

**PENGARUH LATIHAN *SHOOTING FREE THROW* MENGGUNAKAN
SATU TANGAN DAN DUA TANGAN TERHADAP HASIL
SHOOTING FREE THROW BOLA BASKET PADA TIM
BOLA BASKET PUTRI SMA NEGERI 1 NATAR**

(Skripsi)

**Oleh
AL FALAH**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2019**

ABSTRACT

THE INFLUENCE OF PRACTICING SHOOTING FREE THROW USING ONE HAND AND TWO HANDS TOWARD SHOOTING BASKETBALL FREE THROW RESULT OF BASKET BALL GIRL TEAM OF SMA NEGERI 1 NATAR

By

AL FALAH

The purpose of this research is to find out the differences or influences by giving practice by one hand and two hands toward shooting basketball free throw. This research used pseudo experiment, The sample of the research are 30 people.

The result of the research is $T_{\text{count}} = 2,376 > T_{\text{table}} = 2,048$ so the result of rejected H_{0n} and accepted H_3 showed significant differences on extracurricular basketball girl team of SMA Negeri 1 Natar.

The result has shown that two hands give better influence to increase the ability of shooting free throw compared to practice by using one hand.

Keywords: one hand, shooting free throw, two hand

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *SHOOTING FREE THROW* MENGGUNAKAN SATU TANGAN DAN DUA TANGAN TERHADAP HASIL *SHOOTING FREE THROW* BOLA BASKET PADA TIM BOLA BASKET PUTRI SMA NEGERI 1 NATAR

Oleh

AL FALAH

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh dengan memberikan perlakuan yaitu latihan satu tangan dan dua tangan. Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu dengan sampel sebanyak 30 orang.

Hasil penelitian bahwa $t_{hitung} = 2,376 > t_{tabel} = 2,048$ maka tolak H_{0n} dan terima H_3 . Ada perbedaan yang signifikan menggunakan satu tangan dan dua tangan terhadap hasil *shooting free throw* bola basket pada tim ekstrakurikuler bola basket putri SMA Negeri 1 Natar.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan menggunakan dua tangan memberikan pengaruh yang lebih baik untuk meningkatkan hasil *shooting free throw* dibandingkan latihan menggunakan satu tangan dalam meningkatkan hasil *shooting free throw*.

Kata Kunci : dua tangan, satu tangan, *shooting free throw*

**PENGARUH LATIHAN *SHOOTING FREE THROW* MENGGUNAKAN
SATU TANGAN DAN DUA TANGAN TERHADAP HASIL
SHOOTING FREE THROW BOLA BASKET PADA TIM
BOLA BASKET PUTRI SMA NEGERI 1 NATAR**

**Oleh
AL FALAH**

**Skripsi
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

**Pada
Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2019**

Judul Skripsi : **PENGARUH LATIHAN *SHOOTING FREE THROW* MENGGUNAKAN SATU TANGAN DAN DUA TANGAN TERHADAP HASIL *SHOOTING FREE THROW* BOLA BASKET PADA TIM BOLA BASKET PUTRI SMA NEGERI 1 NATAR**

Nama Mahasiswa : **Al Falah**

No. Pokok Mahasiswa : 1413051005

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Pembimbing I

Drs. Akor Sitepu, M.Pd.
NIP. 19590117 198703 1 002

Pembimbing II

Drs. Ade Jubaedi, M.Pd.
NIP. 19581210 198712 1 001

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Riswandi, M.Pd.
NIP. 19760808 200912 1 001

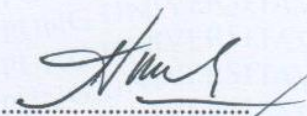
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

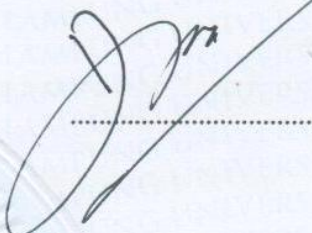
Ketua : **Drs. Akor Sitepu, M.Pd.**



Sekretaris : **Drs. Ade Jubaedi, M.Pd.**



Penguji
Bukan Pembimbing : **Drs. Sudirman Husin, M.Pd.**



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd.
NIP. 19620804 198905 1 001



Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **12 September 2019**

SURAT PERNYATAAN

Bahwa penulis yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Al Falah

NPM : 1413051005

Tempat Tanggal Lahir : Bandar Lampung, 07 Maret 1996

Alamat : Dusun III Taqwa Sari Perum Graha Natar Lestari blok F.10 RT

10/RW05, Kecamatan Natar, Kabupaten Lampung Selatan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul "**Pengaruh Latihan *shooting free throw* menggunakan satu tangan dan dua tangan terhadap hasil *shooting free throw* bola basket pada tim bola basket putri SMA Negeri 1 Natar**" adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 1 November 2018 sampai dengan 26 Januari 2019. Skripsi ini bukan hasil menjiplak, dan ataupun hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya, apabila dikemudian hari terjadi kesalahan, penulis bersedia menerima sanksi akademik sebagaimana yang berlaku di Universitas Lampung.

