

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

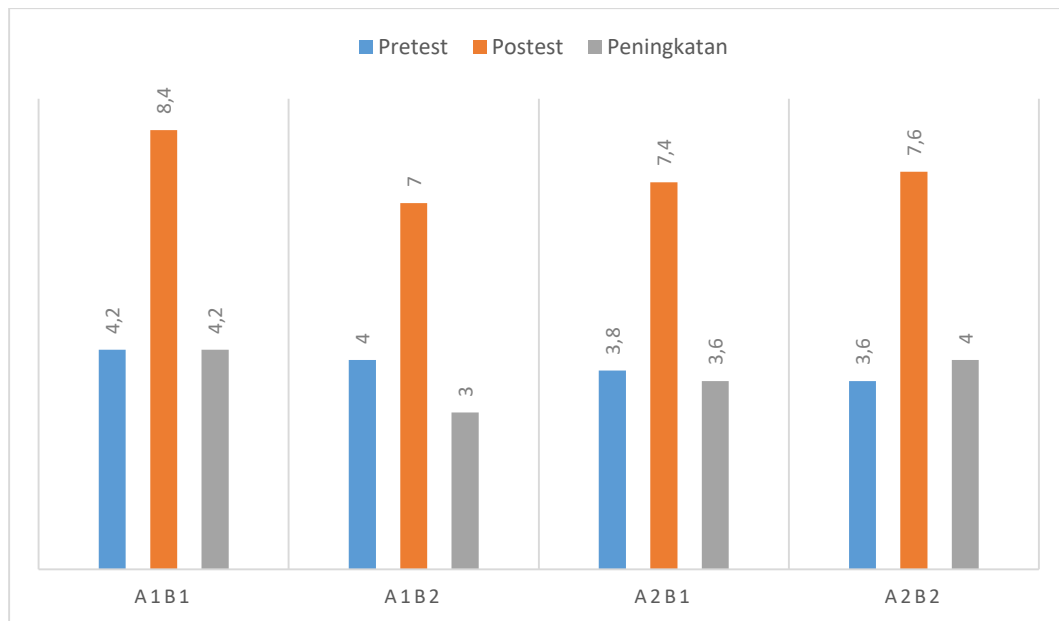
A. Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi hasil penelitian merupakan hasil dari penelitian berupa data yang menggunakan gambaran umum tentang setiap variable yang terkait pada penelitian. Gambaran umum ini akan tampak kondisi awal dan kondisi akhir dari setiap variabel yang diteliti dengan menggunakan pengolahan data setelah data berhasil dikumpulkan selama periode latihan yang sudah ditentukan. Deskripsi hasil analisis dan hasil tes *shooting free throw* bola basket yang dilakukan di SMA Negeri 1 Ngadirojo diterapkan metode latihan *set shoot* dan metode latihan *drill shoot*.

Tabel 3. Deskripsi Hasil Shooting Tiap-Tiap Kelompok Berdasarkan Penggunaan Metode Latihan dan Koordinsi Tembakan *Free Throw*

Perlakuan	Tingkat Koordinasi	Statistik	Hasil Tes Awal	Hasil Tes Akhir	Peningkatan
<i>Set Shoot</i>	Tinggi	Jumlah	21	42	21
		Rata-rata	4,2	8,4	4,2
		SD	0,44	0,54	0,83
	Rendah	Jumlah	20	35	15
		Rata-rata	4	7	3
		SD	0,70	1.41	1,87
<i>Drill Shoot</i>	Tinggi	Jumlah	19	37	18
		Rata-rata	3,8	7,4	3,6
		SD	0.83	1.34	1.14
	Rendah	Jumlah	18	38	20
		Rata-rata	3.60	7.60	4.00
		SD	0.54	0.54	0.70

Gambaran menyeluruh dari nilai rata-rata hasil *shooting free throw* bola basket dapat dilihat pada histogram perbandingan nilai-nilai sebagai berikut:



