustus 2019

Lamp. : 1 Eks.

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.

Kepala SMK Muhammadiyah 1 Ajibarang
di Tempat.

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahraagaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Reshi Shinta Liana
NIM : 15602241070
Program Studi : PKO
Dosen Pembimbing : Budi Aryanto, M.Pd.
NIP : 196902152000121001
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : 12 Agustus s/d 15 September 2019
Tempat : SMK Muhammadiyah 1 Ajibarang
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Wall Shooting dengan konsep BEEF Terhadap Hasil Tembakan Hukuman (Free Throw)

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Dekan,




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

Tembusan :

1. Kaprodi PKO
2. Pembimbing Tas.
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian DIY



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
Kepatihan Daniurejan Yogyakarta Telepon (0274) 562811 Faksimili (0274) 588613
Website : jogjaprov.go.id Email : santel@jogjaprov.go.id Kode Pos 55213

Yogyakarta, 19 Februari 2018

Kepada Yth. :

1. Kepala Instansi Vertikal se-DIY
2. Kepala Dinas/Badan/Kantor di lingkup DIY
3. Bupati/Walikota se-DIY
4. Rektor PTN/PTS se-DIY

Di Tempat

SURAT EDARAN
NOMOR: 070/012.18
TENTANG
PENERBITAN SURAT KETERANGAN PENELITIAN


Berdasarkan Peraturan Menteri Dalam Negeri No.3 Tahun 2018 Tentang Penerbitan Surat Keterangan Penelitian maka disampaikan hal-hal sebagai berikut :


1. Bahwa untuk tertib administrasi dan pengendalian pelaksanaan penelitian dalam rangka kewaspadaan dini perlu dikeluarkan Surat Keterangan Penelitian (SKP) sehingga produk yang dikeluarkan bukan Surat Rekomendasi Penelitian melainkan Surat Keterangan Penelitian;
2. Penelitian yang dilakukan dalam rangka tugas akhir pendidikan/sekolah dari tempat pendidikan/sekolah di dalam negeri dan penelitian yang dilakukan instansi pemerintah yang sumber pendanaan penelitiannya bersumber dari Anggaran Pendapatan dan Belanja Negara/Anggaran Pendapatan dan Belanja Daerah tidak perlu menggunakan Surat Keterangan Penelitian.

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Bapak/Ibu/Saudara berkenan memperbanyak dan mensosialisasikan kepada pejabat dan pegawai di lingkungan kerja Bapak/Ibu/Saudara serta membantu menyebarkan kepada masyarakat umum. Atas perhatiannya, kami ucapkan terimakasih.

Ditetapkan di Yogyakarta
Pada tanggal

s.n. GUBERNUR
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
KETARIS DAERAH


Gatot Septadi
NIP. 5909021988031003



Lampiran 3. Surat Keterangan dari SMK Muhammadiyah 1 Ajibarang



MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
WILAYAH MUHAMMADIYAH JAWA TENGAH
SMK MUHAMMADIYAH 1 AJIBARANG
TERAKREDITASI "A"
KELOMPOK BISMAN DAN TEKINKOM

Alamat : Jalan Pandansari 875 Ajibarang 53163 ☎ (0281) 571670
Website : www.smkmuh1ajb.sch.id. Email : smkmajibarang@yahoo.co.id.

SURAT KETARANGAN

Nomor : 087/I03.22.SMK.M-1/MN/2019

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala SMK Muhammadiyah 1 Ajibarang, Kabupaten Banyumas, menerangkan dengan sesungguhnya, bahwa :

Nama : RESHI SHINTA LIANA
NIM : 15602241070
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melaksanakan penelitian di SMK Muhammadiyah 1 Ajibarang pada tanggal 12 Agustus sampai dengan 15 September 2019 dengan judul "*Pengaruh latihan wall shooting dengan konsep Beef terhadap hasil tembakan hukuman (Free Throw) Bola Basket*"

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Ajibarang, 4 November 2019

Kepala Sekolah,



Bambang Wibowo, S.Pd.