Bandar Lampung, 10 Oktober 2019



Al Falah
NPM. 1413051005

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Al Falah, lahir di Bandar Lampung pada tanggal 07 Maret 1996, sebagai anak pertama dari Bapak Makmun Murot dan Ibu Suratinem.

Penulis menyelesaikan studi Sekolah Dasar (SD) di SD Negeri 1 Natar, selesai pada tahun 2008, Sekolah Menengah Pertama (SMP) di SMP Negeri 1 Natar selesai pada tahun 2011, dan Sekolah Menengah Atas (SMA) di SMA Negeri 1 Natar selesai pada tahun 2014.

Pada tahun 2014, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Unila melalui jalur SBMPTN. Pada Tahun 2017, penulis melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di desa Bengkulu, Kecamatan Gunung Labuhan, Kabupaten Way Kanan, semasa melakukan KKN penulis juga melakukan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Negeri 2 Gunung Labuhan Kabupaten Way Kanan.

MOTTO

**Tetaplah Berbuat Baik Di Sekelilingmu, Kelak Semua Akan Berbalik
Kepadamu
(Al Falah)**

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim...

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT atas semua anugerah yang telah diberikan

kepadaku, karya tulis sederhana ini kupersembahkan kepada:

Ayahanda Makmun Murot dan Ibunda Suratinem,

yang telah membantu & mendoakan,

serta selalu mengharapkan

hal yang terbaik

“untukku”

Almamaterku Tercinta Universitas Lampung

(Al Falah)

SANWACANA

Assalamualaikum Wr. Wb.

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan segala limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Latihan Shooting Free throw Menggunakan Satu Tangan dan Dua Tangan Terhadap Hasil Shooting Free Throw Bola Basket Pada Tim Bola Basket Putri SMA Negeri 1 Natar”**, sebagai syarat meraih gelar sarjana di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Serta tidak lupa penulis juga mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Hasriadi Mat Akin, M. P., Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Prof. Dr. Patuan Raja, M. Pd., Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Riswandi, M. Pd., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Bapak Drs. Akor Sitepu, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Penjaskesrek Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung dan sebagai Dosen Pembimbing satu yang telah bersusah payah membimbing saya dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
5. Bapak Drs. Ade Jubaedi, M.Pd., selaku Pembimbing dua sekaligus Pembimbing Akademik (PA) yang telah memberikan pengalaman serta bersusah payah membimbing saya dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

6. Bapak Drs. Sudirman Husin, M.Pd., selaku Pembahas yang telah memberikan masukan kritik dan saran sampai penulis menyelesaikan tugas akhir ini.
7. Bapak/Ibu dosen dan staff karyawan Penjaskesrek Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung yang telah membantu mengarahkan sampai skripsi ini selesai.
8. Coach Eko Pujakesuma beserta Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Natar, Guru, Staf, dan jajarannya serta tim bola basket putri yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian.
9. Adikku tersayang (Al Fahri, dan Sandi Edo Saputra) yang selalu memberikan keceriaan, dukungan serta semangat yang tiada hentinya.
10. Teman-teman seperjuanganku Penjaskesrek angkatan 2014, Terima kasih untuk kebersamaan serta kekompakannya yang terjalin selama ini.
11. Sahabat Lapah Mider, Sahabat Pondok Ar-Ridho, Sahabat Keluarga Sultan, Sahabat Traveller, Keluarga Cemara, Guru Renang Lampung, ST. Kuasa Familier, dan Samidi Fam.
12. Teman-teman PPL/KKN-KT Desa Bengkulu Kec. Gunung Labuhan Kab. Way Kanan.
13. Semua pihak yang telah membantu yang tidak dapat dituliskan satu persatu.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua. Aamiin.

Bandar Lampung, 10 Oktober 2019
Penulis,

Al Falah

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	9
II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Hakikat Latihan	10
1. Pengertian Latihan	10
2. Tujuan dan Sasaran Latihan	12
3. Prinsip-prinsip Latihan	12
4. Teori Latihan	20
B. Permainan Bola Basket	21
C. Teknik Dasar Bola Basket	22
1. Teknik Melempar dan Menangkap (<i>passing</i>)	23
2. Teknik Menggiring (<i>Dribble</i>)	23
3. Teknik Menembak (<i>shooting</i>)	23
4. Teknik Gerakan Berporos (<i>Pivot</i>)	25
5. Teknik Merayah (<i>Rebound</i>)	26
D. <i>Shooting Free Throw</i>	26
1. Pandangan (<i>Sight</i>)	27
2. Keseimbangan (<i>Balance</i>)	27
3. Posisi tangan	28
4. Pengaturan siku	28
5. Irama menembak	28
6. Gerakan lanjutan (<i>Follow Through</i>)	28
E. Latihan Menggunakan Satu Tangan dan Dua Tangan	29
F. Ekstrakurikuler	32
G. Penelitian yang relevan	34
H. Kerangka Berpikir	36
I. Hipotesis	37