Gambar 12. Histogram Rata-Rata hasil Tes Awal dan Akhir *Shooting Free Throw* Berdasarkan Penggunaan Metode Latihan *Set Shoot* dan *Drill Shoot*

Keterangan :

- A1B1 : Kelompok menggunakan metode latihan *set shoot* yang mempunyai koordinasi tinggi terhadap *shooting free throw*.
- A2B1 : Kelompok menggunakan metode latihan *drill shoot* yang mempunyai koordinasi tinggi terhadap *shooting free throw*.
- A1B2 : Kelompok menggunakan metode latihan *set shoot* yang mempunyai koordinasi rendah terhadap *shooting free throw*.
- A2B2 : Kelompok menggunakan metode latihan *drill shoot* yang mempunyai koordinasi rendah terhadap *shooting free throw*.

Tabel 3 dan gambar 12 histogram untuk tembakan *free throw* di dapat data sebagai berikut: (1) kelompok A1B1 tes awal diperoleh rata-rata sebesar 4.2 setelah diberi perlakuan dengan metode latihan *set shoot* didapat rata-rata sebesar 8.4 sehingga ada peningkatan hasil *shooting* pada kelompok A1B1 sebesar 4.2, (2) kelompok A1B2 tes awal diperoleh rata-rata sebesar 4 setelah dilakukan perlakuan metode latihan *set shoot* pada tes akhir diperoleh rata-rata sebesar 7, sehingga ada

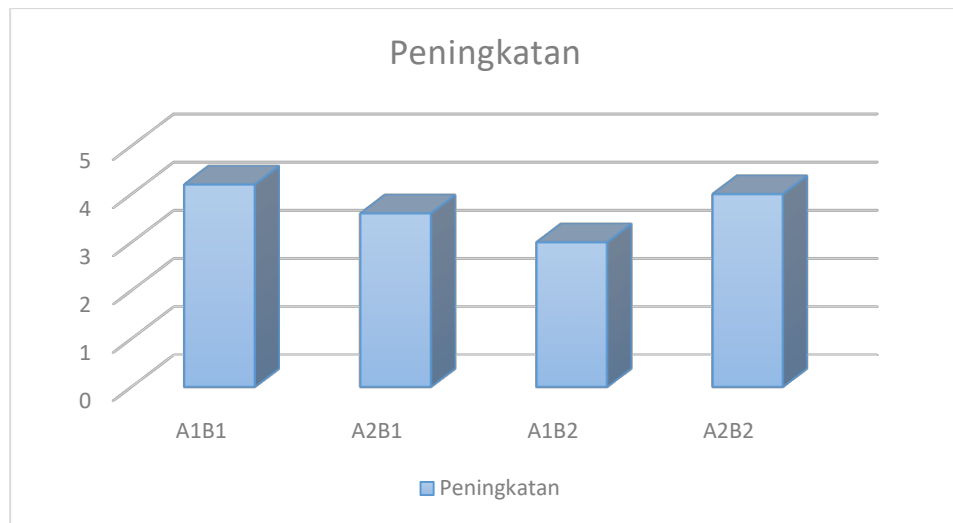
peningkatan pada kelompok A1B2 sebesar 3, (3) kelompok A2B1 pada tes awal diperoleh rata-rata sebesar 3,8 setelah diberi perlakuan dengan metode latihan *drill shoot* pada tes akhir diperoleh rata-rata sebesar 7,4, sehingga ada peningkatan pada kelompok A2B1 sebesar 3,6, dan (4) untuk kelompok A2B2 pada tes awal diperoleh rata-rata sebesar 3,6 setelah diberi perlakuan dengan metode latihan *drill shoot* pada tes akhir diperoleh rata-rata sebesar 7,6, sehingga ada peningkatan pada kelompok A2B1 sebesar 4.

