PENGARUH LATIHAN DENGAN DAN TANPA *BACKSWING* TERHADAP KEMAMPUAN MENEMBAK *FREE THROW* PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER PUTRI BOLA BASKET SMA NEGERI 2 KLATEN

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk Memenuhi sebagaian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh:
Rengga Arsena
13602241089

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2020

PENGARUH LATIHAN DENGAN DAN TANPA *BACKSWING* TERHADAP KEMAMPUAN MENEMBAK *FREE THROW* PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER PUTRI BOLA BASKET SMA NEGERI 2 KLATEN

Oleh:

Rengga Arsena
13602241089

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah: untuk menganalisa kemampuan menembak secara rinci teknik *free throw* untuk mengetahui teknik yang benar, kelebihan dan kekurangan yang terjadi pada peserta ekstrakurikuler putri SMA Negeri 2 Klaten.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain yang digunakan adalah *two group pretest-posttest design*. Instrument yang digunakan adalah *shoting free throw* selama 10 kali melakukan. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler putri SMA Negeri 2 Klaten sebanyak 16 peserta. Teknik analisis data menggunakan analisis uji normalitas, uji homogenitas, dan uji t-test (uji *paired sample t-test* dan uji *independen sample t-test*).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai signifikansi > 0,05 sehingga dapat dikatakan adanya pengaruh dan peningkatan antara hasil *pre test* dengan *post test*. Pada kelompok kontrol ditemukan nila *mean pre test* sebesar 2,38 dan hasil *post test* sebesar 4,75. Sedangkan pada kelompok eksperimen diperoleh hasil *pre test* 2,38 dan *post test* 4,00. Hasil uji beda juga menujukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, yang menunjukkan bahwa kelompok kontrol memberikan pengaruh lebih besar disbanding kelompok eksperimen. Kesimpulan dari penelitian ini adalah metode latihan menggunakan *backswing* dan tanpa *backswing* sama-sama memberikan pengaruh terhadap hasil menembak *free throw*. Namun metode latihan dengan menggunakan *backswing* lebih efektif digunakan untuk meningkatkan *shooting free throw* pada peserta ekstrakurikuler putri bola basket SMA Negeri 2 Klaten.

Kata Kunci: Latihan Backswing, Kemampuan Free Throw, Bola Basket

THE EFFECT OF EXERCISE WITH AND WITHOUT BACKSWING ON FREE THROW SHOOTING ABILITY IN FEMALE EXTRACURICULAR PARTICIPANTS AT SMA NEGERI 2 KLATEN

Oleh: Rengga Arsena (13602241089), PKO, FIK, UNY
reanggaarsena03@gmail.com

Abstract

This study aims to to analyze free throw shooting abiliy technique to find out the correct technique, the strengths and the weaknesses that occur in female extracurricular participants at SMA Negeri 2 Klaten.

The type of this research is a experiment research. This *research uses two group pretest-posttest design. The instrument used was shooting free throw for 10 times. Subjects in this study were 16 female extracurricular participants at SMA Negeri2 Klaten. The data analysis technique uses normality test analysis, homogeneity test, and t-test (paired sample t-test and independent sample t-test).*

The results showed that the significance value> 0.05 so that it could be said there was an effect and there was an an increase between the pre-test and post-test results. In the control group, the mean pre test was 2.38 and the post test result was 4.75. While in the experimental group the results of pre-test were 2.38 and post-test 4.00. The results of the different tests also showed that there was a significant effect between before and after treatment, which showed that the control group had a greater influence than the experimental group. The conclusion of this study is the training method using backswing and without backswing both has an influence on the results of the free throw shooting. However, the training using backswing method is more effective to increase free throw shooting for female basketball extracurricular participants at SMA Negeri 2 Klaten

The type of this research is a descriptive research. This *research uses survey method. The samples in this research is junior tenis athlete that counts 34 boys and 24 girls. The samples are using insidental sampling. The data collection technique in this study was using a questionnaire. The data analysis technique uses corelation-test. Based on the result of correlation-test obtained (1) the relationship between stress to junior tennis athlete performance is 0,181 showed there is no relationship between stress to junior tennis athlete performance in DIY, (2) the relationship between self-effficacy to junior tennis athlete performance is 0,122 showed there is no relationship between self-efficacy to junior tennis athlete performance in DIY, (3) the relationship between atitude to junior tennis athlete performance is 0,007 showed there is no relationship between attitude to junior tennis athlete performance in DIY, (4) the relationship between stress, self-efficacy, and atitude to junior tennis athlete performance is 0,215 showed there is a low relationship between stress, self-efficacy, and atitude to junior tennis athlete performance in DIY*

Keywords: Backswing Training, Free Throw Ability, Basketball

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi dengan Judul

PENGARUH LATIHAN DENGAN DAN TANPA *BACKSWING* TERHADAP KEMAMPUAN MENEMBAK *FREE THROW* PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER PUTRI BOLA BASKET SMA NEGERI 2 KLATEN

Disusun oleh:

Rengga Arsena
NIM 13602241089

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk Dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, Mei 2020

Mengetahui,	Disetujui,
Ketua Program Studi	Dosen Pembimbing
Dr. Dra. Endang Rini Sukamti, M.S.	Budi Aryanto, S.Pd., M.Pd.
NIP. 196004071986012001	NIP. 196902152000121001

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi

PENGARUH LATIHAN DENGAN DAN TANPA *BACKSWING* TERHADAP KEMAMPUAN MENEMBAK *FREE THROW* PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER PUTRI BOLA BASKET SMA NEGERI 2 KLATEN

Disusun oleh:

Rengga Arsena
NIM 13602241089

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Pada tanggal Juni 2020

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Budi Aryanto, M.Pd. Ketua Penguji/Pembimbing	.....	26/6- 2020
Ratna Budiarti, M.Or. Sekretaris	.....	24/6 - 2020
CH Fajar Sri W, M.Or Anggota	.....	23/6 - 2020

Yogyakarta, Juni 2020
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,

Prof. Dr. Sumaryanto, M. Kes.
NIP. 196503011990011001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rengga Arsena

NIM : 13602241089

Program Stusi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Dengan dan Tanpa *Backswing* Terhadap Kemampuan Menembak *Free Throw* pada Peserta Ekstrakurikuler Putri Bola Basket SMA Negeri 2 Klaten

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

Yogyakarta, Juni 2020

Yang menyatakan,

Rengga Arsena

NIM 13602241089

LEMBAR PERSEMBAHAN

Karya ini dipersembahkan kepada orang-orang yang berada di dalam hati penulis diantaranya :

1. Orang tuaku tercinta, ayah Hendro Sunarto dan ibu Menik Rusmiyati yang menjadi kekuatan, menginspirasi, mendukung dalam setiap hal serta menjadi yang terbaik dalam dihupku. Terimakasih untuk dukungan moril, materil, kasih sayang, perjuangan serta doa yang tiada henti diberikan untukku. Semoga kelak saya bisa menjadi seorang putra yang membanggakan bagi Bapak dan Ibu.
2. Kakak dan adikku terimakasih atas cinta kasih atas semua nasihat, semangat dan motivasi yang diberikan.
3. Keluarga besar *catering* dan roti Mbak Menuk terimakasih atas *support*nya selama ini, semoga saya bisa membanggakan kalian semua.
4. Almamater tercinta, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Yogyakarta.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul "Pengaruh Latihan Dengan dan Tanpa *Backswing* Terhadap Kemampuan Menembak *Free Throw* pada Peserta Ekstrakurikuler Putri Bola Basket SMA Negeri 2 Klaten" dapat disusun sesuai dengan harapan. Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Budi Aryanto, S.Pd., M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Skripsi ini.
2. Ibu Dr. Endang Rini Sukamti, M.S., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Skripsi ini.
3. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Skripsi.
4. Bapak Suharja, S.Pd., M.Si., selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 2 Klaten yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Skripsi ini.

5. Para guru dan staf SMA Negeri 2 Klaten yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Skripsi ini.
6. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan disini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, Juni 2020
Penulis,

Rengga Arsena
NIM 13602241089

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN SAMPUL i
ABSTRAK ii
LEMBAR PERSETUJUAN iii
LEMBAR PENGESAHAN iv
SURAT PERNYATAAN v
HALAMAN PERSEMBAHAN vi
KATA PENGANTAR vii
DAFTAR ISI ix
DAFTAR TABEL xii
DAFTAR GAMBAR xiii
DAFTAR LAMPIRAN xiv

BAB I PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang 1
B. Identifikasi Masalah 5
C. Batasan Masalah 5
D. Rumusan Masalah 6
E. Tujuan Penelitian 6
F. Manfaat Penelitian 7

BAB II KAJIAN PUSTAKA 8
A. Deskripsi Teoritik 8
1. Sejarah Perkembangan Bola Basket 8
2. Hakikat Permainan Bola Basket 9
3. Teknik Dasar Bola Basket 12
a. Teknik *Passing* 14
b. Teknik *Dribbling* 15
c. Teknik *Shooting* 16
4. Tembakan Hukuman Bebas (*Free Throw*) 17
5. Latihan 22
a. Program Latihan 25
b. Komponen Kondisi Fisik 29
6. Ekstrakurikuler 31
7. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Atas 33

B. Penelitian yang Relevan 37
C. Kerangka Berpikir 38
D. Hipotesis 39

BAB III METODE PENELITIAN 41
A. Desain Penelitian 41
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian 41
C. Populasi dan Sampel Penelitian 43
D. Deskripsi Tempat dan Waktu Penelitian 43
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data 44
F. Uji Validitas dan Reliabilitas 45
G. Teknik Analisis Data 46

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 48
A. Hasil Penelitian 48
B. Deskripsi Data Hasil Penelitian 49
1. Hasil *Pre Test* dan *Post Test* Kelompok Kontrol 50
2. Hasil *Pre Test* dan *Post Test* Kelompok Eksperimen 50
3. Perbandingan Hasil Kelompok Kontrol & Eksperimen 51
C. Uji Prasyarat Analisa Data 54
1. Uji Normalitas 54
2. Uji Homogenitas 55
3. Uji *t-test* 55
D. Pembahasan 57

BAB V PENUTUP 60
A. Kesimpulan 60
B. Saran 61

DAFTAR PUSTAKA 62

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1.1 Hasil Observasi *Free Throw Shoot* 4
Tabel 4.1 Deskripsi *Pre Test* dan *Post Test* Kelompok Kontrol 49
Tabel 4.2 Perbedaan *Pre Test* dan *Post Test* Kelompok Kontrol..... 49
Tabel 4.3 Deskripsi *Pre Test* dan *Post Test* Kelompok Eksperimen 50
Tabel 4.4 Perbedaan *Pre Test* dan *Post Test* Kelompok Eksperimen..... 51
Tabel 4.5 Hasil Perbedaan Kelompok Kontrol dan Eksperimen 52
Tabel 4.6 Uji Normalitas..... 54
Tabel 4.7 Uji Homogenitas 55
Tabel 4.8 Uji *t-test*..... 56

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 2.1 Teknik Dasar *Passing*..... 15
Gambar 2.2 Teknik Dasar *Dribble*..... 16
Gambar 2.3 Teknik Dasar *Shooting*..... 17
Gambar 2.4 Teknik Dasar *Free Throw* 21
Gambar 4.1 Grafik Hasil *Shooting Free Throw*..... 53

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian 66
Lampiran 2 Surat Pemberian Ijin Penelitian 67
Lampiran 3 Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi 68
Lampiran 4 Surat Permohonan *Expert Judgement* 69
Lampiran 5 Surat Keterangan *Expert Judgement* 70
Lampiran 6 Profil Sekolah 71
Lampiran 7 Program Latihan 72
Lampiran 8 Instrumen Penelitian 76
Lampiran 9 Daftar nama Pelatih dan Peserta Ekstrakurikuler 78
Lampiran 10 Hasil *Pre Test Shooting Free Throw* 79
Lampiran 11 Hasil *Post Test Shooting Free Throw* 80
Lampiran 12 Perbandingan Hasil *Pre Test* dan *Post Test* 81
Lampiran 13 Hasil Uji Normalitas dan Uji Homogenitas 82
Lampiran 14 Hasil Uji *t-test* 83
Lampiran 15 Dokumentas 84

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga bola basket merupakan cabang olahraga bola besar yang dimainkan menggunakan tangan di atas lapangan persegi panjang. Oliver (2007: 8) Permainan bolabasket merupakan permainan tim atau beregu. Dalam permainan bolabasket baku, setiap tim memiliki lima pemain di lapangan. Tujuan permainan ini adalah mencetak poin sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Permainan bola basket sendiri berada dibawah naungan FIBA (*Federation International de Basketball)* sedangkan induk organisasi nasional bola basket adalah PERBASI (Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia).

Perkembangan bola basket di Indonesia sudah sangat pesat, hal ini bisa dilihat dengan adanya liga profesional bola basket yang diikuti klub-klub profesional. Klub bola basket di Indonesia memang patut dijadikan contoh oleh cabang olahraga lain, karena dilihat dari pendanaan, klub bola basket sudah mampu mandiri, artinya klub-klub bola basket di Indonesia sudah dikelola secara professional atau tidak menggunakan APBD untuk biaya rumah tangga klub, dengan kata lain klub sudah mampu memaksimalkan peran dari sponsor untuk segala urusan klub. Hal itu juga yang akan memotivasi siswa SMA untuk memilih kegiatan ekstrakulikuler bola basket.

Olahraga bola basket merupakan olahraga untuk semua orang. Bahkan

penyandang cacat juga mulai memainkan permainan bola basket dengan beberapa penyesuaian peraturan. Untuk dapat bermain bola basket diperlukan teknik dan taktik serta keterampilan bermain bola basket yang lebih luas dan kompleks sekali. Keterampilan dasar dalam bola basket merupakan kemampuan mendasar dalam bermain bola basket, yang dilakukan dengan gerakan yang sederhana untuk mencapai tujuan dengan efektif dan efisien.

Secara garis besar permainan bola basket dilakukan dengan mempergunakan tiga unsur teknik yang menjadi pokok permainan, yakni: mengoper dan menangkap bola *(passing and catching*), menggiring bola *(dribbling),* serta menembak *(shooting).* Teknik dasar ini merupakan acuan untuk dapat mencapai prestasi semaksimal mungkin. Dari semua teknik yang terdapat dalam permainan bola basket, salah satunya adalah menembak *(shooting)* dengan teknik tembakan bebas yang dilakukan di daerah tembakan hukuman. Hal ini sesuai dengan tujuan dari permainan bola basket menurut Sumiyarsono (2002: 1) yaitu memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke ring lawan dan mencegah lawan melakukan hal yang serupa. Tembakan bebas atau yang lebih dikenal dengan tembakan *free throw shoot* merupakan salah satu teknik untuk mendapatkan poin yang dilakukan oleh seorang penembak yang memperoleh hadiah karena lawan melakukan kesalahan.

Free throw adalah kesempatan yang diberikan kepada seorang pemain untuk mencetak 1 (satu) angka, tidak dijaga, dari posisi dibelakang garis *free throw* dan di dalam setengah lingkaran (PERBASI, 2006:51). Dalam permainan bolabasket *free throw* memiliki pengaruh yang cukup signifikan apabila dalam pertandingan yang

ketat.

Teknik *free throw shoot* dalam permainan bola basket mempunyai peran yang sangat penting, karena dalam melakukan *free throw shoot* bukan hanya dibutuhkan teknik yang baik tetapi juga ketenangan dari penembak untuk mendapatkan hasil yang maksimal dari *free throw shoot*. Meskipun dalam perolehan angka *free throw shoot* hanya diberi nilai satu angka setiap bola masuk, tetapi bagi penembak yang berhasil membuat angka dari *free throw shoot* akan semakin membuat percaya diri dan mampu mengulanginya lagi.

Kemenangan sebuah tim terkadang ditentukan oleh keberhasilan dalam melakukan tembakan bebas atau *free throw*, dengan semakin baik mengeksekusi *free throw* semakin bertambah pula poin atau nilai tim tersebut, dengan nilai yang tinggi tersebut akan dinyatakan sebagai pemenang. Menurut Kosasih (2008) bahwa tembakan *free throw* sangat menentukan kemenangan atau kekalahan di dalam pertandingan.