Lampiran 4. Surat Pernyataan Validasi

Surat Pernyataan Validasi Program Latihan

SURAT PERNYATAAN VALIDASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Devi Tirtawirya, M.Or.
NIP : 197408292003121002

menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa:

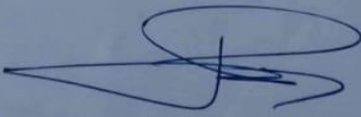
Nama : Reshi Shinta Liana
NIM : 15602241070
Program Studi : PKL/PKO
Judul TA : Pengaruh Latihan *Wall Shooting* Dengan Konsep *BEEF* Terhadap Hasil Tembakan Hukuman (*Free Throw*) Bola Basket

Setelah dilakukan kajian atas program latihan penelitian TA tersebut dapat dinyatakan:

Layak digunakan untuk penelitian
 Layak digunakan dengan perbaikan
 Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

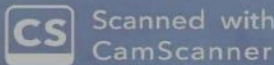
dengan catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir.
Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta,.....
Validator,



Dr. Devi Tirtawirya, M.Or.
NIP. 197408292003121002

Catatan:
 Beri tanda ✓



Saran dan Masukan

1. Program konsep disesuaikan dengan sesi latihan
2. Recovery & interval ditampillan.
- 3.



Lampiran 5. Lembar Konsultasi Bimbingan TAS

Lampiran 6. Data Hasil Tembakan Hukuman

Data Hasil Tes Awal (Pre Test)

No	Nama	Repetisi										Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	ADAY NOVITA	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1
2	SHEILA	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	3
3	SARWENDAH	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1
4	AYUNING ASMARA	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	4
5	ISNAINI	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	3
6	RIFAH	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	2
7	KHURIYAH	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	2
8	IRA AMALIA	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1
9	AYU	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	3
10	ZITTA	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	4
11	ADELIA	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	3
12	RISTA	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	2
13	WINDA	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	2
14	NILA	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	2
15	REZILIA	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	2

Lampiran 7. Data Hasil Tembakan Hukuman

Data Hasil Tes Akhir ‘Post Test’

No	Nama	Repetisi										Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	ADAY NOVITA	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	5
2	SHEILA	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	6
3	SARWENDAH	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	3
4	AYUNING ASMARA	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	7
5	ISNAINI	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	5
6	RIFAH	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	4
7	KHURIYAH	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	6
8	IRA AMALIA	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	3
9	AYU	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	5
10	ZITTA	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	5
11	ADELIA	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	5
12	RISTA	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	7
13	WINDA	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	6
14	NILA	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	4
15	REZILIA	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	4

Lampiran 8. Daftar Hadir Peserta

Daftar Hadir Peserta

No	NAMA	Pre Test	TREATMENT														Post Test	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		15
1	ADAY N.	√	√	-	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√
2	SHEILA	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
3	SARWENDAH	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	-	√	-	√	√	-	√
4	AYUNING A.	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
5	ISNAINI	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	-	√	√	√	-	√	√
6	RIFAH	√	-	√	√	√	√	√	√	-	√	√	-	√	√	√	√	√
7	KHURIYAH	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
8	IRA AMALIA	√	√	√	√	√	-	√	√	√	-	√	√	√	-	√	√	√
9	AYU	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
10	ZITTA	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	-	√	√	√	√	√
11	ADELIA	√	√	√	√	√	-	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√
12	RISTA	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√
13	WINDA	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√
14	NILA	√	√	-	√	√	√	-	√	√	√	√	√	-	√	√	-	√
15	REZILIA	√	-	√	√	√	-	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√

Lampiran 9. Jadwal Penelitian

Jadwal Penelitian

HARI	MINGGU				
	I	II	III	IV	V
SELASA	13-Agt-2019 (Dilakukan Test Awal " <i>Pre Test</i> ")	20-Agt-19	27-Agt-19	03-Sep-19	10-Sept-2019
RABU	14-Agt-19	21-Agt-19	28-Agt-19	04-Sep-19	11-Sep-2019 (Dilakukan Tes Akhir " <i>Post Test</i> ")
KAMIS	15-Agt-19	22-Agt-19	29-Agt-19	05-Sep-19	
SABTU	17-Agt-19	24-Agt-19	31-Agt-19	07-Sep-19	