Setiap sel (kelompok perlakuan) memiliki peningkatan hasil *shooting* bola basket yang berbeda. Nilai rata-rata peningkatan hasil *shooting* bola basket tiap-tiap sel kelompok perlakuan dapat dilihat pada tabel 4.

**Tabel 4. Nilai Peningkatan Hasil *Shooting Free Throw*
Bola Basket Setiap Sel**

No.	Kelompok Perlakuan (Sel)	Nilai Rerata Peningkatan Hasil Shooting
1.	A1B1	4.2
2.	A2B1	3.6
3.	A1B2	3
4.	A2B2	4

Agar nilai rata-rata peningkatan hasil *shooting* bola basket bola basket yang dicapai tiap-tiap kelompok dapat dipahami, nilai peningkatan hasil *shooting* bola basket pada tiap-tiap kelompok perlakuan disajikan dalam bentuk histogram sebagai berikut



Gambar 13. Histogram rata-rata Peningkatan Hasil *Shooting Free Throw* Bola Basket Pada Setiap Sel

Keterangan :

- A1B1 : Kelompok menggunakan metode latihan *set shoot* yang mempunyai koordinasi tinggi terhadap *shooting free throw*
- A2B1 : Kelompok menggunakan metode latihan *drill shoot* yang mempunyai koordinasi tinggi terhadap *shooting free throw*.
- A1B2 : Kelompok menggunakan metode latihan *set shoot* yang mempunyai koordinasi rendah terhadap *shooting free throw*
- A2B2 : Kelompok menggunakan metode latihan *drill shoot* yang mempunyai koordinasi rendah terhadap *shooting free throw*.

Hal yang menarik dari tabel nilai-nilai di atas untuk *shooting free throw* adalah jika antara kelompok metode latihan *set shoot* dan *drill shoot* dibandingkan, diketahui bahwa kelompok perlakuan metode latihan *set shoot* pada kelompok koordinasi tinggi (A1B1) sebesar 4,2 dan metode latihan *drill shoot* pada kelompok koordinasi tinggi (A2B1) sebesar 3,6 sedangkan metode latihan *set shoot* pada kelompok koordinasi rendah (A1B2) sebesar 3 dan metode latihan *drill shoot* pada kelompok koordinasi rendah (A2B2) sebesar 4. Apabila diperhatikan secara rinci bahwa keempat kelompok perlakuan mempunyai peningkatan yang besar. Adapun urutannya sebagai berikut : (1) Kelompok menggunakan metode latihan *set shoot*

yang mempunyai koordinasi tinggi (A1B1), (2) Kelompok menggunakan metode latihan *drill shoot* yang mempunyai koordinasi rendah (A2B2), (3) Kelompok menggunakan metode latihan *drill shoot* yang mempunyai koordinasi tinggi (A2B1), (4) Kelompok yang menggunakan metode latihan *set shoot* dengan mempunyai koordinasi rendah (A1B2)

B. Pengujian Persyaratan Analisis

1. Uji Normalitas

Sebelum dilakukan analisis data perlu diuji distribusi kenormalannya. Uji normalitas data penelitian ini digunakan metode *Kolmogorov Smirnov*. Hasil uji normalitas data yang dilakukan pada setiap kelompok analisis dilakukan menggunakan program *software spss* dengan taraf signifikansi 0,05 atau 5%.

Rangkuman data disajikan melalui tabel berikut:

Tabel 5. Normalitas Tes Awal Hasil Shooting Free Throw

Uji normalitas data dilakukan untuk mengetahui data penelitian berdistribusi

		Metode Latihan Set Shoot Koordinasi Mata Tangan Tinggi	Metode Latihan Set Shoot Koordinasi Mata Tangan Rendah	Metode Latihan Drill Shoot Koordinasi Mata Tangan Tinggi	Metode Latihan Drill Shoot Koordinasi Mata Tangan Rendah
N		5	5	5	5
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	4.20	4.00	3.80	3.60
	Std. Deviation	.447	.707	.837	.548
Most Extreme Differences	Absolute	.473	.300	.231	.367
	Positive	.473	.300	.231	.263
	Negative	-.327	-.300	-.194	-.367
Test Statistic		.473	.300	.231	.367
Asymp. Sig. (2-tailed)		.161 ^c	.161 ^c	.200 ^{c,d}	.076 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