Perkembangan bola basket di tingkat SMA di Klaten sudah cukup pesat, hal ini ditunjukkan dengan banyaknya *event* pertandingan bola basket di tingkat SMA. Hal ini juga memicu semangat siswa putri SMA Negeri 2 Klaten untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket. Adapun kejuaraan-kejuaraan bola basket dari tingkat bawah hingga profesional diantaranya *junior basketball League* (JRBL) merupakan liga basket yang melibatkan pelajar SMP, *Developmental Basketbaal League* (DBL) adalah sebuah kompetisi liga bola basket pelajar tingkat SMA terbesar di Indonesia, sedangkan kejuaraan bola basket tingkat nasional dan profesional adalah

liga bola basket putri Srikandi cup dan Liga Bola Basket (IBL) yang merupakan liga bola basket tertinggi yang dikelola secara professional dan diatur oleh Perbasi.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti, kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 2 Klaten cukup berkembang, namun masih belum memperlihatkan hasil yang optimal, hal dapat dilihat pada tabel 1.1 sebagai berikut:

Tabel 1.1 Hasil Observasi Awal (*Pre Test*) Menembak *Free Throw*

No	Nama	Skor	No	Nama	Skor
1	Wintya Nisrina	1	9	Ninahadianala	3
2	Nita Dwi	4	10	Luthfi Isnaini	2
3	Bekti Martatik	1	11	Eriza Bresky	1
4	Claritarizky	3	12	Hafia Annida	2
5	Prasetyani K.	4	13	Evita Wharma	1
6	Yumnaa	2	14	Dyah Azizah	4
7	Siwi Kusuma	3	15	Ayu Prima	2
8	Adinda Zaqiza	1	16	Zevanya	4

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa jumlah kegagalan siswa melakukan tembakan *free throw* lebih banyak dibandingkan tingkat keberhasilan. Skor tertinggi yang diperoleh siswa dalam melakukan 10 tembakan dari 16 siswa yaitu 4. Teknik *free throw shoot* yang dilakukan oleh atlet bola basket SMA Negeri 2 Klaten memang sangat beragam dan masih banyak yang gagal saat melakukan *free throw shoot*, hal ini disebabkan berbagai macam faktor, salah satunya ditinjau dari sudut pandang biomekanika. Dalam biomekanika olahraga mempunyai beberapa tujuan, diantaranya untuk mencegah cedera dan untuk mengetahui gerakan yang efektif dan efisien dalam suatu rangkaian gerak. Kegagalan melakukan *free throw* dapat diakibatkan oleh fundamental teknik *shooting* yang salah. Untuk itu, perlu diketahui teknik gerakan

yang paling tepat dan efisien dari atlet bola basket SMA Negeri 2 Klaten, sehingga mampu memotivasi diri sendiri dalam proses berlatih-melatih maupun saat pertandingan.

Dari latar belakang pentingnya teknik *free throw shoot* di atas, maka penulis mencoba untuk menganalisis salah satu teknik tembakan yang ada di dalam permainan bola basket yaitu *free throw shoot* dan melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Latihan Dengan dan Tanpa *Backswing* Terhadap Kemampuan Menembak *Free Throw* pada Peserta Ekstrakurikuler Putri Bola Basket SMA Negeri 2 Klaten".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang permasalahan tersebut di atas maka dapat diidentifikasi permasalah sebagai berikut:

1. Keberhasilan *free throw shoot* merupakan gabungan dari banyak faktor.
2. Kinerja teknik *free throw shoot* perlu dianalisa secara rinci.
3. Rendahnya pengetahuan pemain dalam memahami teknik *free throw shoot* yang benar.
4. Atlet bola basket di SMA Negeri 2 Klaten masih perlu diberikan pemahaman tentang teknik *free throw shoot* yang benar.

C. Batasan Masalah

Untuk menghindari terjadinya penafsiran yang berbeda perlu adanya batasan-batasan sehingga ruang lingkup penelitian jelas. Berdasarkan identifikasi masalah di

atas dan mengingat terbatasnya kemampuan peneliti maka penelitian ini dibatasi pada Pengaruh Latihan Dengan dan Tanpa *Backswing* Terhadap Kemampuan Menembak *Free Throw*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang permasalahan yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Apakah ada pengaruh latihan menembak dengan *backswing* terhadap kemampuan menembak *free throw* pada peserta putri ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Klaten?
2. Apakah ada pengaruh latihan menembak tanpa *backswing* terhadap kemampuan menembak *free throw* pada peserta putri ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Klaten?
3. Latihan manakah yang lebih berpengaruh antara latihan menggunakan *backswing* dengan tanpa *backswing* terhadap kemampuan menembak *free throw* pada peserta putri ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Klaten?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan dengan *backswing* terhadap kemampuan menembak *free throw* pada peserta putri ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Klaten
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan tanpa *backswing* terhadap kemampuan

menembak *free throw* pada peserta putri ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Klaten

3. Untuk mengetahui latihan *shooting free throw* yang paling berpengaruh antara menggunakan *backswing* dengan tanpa *backswing* terhadap kemampuan menembak *free throw* pada peserta putri ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Klaten

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi Pelatih
   a. Memberikan masukan tentang pengaruh latihan menembak dengan dan tanpa *backswing* terhadap kemampuan menembak *free throw.*
   b. Mampu membina dan melatihkan teknik-teknik yang benar serta tepat khususnya teknik *free throw shoot*.
   c. Dapat menganalisa secara rinci teknik gerak yang ditampilkan para anak latih dalam melakukan *free throw shoot* dengan tepat dan mampu memahami dalam setiap analisisnya secara benar.
2. Bagi Atlet
   a. Mengetahui teknik *free throw shoot* yang baik dan benar.
   b. Bisa mengaplikasi teknik *free throw shoot* dalam permainan.

BAB II
KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teoritik

1. Sejarah Perkembangan Bola Basket

Permainan bola basket diciptakan oleh James A. Naismith, yaitu seorang guru sekolah olahraga di Massachusetts (AS) yang tergabung dalam YCMA (*Young Men's Christian Association*). Pada tahun 1936 permainan bola basket untuk pertama kalinya dicantumkan dalam acara pertandingan Olympiade di Jerman. Sampai tahun 1968 yaitu Olympiade di Mexico, Amerika Serikat selalu menjadi juara. (Roesdiyanto dan Sudjana, 2012:100).

Permainan bola basket masuk ke Indonesia setelah perang dunia II, yang dibawa oleh perantau-perantau Cina dan berkembang dengan cepat, sehingga pada PON I di Solo bola basket telah dicantumkan dalam acara resmi. Perkembangan bola basket berikutnya yaitu dengan terbentuknya induk organisasi bola basket yaitu PERBASI.

Kemudian tahun 1953, PERBASI telah diterima menjadi anggota FIBA (*Federation Internationale de Basketball Amateur*). Tahun 1954 untuk pertama kalinya PERBASI mengirimkan timnya ke luar negeri untuk mengikuti Asian Games II di Manila. Sampai sekarang perkembangan bola basket di Indonesia sudah dapat dikatakan ada kemajuan. Di sekolah-sekolah di kota hamper semua sekolah mempunyai lapangan basket. Sedangkan di liga basket nasional pertandingan-

pertandingan yang ditayangkan dilayar kaca sudah semakin menarik minat anak-anak sekolah untuk bermain basket. (Roesdiyanto dan Sudjana, 2012:100).

2. Hakikat Permainan Bola Basket

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 (Sumiyarsono, 2002:1). Tujuan setiap tim dalam permainan bola basket adalah memasukkan bola ke keranjang lawan untuk mendapat angka, dan pada akhirnya mendapat angka yang lebih besar (PERBASI, 2006:46).

Muhajir (2006:11) berpendapat "Bola basket merupakan olahraga permainan bola besar dan dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 5 orang pemain, tujuannya adalah untuk mencari nilai atau angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke ring lawan dan mencegah lawan untuk mendapat nilai. Pernyataan serupa diungkapkan oleh Wissel (1994: 2), bola basket merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua regu dengan lima pemain di setiap regu. Tujuan utama permainan bola basket adalah mendapatkan angka dengan memasukkan bola ke ring lawan dan mencegah lawan melakukan hal yang serupa. Bola hanya dapat diberikan dengan operan (*passing*) dengan tangan atau dengan memantulkan beberapa kali pada lantai tanpa menyentuhnya dengan dua tangan secara bersamaan (*dribble*).

Tujuan utama dari permainan bola basket ialah berusaha untuk memasukkan

bola ke basket lawan sebanyak-banyaknya dengan cara yang sportif sesuai dengan aturan yang telah disepakati (Margono, 2010: 13). Hal itu disebabkan karena regu yang dapat mencetak angka paling tinggi adalah sebagai pemenang. Dengan demikian keterampilan gerak dasar menembak (*shooting*) dalam permainan bola basket sangat penting untuk dikuasai secara baik, akan tetapi tidak boleh mengesampingkan keterampilan gerak dasar yang lain.

Daya tarik olahraga bola basket memang mampu membius para penontonnya. Salah satunya adalah dengan adanya gerakan-gerakan pemain bola basket yang jarang dikuasai oleh pembasket muda tetapi biasa ditampilkan oleh pemain-pemain di kompetisi yang lebih tinggi. Hal itu juga yang membuat olahraga bola basket mulai digemari di masyarakat terutama para remaja. Olahraga bola basket di Indonesia juga merupakan olahraga prestasi yang sangat diminati oleh kalangan pelajar, sehingga banyak sekali kejuaraan bola basket yang diselenggarakan di tingkat SMA.

Prinsip yang mendasar dalam permainan bola basket ini ialah bahwa permainan ini merupakan suatu permainan yang dilakukan tanpa unsur kekerasan atau tidak begitu kasar, dengan tidak ada unsur menendang, menjegal dan menarik, serta tidak begitu susah di pelajari. Aturan main dalam permainan ini ialah bola tidak boleh dibawa lari, dengan kata lain bola harus dipantulkan sambal berlari atau berjalan, atau dioperkan teman seregunya, dengan sasaran akhir yaitu memasukkan bola ke keranjang lawan. Disamping itu harus berusaha dan menjaga agar keranjangnya tidak kemasukan bola (Margono, 2010:7).

Bola basket merupakan suatu cabang olahraga permainan yang dalam

pelaksanaan permainannya bola dapat dimainkan dengan satu tangan atau dua tangan dengan cara bola dioper, dilempar dan dipantul-pantulkan sesuai dengan peraturan dan ketentuan yang berlaku. *Fédération Internationale de Basketball* (2010: 5) mendefinisikan olahraga bola basket, yaitu bola basket dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari lima orang pemain.

Prestasi bola basket disamping harus memiliki kemampuan fisik yang optimal, juga harus meningkatkan keterampilan dalam mengkoordinasikan beberapa teknik dasar. Keberhasilan penampilan olahraga seseorang tergantung pada pencapaian kompetensi dan masing-masing kategori. Bukan hanya keterampilan gerak yang harus dikuasai, tetapi juga pengetahuan, pemahaman, dan kemampuan berinteraksi dengan lingkungan. Dalam perkembangannya setiap individu berbeda-beda dalam berperilaku untuk menghadapi suatu keterampilan.

Keterampilan adalah kemahiran atau penguasaan hal yang memerlukan gerak tubuh dan diperoleh melalui latihan-latihan. Seperti jenis olahraga lainnya, untuk dapat bermain bola basket setiap orang yang ingin menekuni olahraga tersebut, terlebih dahulu harus menguasai beberapa ketrampilan dasar dalam permainan bolabasket seperti *passing*, *dribbling*, dan *shooting* (Nurrochmah dkk, 2009: 41).

Bola basket pada hakekatnya merupakan penampilan gerakan yang terdiri dari unsur gerak yang terkoordinir dengan baik, dalam hal ini sangat tergantung pada kemampuan seorang pemain untuk memperhitungkan dan membina kondisi fisiknya melalui gerakan dasar tembakan dari proses gerak seorang pemain bola basket. Setiap regu mempunyai kesempatan untuk menyerang dan memasukan bola sebanyak-

banyaknya ke ring.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa permainan bola basket adalah permainan bola besar yang dimainkan oleh dua regu dengan masing-masing regu terdiri dari lima pemain. Tujuan permainan ini adalah berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke keranjang atau ring lawan sehingga mencetak poin, dan berusaha menghadang lawan untuk agar tidak bisa memasukkan bola ke keranjang tim sendiri.

3. Teknik Dasar Bola Basket

Teknik merupakan dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain agar tercapai prestasi yang semaksimal mungkin. Menurut Appadurai (2015: 4) "Teknik dasar adalah suatu teknik dimana proses gerakannya merupakan dasar, dan gerakan itu dalam kondisi sederhana dan mudah yang diperlukan untuk memenangkan dan mempertahankan sportivitas dalam bersaing". Sedangkan teknik 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 (Margono, 2010: 15).

Budiwanto (2004:46) menyatakan bahwa "keterampilan teknik merupakan bagian terpenting dalam pencapaian prestasi olahraga. Tanpa keterampilan teknik yang baik maka seorang atlet tidak mungkin akan mampu menampilkan permainan atau gaya yang baik dalam suatu cabang olahraga." Penjelasan lanjut oleh Budiwanto (2004:46) menyimpulkan teknik dasar ada tiga kategori yaitu: teknik dasar, teknik

menengah dan teknik tinggi. Teknik dasar adalah suatu teknik dimana proses melakukan gerakan merupakan fundamental dasar, gerakan dilakukan dalam kondisi sederhana dan mudah. Teknik menengah adalah suatu teknik dimana dalam melakukan gerakan menuntut penggunaan kecepatan, kekuatan, kelincahan dan koordinasi yang lebih tinggi daripada teknik dasar. Teknik tinggi adalah suatu teknik dimana dalam melakukan gerakan menuntut tempo yang tinggi, koordinasi, keseimbangan, ketepatan yang tinggi serta gerakan tersebut sulit, simultan dalam kondisi yang berat.

Permainan bola basket merupakan jenis olahraga yang membutuhkan keterampilan yang komplek, sehingga memerlukan teknik dasar yang baik. Teknik dasar gerakan dalam bola basket terdiri dari gabungan unsur-unsur gerak yang terkoordinasi dengan baik, sehingga apabila seseorang yang telah menguasai teknik dalam gerakan bola basket dengan baik maka permainan bola basket pun akan lebih menarik. Dengan melakukan gerakan teknik dasar yang baik akan menimbulkan efisiensi kerja dan dihasilkan gerakan yang optimal.

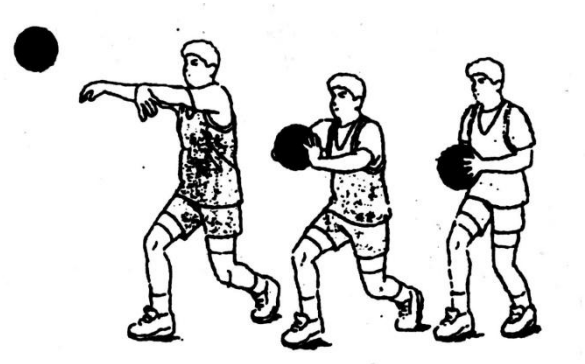
Pada permainan bola basket, untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien perlu didasari dengan penguasaan teknik dasar bola basket dengan baik dan benar, dan apabila teknik dasar tersebut telah dikuasai dengan baik oleh seorang pemain, maka pemain juga dapat bermain dengan baik. Salah satu cara untuk meningkatkan penguasaan teknik dasar dalam bola basket adalah dengan menambah pengulangan dalam latihan, sehingga dapat menjadi garakan yang dilakukan secara otomatisasi. Pada permainan bola basket, untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien ini perlu

didasarkan pada penguasaan teknik yang benar. Toto Sudarsono mengatakan bahwa untuk menjadi pemain bola basket yang baik, harus memiliki *skill* dan fundamental bermain basket yang benar (Kosasih, 2008:98). Adapun teknik dasar tersebut dapat dibagi sebagai berikut: (1) teknik melempar dan menangkap, (2) teknik menggiring bola, (3) teknik menembak, (4) teknik *lay up shoot*. Di bawah ini diuraikan teknik dasar bermain bola basket yang harus dikuasai oleh tiap pemain, sebagai berikut:

a. Teknik *Passing* (Mengoper)

Istilah melempar mengandung pengertian mengoper bola dan menangkap berarti merima bola oleh karena itu kegiatan ini dapat berlangsung silih berganti, namun selalu dilakukan berteman biasanya disebut operan. Operan ini merupakan teknik dasar yang pertama, sebab dengan cara inilah pemain dapat melakukan gerakan mendekati ring (basket) dan seterusnya melakukan tembakan (Sodikun,1992:48).