III. METODE PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	39
B. Desain Penelitian	39
C. Populasi Dan Sampel	41
1. Populasi	41
2. Sampel	41
D. Variabel Penelitian	41
E. Teknik Pengumpulan Data Penelitian	42
F. Prosedur Penelitian	43
1. Tes Awal (<i>Pre Test</i>)	44
2. Program Latihan	44
3. Tes Akhir (<i>Post Test</i>)	45
G. Instrumen Penelitian	46
H. Teknik Analisis Data	47
1. Uji Normalitas	48
2. Uji Homogenitas	49
3. Uji Hipotesis	49
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	52
1. Deskripsi Data	52
2. Analisis Data	60
B. Uji Hipotesis.....	61
C. Pembahasan	63
V. KESIMPULAN dan SARAN	
A. Kesimpulan.....	67
B. Saran	68
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN	71

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Tabulasi hasil penelitian kelompok satu tangan dan dua tangan	53
2. Uji Normalitas	60
3. Uji Homogenitas	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan Bola Basket	22
2. Pelaksanaan gerakan <i>shooting free throw</i> dari tahapan persiapan pelaksanaan dan akhir	27
3. Menembak dengan teknik satu tangan saat melakukan <i>free throw</i>	30
4. Menembak dengan teknik dua tangan saat melakukan <i>free throw</i>	31
5. Desain penelitian	39
6. Skema pembagian kelompok dengan cara ordinal pairing	40
7. Tes tembakan hukuman atau <i>shooting free throw</i>	47
8. Diagram Batang hasil tes awal dan akhir kelompok satu tangan	54
9. Grafik peningkatan hasil kemampuan <i>shooting free throw</i> kelompok satu tangan	55
10. Diagram Batang hasil tes awal dan akhir kelompok dua tangan	56
11. Grafik peningkatan hasil kemampuan <i>shooting free throw</i> kelompok dua tangan	57
12. Diagram Batang perbedaan hasil tes awal antar kelompok satu tangan dan dua tangan	58
13. Diagram Batang perbedaan hasil tes akhir antar kelompok latihan satu tangan dan dua tangan	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian	71
2. Surat Balasan Penelitian	72
3. Dokumentasi Penelitian	73
4. Program Latihan	76
5. Tabel Hasil Tes Awal Hasil <i>Shooting Free Throw</i> Bola Basket pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putri SMA Negeri 1 Natar	78
6. Tabel Hasil Tes Pembentukan Kelompok Setelah dilakukan Dengan <i>Ordinal Pairing</i>	79
7. Tabel Tes Akhir Hasil <i>Shooting Free Throw</i> Bola Basket pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putri SMA Negeri 1 Natar (Kelompok Satu Tangan)	80
8. Tabel Tes Akhir Hasil <i>Shooting Free Throw</i> Bola Basket pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putri SMA Negeri 1 Natar (Kelompok Dua Tangan)	81
9. Tabel Kerja Uji Normalitas Data Kelompok Satu Tangan (Tes Awal)	82
10. Tabel Kerja Uji Normalitas Data Kelompok Satu Tangan (Tes Akhir)	83
11. Tabel Kerja Uji Normalitas Data Kelompok Dua Tangan (Tes Awal)	84
12. Tabel Kerja Uji Normalitas Data Kelompok Dua Tangan (Tes Akhir)	85

13. Tabel Hasil Tes Awal Uji Homogenitas Kelompok Satu Tangan dan Dua Tangan (Tes Awal)	86
14. Tabel Hasil Tes Akhir Uji Homogenitas Kelompok Satu Tangan dan Dua Tangan (Tes Akhir)	87
15. Tabel Peningkatan Hasil Tes Awal dan Akhir Uji Hipotesis Pengaruh Latihan Satu Tangan Terhadap Hasil <i>Shooting Free Throw</i> Bola Basket pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putri SMA Negeri 1 Natar	88
16. Tabel Peningkatan Hasil Tes Awal dan Akhir Uji Hipotesis Pengaruh Latihan Dua Tangan Terhadap Hasil <i>Shooting Free Throw</i> Bola Basket pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putri SMA Negeri 1 Natar	90
17. Tabel Uji-t Perbedaan Tes Awal Satu Tangan dan Dua Tangan	92
18. Tabel Uji-t Perbedaan Tes Akhir Satu Tangan dan Dua Tangan	94
19. Tabel Z	96
20. Tabel Uji Normalitas	97
21. Tabel Uji-t	98
22. F Tabel α 0,05	99

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai - nilai (sikap – mental – emosional – sportivitas – spiritual – sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, Pendidikan Jasmani yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani.

Pendidikan Jasmani yang diajarkan pada sekolah menengah atas dikembangkan dengan menggunakan model kurikulum kebugaran jasmani dan pendidikan olahraga, tujuannya adalah untuk menciptakan gaya hidup sehat dan aktif, dengan demikian manusia perlu memahami hakikat kebugaran jasmani dengan menggunakan konsep latihan yang benar. Adapun struktur materi Pendidikan Jasmani agar bisa mencapai hal tersebut adalah teknik permainan dan olahraga, uji diri/senam, aktivitas, ritmit, akuatik, kecakapan

hidup di alam terbuka dan kecakapan hidup personal (kebugaran jasmani serta pembentukan sikap dan perilaku).