normal atau tidak (*shooting free throw*). Kriteria pengambilan keputusan adalah

apabila $p > 0,05$ yang berarti dapat disimpulkan data sampel tersebut berdistribusi normal. Berdasarkan analisis statistik uji normalitas yang telah dilakukan dengan menggunakan uji *Z Kolmogrov Smirnov*, pada data hasil *shooting* tes awal didapat dari hasil uji normalitas data yang dilakukan pada kelompok menggunakan metode latihan *set shoot* yang mempunyai koordinasi tinggi (A1B1) terdapat tingkat signifikan sebesar 0.161 ini berarti $p > 0,05$, yang berarti data berdistribusi normal. Pada metode latihan *drill shoot* yang memiliki koordinasi tinggi (A2B1) terdapat signifikan sebesar 0.200, ini berarti $p > 0,05$ yang berarti data berdistribusi normal. Di sisi lain, metode latihan *set shoot* yang memiliki koordinasi rendah (A1B2) terdapat tingkat signifikan sebesar 0,161 ini berarti $p > 0,05$, yang berarti bahwa data berdistribusi normal. Selanjutnya, metode latihan *drill shoot* yang memiliki koordinasi rendah (A2B2) terdapat tingkat signifikan sebesar 0,76 ini berarti $p > 0,05$ yang berarti bahwa data berdistribusi normal. Hal ini berarti data pada tes awal tiap kelompok merupakan statistik parametrik.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk menguji persamaan beberapa sampel yaitu homogen atau tidak. Uji homogenitas dimaksudkan untuk menguji kesamaan antara kelompok 1 dan kelompok 2. Uji homogenitas pada penelitian ini menggunakan *Levene Test*.

Tabel 6. Homogenitas Tes Awal Hasil *Shooting Free Throw*

Pretest Shooting			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.402	1	18	.252

Kriteria pengambilan keputusan adalah jika $p > 0,05$ berarti dapat disimpulkan bahwa data sampel tersebut homogen. Demikian jika $p < 0,005$ berarti dapat disimpulkan bahwa data tersebut mempunyai varian yang tidak homogen. Berdasarkan analisis statistik uji homogenitas untuk *shooting free throw* yang telah dilakukan dengan menggunakan *levene test* diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,252 > 0,05$. Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa kelompok data memiliki varian yang homogen.

C. Hasil Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis penelitian dilakukan berdasarkan hasil analisis data dan interpretasi analisis varian dua jalur. Analisis varian dua jalur digunakan untuk menguji pengaruh utama (*main effect*) antara variabel bebas metode latihan dan variabel atribut koordinasi (*simple effect*) terhadap hasil *shooting* bola basket. Uji *pairwise comparisons* ditempuh sebagai langkah uji rata-rata setelah dilakukan analisis dengan anava guna mengetahui secara terperinci rata-rata yang berbeda dengan hasil analisis varians dan uji *pairwise comparisons*, ada beberapa hipotesis yang harus diuji. Urutan pengujian disesuaikan dengan hipotesis yang dirumuskan pada bab II.

Hasil analisis data yang dipergunakan untuk pengujian hipotesis sebagai berikut:

1. Pengujian Hipotesis I

Pengujian hipotesis I ini untuk mencari pengaruh yang signifikan antara metode latihan *set shoot* dan metode latihan *drill shoot* terhadap kemampuan *shooting free*

throw. berikut adalah hasil dari penrhitungan analisis varian dengan menggunakan *software spss*.