Menurut Oliver (2007: 35) "Umpan yang tepat adalah salah satu kunci keberhasilan serangan sebuah tim dan sebuah unsur penentu tembakan-tembakan yang berpeluang besar mencetak angka". Operan dapat dilakukan dengan cepat dan keras, yang penting bola dapat dikuasai oleh teman yang menerimanya agar permainan dapat berjalan dengan baik dalam hal penyerangan maupun pertahanaan. Untuk dapat melakukan operan dengan baik dalam berbagai situasi, pemain harus menguasai macam-macam teknik dasar mengoper bola dengan baik.

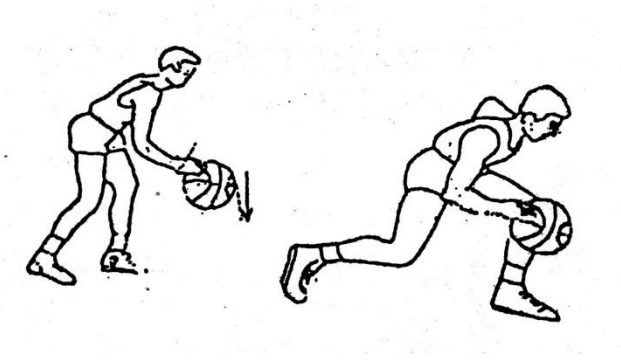


Gambar 2.1 Teknik Dasar Mengoper bola (*Passing*)
(Margono, 2010:19)

Menurut Ahmadi (2007: 13-15) teknik dasar mengoper (*passing*) dalam bola basket adalah sebagai berikut : (1) Mengoper bola setinggi dada (*Chest Pass*), (2) Mengoper bola dari atas kepala (*Overhead Pass*), (3) Mengoper bola pantulan (*Bounce Pass*).

b. Teknik *Dribble* (Menggiring)

Menggiring bola adalah membawa lari bola ke segala arah sesuai dengan peraturan yang ada. Pemain diperbolehkan membawa bola lebih dari satu langkah asal bola dipantulkan ke lantai. Menggiring bola harus dengan satu tangan (Ahmadi, 2007: 17). Menggiring bola adalah salah satu dasar bola basket yang pertama diperkenalkan kepada para pemula, karena keterampilan ini sangat penting bagi setiap pemain yang terlibat dalam pertandingan bola basket (Oliver, 2007: 49).



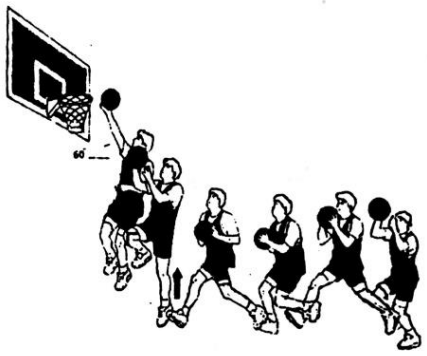
Gambar 2.2 Teknik Dasar Menggiring bola (*Dribble*)
(Margono, 2010:19)

Adapun tujuan dari menggiring bola menurut Sumiyarsono (2002: 40) adalah: 1) Usaha cepat menuju ke depan, 2) Usaha menyusup pertahanan lawan, 3) Usaha mengacaukan pertahanan lawan. 4) Usaha membekukan permainan.

c. Teknik *Shooting* (Menembak)

Keahlian dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain bola basket adalah menembak, karena hampir semua pemain mempunyai kesempatan dan peluang yang sama untuk mencetak angka.

Menurut Peraturan Permainan Bola basket pasal 16 (PERBASI, 2006: 12) ada tiga jenis perhitungan skor apabila bola tembakan masuk, yaitu: 1) Satu angka ketika tembakan hukuman. 2) Dua angka ketika bola ditembakkan dari daerah 2 angka, 3) Tiga angka ketika bola ditembakkan dari daerah 3 angka, 4) Setelah bola menyentuh ring pada lemparan bebas atau satu-satunya dan disentuh dengan benar oleh pemain penyerang atau bertahan lainnya sebelum memasuki keranjang akan bernilai 2.



Gambar 2.3 Teknik Dasar Menembak (*Shooting*)
(Margono, 2010:20)

Teknik menembak merupakan teknik terpenting dalam permainan bola basket, teknik dasar seperti operan, menggiring, bertahan dan *rebound* digunakan sebagai sarana agar pemain memperoleh peluang yang cukup besar untuk membuat skor, tetapi tetap saja seorang pemain harus mampu melakukan tembakan dengan baik.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa teknik dasar merupakan unsur yang sangat penting dalam permainan bola basket dan merupakan suatu gerak dasar yang harus dimiliki oleh seorang pemain bola basket baik dalam gerakan kaki dan juga gerakan tubuhnya. Teknik dasar dalam olahraga bola basket meliputi melempar dan menangkap, menggiring bola, dan menembak.

4. Tembakan Hukuman/Bebas *(Free Throw Shoot)*

Dalam permainan bola basket, suatu kemenangan akan dicapai apabila suatu tim bisa memasukan bola ke dalam keranjang lawan sebanyak mungkin dan mampu menahan kemasukan bola lebih sedikit. Bola basket mempunyai tiga teknik dasar

yaitu lempar-tangkap, menembak, dan menggiring. Ketiga teknik ini tidak dapat dipisahkan satu sama dengan yang lain, meskipun ketiganya mempunyai arti yang berbeda. Dengan berkembangnya bola basket yang semakin pesat dan didukung oleh kemampuan menembak secara cepat dan cermat dalam pertandingan, harapan untuk mencapai suatu kemenangan dapat terwujud. Salah satu teknik dalam bola basket untuk memperoleh angka adalah menembak dengan tembakan bebas yang dilakukan di daerah hukuman.

Tembakan bebas atau lebih dikenal dengan *free throw* merupakan salah satu teknik untuk mendapatkan angka yang dilakukan oleh seorang penembak yang memperoleh hadiah karena lawan melakukan kesalahan. Keterampilan dasar menembak merupakan kemampuan mendasar dalam bermain bola basket, yang dilakukan dengan gerakan sederhana dan efektif untuk mencapai tujuan. Menurut PERBASI (2006: 114), tembakan bebas adalah kesempatan bagi seorang pemain untuk mendapatkan 1 angka tanpa di halangi, yang dilakukan dari belakang garis lemparan bebas dan di dalam setengah lingkaran.

Teknik *free throw* dalam bola basket mempunyai peran yang sangat penting, karena dalam melakukan *free throw* bukan hanya dibutuhkan teknik yang baik tetapi juga ketenangan dari penembak untuk mendapatkan hasil dari *free throw*. Meskipun dalam perolehan angka *free throw* hanya diberi nilai satu angka setiap bola masuk, tetapi bagi penembak yang berhasil membuat angka dari *free throw* akan semakin membuat percaya diri dan mampu mengulanginya lagi. Bahkan dalam suatu pertandingan yang ketat perolehan angkanya, satu tembakan *free thow* yang masuk di

akhir-akhir laga dapat memenangkan salah satu tim dalam pertandingan.

Seorang pemain yang melakukan *free throw shoot* harus mengambil posisi di belakang garis tembakan hukuman dan di dalam setengah lingkaran. Seseorang yang akan melakukan *free throw shoot* boleh menggunakan teknik apa saja untuk mencetak angka, tetapi pemain tersebut harus menembak sedemikian rupa sehingga bola masuk dari atas atau menyentuh ring sebelum bola ditepis oleh seorang pemain. Penembak harus melepaskan bola dalam waktu lima detik sejak pemain tersebut menerima bola yang diberikan oleh wasit. Jadi dapat disimpulkan bahwa pengertian *free throw shoot* adalah tembakan yang diberikan kepada pemain penyerang yang dilanggar oleh pemain pertahanan pada saat melakukan usaha untuk mencetak angka.

Menurut Wisell (2004:1-3) Mekanika gerakan yang harus di perhatikan saat melakukan *free throw shoot* yaitu :

a. Pandangan

   Pandangan mata dipusatkan pada keranjang basket dan ditujukan hanya pada sisi muka lingkaran. Teknik *shooting* pandangan tertuju pada puncak dekat sudut kotak papan keranjang basket. Pandangan mata tetap terfokus sampai bola mencapai sasaran dan pandangan mata mengikuti arah gerakan bola atau tangan penjaga.

b. Keseimbangan

   Keseimbangan yang baik akan memberikan tenaga dan kontrol irama tembakan. Kedua kaki sejajar bahu dan jari kaki diarahkan kedepan.

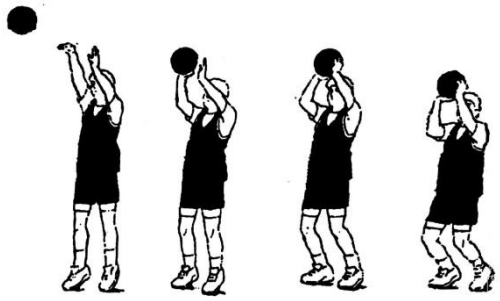
c. Posisi Tangan

Tangan yang digunakan untuk menembak ditempatkan tepat dibelakang 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 tidak terentang lebar (menghindarkan ketegangan pada tangan dan lengan atas).

Kesalahan dalam melakukan gerak *free throw* ternyata memiliki dampak yang dapat merugikan suatu tim. Diantaranya menyebabkan bola tidak tepat mengenai sasaran sehingga peluang untuk mencetak angka menjadi berkurang. Kesalahan tersebut dapat terjadi karena intensitas latihan yang kurang, ataupun dikarenakan gerak dasar menembak yang kurang tepat. Gerak dasar yang baik untuk melakukan *free throw* yakni memposisikan kaki selebar bahu, kemudian meluruskan lutut ketika akan melecutkan bola dari pergelangan tangan dari ujung jari kearah sasaran, dan disertai gerak ikutan dengan mempertahankan posisi terakhir pergelangan tangan, dan lengan. (Oliver, 2007:29). Jika teknik gerakan tersebut dilakukan dengan baik maka akan menghasilkan alur bola yang efektif.

Perlu diperhatikan saat melakukan *free throw* cara memegang bola, posisi siku, pergelangan tangan dan tubuh harus segaris dengan keranjang. *Free throw* memiliki posisi yang sama dengan *set shoot*. Penempatan berat badan pada kaki tumpuan adalah sangat penting supaya keseimbangan tubuh benar-benar kokoh. Sesaat sebelum melepas bola, pemain disarankan menghentikan pergerakannya sebentar untuk fokus pada keranjang. Tarik nafas panjang yang dalam saat akan melakukan

free throw untuk membantu konsentrasi pemain.



Gambar 2.4 Teknik *Free Throw Shoot*
(Margono, 2010:20)

Adapun langkah-langkah *free throw shoot* menurut Prabowo (2016: 23) adalah sebagai berikut :

1) Berdiri di tengah garis dalam lingkaran, jangan sampai sepatu menginjak garis. Kaki direntangkan selebar bahu.
2) *Dribble* bola beberapa kali supaya tidak tegang dan sedikit rileks. Lutut ditekuk sedikit sampai otot paha mempunyai kekuatan untuk melakukan *shooting*. Kaki kanan seharusnya sedikit lebih di depan.
3) Fokus ke arah sasaran. Bahu dan badan menghadap lurus ke keranjang basket.
4) Gunakan kedua tangan untuk memegang bola, tetapi sebenarnya hanya satu tangan yang akan digunakan mendorong bola. Jangan melakukan *shooting* dengan dua tangan.
5) Tangan kanan adalah landasan dan seharusnya berada di bawah bola dengan pergelangan tangan mengarah ke belakang. Siku lengan ditekuk kira-kira 90°, seperti huruf "L" terbalik, dan berada di bawah bola (bukan di sisi luar bola).

6) Jika bahu dan kaki menghadap lurus ke keranjang basket, tempatkan bola di sebelah kanan wajah, sedikit di depan dari bahu.
7) Konsentrasi pada titik tersebut, dan jangan melihat bola.
8) Gunakan bahu sebagai engsel. Lengan kanan menjulur ke depan mengarah ke keranjang basket (dengan siku tetap di dalam), siku lengan diluruskan, kemudian bola dilepaskan dengan bantuan gerakan pergelangan tangan dan ujung jari.
9) Jari-jari mengarah ke keranjang basket, dan pergelangan tangan ditekuk ke depan menyerupai leher angsa.

5. Latihan

Latihan ialah suatu aktivitas yang dilakukan manusia secara teratur untuk meningkatkan keterampilan dan kemampuan dalam olahraga tertentu serta dapat menambah kebugaran jasmani. Budiwanto (2011: 12) menyatakan "Latihan adalah suatu proses pembentukan kemampuan dan keterampilan atlet yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, semakin hari beban latihan semakin meningkat, dan dilaksanakan dalam kurun waktu yang panjang". Menurut Sukadiyanto (2011: 1) latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih. Sedangkan Majid (2013: 214) menjelaskan bahwa latihan atau berlatih merupakan proses belajar dan membiasakan diri agar mampu melakukan sesuatu.

Harsono (2017:50) menyatakan bahwa "latihan atau *training* adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya." Jadi latihan harus dilakukan secara sistematis, yang berarti terencana, sesuai dengan jadwal, menurut pola dan suatu sistem tertentu, metodis, dilakukan secara teratur, dari yang mudah bertahap ke sukar, dan dari gerakan yang sederhana menuju gerakan yang kompleks. Yang dimaksud berulang-ulang adalah agar gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi semakin mudah, otomatis, dan reflektif pelaksanaanya sehingga semakin menghemat energi. Sedangkan kian hari maksudnya adalah setiap kali, secara periodik, apabila tiba saatnya untuk penambahan beban latihan, jadi bukan berarti harus dilakukan setiap hari.

Menurut Irianto (2002:11), latihan adalah suatu proses mempersiapkan organisme atlet secara "sistematis" untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat, dan "berulang-ulang" waktunya. Sistematis tersebut diatas artinya proses pelatihan dilaksanakaan secara teratur, terencana menggunakan pola sistem tertentu, metodis, berkesinambungan dari sederhana menuju kompleks, dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sedikit ke yang banyak, dan sebagainnya. Sedangkan berulang-ulang yang dimaksudkan di atas artinya setiap gerak harus dilatih secara bertahap dan dikerjakan berkali-kali agar gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi mudah dilakukan.

Tujuan latihan dalam bola basket secara umum adalah untuk meningkatkan prestasi secara optimal, sedangkan tujuan khusus adalah untuk meningkatkan

performa gerak, dalam hal ini meningkatkan performa keterampilan dalam bola basket. Tujuan utama berlatih adalah untuk mencapai puncak prestasinya, sehingga untuk itu pembinaan atlet harus direncanakan dengan baik dan benar serta didasarkan pada konsep periodesasi dan metodologi serta prinsip-prinsip latihan. Sedangkan Harsono (2017: 39) tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada 4 aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama, yaitu (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan tektik, dan (4) latihan mental.