Lampiran 10. Uji Normalitas

Tests of Normality							
		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Kelas	Statistic	Df	Sig	Statistic	df	Sig
Hasil	pretest	.195	15	.128	.896	15	.082
	posttest	.167	15	.200*	.932	15	.293

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 11. Uji Homogenitas

		Levene Statistic	df 1	df 2	Sig .
Hasil	Based on Mean	.195	1	28	.663
	Based on Median	.243	1	28	.626
	Based on Median and with adjusted df	.243	1	27.256	.626
	Based on trimmed mean	.197	1	28	.661

Lampiran 12. Uji t

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Hasil	3.70	30	1.725	.315
	Kelas	1.50	30	.509	.093

Paired Samples Correlations

N			Correlation	Sig
Pair 1	hasil & kelas	30	.766	.000

Paired Samples Test

Paired Differences							t	Df	Sig. (2-tailed)
Mean	Std.Deviation	Std.Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference						
			Lower	Upper					
Pair 1	Hasi kelas	2.200	1.375	.251	1.687	2.713	8.766	29	.000

Lampiran 13. Uji Realibilitas

Reliability Statistics

Cronbach's

Alpha	N of Items
.719	2

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Pretest	5.00	1.571	.578	.
Posttest	2.40	.971	.578	.

Lampiran 14. Program Latihan

Program Latihan

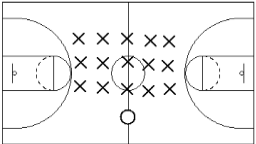
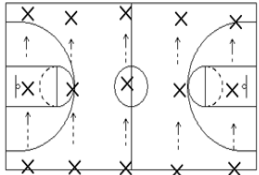
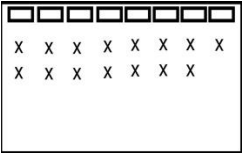
(Treatment Wall Shooting Konsep BEEF)

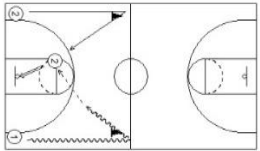
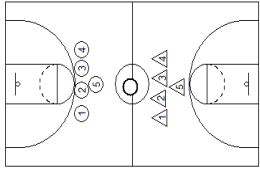
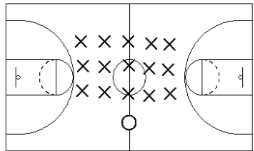
Minggu	Hari	Volume	Intensitas	Recovery	Interval	Keterangan
			<i>Wall Shooting</i>			
I	Selasa	2 Set	15 x	1:1	1,5 - 2 Menit	Dilakukan dari jarak 142,5 cm
	Rabu					
	Kamis					
	Sabtu					
II	Selasa	2 Set	20 x	1:1	1,5 - 2 Menit	Dilakukan dari jarak 282,5 cm
	Rabu					
	Kamis					
	Sabtu					
III	Selasa	2 Set	25 x	1:1	1,5 - 2 Menit	Dilakukan dari jarak sesungguhnya yaitu 500,7 cm
	Rabu					
	Kamis					
	Sabtu					
IV	Selasa	2 Set	30 x	1:1	1,5 - 2 Menit	Dilakukan dari jarak sesungguhnya yaitu 500,7 cm
	Rabu					
	Kamis					
	Sabtu					

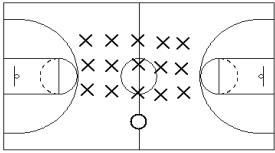
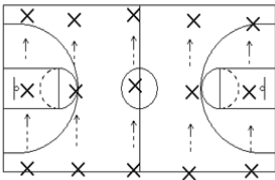
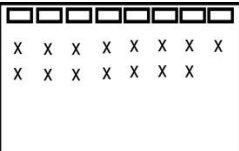
Lampiran 15. Program Latihan