Tabel 7. Hasil Analisi Varian Untuk Penggunaan Metode Latihan *Shooting Free Throw*

Dependent Variable: Post Test Shooting

Metode Latihan	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval		Sig.
			Lower Bound	Upper Bound	
Set Shoot	7.700	.332	6.997	8.403	.675
Drill Shoot	7.500	.332	6.797	8.203	

Berdasarkan hasil penghitungan SPSS di atas dapat disimpulkan sebagai berikut:

(1) apabila $\alpha = 0,05$ lebih besar atau sama dengan nilai *sig*, atau $[\alpha = 0,05 \geq sig]$, H_0 diterima, artinya tidak ada pengaruh peningkatan, (2) apabila $\alpha = 0,05$ lebih kecil sama dengan nilai *sig*, atau $[\alpha = 0,05 \leq sig]$, H_0 ditolak, artinya ada pengaruh peningkatan yang signifikan. Pada taraf *sig* untuk *shooting free throw* diperoleh sebesar $0,675 > 0,05$, yang berarti terdapat adanya pengaruh yang signifikan antara metode latihan *set shoot* dan metode latihan *drill shoot* terhadap kemampuan *shooting free throw* yang baik.

Berdasarkan nilai signifikansi *Univariate Tests* sebesar $0,05 < 0,675$, yang berarti lebih kecil dari taraf signifikansi, hipotesis I yang menyatakan ada pengaruh yang signifikan antara metode latihan *set shoot* dan metode latihan *drill shoot* terhadap kemampuan *shooting free throw*, diterima. Analisis lanjutan diperoleh hasil bahwa ternyata metode latihan *set shoot* memiliki peningkatan yang lebih baik dari hasil metode latihan *drill shoot* terhadap *shooting free throw*. Metode latihan *set shoot* lebih baik daripada metode latihan *drill shoot* pada masa sebelum retensi, sebagai hasil fase perlakuan.

2. Pengujian Hipotesis II

Pengujian hipotesis II ini untuk mencari pengaruh yang signifikan antara koordinasi tinggi dan koordinasi rendah terhadap kemampuan *shooting free throw*. Berikut adalah hasil perhitungan analisis varian dengan menggunakan *software SPSS*.

Tabel 8. Hasil Analisis Varian untuk Koordinasi Teknik *Shooting Free Throw*

Dependent Variable: Post Test Shooting

Koordinasi MataTangan	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval		Sig.
			Lower Bound	Upper Bound	
Tinggi	7.900	.332	7.197	8.603	.219
Rendah	7.300	.332	6.597	8.003	

Berdasarkan hasil penghitungan SPSS di atas dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) apabila $\alpha = 0,05$ lebih besar atau sama dengan nilai *sig*, atau [$\alpha = 0,05 \geq sig$], H_0 diterima, artinya tidak ada pengaruh peningkatan, (2) apabila $\alpha = 0,05$ lebih kecil sama dengan nilai *sig*, atau [$\alpha = 0,05 \leq sig$], H_0 ditolak, artinya ada pengaruh peningkatan yang signifikan. Pada taraf *sig* untuk *shooting free throw* diperoleh sebesar $0,219 > 0,05$, yang berarti terdapat adanya pengaruh yang signifikan antara siswa dengan koordinasi tinggi dan koordinasi rendah terhadap kemampuan *shooting free throw*.

Berdasarkan nilai signifikansi *Univariate Tests* untuk *shooting free throw* diperoleh sebesar $0,05 < 0,219$, yang berarti lebih kecil dari pada taraf signifikansi, hipotesis II yang menyatakan ada pengaruh yang signifikan antara siswa yang memiliki koordinasi tinggi dan siswa dengan koordinasi rendah terhadap kemampuan *shooting free throw*, diterima. Hasil analisis lanjutan diperoleh hasil

bahwa siswa dengan koordinasi tinggi memiliki peningkatan yang lebih baik daripada siswa dengan koordinasi rendah, dengan hasil rata-rata peningkatan masing-masing, siswa yang mempunyai koordinasi tinggi 7,900 dan siswa yang mempunyai koordinasi rendah 7,300. Siswa yang mempunyai koordinasi tinggi lebih baik daripada siswa yang mempunyai koordinasi rendah pada masa sebelum retensi, sebagai hasil fase perlakuan

3. Pengujian Hipotesis III

Pengujian hipotesis III ini mencari apakah ada interaksi antara metode latihan *shoot* dan koordinai terhadap kemampuan *shooting free throw*. Berikut adalah hasil perhitungan analisis varian dengan menggunakan *software SPSS*.