Latihan olahraga bola basket merupakan suatu latihan dalam upaya untuk meningkatkan fungsi sistem organ tubuh agar mampu memenuhi kebutuhan tubuh secara optimal ketika berolahraga. Dalam suatu latihan kita perlu memperhatikan prinsip-prinsip latihan yang ada, agar tercapai tujuan yang diinginkan dan tidak membahayakan bagi kebugaran dan kesehatan serta keselamatan tubuh. Prinsip-prinsip latihan yang perlu diperhatikan dalam proses latihan menurut Budiwanto (2012: 16-21) ialah: (1) prinsip beban lebih (*overload*), (2) prinsip spesialisasi (*specialization*), (3) prinsip perorangan (*individualization*), (4) prinsip variasai (*variety*), (5) prinsip beban meningkat bertahap (*progressive increase of load*), (6) prinsip perkembangan multilateral (*multilateral development*), (7) prinsip pulih asal (*recovery*), (8) prinsip reversibilitas (*reversibility*), (9) menghindari beban latihan berlebih (*overtraining*), (10) prinsip melampaui batas latihan (*the abuse of training*),

(11) prinsip aktif partisipasi dalam latihan, (12) prinsip proses latihan menggunakan model.

Bompa (dalam Budiwanto, 2004: 30) menyatakan, "faktor dasar latihan meliputi latihan fisik, teknik, taktik, dan mental." Jadi latihan itu harus dilakukan secara menyeluruh agar proporsinya tepat dan menimbulkan efek yang baik bagi tubuh. Bompa (dalam Budiwanto, 2004: 6) menyatakan bahwa "untuk memoles dan menyempurnakan teknik olahraga yang dipilih melalui suatu upaya teknis, seseorang harus mengembangkan kapasitas penampilan lebih lanjut dengan teknik yang tepat secara keseluruhan."

Dalam kegiatan kepelatihan, pelatih diharapkan mampu memberikan tahap-tahap latihan, dari yang mudah ke yang sukar, dari beban yang ringan ke yang berat, dari teknik yang rendah, menengah, lalu bertahap ke teknik yang lebih tinggi, agar atlet mampu beradaptasi secara perlahan-lahan. Latihan penguasaan teknik juga harus dilaksanakan secara bertahap sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Hal ini bertujuan untuk lebih memudahkan dalam penguasaan tekniknya sehingga dapat memperoleh hasil yang maksimal. Latihan dari tahap yang paling sederhana menuju pada tingkatan yang lebih kompleks akan sangat efektif dilakukan karena penguasaan keterampilan geraknya dapat tersusun dengan sistematis.

a. Program Latihan

Secara umum program latihan dapat diartikan sebagai konsep yang terencana secara menyeluruh untuk mengubah kinerja yang tadinya jelek menjadi baik, maka dengan adanya kinerja yang baik diharapkan mampu menghadapi

tuntutan-tuntutan situasi kerja yang selalu berubah. Dengan kata lain dalam olahraga bola basket, program latihan difungsikan sebagai satu konsep perbaikan terhadap kemampuan pemain secara menyeluruh dari sebelum-sebelumnya sehingga dapat meningkat menuju ke arah yang lebih baik lagi.

Program latihan merupakan alat atau pegangan yang penting bagi pelatih untuk dijadikan pedoman dalam melaksanakan latihan. Progam atau perencanaan latihan haruslah diorganisir dengan baik, melalui prosedur ilmiah, metodologis, sistematis, serta terencana dengan baik supaya sasaran progam dapat tercapai. Program latihan harus dibuat dan direncanakan secara bertahap agar perkembangan keterampilan, kemampuan biomotorik dan aspek mental dapat berlangsung secara sistematis dan terencana (Harsono, 2001:30).

Tujuan progam latihan yang direncanakan dan diorganisir secara baik, ialah untuk meningkatkan prestasi atlet secara maksimal. Hal ini berarti bahwa atlet harus berlatih secara teratur dan berkesinambungan sesuai dengan program yang dibuat. Harsono (2001:31) mengatakan bahwa jika pelatih tidak mampu untuk merancang dan mengorganisir program dengan baik maka dapat berakibat atlet tidak dapat mencapai prestasi maksimal.

Program latihan merupakan bahan atau kegiatan yang harus dilaksanakan dalam latihan. Dalam menentukan program latihan harus menyatu pada beberapa faktor yang mendukung keberhasilan latihan. Penerapan program latihan yang tepat dan disesuaikan dengan kemampuan atletnya akan meningkatkan kualitas atlet secara maksimal. Suatu hal yang harus dipertahankan dalam menyusun

program latihan, adalah menentukan terlebih dahulu tujuan latihan atau target yang hendak dicapai. Hal itu penting agar atlet dapat berlatih dengan motivasi untuk mencapai sasaran. Untuk mencapai suatu prestasi, maka program latihan harus diperiodesasikan dan direncanakan dengan tepat, sehingga perkembangan keterampilan, kemampuan biomotorik dan sifat-sifat psikologinya dapat diikuti secara logis dan metodis.

Periodesasi adalah proses membagi-bagi program latihan tahunan dalam tahap-tahap latihan yang lebih kecil. Tujuannya ialah agar dengan demikian program jangka panjang tersebut bisa dikelola dalam segmen-segmen yang lebih kecil sehingga kemungkinan untuk mencapai puncak prestasi di pertandingan utama tahun itu bisa terwujud (Harsono, 2017:21). Jadi secara sederhana, periodesasi bisa diterjemahkan dengan pentahapan, yang sistem, metode, bentuk, dan porsi latihannya di setiap tahap tersebut mempunyai tujuan-tujuan yang spesifik. Sistem, volume, intensitas, metode dan bentuk latihannya dalam setiap tahap bisa saja berbeda, malah harus diusahakan berbeda, disesuaikan dengan kemajuan dan perkembangan performa atlet.

Program latihan tahunan (PLT) untuk cabang olahraga bola basket pada dasarnya dibagi menjadi 3 tahap, yaitu: Tahap Persiapan (*Preparation Period*), Tahap Pertandingan (*Competition Period*), Tahap Transisi (*Transition Period*). Tahap persiapan merupakan tahap yang amat penting dalam keseluruhan program tahunan karena di tahap ini diletakkan dasar-dasar kerangka umum dari latihan fisik, taktik dan mental sebagai persiapan untuk tahap pertandingan.

Tahap ini juga dinamakan sebagai *"the period of fundamental training"*. Harsono (2017:52) tujuan latihan dalam tahap persiapan ini ialah: mengembangkan kondisi fisik umum; meningkatkan kemampuan komponen-komponen khusus untuk cabang olahraga yang dilakukan; memberikan latihan dengan volume yang tinggi namun intensitasnya rendah sampai medium; menanamkan karakteristik psikologis yang khususnya untuk cabang olahraga yang bersangkutan; mengembangkan keterampilan teknik spesifik cabang olahraganya; memperkenalkan dasar-dasar taktik individual yang akan dikembangkan lebih lanjut di tahap berikutnya.

Fase pertandingan merupakan penyempurnaan semua faktor latihan, yang bertujuan untuk memperbaiki kemampuan untuk dapat bertanding dengan kemampuan yang terbaik untuk berprestasi. Salah satu tujuan dalam tahap pertandingan atau sering disebut juga sebagai tahap pematangan juara ini ialah penyempurnaan semua aspek latihan, terutama aspek fisik, taktik dan mental. Untuk meningkatkan kekonstanan penampilan puncak, atlet membutuhkan interval rekaveri pendek diantara kompetisi-kompetisi utama. Oleh karena itu pelatih harus mengusahakan agar pada saat memasuki tahap pertandingan ini penguasaan dan keretampilan teknik sudah sempurna atau sudah mendekati kesempurnaan.

Tahap transisi ialah tahap seusai pertandingan. Tahap ini adalah tahap "*recovery training*" dengan aktivitas-aktivitas olahraga rekreasi. Tujuannya ialah memberikan istirahat fisik dan mental kepada atlet. Istirahat harus aktif berupa

kegiatan-kegiatan olahraga yang menyenangkan yang tujuannya ialah untuk menjaga *fitness* adan mengindari penurunan yang drastis, terutama dalam kemampuan fisik. Penyelenggaraan latihan dalam tahap transisi harus sedemikian rupa sehingga dapat menjamin bahwa atlet dalam memasuki program tahun depan berada dalam *fitness* yang baik. Kalau atlet berada dalam kondisi nol % atau amat rendah, maka tidak akan ada jaminan bahwa prestasinya dari tahun ke tahun akan bisa meningkat secara progresif. Karena itu di masa transisi sebaiknya ada aktivitas yang tetap menuntut daya tahan, kekuatan, kelincahan, dan kecepatan (Harsono, 2017:110).

b. Komponen Kondisi Fisik

Latihan untuk meningkatkan prestasi dan kemampuan seorang atlet butuh adanya latihan fisik, di dalam latihan fisik terdapat komponen-komponen kondisi fisik. Ahmadi (2007:65) "Kondisi fisik adalah satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaannya". Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik, seluruh komponen tersebut juga harus dikembangkan, walaupun disana sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai dengan keadaan tiap komponen yang diperlukan.

Komponen-komponen latihan yang tidak dapat dipisahkan, baik untuk peningkatan maupun pemeliharaan olahraga menurut Ahmadi (2007:65) terdiri dari: (1) kekuatan, (2) daya ledak, (3) kecepatan, (4) daya lentur, (5) kelincahan, (6) koordinasi, (7) keseimbangan, (8) ketepatan, (9) reaksi.

Latihan kondisi fisik mengacu kepada suatu program latihan yang dilakukan secara sistematis, berencana, dan progresif, dan yang tujuannya ialah untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh sistem tubuh agar dengan demikian prestasi atlet semakin meningkat (Harsono, 2001:4). Di dalam latihan untuk meningkatkan stamina atlet terdapat komponen-komponen kondisi fisik sebagai berikut:

1) Kapasitas aerobik/daya tahan

Harsono (2001:8) mengemukakan bahwa "Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk berlatih untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan latihan tersebut". Mutohir, dkk (2011:14) memperkuat bahwa "Daya tahan adalah kemampuan untuk melakukan suatu gerakan atau usaha melewati suatu periode waktu". Bhyantari dan Muliarta (2016:2) berpendapat bahwa:

> Kapasitas aerobik berhubungan dengan kemampuan individu untuk melakukan aktivitas fisik dinamis pada itensitas sedang hingga tinggi, dengan melibatkan kelompok otot yang banyak dan dilakukan dalam periode waktu yang lama. Kapasitas aerobik melambangkan kemampuan system kardiovaskular dan respirasi dalam menyediakan oksigen untuk sel otot yang melakukan aktivitas lama dan juga kemampuan otot untuk untuk memperoleh energi melalui sistem aerobik.

Khasan, dkk (2012:163) menjelaskan bahwa "Tenaga aerobik maksimal atau penggunaan oksigen maksimal adalah tempo tercepat dimana seseorang dapat menggunakan oksigen selama olahraga". Dengan kapasitas

aerobik yang harus dimiliki tentunya berhubungan langsung dengan daya tahan paru dan jantung sebagai salah satu komponen kesegaran jasmani.

2) Kecepatan (*Speed*)

Mutohir, dkk (2011:17) menjelaskan bahwa "Kecepatan adalah kemampuan berpindah dengan cepat dari satu tempat ke tempat yang lain". Dengan mempunyai kecepatan yang baik pemain akan mudah dalam melakukan pergerakan yang cepat/singkat dalam waktu yang pendek setelah menerima rangsang. Sedangkan Ahamdi (2007:65) menjelaskan kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan atau melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama/siklik dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

3) Kelincahan (*Agility*)

Mutohir, dkk (2011:19) menjelaskan bahwa "Kelincahan adalah kemampuan bergerak dan berubah-ubah arah secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan". Kemampuan dalam merubah arah dalam area tertentu tanpa kehilangan keseimbangan dan mempraktikan *skill* yang dimiliki setiap individu dalam pertandingan. Menurut Ahmadi (2007:66) "kelincahan adalah kemampuan sesorang untuk mengubah posisi di tempat tertentu". Sebagai gambaran, seseorang yang mampu mengubah satu posisi ke posisi yang lain dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti orang tersebut memiliki kelincahan yang cukup baik.

6. Ekstrakurikuler

Depdiknas (dalam Hastuti, 2008:63), ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa yang bertujuan memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, optimasi pelajaran yang terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan serta untuk lebih memantapkan kepribadian siswa.

Tujuan ini mengandung makna bahwa kegiatan ekstrakurikuler berkaitan erat dengan proses pembelajaran.

Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah dilaksanakan untuk menyalurkan dan mengembangkan bakat dan minat siswa. Dalam kegiatan ekstrakurikuler tersebut siswa memperoleh manfaat dan nilai-nilai luhur yang terkandung dalam kegiatan yang diikutinya. Senada dengan Fajar (2003: 16) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan kajian dan pelajaran dengan alokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasar pada kebutuhan. Kajian ekstrakurikuler dapat berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikulum atau kunjungan studi ke tempat tertentu.

Adapun tujuan dari pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler disekolah menurut Suryosubroto (2009:272) sebagai berikut: (1) Kegiatan ekstrakurikuler harus dapat meningkatkan kemampuan siswa yang beraspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. (2) Mengembangkan bakat minat siswa dalam upaya pembinaan pribadi menuju pembinaan manusia seutuhnya yang positif. (3) Dapat mengetahui dan mengenal serta membedakan antara hubungan satu pelajaran dengan mata pelajaran lainnya.

Berdasarkan tujuan kegiatan ekstrakurikuler di atas dapat disimpulkan bahwa dengan diselenggarakannya kegiatan ekstrakurikuler di sekolah siswa akan menambah ketrampilan lain di luar jam pelajaran sekolah dan dapat menghindari pengaruh negatif dari luar sekolah maupun lingkungan. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk

menbantu pengembangan murid sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat meraka melalui kegiatan yang secara khusus di selenggarakan oleh pendidik atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan disekolah.

Dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran sekolah yang brertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan bakat siswa dalam bidang tertentu. Selain itu juga akan membantu siswa untuk lebih memahami mengenai suatu hal yang tidak dapat dimengerti pada saat jam sekolah. Ekstrakurikuler adalah salah satu cara yang dapat ditempuh untuk memahami lebih luas permainan bola basket untuk meningkatkan prestasi, namun tidak hanya siswa yang berupaya meningkatkan prestasi seorang guru pembina ekstrakurikuler pun harus membantu agar siswa dapat memiliki ketrampilan dan kemampuan sehingga dapat meningkatkan prestasi.

7. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA)

Anak usia Sekolah Menengah Atas (SMA) dapat dikategorikan sebagai usia remaja. Masa remaja merupakan masa yang banyak menarik perhatian karena sifat-sifat khasnya dan peranannya yang menentukan dalam kehidupan individu dalam masyarakat orang dewasa. Pada masa remaja madya (15-18 tahun) mulai tumbuh dalam diri remaja dorongan untuk hidup, kebutuhan akan adanya teman yang dapat memahami dan menolongnya, teman yang dapat turut merasakan suka dan dukanya. Pada masa ini, sebagai masa mencari sesuatu yang dapat dipandang bernilai, pantas dijunjung tinggi dan dipuja-puja sehingga masa ini disebut

masa merindu puja (mendewa-dewakan), yaitu sebagai gejala remaja. (Yusuf, 2016:26).

Menurut Ratrioso (2008: 10) masa remaja adalah "Kelanjutan dari masa pubertas dimana ciri-ciri yang menonjol dari masa ini adalah masa peralihan yang penuh dengan gejolak dan ruang ketidak pastian serta ketidak jelasan". Maksudnya remaja bisa dikatakan masa yang serba nanggung, dibilang manusia dewasa tapi terlihat masih bersifat kekanakkanakan, dibilang masih anak-anak tetapi ukuran tubuhnya sudah sangat besar.Sebagai masa peralihan, maka dapat dimaklumi jika masa remaja adalah masa yang penuh dengan masalah.