Pada proses pembelajaran, guru memegang peran penting dalam menentukan prestasi belajar yang akan dicapai oleh siswa. Peran guru dalam proses pembelajaran adalah sebagai komunikator, motivator, fasilitator, sebagai pemberi inspirasi, dorongan, pembimbing, dan mengembangkan sikap dan tingkah laku sehingga guru dapat merangsang dan memberi dorongan dalam pengembangan potensi siswa untuk meraih prestasi. Untuk mendapatkan prestasi yang baik, diperlukan adanya pembinaan prestasi terencana dan terprogram baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Perlu diberikan usaha pembinaan yang baik dalam teknik dan mental agar mampu menciptakan prestasi yang akan dicapai. Pengembangan potensi siswa adalah pengembangan ketrampilan terpendam yang dimiliki oleh siswa, maka berusaha menggalinya agar terlihat.

Pengembangan potensi siswa sebagaimana yang dimaksud dalam tujuan pendidikan nasional tersebut dapat diwujudkan melalui kegiatan ekstrakurikuler yang merupakan salah satu kegiatan dalam program kurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler dapat memfasilitasi pengembangan potensi peserta didik melalui pengembangan bakat, minat, dan kreativitas serta ketrampilan berkomunikasi dan bekerja sama dengan orang lain.

Pengembangan potensi siswa di SMA Negeri 1 Natar melalui kegiatan ekstrakurikuler sangat membantu siswa untuk berprestasi. SMA Negeri 1 Natar beralamatkan di Jl. Dahlia III Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan Provinsi Lampung. Kegiatan ekstrakurikuler cabang olahraga yang sudah berjalan

adalah sepakbola, bola voli, futsal, dan bola basket. Dari ke empat cabang olahraga tersebut yang menjadi pokok bahasan yaitu cabang olahraga bola basket.

Bola basket merupakan olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Dalam bola basket semua pemain harus mempunyai teknik dasar bermain yang baik. Teknik dasar permainan tersebut meliputi *passing*, *shooting*, dan *dribbling*.

Dalam permainan bola basket, teknik dasar yang sangat dibutuhkan sebagai penyelesaian akhir penyerang untuk mendapatkan point adalah *shooting* atau tembakan, yang dapat dilakukan dengan satu tangan dan dua tangan.

Permainan bola basket termaksud permainan yang kompleks gerakannya, artinya gerakan terdiri dari gabungan unsur – unsur yang terkoordinasi secara teratur sehingga mampu memainkan bola dengan baik. Agar dapat bermain basket dengan baik, siswa harus menguasai teknik – teknik dasar permainan bola basket seperti (a) *one hand set shoot* (tembakan satu tangan), (b) *free throw* (tembakan bebas), (c) *jump shoot* (tembakan sambil melompat), (d) *three point shoot* (tembakan tiga angka), (e) *hook shoot* (tembakan mengait), (f) *lay up* (tembakan dengan awalan langkah).

Menembak merupakan hal yang penting dalam permainan bola basket.

Penguasaan terhadap teknik ini mempunyai peranan yang penting dalam permainan bola basket, sebab tembakan merupakan kunci utama dan sasaran akhir yang dapat menentukan keberhasilan dalam permainan bola basket. Keberhasilan

suatu tim dalam permainan ini selalu di tentukan oleh keberhasilannya dalam menembak.

Dalam permainan bola basket tembakan di bagi menjadi dua yaitu tembakan lapangan dan tembakan hukuman. Tembakan lapangan yaitu suatu upaya percobaan memasukan bola dalam keranjang lawan selama permainan. Tembakan ini dilakukan oleh siapapun pemain penyerang dari daerah manapun di dalam lapangan sesuai peraturan. Tembakan lapangan dapat dilakukan dengan satu atau dua tangan baik dari posisi berdiri di tempat atau posisi meloncat. Sedangkan tembakan hukuman atau tembakan bebas (*free throw*) adalah hadiah yang diberikan kepada seorang pemain untuk mencetak satu angka.

Tembakan tanpa rintangan ini dilakukan pada posisi di belakan garis tembakan bebas sesuai dengan peraturan. Tembakan bebas (*free throw*) dilakukan dalam waktu paling lama 5 detik dimulai sejak bola diberikan wasit kepada pemain yang akan melakukan tembakan.

Nilai satu diberikan kepada regu yang dapat memasukan bola dari tembakan hukuman. Nilai dua diberikan pada regu yang dapat memasukan bola tidak dari tembakan hukuman tetapi di dalam daerah pertahanan. Sedangkan nilai tiga diberikan pada regu yang dapat memasukan bola dari daerah tembak tiga angka (*three point field goal*).

Dalam permainan bola basket tembakan memberikan andil yang sangat besar terhadap kemenangan suatu regu. Hal ini disebabkan tembakan ini mempunyai

peluang yang besar terhadap keberhasilan suatu tembakan yang dilakukan, sehingga pemain dapat melakukan tembakan yang tepat sasaran.