Tabel 9. Hasil Analisis Varian Dua Faktor *Shooting Free Throw*

Dependent Variable: Post Test Shooting

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	5.200 ^a	3	1.733	1.576	.234
Intercept	1155.200	1	1155.200	1050.182	.000
Metode_Latihan	.200	1	.200	.182	.675
Koordinasi_MataTangan	1.800	1	1.800	1.636	.219
Metode_Latihan * Koordinasi_MataTangan	3.200	1	3.200	2.909	.107
Error	17.600	16	1.100		
Total	1178.000	20			
Corrected Total	22.800	19			

a. R Squared = ,228 (Adjusted R Squared = ,083)

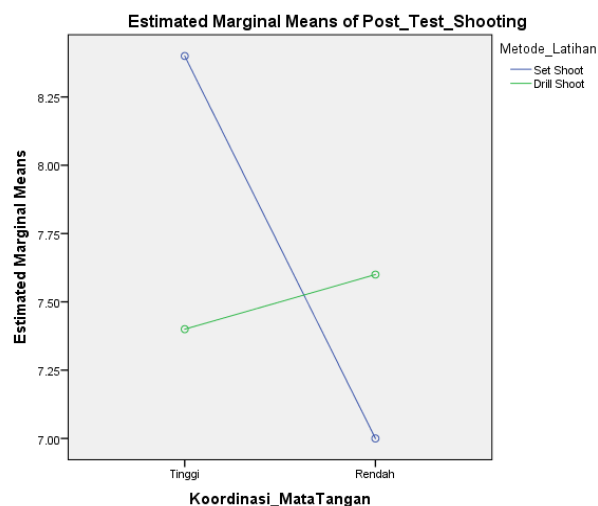
Berdasarkan hasil penghitungan SPSS di atas dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) apabila $\alpha = 0,05$ lebih besar atau sama dengan nilai *sig*, atau [$\alpha = 0,05 \geq sig$], H_0 diterima, artinya tidak ada interaksi, (2) apabila $\alpha = 0,05$ lebih kecil sama dengan nilai *sig*, atau [$\alpha = 0,05 \leq sig$], H_0 ditolak, artinya ada interaksi. Taraf *sig* untuk *shooting free throw* diperoleh sebesar $0,05 < 0,107$, yang berarti terdapat

interaksi yang signifikan antara metode latihan dan koordinasi terhadap hasil *shooting free throw*.

Berdasarkan hasil penghitungan *Tests of Between-Subject Effect* di peroleh taraf signifikansi untuk *shooting free throw* diperoleh sebesar $0,05 < 0,107$. Hipotesis III yang menyatakan ada interaksi antara metode latihan *shoot* dan koordinasi terhadap kemampuan *shooting free throw* pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ngadirojo, dapat diterima.

Grafik interaksi antara dua factor penelitian bisa dilihat melalui gambar 14.

Profile plot berikut ini :



Gambar 14. Bentuk Interaksi Plofile Plot Teknik *Shooting Free Throw*

Berdasarkan gambar diatas, bisa diidentifikasi bahwa bentuk dari garis perubahan besarnya nilai hasil *shooting* untuk *shooting free throw* adalah tidak sejajar dan bersilangan. Garis perubahan peningkatan hasil *shooting free throw* antar kelompok memiliki suatu titik pertemuan atau persilangan, antara metode latihan *set shoot* dan metode latihan *drill shoot* untuk meningkatkan hasil *shooting free throw*. Terdapat interaksi yang signifikan diantara dua kelompok tersebut.