Perkembangan dimasa remaja relatif berjalan secara singkat, namun demikian banyak hal yang harus diselesaikan selama masa perkembangan remaja yang singkat ini. Santrock (1996: 31) menyatakan bahwa "*the growth of movement or change atarted from cinception ang ake place contimually as long as spanning human life*". Artinya: pertumbuhan gerakan atau perubahan ang dimulai dari konsep atau perubahan dan berlangsung terus sepanjang rentang hidup manusia. Hal ini sejalan dengan pendapat Ali dan Asrori (2003:160) "Setiap fase perkembangan mempunyai serangkaian tugas-tugas perkembangan yang harus diselesaikan dengan baik oleh individu, sebab kegagalan menyelesaikan tugas-tugas perkembangan pada suatu fase tertentu akan berakibat tidak baik pada fase berikutnya".

Menurut Desmita (2015:205) pada masa remaja muncul keterampilan-keterampilan kognitif baru. Keterampilan-keterampilan kognitif baru yang muncul pada masa remaja ini mempunyai pengaruh besar terhadap perubahan kognisi social

mereka. Perubahan-perubahan dalam kognisi sosial ini merupakan salah satu ciri penting dari perkembangan remaja. Yusuf (2016:201) menyatakan bahwa "fase remaja merupakan saat yang paling penting bagi perkembangan dan integrase kepribadian. Faktor-faktor dan pengalaman baru yang tampak terjadi perubahan kepribadian pada masa remaja, meliputi: (1) perolehan pertumbuhan fisik yang menyerupai masa dewasa, (2) kematangan seksual yang disertai dengan dorongan-dorongan dan emosi baru, (3) kesadaran terhadap diri sendiri, keinginan untuk mengarahkan diri dan mengevaluasi kembali tentang standar (norma), tujuan, dan cita-cita, (4) kebutuhan akan persahabatan yang bersifat heteroseksual, berteman dengan pria atau wanita, (5) munculnya konflik sebagai dampak dari masa transisi antara masa anak dan masa dewasa. Jadi masa remaja merupakan saat berkembangnya *identity* atau jati diri.

Masa remaja dan perubahan yang menyertainya merupakan fenomena yang harus dihadapi oleh guru. Dalam pertumbuhan dan perkembangannya, manusia mempunyai kebutuhan-kebutuhan. Selama di SMA, seluruh aspek perkembangan manusia yaitu psikomotor, kognitif, dan afektif mengalami perubahan yang luar biasa. Siswa SMA mengalami masa remaja, satu periode perkembangan sebagai transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Anak dipandang sebagai salah satu sumber untuk menentukan apa yang akan dijadikan bahan pelajaran. Anak bukanlah hanya sekedar versi yang lebih kecil dari orang dewasa. Anak memiliki kemampuan dan kebutuhan yang sangat khusus. Untuk itu perlu dipelajari bagaimana anak tumbuh, berkembang dan belajar, apa kebutuhan dan apa minatnya. Proses

berkembang ini dibagi atas fase-fase tertentu. Dengan mengetahui tugas-tugas perkembangan pada fase tertentu, memberikan informasi dan landasan dalam menentukan alternatif model latihan yang cocok agar kemampuan anak dapat dikembangkan seoptimal mungkin.

Pada remaja, awalnya sistem *neuromuskuler* belum terigrasi sempurna dengan aktifitas motorik yang kompleks. Maturitas struktur dan fisiologi system *neuromuskuler* ini menjadi sempurna pada akhir masa anak-anak. Oleh karenanya, olahraga yang membutuhkan integrasi yang kuat antara sistem *neuromuskuler* dan motorik ini hendaknya dilakukan pada anak-anak dengan usia yang lebih tua. Olahraga dapat membantu mengoptimalisasikan pertumbuhan, serta melenturkan tubuh. Kelenturan atau fleksibilitas tubuh dipengaruhi oleh jenis dan struktur sendi, dan struktur tulang. Kelenturan akan mencapai puncak pada akhir pubertas. Setelah mencapai usia puncak pertumbuhan, latihan akan meningkatkan *uptake* oksigen lebih maksimal dibandingkan jika pada saat sebelum mencapai usia pubertas. Olahraga yang membutuhkan oksigen lebih banyak hendaknya dilakukan pada usia yang lebih dewasa. Kapasitas *kardiopulmoner* dan *uptake* oksigen ini akan meningkat sejalan dengan peningkatan usia. Kapasitas kardiopulmoner ini merupakan komponen terpenting kebugaran jasmani (Soetjiningsih, 2004:201-202).

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa perubahan-perubahan dalam penampilan gerak pada masa adolesensi cenderung mengikuti perubahan dalam ukuran badan, kekuatan, dan fungsi fisiologis. Masa adolesensi merupakan usia yang paling tepat untuk peningkatan gerak secara optimal dan waktu yang digunakan untuk

penyempurnaan dan penghalusan serta mempelajari berbagai macam variasi keterampilan gerak. Selain itu peningkatan daya tahan *cardiovascular* pada masa adolesnsi lebih tinggi dibandingkan masa dewasa atau dapat dikatakan bahwa *cardiovascular* berkembang lebih cepat dengan melakukan latihan di masa adolesensi.

B. Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevan ini mengacu pada penelitian yang dilakukan oleh:

1. Agung Paradito (2013) dengan judul "Pengaruh Latihan Tembakan Jarak Bertahap Dan Sudut Berpindah Terhadap Hasil *Free Throw* Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA N 1 Sewon Bantul DIY". 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).
2. Samuel Krisjarwanto (2015) dengan judul "Upaya Meningkatkan Kemampuan *Free Throw* Melalui Permainan Target Simpai Pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMP Kanisius Gayam Yogyakarta Tahun Ajaran 2014/2015". Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *free throw* melalui permainan target pada peserta ekstrakurikuler SMP Kanisius

Gayam Yogyakarta. Instrument yang digunakan adalah *shoting free throw* selama 10 kali melakukan. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler SMP Kanisius Gayam Yogyakarta sebanyak 20 peserta. Teknik analisis data menggunakan analisis uji t *paired sample t test* Berdasarkan hasil uji t tersebut diperoleh nilai t_{hitung} (7,409) > t_{tabel} (2,093), dan nilai p (0,000) < dari 0,05, hal tersebut menunjukkan adanya peningkattan kemampuan *free throw* melalui permainan target simpai pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Kanisius Gayam Yogyakarta.

C. Kerangka Berfikir

Bola basket merupakan olahraga yang mengutamakan jumlah angka untuk dapat memenangkan sebuah pertandingan. Teknik dari setiap gerakan dalam bola basket terdiri dari gabungan unsur-unsur gerak yang terkoordinasi dengan baik, sehingga seseorang yang telah menguasai teknik gerakan bola basket dengan baik dan benar, dalam setiap posisi maupun semua gerakan dapat menghasilkan angka apabila telah melakukan tembakan ke ring.

Menembak merupakan teknik yang sangat penting dalam olahraga bola basket, sehingga penguasaan teknik menembak sangat dibutuhkan oleh seorang pemain. Menembak sendiri adalah usaha yang dilakukan oleh seorang pemain untuk memasukkan bola ke dalam keranjang lawan dengan tujuan untuk memperoleh angka atau skor sebanyak-banyaknya dengan melemparkan bola menggunakan satu tangan atau dua tangan. Salah satu teknik tembakan yang paling penting dalam permainan

bola basket adalah *free throw shoot*. Karena hampir setiap pemain mempunyai kesempatan yang sama untuk mendapatkan *free throw shoot* dalam suatu pertandingan.

Melihat permasalahan yang ada terkait banyaknya peserta ekstrakurikuler yang masih kesulitan untuk melakukan gerakan *free throw shoot* dengan benar. Kebanyakan peserta ekstrakurikuler masih kurang percaya diri untuk melakukan tembakan secara maksimal untuk meraih poin. Oleh karena itu perlu di analisis teknik yang efektif dan efisien dalam tembakan *free throw shoot*. Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui latihan mana yang lebih baik pengaruhnya terhadap hasil tembakan bebas (*free throw*).

D. Hipotesis

Hipotesis adalah pernyataan yang masih lemah kebenarannya dan masih perlu dibuktikan kenyataannya (Hadi, 2004: 210). Suatu hipotesis akan diterima apabila bahan-bahan penyelidikan membenarkan pernyataan itu dan ditolak bilamana kenyataan menolaknya. Berdasarkan landasan teori dan uraian diatas, dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh latihan menembak *free throw* dengan menggunakan *backswing* terhadap kemampuan *free throw shoot* pada peserta ekstrakurikuler bola basket putri SMA Negeri 2 Klaten.
2. Ada pengaruh latihan menembak *free throw* tanpa menggunakan *backswing* terhadap kemampuan *free throw shoot* pada peserta ekstrakurikuler bola basket

putri SMA Negeri 2 Klaten.

3. Latihan menembak *free throw* dengan menggunakan *backswing* memberikan pengaruh yang lebih baik daripada latihan menembak *free throw* tanpa menggunakan *backswing* kemampuan *free throw shoot* pada peserta ekstrakurikuler bola basket putri SMA Negeri 2 Klaten.

BAB III
METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian pra eksperimen atau eksperimen semu. Penelitian pra eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari "sesuatu" yang dikenakan pada subjek selidik (Sumadi, 2009: 92). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah bentuk *Two Group Pre-test and Post-test Design*, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok pembanding.

Dalam penelitian ini tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah perlakuan (*treatment*). Perbedaan antara *pre-test* dan *post-test* ini diasumsikan merupakan efek dari *treatment* atau perlakuan. Sehingga hasil dari perlakuan diharapkan dapat diketahui lebih akurat, karena terdapat perbandingan antara keadan sebelum dan sesudah diberi perlakuan.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan (Sugiyono 2010: 61). Variabel penelitian adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Arikunto, 2010: 96). Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat, yaitu:

1. Variabel bebas yaitu faktor yang menjadi pokok permasalahan yang ingin diteliti. Dalam penelitian ini variabel bebasnya adalah: 1) Latihan *free throw shoot* dengan menggunakan *backswing*, 2) Latihan *free throw shoot* tanpa menggunakan *backswing*.
2. Variabel terikat yaitu variabel yang besarnya tergantung dari variabel bebas yang diberikan dan diukur untuk menentukan ada tidaknya pengaruh dari variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah hasil dari *free throw shoot*.

Latihan dilakukan 3 kali setiap minggunya selama 5 minggu. Mengenai masalah frekuensi latihan tiap minggunya, program dari De Lorme dan Watkin adalah 4 kali per minggu. Namun para pelatih dewasa ini pada umumnya setuju untuk menjalankan program latihan 2-3 kali setiap minggu, agar tidak terjadi kelelahan yang kronis. Adapun latihan yang diperlukan adalah selama 6 minggu atau lebih (Sajoto, 1995:35).

Tes awal (*pre test*) disini digunakan untuk membagi kelompok menjadi 2 yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Setelah terbagi menjadi 2 kelompok kemudian dilakukan perlakuan (*treatment*) latihan, yaitu kelompok kontrol melakukan latihan *shooting free throw* dengan menggunakan *backswing* dan kelompok eksperimen melakukan latihan *shooting free throw* tanpa menggunakan *backswing*. Setelah diberi perlakuan (*treatment*) latihan kemudian dilakukan tes akhir (*post test*) untuk mengetahui hasil yang paling baik.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2010:173). Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya disebut penelitian populasi. Populasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bola basket putri SMA Negeri 2 Klaten yang berjumlah 16 orang.

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2010:174). Jadi yang dimaksud sampel dalam penelitian ini adalah sebagian individu yang mempunyai sifat sama untuk diselidiki dan dapat mewakili seluruh populasi. Dalam pengambilan sampel peneliti menggunakan sampling jenuh, artinya teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Istilah lain sampel jenuh adalah sensus, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel (Sugiyono, 2007: 68). Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah semua siswa putri peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 2 Klaten yang berjumlah 16 orang.

D. Deskripsi Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di lapangan bola basket SMA Negeri 2 Klaten yang beralamat di jalan Angsana, Trunuh, Gadingan Kecamatan Klaten Selatan, Kabupaten Klaten Jawa Tengah. Sedangkan waktu pelaksanaan penelitian dilakukan 3 kali dalam

satu minggu, yaitu setiap hari senin, selasa dan jum'at pada pukul 15.00-17.00 WIB.

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrument Penelitian

Menurut Arikunto (2002: 136) Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar dalam pengerjaannya lebih mudah dan dapat diperoleh hasil yang lebih baik. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan dalah tes *free throw shoot.* Tes ini dimaksudkan untuk mengetahui pengaruh latihan *free throw shoot* dengan dan tanpa menggunakan *backswing* pada peserta ekstrakurikuler bola basket putri di SMA Negeri 2 Klaten. Alat yang digunakan berupa bola basket, *stopwatch*, peluit dan alat tulis.

Pelaksanaannya: Pada aba-aba "Siap", testi berdiri di belakang garis tembakan bebas (*free throw*) dan ke arah basket dengan bola di tangan. Setelah aba-aba "Ya", segera menembakan bola ke dalam basket sebanyak 10 kali kesempatan. Penilaian : Setiap kali bola masuk ke dalam basket mendapat nilai satu, kemudian nilainya dijumlahkan. Instrument tes yang digunakan mengacu pada penelitian yang dilakukan oleh Erwina (2011) dengan validitas dalam uji coba penelitian ini adalah 0,860 dan reliabilitas adalah 0,750.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengukuran dan tes adalah instrumen atau alat yang digunakan untuk memperoleh data secara objektif, kuantitatif dan hasilnya dalam bentuk

angka yang dapat diolah secara statistika (Ismaryati, 2008: 1). Dengan alat yang digunakan akan memperoleh data yang merupakan hasil pengukuran dan tes. Sehingga pengukuran dan tes meliputi hasil-hasil atau bentuk angka atau skor dan hasilnya dapat diolah dengan statistik. Untuk memperoleh data yang akurat diperlukan alat ukur yang sahih dan handal. Dalam pengambilan setiap tes, peserta terlebih dahulu diberikan penjelasan dan pengarahan tentang pelaksanaan setiap item-item tes, supaya dalam pelaksanaan testi tidak mengalami kendala dan dapat memahami pelaksanaan dengan baik.

F. Uji Validitas dan Reliabilitas

Sebelum melakukan penelitian, peneliti mencari uji validitas dan uji reliabilitas. Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau sahih mempunyai validitas tinggi. Sebaliknya, instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah (Arikunto, 2010: 168).

Reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Apabila datanya memang sudah benar sesuai dengan kenyataannya, maka berapa kali pun diambil, tetap akan sama. Reliabilitas artinya dapat dipercaya, jadi dapat diandalkan (Arikunto, 2010: 178).

Validitas dan Reliabilitas dalam penelitian ini mengutip skripsi dari (Theresia Nila Evwina, 2011: 63) dengan acuan sama-sama berjenis kelamin

putri. Instrumen tes tersebut sebelumnya telah diujikan terlebih dahulu oleh Theresia Nila Evwina pada pemain Ekstrakurikuler SMK Negeri 10 Semarang pada hari Senin tanggal 27 Juni 2011 dengan jumlah 10 siswa untuk mencari validitas dan reliabilitas yang digunakan dalam tes ketrampilan ini. Besarnya validitas dalam uji coba ini adalah 0,860 dan reliabilitas dalam uji coba penelitian ini adalah 0,750 dengan r-tabel pada signifikan 5% adalah 0,544. Karena r-hitung lebih besar dari pada r-tabel maka instrumen tersebut dinyatakan valid dan reliabel sehingga dapat digunakan untuk penelitian.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah suatu metode yang digunakan untuk mengolah hasil penelitian guna memperoleh suatu kesimpulan. Teknik analisis data yang dipergunakan yaitu sebagai berikut :

1. Uji Normalitas Data

   Uji normalitas data penelitian ini menggunakan uji normalitas data dengan menggunakan rumus uji *kolmogorov smirnov* melalui perhitungan komputer program *SPSS version* 23. Kriteria uji jika signifikansi > 0,05 data dinyatakan normal, sebaliknya jika signifikansi < 0,05 data dinyatakan tidak normal. Selanjutnya, apabila data normal maka dapat melakukan analisis data penelitian menggunakan statsitik parametrik (uji *paired sample T-test* dan uji *independen sample T-test*), dan apabila data tidak normal analisis data dapat dihitung menggunakan uji *wilcoxon* dan *mann whitney*.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui homogen tidaknya variasi sampel yang diambil dari populasi yang sama dalam penelitian. Untuk menguji homogenitas data dalam penelitian ini digunakan rumus *One way Anova* dengan menggunakan komputer program *SPSS version* 23. Kriteria uji jika signifikansi > 0,05 data dinyatakan homogen atau sama, sebaliknya jika signifikansi < 0,05 data dinyatakan heterogen atau tidak sama.