Ada indikasi bahwa kekurangan tepatan hasil tembakan oleh siswa, karena siswa kurang dapat memperkirakan kekuatan yang tepat untuk tembakan, sehingga bola melambung terlalu jauh, kurang mencapai ring basket. Hal ini berkaitan erat dengan kurang tingginya koordinasi antara tangan untuk menembak, jarak tembakan dan kekuatan yang harus diberikan pada bola. Dengan cara latihan secara teratur diharapkan siswa dapat mengatur besarnya kekuatan tembakan dan koordinasinya dapat ditingkatkan.

Berdasarkan atas data-data yang di peroleh dari penilain guru melalui pembelajaran penjas di ketahui rendahnya kemampuan siswa dalam tembakan bebas satu tangan dan dua tangan dari atas kepala pada pelajaran bola basket, masih kurangnya sebagian siswa dalam hal ketepatan menembak ke arah ring dan sebagian masih kurang mengatur dalam mengontrol kekuatan tolakan pada bola saat melakukan tembakan sehingga pada saat melakukan tembakan bola tidak sampai ke ring dan sebagian lagi masih kurang melakukan koordinasi mata dan tangan pada saat melakukan tembakan sehingga tembakan tidak tepat pada sasaran . Hal ini diduga karena pembelajaran yang kurang bervariasi untuk meningkatkan kemampuan hasil tembakan bebas satu tangan dan dua tangan. Untuk itu dalam pembelajaran kemampuan tembakan bebas (*free throw*) peneliti ingin menggunakan latihan satu tangan dan dua tangan.

Berdasarkan hasil observasi di SMA Negeri 1 Natar pada tim bola basket putri SMA Negeri 1 Natar, Karena masih banyak siswa yang melakukan *shooting free throw* bola tidak sampai ke ring, kemudian siswa masih kurang mengontrol kekuatan sehingga bola tidak tepat masuk ke ring, siswa kesulitan dalam mengontrol keseimbangan saat melakukan *shooting free throw* kemudian sebagian besar siswa kesulitan dalam mengarahkan sudut tolakan ke arah ring.

Dari permasalahan ini, peneliti mencoba memberikan solusi dengan latihan *shooting free throw* dengan satu tangan dan dua tangan. Dengan latihan ini diharapkan peserta didik lebih antusias dalam melakukan latihan, sehingga keterampilan *shooting free throw* akan meningkat dan lebih baik.

Untuk itulah peneliti ingin mencoba memberikan bentuk latihan dengan satu tangan dan dua tangan untuk meningkatkan ketrampilan *shooting* khususnya teknik *shooting free throw* dalam permainan bola basket. Dari latar belakang masalah tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh latihan menggunakan satu tangan dan dua tangan terhadap hasil *shooting free throw* bola basket pada tim bola basket putri SMA Negeri 1 Natar”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada uraian yang dikemukakan dalam latar belakang masalah, maka muncul berbagai permasalahan yang perlu diperhatikan. Permasalahan yang dimaksud adalah sebagai berikut :

1. Mayoritas dari 30 siswa 23 diantaranya dalam melakukan *shooting free throw* bola tidak tepat sasaran masuk ke ring basket.
2. Mayoritas dari 30 siswa 20 diantaranya dalam melakukan *shooting free throw*, terjadi bola tidak sampai ke ring basket.
3. Mayoritas dari 30 siswa 16 diantaranya kesulitan dalam mengontrol keseimbangan saat melakukan *shooting free throw*.
4. Mayoritas dari 30 siswa 18 diantaranya kesulitan dalam mengarahkan sudut tolakan ke arah ring saat melakukan *shooting free throw*.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan masalah yang diteliti cukup luas, maka perlu dibatasi permasalahan. Adapun batasan masalah dalam penelitian ini adalah “Pengaruh latihan *shooting free throw* menggunakan satu tangan dan dua tangan terhadap hasil *shooting free throw* bola basket pada tim bola basket putri SMA Negeri 1 Natar.”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang berkaitan dengan ketrampilan siswa dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti adalah :

1. Adakah pengaruh latihan *shooting free throw* menggunakan satu tangan terhadap hasil *shooting free throw* bola basket pada tim bola basket putri SMA Negeri 1 Natar ?
2. Adakah pengaruh latihan *shooting free throw* menggunakan dua tangan terhadap hasil *shooting free throw* bola basket pada tim bola basket putri SMA Negeri 1 Natar ?
3. Manakah yang lebih besar pengaruh antara latihan *shooting free throw* menggunakan satu tangan dan dua tangan terhadap hasil *shooting free throw* bola basket pada tim bola basket putri SMA Negeri 1 Natar ?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk :

1. Untuk mengetahui Pengaruh latihan *shooting free throw* menggunakan satu tangan terhadap hasil *shooting free throw* bola basket pada tim bola basket putri SMA Negeri 1 Natar.
2. Untuk mengetahui Pengaruh latihan *shooting free throw* menggunakan dua tangan terhadap hasil *shooting free throw* bola basket pada tim bola basket putri SMA Negeri 1 Natar.