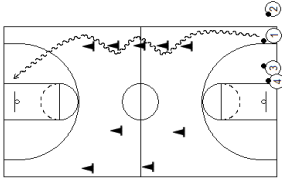
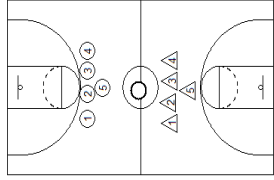
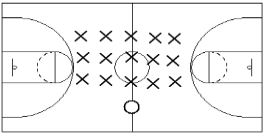
Program Latihan

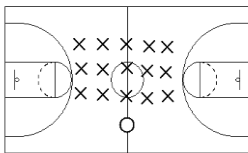
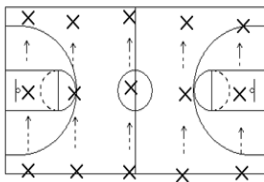
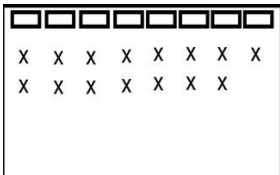
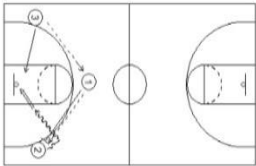
(Treatment Wall Shooting Konsep BEEF)

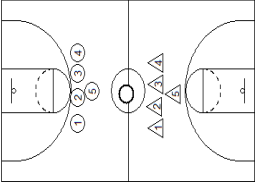
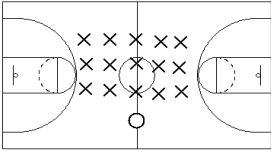
CABANG OLAHRAGA : BOLA BASKET		HARI/TANGGAL :		
WAKTU : 80 menit		SESI : 1,2,3,4		
METODE LATIHAN : Wall shooting konsep beef		PERALATAN : Bola basket, Pluit		
ASPEK LATIHAN : Free Throw Shooting		INTENSITAS : rendah		
		JUMLAH ATLET : 15		
N O	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
1	Pembukaan : - Doa - Penjelasan materi	5 menit		a. Di awali dengan berdoa b. Penjelasan tentang materi latihan yang akan di lakukan
2	Pemanasan : - Joging 10 kali lapangan basket - Stretching statis dan dinamis	10 menit		a. Joging 10x lapangan basket b. Melakukan stretching statis kemudian dinamis dengan 8 kali hitungan
3.	Latihan inti : Wall shooting konsep BEEF dari jarak 142,5 cm - 2 set - Repetisi : 15 kali - Recovery : 10 detik - Interval : 1,5 - 2 Menit	20 menit		a. Pemain di bagi menjadi 6 kelompok b. Di bariskan di depan tembok yang akan menjadi sasaran latihan wall shooting , satu baris berisi 1-2 anak c. Pemain melakukan wall shooting dengan menerapkan konsep BEEF d. Di lakukan secara bergantian setiap melakukan 5 kali wall shooting e. Recovery dilakukan setiap setelah melakukan 5 kali wall shooting

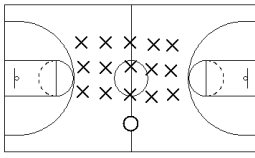
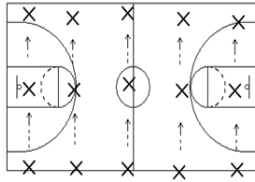
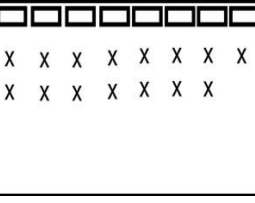
4.	Latihan Tambahan : Lay up kanan Lay up kiri	15 menit 15 menit		<ol style="list-style-type: none"> a. Bola di dribble dari sisi kanan ring b. Pemain mendribble sampai half court kemudian kembali menuju ke arah ring di ikuti dari pemain sebelah kiri ring dengan melakukan pergerakan tanpa bola c. Setelah pemain kiri sampai di daerah medium shoot bola di operkan oleh pemain kanan kemudian pemain kiri menerima bola langsung mengambil langkah lay up
5.	Game	20 menit (10 menit x 2)		<ol style="list-style-type: none"> a. Pemain melakukan game 5 lawan 5
6.	Penutup : Cooling down Evaluasi Doa	10 Menit		<ol style="list-style-type: none"> a. Atlet melakukan <i>cooling down</i> terlebih dahulu. b. Evaluasi tentang sesi latihan. c. Di tutup dengan berdoa menurut agama masing-masing.