3. Uji t

Penelitian ini menggunakan analisis statistik dengan alasan bahwa data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah data kuantitatif yang berupa angka-angka karena dalam penelitian ini merupakan nilai suatu tes dari data kelompok eksperimen yang sudah dijodohkan pada masing-masing individunya maka untuk pengetesan signifikansi menggunakan t-test dengan rumus uji *paired sampel t-test* dan uji *independen sampel t-test*. Uji *paired sample t-test* bertujuan untuk mengetahui apakah ada perbedaan rata-rata dua sampel yang berpasangan atau terikat. Kriteria uji jika signifikansi < 0,05 maka dikatakan ada perbedaan *mean* atau dapat disimpulkan ada pengaruh, dan juga sebaliknya. Sedangkan uji *independen sample t-test* bertujuan untuk mengetahui perbedaan rata-rata dua sampel yang tidak berpasangan. Pada penelitian ini uji *independen sample t-test* berguna untuk mengetahui latihan manakah yang lebih efektif digunakan untuk meningkatkan keterampilan menembak *free throw*. Kriteria uji yang digunakan adalah apabila signifikansi < 0,05 maka dikatakan ada perbedaan rata-rata.

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan eksperimen latihan *shooting free throw* dengan *backswing* dan tanpa *backswing* untuk diketahui perbedaan peningkatan hasil *shooting free throw* pada siswa putri peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 2 Klaten. Secara keseluruhan kegiatan ini dilaksanakan tiga tahap, yaitu pertama adalah kegiatan *pre test* untuk mengetahui kemampuan awal sampel, setelah data diperoleh kemudian sekaligus digunakan untuk membagi sampel ke dalam dua kelompok yaitu kelompok kontrol yang akan diberikan latihan *shooting free throw* dengan *backswing* dan kelompok eksperimen yang akan diberikan latihan *shooting free throw* tanpa *backswing*. Tahap selanjutnya diberikan program latihan *shooting free throw* pada kedua kelompok sebanyak 14 kali pertemuan dan pada tahap akhir diadakan *post test* untuk mengukur kemampuan menembak *free throw* dari sampel yang telah mengikuti program latihan. Adapun deskripsi dari data hasil *pre test* dan *post test* menggunakan rumus t-test, uji normalitas data dan uji homogenitas menggunakan perhitungan komputer program SPSS *version 23*, serta pengujian hipotesis penelitian yang disajikan sebagai berikut.

B. Deskripsi Data Hasil Penelitian

1. Hasil *Pre Test* dan *Post Test* Kelompok Kontrol

Berdasarkan hasil *pre test* dan *post test* kemampuan *shooting free throw* kelompok kontrol yang diberikan latihan *shooting free throw* dengan *backswing* adalah sebagai berikut :

Tabel 4.1 Deskripsi Data
Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Kelompok Kontrol

Data	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviaton
Pre-test	8	1	4	2.38	1.302
Post-test	8	3	6	4.75	1.035

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa rata-rata hasil *pre test* menembak *free throw* pada kelompok kontrol (latihan dengan menggunakan *backswing*) yaitu 2,38 dengan standar deviasinya 1,302. Kelompok kontrol yang berjumlah 8 peserta diberikan *treatment* berupa latihan menembak *free throw* dengan menggunakan *backswing*, dengan hasil minimum pada *pre test* diperoleh 1 dan maksimal 4. Sedangkan pada hasil *post test* diperoleh rata-rata 4,75 dengan standar deviasi 1,035, hasil minimal yaitu 3 dan hasil minimal 6.

Tabel 4.2 Perbedaan Hasil *Pre Test* dan *Post Test* Kelompok Kontrol

Paired Differences						df	Sig. (2-tailed)
			95% Confidence Internal of the Difference				
Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t		
-2.375	.518	.183	-2.808	-1.942	-12.979	7	.000

Tabel 3.2 menunjukkan bahwa hasil *pre test* dan *post test* kelompok kontrol diperoleh nilai signifikan (2-tailed) sebesar 0,000 < 0,05 maka dapat dikatakan ada perbedaan rata-rata hasil tembakan *free throw* untuk *pre test* kelompok kontrol dengan *post test* kelompok kontrol yang diberikan *treatment* latihan dengan menggunakan *backswing*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh model latihan dengan menggunakan *backswing* terhadap hasil menembak *free throw* pada peserta ekstrakurikuler putri bola basket SMA Negeri 2 Klaten.

2. Hasil *Pre Test* dan *Post Test* Kelompok Eksperimen

Berdasarkan hasil *pre test* dan *post test* kemampuan *shooting free throw* kelompok eksperimen yang diberikan latihan *shooting free throw* tanpa menggunakan *backswing* adalah sebagai berikut :

Tabel 4.3 Deskripsi Data
Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Kelompok Eksperimen

Data	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviaton
Pre-test	8	1	4	2.38	1.188
Post-test	8	3	6	4.00	1.069

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa rata-rata hasil *pre test* menembak *free throw* pada kelompok eksperimen (latihan tanpa menggunakan *backswing*) yaitu 2,38 dengan standar deviasinya 1,188. Kelompok eksperimen yang berjumlah 8 peserta diberikan *treatment* berupa latihan menembak *free throw* tanpa menggunakan *backswing*, dengan hasil minimum pada *pre test*

diperoleh 1 dan maksimal 4. Sedangkan pada hasil *post test* diperoleh rata-rata 4,00 dengan standar deviasi 1,069, hasil minimal yaitu 3 dan hasil minimal 6.

Tabel 4.4 Perbedaan Hasil
Pre Test dan *Post Test* Kelompok Eksperimen

Paired Differences						df	Sig. (2-tailed)
Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Internal of the Difference		t		
			Lower	Upper			
-1.625	.744	.263	-2.247	-1.003	-6.177	7	.000

Tabel 3.4 menunjukkan bahwa hasil *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen diperoleh nilai signifikan (2-tailed) sebesar 0,000 < 0,05 maka dapat dikatakan ada perbedaan rata-rata hasil tembakan *free throw* untuk *pre test* kelompok eksperimen dengan *post test* kelompok eksperimen yang diberikan *treatment* latihan tanpa menggunakan *backswing*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh model latihan tanpa menggunakan *backswing* terhadap hasil menembak *free throw* pada peserta ekstrakurikuler putri bola basket SMA Negeri 2 Klaten.

3. Perbandingan Hasil Kelompok Kontrol Dengan Kelompok Eksperimen

Pada penelitian ini, sebelum diberikan perlakuan (*treatment*), terlebih dahulu dilakukan *pre test* pada sampel yang bertujuan untuk mengetahui kemampuan *shooting free throw*. *Pre test* dilakukan oleh keseluruhan sampel yang berjumlah 16 orang, setelah mendapat data *pre test* kemudian dilakukan pembagian kelompok antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dengan

menggunakan *random sampling*. Data hasil *pre test* dan pembagian kelompok selengkapnya dapat dilihat pada lampiran.

Pada kelompok kontrol diperoleh data *mean* sebesar 2,38 dan pada kelompok eksperimen diperoleh data *mean* sebesar 2,38. Hal tersebut menunjukkan bahwa antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen memiliki kemampuan rata-rata sama dalam melakukan *shooting free throw*. Untuk itu maka diberikan program latihan atau perlakuan (*treatment*) sebanyak 14 kali dengan program latihan yang berbeda antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Untuk kelompok kontrol akan diberikan latihan *shooting free throw* menggunakan *backswing* dan kelompok eksperimen akan diberikan latihan *shooting free throw* tanpa menggunakan *backswing*.

Kemudian untuk mengetahui pengaruh latihan *shooting free throw* maka dilakukan *post test*. Dari sini diperoleh data *post test* yang kemudian diuji signifikannya menggunakan rumus t-test dengan hasil sebagai berikut:

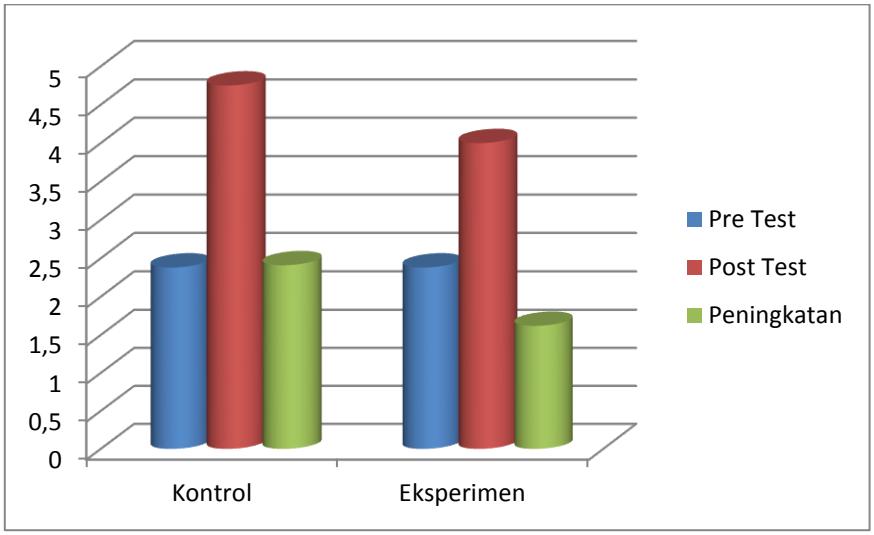
Tabel 4.5 Hasil Perbandingan *Post Test*
Kelompok Kontrol dengan Kelompok Eksperimen

Group Statistics

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Hasil Free Throw	*Post-Test* Kelompok Kontrol	8	4.75	1.035	.366
	Post-Test Kelompok Eksperimen	8	4.00	1.069	.378

Dari hasil perbandingan *post test* kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen tabel 3.5 di atas dapat dilihat bahwa nilai rata-rata atau *mean* hasil *post test* kelompok kontrol sebesar 4,75 sedangkan nilai rata-rata kelompok eksperimen sebesar 4,00.Hasil *post tes* kelompok kontrol lebih besar daripada kelompok eksparimen, sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan dengan menggunakan *backswing* lebih efektif dibandingkan latihan tanpa menggunakan *backswing*.

Lebih jelasnya hasil *pre test* dan *post test shooting free throw* pada siswa putri peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 2 Klaten tersebut dapat disajikan secara grafik pada diagram batang sebagai berikut:



Gambar 4.1 Grafik Hasil *Shooting Free Throw*
Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen

Berdasarkan grafik di atas dapat disimpulkan bahwa latihan *shooting free throw* dengan metode latihan menggunakan *backswing* dan tanpa menggunakan

backswing memiliki pengaruh terhadap hasil *shooting free throw* dan metode latihan *shooting free throw* dengan menggunakan *backswing* yang diberikan kepada kelompok kontrol memiliki pengaruh yang lebih besar. Sudah jelas bahwa latihan dengan menggunakan *backswing* lebih efektif digunakan daripada latihan tanpa menggunakan *backswing*.

C. Uji Prasyarat Analisa Data

Agar memenuhi persyaratan analisis dalam menguji hipotesis penelitian menggunakan analisis statistik, akan dilakukan beberapa langkah uji persyaratan meliputi: uji normalitas data dan uji homogenitas.

1. Uji Normalitas

Uji kenormalan data digunakan untuk mengetahui normal tidaknya data yang diperoleh dalam penelitian. Uji normalitas data penelitian ini menggunakan uji normalitas data dengan menggunakan rumus *kolmogorov smirnov* melalui perhitungan komputer program SPSS *version* 23. Derajat signifikansi yang digunakan adalah 5%. Berdasarkan hasil uji normalitas data dengan menggunakan rumus *kolmogorov smirnov* melalui perhitungan komputer program SPSS *version* 23 diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4.6 Uji Normalitas Data

	Kelompok	Kolmogorov-Smirnov		
		Statistic	df	Sig.
Hasil Free Throw	*Pre-Test* Kontrol	.229	8	.200
	Post-test Kontrol	.220	8	.200
	Pre-Test Eksperimen	.249	8	.155
	Post-Test Eksperimen	.250	8	.150

Berdasarkan table 4.6 di atas dikatakan nilai signifikansi (Sig.) untuk semua data, baik data kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen pada uji *kolmogorov-smirnov* > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal. Karena data penelitian berdistribusi normal, maka untuk pengujian data selanjutnya dapat menggunakan statistik parametrik yakni uji *paired sample t-test* dan uji *independen sample t-test*.

2. Uji Homogenitas

Untuk menguji homogenitas dalam penelitian ini digunakan rumus *One way Anova*. Berdasarkan perhitungan dengan menggunakan komputer program SPSS *version* 23 diperoleh hasil seperti terangkum pada tabel berikut:

Tabel 4.7 Uji Homogenitas

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.038	1	14	.848

Dari tablel 4.7 dapat dilihat bahwa nilai signifikansi sebesar 0,848 > 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa data penelitian bersifat homogen atau sama.

3. Uji t-test

Setelah data penelitian dikatakan normal dan homogen maka selanjutnya dapat dihitung menggunakan t-test. Dalam penelitian ini menggunakan uji *paired sample t-test* yang bermaksud untuk mengetahui apakah ada perbedaan atau pengaruh sebelum dan sesudah diberikannya *treatment* dan uji *independen sample t-test* yang bermaksud untuk mengetahui perbedaan hasil antara

kelompok kontrol dan kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan, serta untuk mengetahui metode latihan manakah yang lebih efektif digunakan untuk meningkatkan latihan *shooting free throw*. Hasil dari uji perbedaan tersebut dapat dirangkum pada tabel berikut:

Tabel 4.8 Hasil Uji *t-test*

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	*Pre-Test* Kontrol	2.38	8	1.302	.460
	Post-Test Kontrol	4.75	8	1.035	.366
Pair 2	*Pre-Test* Eksperimen	2.38	8	1.188	.420
	Post-Test Eksperimen	4.00	8	1.069	.378

Tabel 4.8 di atas menunjukkan adanya peningkatan antara hasil *pre test* dengan hasil *post test* antara kedua kelompok. Pada kelompok kontrol diperoleh *mean* sebesar 2,38 pada hasil *pre test* dan meningkat menjadi 4,75. Sedangkan pada kelompok eksperimen diperoleh *mean* sebesar 2,38 kemudian meningkat pada hasil *post test* sebesar 4,00. Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, yaitu latihan dengan menggunakan *backswing* dan tanpa menggunakan *backswing*.

Selanjutnya, dari tabel di atas juga dapat dijelaskan bahwa adanya peningkatan hasil *pre test* dan *post test* antara kedua kelompok. Hasil peningkatan dari kelompok kontrol memberikan pengaruh yang lebih besar daripada kelompok eksperimen, sehingga dapat disimpulkan bahwa metode

latihan menggunakan *backswing* lebih efektif digunakan untuk meningkatkan *shooting free throw* pada peserta ekstrakurikuler putri bola basket SMA Negeri 2 Klaten.

D. Pembahasan

Shooting free throw atau tembakan bebas adalah tembakan yang diberikan kepada seorang pemain karena melakukan suatu pelanggaran. Tembakan ini dilakukan pada posisi tepat dibelakang garis tembakan bebas sesuai dengan peraturan. Tembakan bebas adalah kesempatan bagi seorang pemain untuk mendapatkan 1 angka tanpa di halangi, yang dilakukan dari belakang garis lemparan bebas dan di dalam setengah lingkaran (PERBASI, 2006:114).