3. Untuk mengetahui manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *shooting free throw* menggunakan satu tangan dan dua tangan terhadap hasil *shooting free throw* bola basket pada tim bola basket putri SMA Negeri 1 Natar.

F. Manfaat Penelitian

Dengan penelitian ini penulis berharap antara lain :

1. Bermanfaat bagi tim bola basket putri di SMA Negeri 1 Natar sebagai sumber informasi tentang latihan satu tangan dan dua tangan yang dimilikinya saat ini dalam kaitannya dengan ketrampilan *shooting free throw* bola basket.
2. Memberikan gambaran bagi para pelatih sebagai sumber informasi tentang latihan satu tangan dan dua tangan dalam kaitannya dengan ketrampilan *shooting free throw* bola basket, sehingga dapat dijadikan sebagai pertimbangan untuk pembinaan dan program latihan selanjutnya.
3. Bagi program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi hasil penelitian ini diharapkan menjadi gambaran dalam upaya pengembangan ilmu keolahragaan yang lebih luas, khususnya dalam latihan satu tangan dan dua tangan dalam gerak dasar *shooting free throw* bola basket.

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Hakekat Latihan

1. Pengertian Latihan

Menurut Bumpa dalam Suharjana (2004: 13) latihan merupakan aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi psikologis dan fisiologis manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan. Demikian pula Nossek (1982:3) latihan adalah proses untuk pengembangan penampilan olahraga yang kompleks dengan memakai isi latihan, metode latihan, tindakan organisasional yang sesuai dengan tujuan.

Harsono (2004:20) mengatakan sebagai berikut latihan adalah proses yang sistematis dari yang berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan serta intensitas latihannya. Dari uraian diatas, jelaslah bahwa berlatih secara sistematis adalah latihan yang terprogram dan berpedoman pada suatu jadwal latihan, menurut pola tertentu dalam penyampaian atau metodenya dilakukan secara sistematis yakni dari yang lebih mudah ke yang lebih sukar.

Berlatih berulang-ulang maksudnya adalah melakukan berkali-kali dan menambah beban yang dikerjakan dan berdasarkan waktu yang telah

ditentukan. Kemudian setiap latihan bebanya ditambah, jadi bukan berarti setiap hari melakukan latihan tetapi berdasarkan program latihan yang telah ditentukan. Tujuan Training menurut Harsono (2004:99) adalah untuk membantu siswa meningkatkan keterampilan dan prestasi agar semakin maksimal. Untuk mencapai hal tersebut ada beberapa aspek latihan yang perlu diperhatikan, yaitu:

- a. Latihan fisik (Physical training) Latihan ditujukan untuk perkembangan fisik secara menyeluruh, karena olahraga sangat membutuhkan kondisi fisik yang prima.
- b. Latihan Teknik (Technical Training) Latihan untuk memperdalam teknik-teknik gerakan yang diperlukan pada saat bertanding, baik teknik yang telah ada atau mempelajari teknik-teknik baru.
- c. Latihan taktik (Tactical Training) Latihan untuk menumbuh kembangkan inteprestasi atau daya tafsir siswa. Teknik-teknik gerakan dengan baik haruslah dituangkan dan diorganisir dalam pola-pola permainan, bentuk-bentuk dan formasi-formasi permainan serta strategi dan taktik pertahanan dan penyerangan sehingga berkembang menjadi satu kesatuan gerak yang sempurna.
- d. Latihan Mental (Phycological Training) Latihan untuk mempertinggi efisiensi mental siswa, terutama bila siswa berada dalam posisi dan situasi stres yang kompleks. Tanpa memiliki mental yang bagus dapat dipastikan akan sulit mengatasi kondisi tersebut.

Dari keempat aspek latihan itu haruslah dilatih secara berdampingan atau satu sama lain tak dapat dipisahkan, tersusun dan teliti serta dilaksanakan secara cermat dan disiplin. Atas dasar definisi latihan yang dikaitkan dengan

aktifitas olahraga, maka latihan merupakan suatu aktifitas yang dapat meningkatkan kemampuan seseorang dalam suatu cabang olahraga. Pada penelitian ini berkisar pada masalah pengaruh latihan teknik satu tangan dan dua tangan terhadap peningkatan kemampuan *shooting free throw* atau tembakan bebas pada permainan bola basket, maka bentuk latihan yang digunakan pun harus dapat meningkatkan kemampuan teknik *shooting* ini.

2. Tujuan dan Sasaran Latihan

Dalam memberikan materi latihan kepada anak latih, seorang pelatih harus memperhatikan berbagai aspek dan didukung pula oleh teori-teori tentang cabang olahraga. Hal ini perlu diperhatikan karena objek dari sasaran latihan adalah manusia. Untuk itu aspek fisik dan psikis dapat berjalan seimbang dan sesuai dengan yang direncanakan, maka perlu disusun sesi latihan yang sesuai dengan tujuan dan sasaran latihan.