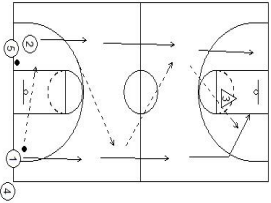
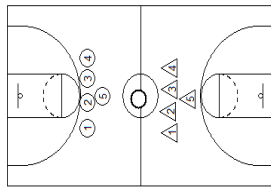
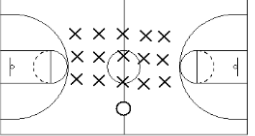
CABANG OLAHRAGA : BOLA BASKET			HARI/TANGGAL :	
WAKTU : 80 menit			SESI : 5,6,7,8	
METODE LATIHAN : Wall shooting konsep beef			PERALATAN : Bola basket	
ASPEK LATIHAN : Free Throw Shooting			INTENSITAS : sedang	
Target Latihan : 17 x free Throw Shooting			JUMLAH ATLET : 15	
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
1	Pembukaan : Doa Penjelasan materi	5 menit		a.Di awali dengan berdoa b.Penjelasan tentang materi latihan yang akan di lakukan
2	Pemanasan : Joging 10 kali lapangan basket Stretching statis dan dinamis	10 menit		a.Joging 10x lapangan basket b.Melakukan stretching statis kemudian dinamis dengan 8 kali hitungan
3.	Latihan inti : Wall shooting konsep BEEF dari jarak 282,5 cm 2 set Repetisi : 20 kali Recovery : 10 detik Interval : 1,5 - 2 Menit	20 menit		a.Pemain di bagi menjadi 6 kelompok b.Di bariskan di depan tembok yang akan menjadi sasaran latihan wall shooting , satu baris berisi 1-2 anak c.Pemain melakukan wall shooting dengan menerapkan kosep BEEF

				<p>d. Di lakukan secara bergantian setiap melakukan 5 kali wall shooting</p> <p>e. Recovery dilakukan setiap setelah melakukan 5 kali wall shooting</p>
4.	Latihan Tambahan : Dribble Crossover Lay up	15 menit		<p>a. Masing-masing pemain memegang bola</p> <p>b. Satu pemain melakukan dribble kemudian crossover melawati kun dan di akhiri dengan lay up</p> <p>c. Di lakukan secara bergantian</p>
5.	Game	20menit		<p>a. Pemain melakukan game 5 lawan 5</p>
6.	Penutup : Cooling down Evaluasi Doa	10 menit		<p>a. Atlet melakukan <i>cooling down</i> terlebih dahulu.</p> <p>b. Evaluasi tentang sesi latihan.</p> <p>c. Di tutup dengan berdoa menurut agama masing-masing.</p>

CABANG OLAHRAGA : BOLA BASKET			HARI/TANGGAL :	
WAKTU : 80 menit			SESI : 9,10,11,12	
METODE LATIHAN : Wall shooting konsep beef			PERALATAN : Bola basket, pluit, stop watch	
ASPEK LATIHAN : Free Throw Shooting			INTENSITAS : tinggi	
			JUMLAH ATLET : 15	
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
1	Pembukaan : - Doa - Penjelasan materi	5 menit		c. Di awali dengan berdoa d. Penjelasan tentang materi latihan yang akan di lakukan
2	Pemanasan : - Joging 10 kali lapangan basket - Stretching statis dan dinamis	10 menit		c. Joging 10x lapangan basket d. Melakukan strethching statis kemudian dinamis dengan 8 kali hitungan
3.	Latihan inti : Wall shooting konsep BEEF dari jarak 500,7 cm - 2 set - Repetisi : 25 kali - Recovery : 10 detik - Interval : 1,5 - 2 Menit	20 menit		f. Pemain di bagi menjadi 6 kelompok g. Di bariskan di depan tembok yang akan menjadi sasaran latihan wall shooting , satu baris berisi 1-2 anak h. Pemain melakukan wall shooting dengan menerapkan kosep BEEF i. Di lakukan secara bergantian setiap melakukan 5 kali wall shooting j. Recovery dilakukan setiap setelah melakukan 5 kali wall shooting
4.	Latihan Tambahan : Pick and roll	15 menit		a. Pemain 1 passing ke pemain 2 b. Kemudian pemain 1 melakukan screen ke