Suatu tembakan dalam permainan bola basket memerlukan gerakan yang kompleks meliputi gerakan tungkai, tubuh, lengan dan gerakan lompatan vertikal ke atas. Salah satu cara untuk melakukan tembakan *free throw* dengan baik juga dibutuhkan adanya singkronisasi antara kaki, punggung, bahu, siku tembakan, kelenturan pergelangan dan jari tangan (Wissel, 2004:47).

Dalam permainan bola basket tidak mengenal spesialisasi kemampuan tertentu, oleh karena itu tiap pemain juga harus menguasai teknik *free throw*. Karena ketika terjadi pelanggaran dengan hukuman tembakan bebas maka yang melakukannya harus pemain yang mengalami pelanggaran oleh pihak lawan. Untuk itu mengingat pentingnya *free throw* dalam suatu permainan bola basket, maka semestinya teknik ini juga mendapatkan perhatian dalam suatu latihan. Dalam meningkatkan prestasi

juga dibutuhkan pengetahuan khusus tentang macam-macam model latihan, karena apabila guru atau pelatih mampu memberikan model latihan yang tepat maka latihan akan menjadi lebih efektif, efisien, dan tentunya mencapai keberhasilan dalam meningkatkan prestasi.

Dalam penelitian model latihan yang digunakan adalah latihan dengan *backswing* dan tanpa *backswing*. *Backswing* adalah bagian dalam fase gerakan *shooting* dimana tangan diayunkan ke belakang dalam rangka persiapan untuk melakukan tembakan. Yang dimaksud latihan dengan menggunakan *backswing* adalah pemain mengayunkan tangan, lebih tepatnya menarik siku ke belakang sebelum melakukan tembakan bebas.

Hasil deskrispsi data setelah menerapkan latihan *shooting free throw* menggunakan *backswing* dan tanpa menggunakan *backswing* terhadap hasil ketepatan *shooting free throw* pada peserta putri ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 2 Klaten diperoleh hipotesis awal yang menyatakan bahwa ada pengaruh latihan *shooting free throw* menggunakan *backswing* dan hipotesis kedua yang menyatakan bahwa ada pengaruh latihan *shooting free throw* tanpa menggunakan *backswing* terhadap hasil ketepatan *shooting free throw* pada peserta putri ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 2 Klaten, diterima karena dari perhitungan diketahui nilai signifikansi masing-masing kelompok > 0,05.

Pada dasarnya latihan dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan dan motivasi peserta ekstrakurikuler dalam melakukan *shooting free throw*, dengan memberikan metode latihan secara teratur pada akhirnya akan

memberikan pengaruh yang signifikan pada sampel. Hal ini dibuktikan dengan hasil *post test* kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yang masing-masing mempunyai nilai signifikansi > 0,05 sehingga disimpulkan adanya peningkatan.

Hipotesis ketiga yang menyatakan bahwa latihan *shooting free throw* menggunakan *backswing* lebih baik dibanding latihan *shooting free throw* tanpa menggunakan *backswing* terhadap hasil *shooting free throw* pada peserta putri ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 2 Klaten, diterima karena hasil uji beda *mean* antara kedua kelompok menunjukkan hasil *mean post test* kelompok kontrol lebih besar dari *mean post test* kelompok eksperimen.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada peserta putri ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 2 Klaten dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan dengan *backswing* terhadap hasil menembak *free throw* pada peserta putri ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 2 Klaten.
2. Ada pengaruh yang signifikan latihan tanpa *backswing* terhadap hasil menembak *free throw* pada peserta putri ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 2 Klaten.
3. Latihan menggunakan *backswing* dan tanpa *backswing* sama-sama memberikan pengaruh terhadap hasil menembak *free throw*, namun latihan *shooting free throw* menggunakan *backswing* memberikan pengaruh yang lebih baik daripada latihan *shooting free throw* tanpa menggunakan *backswing* terhadap hasil *shooting free throw* pada peserta putri ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 2 Klaten.

B. Saran

1. Menambah wawasan dan pengalaman serta pengetahuan bagi peneliti dalam mempelajari pengaruh model latihan yang efektif terhadap hasil kemampuan siswa.
2. Sebagai langkah awal bagi pengembangan dan peningkatan proses latihan untuk meningkatkan kemampuan siswa khususnya dalam bidang bola basket.
3. Memberikan bahan masukan, wawasan dan gambaran bagi guru atau pelatih lainnya dalam proses latihan sehingga proses latihan lebih menarik, menyenangkan dan tentunya bermanfaat bagi perkembangan ketrampilan khususnya dalam bidang bola basket.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmadi, N. (2007). *Permainan Bolabasket*. Surakarta: Era Intermedia.

Ali, M & Asrori. (2003). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Bumi Aksara.

Appadurai, A. (2015). Playing with Modernity: The Decolonization of Indian Cricket. *Saggi/Ensayos/Essais/Essays*. N. 14-11/2015. Universitas degli Studi di Milano.

Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Bhyantari, N.P.R., Muliarta, I.M. 2016. Kapasitas Aerobik Mahasiswa Pemain Wushu Lebih Baik Daripada Mahasiswa Bukan Pemain Wushu Di Universitas Udayana. *E-Jurnal Medika Udayana*, 5(5): 1-8.

Budiwanto. (2004). *Pengetahuan Dasar Melatih Olahraga*. Malang: Depdiknas Universitas Negeri Malang.

_____.(2011). *Metodologi Kepelatihan Olahraga*. Malang: UM Press.

_____. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: UM Press.

Desmita. (2015). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Evwina, TN. (2011). *Perbedaan Latihan Free Throw One Hand Set Shoot Antara Jarak Tetap dan Bertahap Terhadap Hasil Free Throw Pada Club Bolabasket Putra Asba Ambarawa Tahun 2011*. SKRIPSI. FIK UNNES.

Fajar, AM. (2003). *Sistem Pendidkan Nasional*. Jakarta : Depdiknas.

FIBA. (2010). *Peraturan Resmi Bolabasket*. San Juan, Puerto Rico: FIBA

Hadi, S. (2004a). *Statistik Jilid 1*. Yogyakarta: Andi Offset.

Harsono. (2017). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

_____. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: FPOK UPI.

Hastuti. (2008). *Kontribusi Ekstrakurikuler Bolabasket Terhadap Pembibitan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmani*. Yogyakarta: Jurusan Pendidikan Olahraga: FIK UNY

Irianto, DP. (2002). *Dasar kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.

Ismaryati. (2008). *Tes & Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Surakata.

Khasan N.A., Rustiadi T. & Annas M. 2012. Korelasi Denyut Nadi Istirahat dan Kapasitas Vital Paru Terhadap Kapasits Aerobik. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 1(4): 162-163.

Kokasih, D. (2008). *Fundamental Basketball First Step to Win*. Semarang: CV Elwas Offset.

Krisjarwanto, S. (2015). *Upaya Meningkatkan Kemampuan Free Throw Melalui Permainan Target Simpai Pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Smp Kanisius Gayam Yogyakarta Tahun Ajaran 2014/2015*. SKRIPSI. Universitas Negeri Yogyakarta

Majid. (2013). *Strategi Pembelajaran*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Margono, A. (2010). *Permainan Bolabasket*. Surakarta: UNS Press.Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMA Kelas X*. Jakarta: Erlangga

Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani, Teori dan Praktek*. Jakarta: Erlangga.

Mutohir, TC, dkk. 2011. *Berkarakter Dengan Berolahraga Berolahraga Dengan Berkarakter Olahraga*. Surabaya: SPORT Media

Nurrochmah S, Supriyadi, Sudjana NI. (2009). *Pengembangan Instrumen Tes Bola Bakset Bagi Pemula*. Jakarta: Depbuti IPTEK Olahraga.

Oliver, J. (2007). *Dasar-Dasar Bolabasket*. Bandung : Pakar Raya.

Paradito, A. (2013). *Pengaruh Latihan Tembakan Jarak Bertahap Dan Sudut Berpindah Terhadap Hasil Free Throw Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA N 1 Sewon Bantul DIY*. SKRIPSI.Yogyakarta: FIK UNY

PB. PERBASI. (2006). *Peraturan Permainan Bola Basket*. Jakarta: PERBASI.

Prabowo, D. (2016). *Tingkat Keterampilan Bermain Bola Basket Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2016/2017*. Yogyakarta: UNY.

Ratrioso, I. (2008). *Remaja Unggul Kamukah Itu?*. Jakarta: Nobel Edumedia .

Roesdiyanto & Sudjana, IN. (2012). *Sejarah Olahraga dan Pendidikan Jasmani*. Malang: Universitas Negeri Malang (UM Press).

Sajoto. (1995). *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.

Santrock, JW. (1996). *Life-span development*. New York: McGraw-Hill.

Sodikun, I. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Soetjiningsih. (2004). *Tumbuh Kembang Remaja Dan Permasalahannya*. Jakarta: CV Sagung Seto.

Sugiyono. (2007). *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

_____. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*.Yogyakarta: FIK UNY.

Sumadi, S. (2009). *Metodelogi Penelitian*. Jakarta: PT. Raja Grafindo.

Sumiyarso, D. (2002). *Keterampilan Bolabasket*.Yogyakarta: FIK UNY.

Suryosubroto. 2009. *Proses Pembelajaran Mengajar di Sekolah*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Wissel, H. (2004). *BASKETBALL: Steps to Success. Human Kinetics*, Champaign, IL. 2nd Edition.

_____. (1994). *Bola Basket Dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktik*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Yusuf. (2016). *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Ijin Penelitian

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

2 Maret 2020

Nomor : 181/UN34.16/PP.01/2020
Lamp : 1 Bendel Proposal
Hal : **Izin Penelitian**

Yth. SMA N 2 KLATEN
JL.ANGSANA TRUNUH,KLATEN,Kec, Klaten Selatan

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama	:	Rengga Arsena
NIM	:	13602241089
Program Studi	:	Pend. Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan	:	Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	:	PENGARUH LATIHAN DENGAN DAN TANPA BACKSWING TERHADAP KEMAMPUAN MENEMBAK FREE THROW
Waktu Penelitian	:	Rabu, 25 Desember 2019 s.d. Kamis, 26 Maret 2020

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,

Prof. Dr. Siswantoyo, S.Pd.,M.Kes.
NIP 19720310 199903 1 002

Tembusan :
1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian dari Sekolah

PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 2 KLATEN
Jalan Angsana, Trunuh, Klaten Kode Pos 57421 Telepon 0272-322340 Faksimile 0272 3352558
Surat Elektronik sman2klaten@yahoo.co.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : 331/890/2020

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

Nama	: RANGGA ARSENA
NIM	: 13602241089
Tempat /Tgl.Lahir	: Klaten, 28 Nopember 1994
Program Studi	: PKO (Pendidikan Kepelatihan Olahraga)
Universitas	: Universitas Negeri Yogyakarta

Mahasiswa tersebut benar-benar telah mengadakan penelitian di SMA Negeri 2 Klaten pada Tgl. 25 Desember 2019 s/d 26 Maret 2020

Dengan Judul : PENGARUH LATIHAN DENGAN DAN TANPA BACKSWING TERHADAP KEMAMPUAN MENEBAK FREE THROW

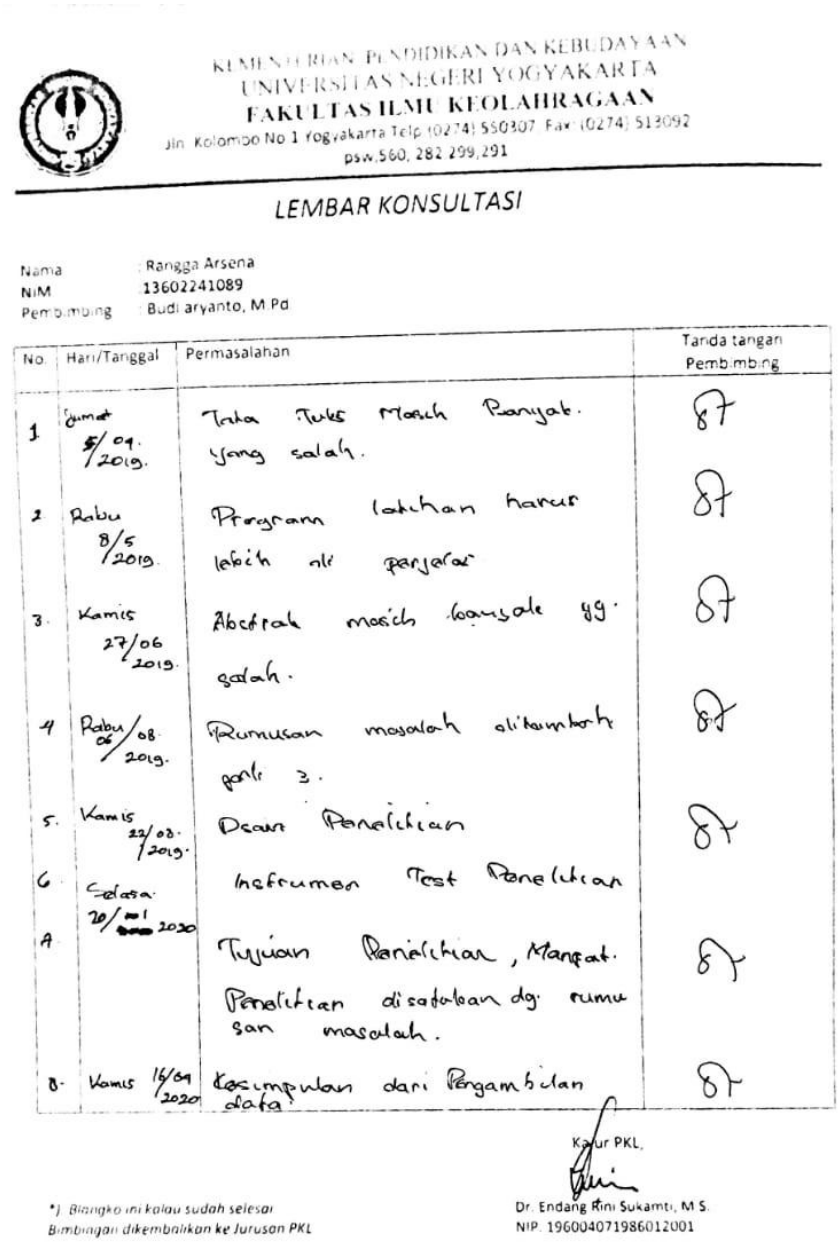
Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Klaten, 9 Juni 2020
Kepala SMA Negeri 2 Klaten

PEMPROV JATENG
SMAN 2 KLATEN

Drs. Suharjana, M.Pd.,M.Si
Nip. 19710611 199412 1 001

Lampiran 3. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Jln. Kolombo No 1 Yogyakarta Telp (0274) 550307 Fax (0274) 513092
psw.560, 282 299,291

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Rangga Arsena
NIM : 13602241089
Pembimbing : Budi aryanto, M.Pd

No.	Hari/Tanggal	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1	Jumat 5/09. 2019.	Tata Tulis Masih Banyak. yang salah.	
2	Rabu 8/5 /2019.	Program latihan harus lebih di perjelas	
3.	Kamis 27/06 2019.	Abstrak masih banyak yg. salah.	
4	Rabu 06/08. 2019.	Rumusan masalah ditambah poin 3.	
5.	Kamis 22/08. /2019.	Desain Penelitian	
6.	Selasa 20/ 1 2020	Instrumen Test Penelitian	
7.		Tujuan Penelitian, Manfaat. Penelitian disesuaikan dg. rumu san masalah.	
8.	Kamis 16/04 2020	Kesimpulan dari Pengambilan data	

Kajur PKL,

Dr. Endang Rini Sukamti, M.S.
NIP. 196004071986012001

*) Bilangko ini kalau sudah selesai Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL

Lampiran 4. Surat Permohonan *Expert Judgement*

SURAT PERMOHONAN
EXPERT JUDGEMENT

Hal: Permohonan *Expert Judgement*

Yang bertanda tangan di bawah ini menerangkan bahwa saya:

Nama : Rengga Arsena
NIM : 13602241089
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Dengan dan Tanpa *Backswing* Terhadap Kemampuan Menembak *Free Throw* pada Peserta Ekstrakurikuler Putri Bola Basket SMA Negeri 2 Klaten

Sehubungan dengan dilaksanankannya penelitian tugas akhir skripsi yang saya lakukan, Dengan ini saya memohon kepada bapak/ibu:

Nama : Budi Aryanto, S.Pd., M.Pd
Jabatan : Ahli Kepelatihan Olahraga Bolabasket
Alamat Instansi: Universitas Negeri Yogyakarta
Jalan Colombo No. 1, Caturtunggal, Depok, Kota Yogyakarta

Untuk berkenan ikut serta memberikan masukan terhadap instrumen penelitian ini sebagai *expert judgement*. Masukan tersebut sangat membantu tingkat kepercayaan hasil penelitian yang dilaksanakan.