Lebih lanjut Sukadiyanto (2005: 8) menjelaskan sasaran latihan dan tujuan latihan secara garis besar antara lain :

- 1) Meningkatkan kualitas fisik dasar dan umum secara menyeluruh, 2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus, 3) menambah dan menyempurnakan teknik, 4) menambah dan menyempurnakan strategi, teknik, taktik, dan pola bermain, dan 5) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

3. Prinsip - Prinsip Latihan

Prinsip-prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan dan dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai yang diharapkan. Prinsip-

prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis olahragawan. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Selain itu akan dapat menghindarkan olahragawan dari rasa sakit dan timbulnya cedera selama proses latihan. Dalam satu kali tatap muka, seluruh prinsip latihan dalam diterapkan secara bersamaan dan saling mendukung. Apabila ada prinsip latihan yang tidak diterapkan, maka akan berpengaruh terhadap keadaan fisik dan psikis olahragawan.

Untuk itu para pelatih perlu memahami beberapa prinsip-prinsip latihan tersebut dan dapat menerapkannya dalam proses latihan. Dalam mempelajari dan menerapkan prinsip-prinsip latihan harus berhati-hati, serta memerlukan ketelitian, ketepatan dalam penyusunan dan pelaksanaan program. Pada dasarnya latihan olahraga adalah merusak, tetapi proses perusakan yang dilakukan agar berubah menjadi lebih baik, tetapi dengan syarat pelaksanaan latihan harus mengacu dan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan. Proses latihan yang menyimpang dari prinsip-prinsip latihan, seringkali mengakibatkan kerugian bagi olahragawan maupun pelatih.

Menurut Sukadiyanto (2010: 19- 24), ada beberapa prinsip-prinsip yang seluruhnya dapat dilaksanakan sebagai pedoman agar tujuan latihan tercapai dalam satu kali tatap muka, antara lain: prinsip kesiapan, individual, adaptasi, beban lebih, progresif, spesifikasi, variasi, pemanasan dan pendinginan, latihan jangka panjang, prinsip berkebalikan, tidak berlebihan, dan sistematis.

a. Prinsip Kesiapan (*Readiness*)

Pada prinsip kesiapan, materi dan dosis latihan harus disesuaikan dengan usia olahragawan. Oleh karena usia berkaitan dengan serta dengan kesiapan kondisi secara fisiologis dan psikologis dari setiap olahragawan. Artinya, pelatih harus mempertimbangkan dan memperhatikan tahap pertumbuhan dan perkembangan dari setiap olahragawan. Sebab kesiapan setiap olahragawan akan berbeda-beda antar anak yang satu dengan yang lainnya meskipun di antara olahragawan usia yang sama.

Hal ini dikarenakan perbedaan berbagai faktor seperti gizi, keturunan, lingkungan, dan usia kalender dimana faktor-faktor tersebut akan berpengaruh terhadap tingkat kematangan dan kesiapan setiap olahragawan. Pada olahragawan yang belum memasuki masa pubertas, secara fisiologis belum siap untuk menerima beban latihan secara penuh.

b. Prinsip Individual

Dalam merespon beban latihan untuk setiap olahragawan tentu akan berbeda-beda, sehingga beban latihan bagi setiap orang tidak dapat disamakan antara orang yang satu dengan yang lainnya. Beberapa faktor yang menyebabkan perbedaan kemampuan anak dalam merespon beban latihan, diantaranya adalah faktor keturunan, kematangan, gizi, waktu istirahat dan tidur, kebugaran, lingkungan, sakit cedera, dan motivasi. Agar para pelatih berhasil dalam melatih, perlu menyadari bahwa setiap anak memiliki perbedaan-perbedaan, terutama dalam merespon beban latihan dapat disebabkan oleh keadaan kurang gizi, kurang istirahat, rasa sakit dan cedera.

Menurut Sukadiyanto (2010: 15-17), berikut ini akan diuraikan setiap faktor yang berpengaruh terhadap kemampuan olahragwan dalam merespon beban latihan.

1. Keturunan

Faktor yang berkaitan dengan keturunan diantaranya adalah keadaan fisik, jenis otot, ukuran jantung dan paru.

2. Kematangan

Tingkat kematangan olahragawan berpengaruh besar terhadap kemampuannya dalam merespon beban latihan. Semakin matang kondisi seseorang semakin mampu menerima intensitas beban latihan yang lebih tinggi.

3. Gizi

Latihan mengakibatkan perubahan dalam jaringan dan organ-organ tubuh, dimana perubahan tersebut memerlukan protein, karbohidrat, lemak, dan nutrisi-nutrisi yang lain.

4. Waktu Istirahat dan Tidur

Para olahragawan junior pada umumnya memerlukan waktu tidur kurang lebihnya 8 jam sehari semalam.

5. Tingkat Kebugaran

Latihan akan meningkatkan kebugaran secara dratis, bila tingkat kebugaran awal anak masih rendah. Peningkatan kebugaran memerlukan waktu yang cukup lama dan variasi bentuk latihan yang banyak.