Gambar diatas menunjukkan metode latihan berpengaruh terhadap hasil *shooting free throw* bola basket.

D. Pembahasan

Pembahasan hasil penelitian ini memberikan penafsiran yang lebih lanjut mengenai hasil-hasil analisis data yang telah diinterpretasikan. Berdasarkan pengujian hipotesis dihasilkan dua kelompok kesimpulan analitis: yaitu (1) ada perbedaan pengaruh yang bermakna antara faktor-faktor utama penelitian, dan (2) ada interaksi yang bermakna antara faktor-faktor utama dalam bentuk interaksi dua faktor. Kelompok kesimpulan analisis tersebut dapat dipaparkan lebih lanjut sebagai berikut:

1. Pengaruh Antara Metode Latihan *Set Shoot* Dan Metode Latihan *Drill Shoot* Terhadap Hasil *Shooting Free Throw*

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis pertama didapat adanya pengaruh nyata antara kelompok siswa yang mendapatkan metode latihan *set shoot* dan metode latihan *drill shoot* yang diterapkan di SMA Negeri 1 Ngadirojo. Siswa yang dilatih dengan metode latihan *set shoot* memiliki peningkatan hasil *shooting* yang lebih baik jika dibandingkan siswa dengan perlakuan metode latihan *drill shoot* terhadap *shooting free throw*.

Kedua metode latihan tersebut, yaitu metode latihan *set shoot* maupun metode latihan *drill shoot*, masing-masing merupakan metode latihan yang baik untuk *shooting* bola basket, tetapi dari hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa ada perbedaan hasil *shooting* bola basket antara siswa yang menggunakan metode latihan *set shoot* dan metode latihan *drill shoot*. Perbedaan tersebut dapat dilihat dari hasil rata-rata peningkatan *shooting free*

throw antara siswa yang menggunakan metode latihan *set shoot* dan metode latihan *drill shoot*.

Berdasarkan uraian diatas terlihat bahwa metode latihan *set shoot* lebih baik dari metode latihan *drill shoot* untuk metode latihan untuk *shooting free throw*. Dapat disimpulkan bahwa kedua metode tersebut baik untuk meningkatkan kemampuan *shooting* bola basket. Penelitian yang dilakukan oleh Karyadi Dasamardana (2013) menunjukkan bahwa latihan *drill* dapat meningkatkan kemampuan menembak jarak dekat (*two point shoot*) tim bola basket putra klub Yuso Bantul. Penelitian yang dilakukan oleh Novia Sayekti (2015) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan hasil *bank set shoot* dari sisi kanan dan sisi kiri ring basket pada tim bola basket putri SMP negeri se-Kecamatan Pundong.

2. Pengaruh Antara Koordinasi Tinggi Dan Koordinasi Rendah Terhadap Hasil *Shooting Free Throw* Bola Basket

Koordinasi memiliki peran penting terhadap hasil *shooting* bola basket. Semakin baik tingkat koordinasi seseorang semakin baik pula kemampuan *shooting*. Keuntungan siswa yang mempunyai koordinasi yang baik yaitu dapat mencapai keahlian dalam hal menguasai keterampilan sempurna dan dapat dengan cepat mengatasi permasalahan gerak selama latihan yang tidak terduga. Maka dari itu, tanpa mempunyai koordinasi yang baik, siswa akan kesulitan melakukan teknik secara selaras dan serasi.