				<p>pemain 3</p> <p>c. Pemain 3 move ke arah garis free throw untuk meminta bola</p> <p>d. Pemain 1 pick and roll move ke arah ring kemudian meminta bola</p> <p>e. Pemain 2 passing ke pemain 1 kemudian shoot</p>
5.	Game	20 menit		<p>b. Pemain melakukan game 5 lawan 5</p>
6	Penutup : Cooling down Evaluasi Doa	10 menit		<p>a. Atlet melakukan <i>cooling down</i> terlebih dahulu.</p> <p>b. Evaluasi tentang sesi latihan.</p> <p>c. Di tutup dengan berdoa menurut agama masing-masing.</p>

CABANG OLAHRAGA : BOLA BASKET			HARI/TANGGAL :	
WAKTU : 80 menit			SESI : 13,14,15,16	
METODE LATIHAN : Wall shooting konsep beef			PERALATAN : Bola basket, pluit, stop watch, kun	
ASPEK LATIHAN : Free Throw Shooting			INTENSITAS : tinggi	
			JUMLAH ATLET : 15	
N O	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
1	Pembukaan : - Doa - Penjelasan materi	5 menit		a. Di awali dengan berdoa b. Penjelasan tentang materi latihan yang akan di lakukan
2	Pemanasan : - Joging 10 kali lapangan basket - Stretching statis dan dinamis	10 menit		a. Joging 10x lapangan basket b. Melakukan strethcing statis kemudian dinamis dengan 8 kali hitungan
3.	Latihan inti : Wall shooting konsep BEEF dari jarak 200,5 cm - 2 set - Repetisi : 30 kali - Recovery : 10 detik - Interval : 1,5 - 2 Menit	20 menit		a. Pemain di bagi menjadi 6 kelompok b. Di bariskan di depan tembok yang akan menjadi sasaran latihan wall shooting , satu baris berisi 1-2 anak c. Pemain melakukan wall shooting dengan menerapkan kosep BEEF d. Setiap set di lakukan 4 kali pelaksanaan (5,5,5,5) e. Di lakukan secara bergantian setiap melakukan 5 kali wall shooting f. Recovery dilakukan setiap setelah melakukan 5 kali wall shooting
4.	Latihan Tambahan: Lay up Weaving	15 menit		a. Pemain 1 passing bola ke pemain 2 b. Pemain 2 menerima

				<p>bola kemudian melakukan dribble dan lari lurus ke depan kemudian passing bola ke pemain 1</p> <p>c. Pemain 1 lari lurus ke depan sambil meminta bola dan kemudian menerima bola dari nomor 2 kemudian dribble dan passing kembali ke nomor 2</p> <p>d. Pemain nomor 2 menerima bola kemudian passing ke pemain 1</p> <p>e. Pemain 1 lari ke arah ring, langsung dengan langkah lay up</p> <p>f. Pemain 2 rebound dan lakukan lagi sebaliknya</p>
5.	Game	20 menit		<p>a. Atlet melakukan game 5 lawan 5</p> <p>b. Salah satu tim harus mendapatkan 10 point</p>
6.	Penutup : <i>Cooling down</i> Evaluasi Doa	10 menit		<p>a. Atlet melakukan <i>cooling down</i> terlebih dahulu.</p> <p>b. Evaluasi tentang sesi latihan.</p> <p>c. Di tutup dengan berdoa menurut agama masing-masing.</p>

Lampiran 16. Dokumentasi Pre Test dan Post Test

1. Dokumentasi *pre test*



2. Dokumentasi *Post test*