Dengan demikian permohonan ini, atas perhatian dan terkabulnya permohonan ini disampaikan terimakasih.

Mengetahui
Dosen Pembimbing

Budi Aryanto, S.Pd., M.Pd
NIP. 196902152000121001

Yogyakarta, Juni 2020
Peneliti

Rengga Arsena
NIM 13602241089

Lampiran 5. Surat Keterangan *Expert Judgement*

SURAT KETERANGAN
EXPERT JUDGEMENT

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Budi Aryanto, S.Pd., M.Pd

Jabatan : Ahli Kepelatihan Olahraga Bolabasket

Alamat Instansi: Universitas Negeri Yogyakarta
Jalan Colombo No. 1, Caturtunggal, Depok, Kota Yogyakarta

Menerangkan bahwa program latihan dalam penelitian tugas akhir skripsi saudara:

Nama : Rengga Arsena

NIM : 13602241089

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Dengan dan Tanpa *Backswing* Terhadap Kemampuan Menembak *Free Throw* pada Peserta Ekstrakurikuler Putri Bola Basket SMA Negeri 2 Klaten

Untuk memenuhi persyaratan dan layak untuk disahkan

Yogyakarta, Juni 2020

Yang menerangkan

Budi Aryanto, S.Pd., M.Pd

Lampiran 6. Profil Sekolah

PROFIL SEKOLAH
SMAN 2 KLATEN

Nama Sekolah	: SMAN 2 Klaten
NPSN	: 20309689
Status Sekolah	: Negeri
SK Operasional Sekolah	: 421.3/4062/11
Tahun Pendirian Sekolah	: 2010
Alamat Sekolah	: Jl. Angsana Trunuh
Kecamatan	: Klaten
Kelurahan	: Trunuh
Email Sekolah	: sman2klaten@yahoo.co.id
Jumlah Guru	: 68
Jumlah Siswa	: 700
Jumlah Kelas	: 31
Jumlah Jurusan	: 3
Jumlah Pelajaran	: 134

Visi-Misi:
Terwujudnya lulusan beriman dan bertakwa kepada tuhan YME, berbudi pekerti luhur, berprestasi, berdaya saing global, berwawasan lingkungan dan mitigasi bencana berakar pada budaya bangsa indonesia. (terwujudnya lulusan beribu asa swaliba berbudi)

Lampiran 7. Program Latihan

Program Latihan *Shooting Free Throw*

pada Peserta Ekstrakurikuler Putri Bolabasket SMA Negeri 2 Klaten

Pertemuan	Hari/ Tgl	Kelompok		Keterangan
		Kontrol	Eksperimen	
1		Pre Test		
2 3 4		1. Latihan Awal - Doa - *Stretching* dan lari keliling lapangan - ABC *running* 2. Latihan Inti - Latihan tembakan bebas dengan *backswing* sebanyak 16 x 6 set 3. Penutup - *Cooling down* - Evaluasi - Doa	1. Latihan Awal - Doa - *Stretching* dan lari keliling lapangan - ABC *running* 2. Latihan Inti - Latihan tembakan bebas tanpa *backswing* sebanyak 16 x 6 set 3. Penutup - *Cooling down* - Evaluasi - Doa	Minggu I Beban latihan 80% dari 20 repetisi maksimal yaitu 16 repetisi dengan 6 set
5 6 7		1. Latihan Awal - Doa - *Stretching* dan lari keliling lapangan 2. Latihan Inti - Latihan tembakan bebas dengan *backswing*	1. Latihan Awal - Doa - *Stretching* dan lari keliling lapangan 2. Latihan Inti - Latihan tembakan bebas tanpa *backswing*	Minggu II Beban latihan meningkat 5% dari repetisi maksimal 20 yaitu 2 menjadi 17 repetisi dengan set 5

		sebanyak 17 x 5 set 3. Penutup - *Cooling down* - Evaluasi - Doa	sebanyak 17 x 5 set 3. Penutup - *Cooling down* - Evaluasi - Doa	
8 9 10		1. Latihan Awal - Doa - *Stretching* dan lari keliling lapangan - Game lempar tangkap bola 2. Latihan Inti - Latihan tembakan bebas dengan *backswing* sebanyak 18 x 4 set 3. Penutup - *Cooling down* - Evaluasi - Doa	1. Latihan Awal - Doa - *Stretching* dan lari keliling lapangan - Game lempar tangkap bola 2. Latihan Inti - Latihan tembakan bebas tanpa *backswing* sebanyak 18 x 4 set 3. Penutup - *Cooling down* - Evaluasi - Doa	Minggu III Beban latihan meningkat 5% dari repetisi maksimal 20 yaitu 2 menjadi 18 repetisi dengan set 4
11 12 13		1. Latihan Awal - Doa - *Stretching* dan lari keliling lapangan - ABC *running* 2. Latihan Inti - Latihan tembakan bebas dengan	1. Latihan Awal - Doa - *Stretching* dan lari keliling lapangan - ABC *running* 2. Latihan Inti - Latihan tembakan bebas tanpa	Minggu IV Beban latihan meningkat 5% dari repetisi maksimal 20 yaitu 2 menjadi 19 repetisi dengan set 3

		backswing sebanyak 19 x 3 set	*backswing* sebanyak 19 x 3 set	
		3. Penutup - *Cooling down* - Evaluasi - Doa	3. Penutup - *Cooling down* - Evaluasi - Doa	
14 15		1. Latihan Awal - Doa - *Stretching* dan lari keliling lapangan 2. Latihan Inti - Latihan tembakan bebas dengan *backswing* sebanyak 19 x 3 set 3. Penutup - *Cooling down* - Evaluasi - Doa	1. Latihan Awal - Doa - *Stretching* dan lari keliling lapangan 2. Latihan Inti - Latihan tembakan bebas tanpa *backswing* sebanyak 19 x 3 set 3. Penutup - *Cooling down* - Evaluasi - Doa	Minggu V Beban latihan tetap yaitu 19 repetisi dengan set tetap yaitu 3 set
16		Post Test		

Keterangan:

Latihan teknik semakin banyak pengulangan semakin baik, untuk menentukan repetisi dalam program latihan harus mengukur kekuatan maksimal dalam 1 menit melakukan tes awal (*pre test*) *shooting free throw*. Hasil tes awal (*pre test*) *shooting free throw* selama 1 menit adalah 20 kali. Minggu pertama peneliti memulai dengan

80% dari kekuatan maksimal, diperoleh 16 repetisi dengan set awal 6 set. Minggu kedua repetisi meningkat 5% menjadi 17 repetisi dengan set 5. Minggu ketiga repetisi meningkat 5% menjadi 18 repetisi dengan set tetap yaitu 4 set. Minggu keempat repetisi meningkat 5% menjadi 19 repetisi dengan set 3. Minggu terakhir yaitu minggu kelima repetisi tetap 19 repetisi dengan set tetap yaitu 3 set. Dengan istirahat antar set sekitar 7 menit karena untuk melakukan set kedua dan seterusnya, anak menunggu giliran dari 7 anak lainnya.

Latihan dilaksanakan pada hari senin, selasa dan jum'at dimulai pukul 15.00-17.00. Latihan dibagi dalam 3 tahapan yaitu latihan awal (pemanasan), latihan inti, dan latihan penutup (pendinginan). Latihan awal selama 15 menit dengan rincian doa, *stretching*, lari keliling lapangan , dan ABC Running . Latihan inti dilakukan selama 60 menit (anak-anak dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, kelompok kontrol melakukan latihan *free throw* dengan *backswing* sedangkan kelompok eksperimen melakukan latihan tembakan *free throw* tanpa *backswing*. Latihan penutup 15 menit dengan rincian *cooling down*, evaluasi, dan doa.

Lampiran 8. Instrumen Penelitian

Instrumen Tes Penelitian

Instrumen tes penelitian *free throw shoot* dengan tingkat validitas 0.77 dan reabilitasnya 0.81 (Nurhasan, 2000).

Tujuan :

Untuk mengukur kemampuan dan ketepatan tembakan hukuman atau *free throw.*

Alat dan Perlengkapan :

1. Lapangan basket
2. Bola basket
3. Peluit
4. Alat tulis dan format penilaian

Prosedur Pelaksanaan Tes :

1. Sebelum tes dimulai, peserta diberikan penjelasan pelaksanaan tes *free throw* yang akan dilaksanakan
2. Peserta diberikan penjelasan gambaran penilaian atau skor yang akan diambil
3. Sebelum tes yang sebenarnya, peserta diwajibkan untuk pemanasan
4. Tembakan dilakukan dibelakang garis tembakan hukuman dalam lingkungan tembakan hukuman
5. Tembakan hukuman dilakukan sebanyak 10 kali

Penilaian :

a. Bola yang masuk kedalam keranjang diberikan nilai 1
b. Bola yang tidak masuk kekeranjang diberikan nilai 0

Rubrik Penilaian Hasil Tembakan Hukuman

No	Nama	Tembakan hukuman										Skor
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
Jumlah												
∑												

Lampiran 9. Daftar nama Pelatih dan Peserta Ekstrakurikuler SMAN 2 Klaten

Daftar Pelatih Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 2 Klaten

No	Nama	TTL	Jabatan	Keterangan
1	M. Torero Rigel C.	Klaten, 13 April 1993	Head Coach	Pelatih Nasional
2	Metasari Dian N.	-	Asisten Pelatih	Pelatih Daerah

Daftar Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 2 Klaten

No	Nama Peserta	TTL	Kelas
1	Adinda Zaqiza Ulfa	Yogyakarta, 01-12-2003	VIII
2	Ayu Prima Agaphella	Klaten, 29-09-2003	VIII
3	Bekti Martatik	Boyolali, 30-07-2003	VIII
4	Claritarizky Widya S.	Klaten, 07-07-2003	VIII
5	Dyah Azizah	Klaten, 28-06-2003	VIII
6	Eriza Bresky	Klaten, 18-10-2003	VIII
7	Evita Wharma	Klaten, 29-07-2003	VIII
8	Hafia Annida Firdaus A.	Klaten, 24-05-2003	VIII
9	Luthfia Isnaini Azizah	Klaten, 29-08-2003	VIII
10	Ninahadianala Via Mulyadi	Boyolali, 19-09-2003	VIII
11	Nita Dwi Wulandari	Klaten, 20-11-2002	VIII
12	Prasetyani Kusumastuti	Klaten, 11-04-2003	VIII
13	Siwi Kusuma Rahmawati	Klaten, 16-11-2002	VIII
14	Wintya Nisrina Intansari	Klaten, 13-10-2003	VIII
15	Yumnaa Sabarita Jauhari	Klaten, 19-07-2003	VIII
16	Zevanya Florencia Oktaviana	Magelang, 27-10-2002	VIII

Lampiran 10. Hasil *Pre Test Shooting Free Throw*

Hasil Tes Awal (*Pre Test*) *Shooting Free Throw* pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 2 Klaten

No	Nama	Tembakan hukuman										Skor
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Kelompok Kontrol												
1	Wintya Nisrina	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1
2	Nita Dwi	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	4
3	Bekti Martatik	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1
4	Claritarizky Widya	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	3
5	Prasetyani K.	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	4
6	Yumnaa Sabarita	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	2
7	Siwi Kusuma	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	3
8	Adinda Zaqiza	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1
Jumlah												19
Kelompok Eksperimen												
9	Ninahadianala Via	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	3
10	Luthfi Isnaini	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	2
11	Eriza Bresky	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1
12	Hafia Annida	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	2
13	Evita Wharma	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1
14	Dyah Azizah	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	4
15	Ayu Prima	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	2
16	Zevanya Florencia	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	4
Jumlah												19

Lampiran 11. Hasil *Post Test Shooting Free Throw*

Hasil Tes Akhir (*Post Test*) *Shooting Free Throw* pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 2 Klaten

No	Nama	Tembakan hukuman										Skor
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Kelompok Kontrol												
1	Wintya Nisrina	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	4
2	Nita Dwi	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	6
3	Bekti Martatik	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	4
4	Claritarizky Widya	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	5
5	Prasetyani K.	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	6
6	Yumnaa Sabarita	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	5
7	Siwi Kusuma	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	5
8	Adinda Zaqiza	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	3
Jumlah												38
Kelompok Eksperimen												
9	Ninahadianala Via	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	5
10	Luthfi Isnaini	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	4
11	Eriza Bresky	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	3
12	Hafia Annida	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	4
13	Evita Wharma	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	3
14	Dyah Azizah	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	6
15	Ayu Prima	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	3
16	Zevanya Florencia	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	4
Jumlah												33

Lampiran 12. Perbandingan Hasil *Pre Test* dan *Post Test Shooting Free Throw*

Perbandingan Hasil *Pre Test* dan *Post Test Shooting Free Throw*

Pada Peserta Ekstrakurikuler Putri SMA Negeri 2 Klaten

Perbandingan Hasil *Pre Test* dan *Post Test Free Throw*							
Kelompok Kontrol				**Kelompok Eksperimen**			
No	**Nama**	**Skor Awal**	**Skor Akhir**	**No**	**Nama**	**Skor Awal**	**Skor Akhir**
1	Wintya Nisrina	1	4	9	Ninahadianala V.	3	5
2	Nita Dwi	4	6	10	Luthfi Isnaini	2	4
3	Bekti Martatik	1	4	11	Eriza Bresky	1	3
4	Claritarizky W.	3	5	12	Hafia Annida	2	4
5	Prasetyani K.	4	6	13	Evita Wharma	1	3
6	Yumnaa S.	2	5	14	Dyah Azizah	4	6
7	Siwi Kusuma	3	5	15	Ayu Prima	2	3
8	Adinda Zaqiza	1	3	16	Zevanya F.	4	4
Jumlah		19	38	**Jumlah**		19	33
Rata-rata		2,38	4,75	**Rata-rata**		2,38	4,00
Minimal		1	3	**Minimal**		1	3
Maksimal		4	6	**Maksimal**		4	6

Keterangan:

Kelompok Kontrol: latihan dengan *backswing*

Kelompok Eksperimen: latihan tanpa *backswing*

Lampiran 13. Hasil Uji Normalitas dan Uji Homogenitas

Uji Normalitas

		Kolmogorov-Smirnov[a]		
	Kelompok	Statistic	df	Sig.
Hasil Free Throw	Pre-Test Kontrol	.229	8	.200*
	Post-test Kontrol	.220	8	.200*
	Pre-Test Eksperimen	.249	8	.155
	Post-Test Eksperimen	.250	8	.150

Uji Homogenitas

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.038	1	14	.848

Lampiran 14. Hasil Uji *t-test*

Uji *t-test*

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	Pre-Test Kontrol - Post-Test Kontrol	-2.375	.518	.183	-2.808	-1.942	-12.979	7	.000
Pair 2	Pre-Test Eksperimen - Post-Test Eksperimen	-1.625	.744	.263	-2.247	-1.003	-6.177	7	.000

Group Statistics Independen Samples Test

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Hasil Free Throw	Post-Test Kelompok Kontrol	8	4.75	1.035	.366
	Post-Test Kelompok Eksperimen	8	4.00	1.069	.378

Lampiran 15. Dokumentasi

Foto pada saat latihan *free throw*

Foto *Post Test*

Profil SMAN 2 Klaten