Siswa yang mempunyai tingkat koordinasi yang berbeda, dan itu akan mempengaruhi terhadap hasil *shooting*. Hasil penelitian menunjukkan koordinasi tinggi lebih baik hasilnya dibandingkan dengan koordinasi rendah,

akan tetapi jika dianalisis pada setiap kelompok bahwa koordinasi rendah menunjukkan hasil yang baik ketika di beri perlakuan metode latihan *drill shoot* untuk tembakan *free throw*. Begitu juga untuk tembakan *three point* menunjukkan bahwa siswa dengan koordinasi rendah menunjukkan peningkatan yang baik dengan metode latihan *set shoot*. Jadi meskipun siswa memiliki koordinasi rendah, hasil penelitian ini akan tetap mendapatkan solusi sehingga semua siswa yang memiliki tingkat koordinasi tinggi maupun rendah bisa meraih prestasi. Penelitian yang dilakukan oleh Ega Glan V (2018) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh koordinasi tinggi dan koordinasi rendah terhadap ketepatan *shoot passing* pada pemain Sleman United.

3. Interaksi Antara Metode Latihan *Set Shoot* Dan Metode Latihan *Drill Shoot* Serta Koordinasi Tinggi dan Koordinasi Rendah Terhadap Hasil *Shooting Free Throw*

Berdasarkan hasil yang telah dikemukakan pada hasil penelitian di atas bahwa terdapat interaksi yang berarti antara metode latihan terhadap hasil *shooting free throw* pada siswa peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ngadirojo. Dari tabel 17 yang disajikan bentuk interaksi tampak bahwa faktor-faktor utama penelitian dalam bentuk dua faktor menunjukkan interaksi yang signifikan. Hasil penelitian ini memiliki arti bahwa setiap kelompok terdapat perbedaan pengaruh setiap kelompok yang dipasang-pasangkan.

Berdasarkan hasil penelitian untuk *shooting free throw* diperoleh urutan peringkat sebagai berikut: (1) ternyata siswa yang dilatih dengan menggunakan metode latihan *set shoot* menunjukkan hasil yang baik, (2) siswa yang memiliki

koordinasi tinggi dilatih dengan metode latihan *set shoot*, (3) siswa yang mempunyai koordinasi tinggi dilatih dengan metode latihan *drill shoot*, dan (4) siswa yang memiliki koordinasi rendah dengan metode latihan *drill shoot*. Keefektifan yang diterapkan untuk meningkatkan hasil *shooting free throw* tersebut, dipengaruhi oleh rendah tingginya koordinasi siswa.

Berdasarkan pembahasan di atas untuk mengoptimalkan teknik *shooting free throw*, apabila siswa memiliki koordinasi rendah, siswa tersebut lebih cocok dilatih dengan metode latihan *drill shoot* dan siswa memiliki koordinasi tinggi lebih cocok dengan metode latihan *set shoot*.

Metode latihan dan koordinasi merupakan beberapa faktor yang penting melakukan *shooting* bola basket. Setiap perlakuan yang dilakukan dengan program yang benar akan memiliki hasil yang optimal, tetapi hal ini juga didukung oleh aspek internal siswa tersebut.

E. Keterbatasan Penelitian

Secara objektif dapat diakui bahwa penelitian ini tidak terlepas dari keterbatasan dan kelemahan, meskipun telah dilakukan upaya-upaya untuk menghindari hal-hal yang mengurangi kelemahan hasil penelitian ini. Adapun keterbatasan tersebut antara lain:

- 1) Waktu latihan atau penerapan *treatment* semua kelompok tidak dilakukan karantina sehingga tidak ada kontrol terhadap aktivitas yang dilakukan siswa di luar latihan, sehingga hal tersebut dapat mempengaruhi terhadap hasil penelitian dengan secara tidak langsung.

- 2) Peneliti tidak dapat memantau gizi sampel secara penuh. Sampel mempunyai latar belakang sosial-ekonomi yang berbeda-beda, sehingga hal itu bisa mempengaruhi hasil penelitian dengan secara tidak langsung.
- 3) Sarana dan prasarana yang kurang mencukupi di SMA Negeri 1 Ngadirojo juga dapat mempengaruhi hasil penelitian.