6. Pengaruh Lingkungan

Faktor-faktor lingkungan baik secara fisik maupun psikis akan berpengaruh terhadap kemampuan anak dalam merespon beban latihan.

7. Rasa Sakit dan Cedera

Olahragawan yang mengalami sakit dan cedera tentu akan kesulitan untuk merespon beban latihan.

8. Motivasi

Olahragawan yang memiliki motivasi tinggi akan berlatih atau bertanding dengan usaha yang keras dan akan tampil lebih baik.

c. Prinsip Adaptasi

Organ tubuh manusia cenderung selalu mampu beradaptasi terhadap perubahan lingkungannya. Keadaan ini menguntungkan untuk proses berlatih-melatih. Sehingga kemampuan manusia dapat dipengaruhi dan ditingkatkan melalui latihan. Latihan menyebabkan terjadinya proses adaptasi pada organ tubuh. Namun, tubuh memerlukan jangka waktu tertentu agar dapat mengadaptasi seluruh beban selama proses latihan.

Bila beban latihan ditingkatkan secara progresif, maka organ tubuh akan menyesuaikan terhadap perubahan tersebut dengan baik. Tingkat kecepatan olahragawan mengadaptasi setiap beban latihan berbeda-beda satu dengan yang lain tergantung dari usia, usia latihan, kualitas kebugaran otot, kebugaran energi dan kualitas latihan.

d. Prinsip Beban Latihan

Beban latihan harus mencapai atau melampaui sedikit di atas batas ambang rangsang. Sebab beban yang terlalu berat maka akan mengakibatkan tidak dapat beradaptasi oleh tubuh, sedangkan bila terlalu ringan tidak berpengaruh

terhadap kualitas fisik, sehingga beban latihan harus memenuhi prinsip moderat.

e. Prinsip Progresif (Peningkatan)

Peningkatan agar terjadi proses adaptasi pada tubuh, maka diperlukan prinsip beban yang diikuti dengan prinsip progresif. Latihan bersifat progresif, artinya dalam pelaksanaan latihan dilakukan dari yang mudah ke yang sukar, sederhana ke kompleks, umum ke khusus, bagian ke keseluruhan, ringan ke berat, dan dari kuantitas ke kualitas, serta dilaksanakan secara maju dan berkelanjutan. Dalam menerapkan prinsip beban lebih harus dilakukan secara bertahap, cermat, kontinyu, dan tetap.

f. Prinsip Spesifikasi (Kekhususan)

Setiap bentuk latihan yang dilakukan olahragawan memiliki tujuan yang khusus. Oleh karena setiap bentuk rangsangan akan direspon secara khusus pula olahragawan, sehingga materi latihan harus dipilih sesuai dengan cabang olahraganya. Untuk itu, sebagai pertimbangan dalam menerapkan prinsip spesifikasi, antara lain ditentukan oleh: 1) spesifikasi kebutuhan energi, 2) spesifikasi bentuk dan model latihan, 3) spesifikasi bentuk gerak dan kelompok otot yang digunakan, dan 4) waktu periodisasi latihannya. Contoh latihan kelincahan untuk perenang akan berbeda dengan latihan untuk pebolabasket, pesepakbola, atau pebolavoli. Bentuk latihan power pada periode persiapan kedua akan berbeda dengan bentuk latihan power pada periode kompetisi.

g. Prinsip Variasi

Program latihan yang baik harus disusun secara variatif untuk menghindari kejenuhan, ketegangan, dan keresahan yang merupakan kelelahan secara psikologis. Untuk ini program latihan perlu disusun lebih variatif agar tetap meningkatkan ketertarikan olahragawan terhadap latihan, sehingga tujuan latihan tercapai.

h. Prinsip Pemanasan dan Pendinginan (*Warm Up and Cool Down*)

Menurut Sukadiyanto (2010: 20) Dalam satu unit latihan atau suatu pertemuan latihan selalu terdiri dari: 1) pengantar/pengarahan, 2) pemanasan, 3) latihan inti, 4) latihan suplemen untuk kebugaran otot dan kebugaran energi, dan 5) *cooling down* dan penutup. Pemanasan bertujuan untuk mempersiapkan fisik dan psikis olahragawan memasuki latihan inti. Selain itu dengan diawali pemanasan, diharapkan olahragawan dalam memasuki latihan inti dapat terhindar dari kemungkinan terjadi cedera dan rasa sakit. Ada minimal empat macam kegiatan pada tahap pemanasan, antara lain: 1) aktivitas yang bertujuan untuk menaikkan suhu badan, 2) aktivitas peregangan/*stretching* baik yang aktif, 3) aktivitas senam khusus cabang olahraganya dan 4) aktivitas gerak teknik cabang olahraganya.

i. Prinsip Latihan Jangka Panjang

Prestasi olahraga tidak dapat dicapai ibarat orang menggigit cabai, yaitu digigit langsung terasa pedasnya. Untuk meraih prestasi terbaik diperlukan proses latihan dalam jangka waktu yang lama. Pengaruh beban latihan tidak dapat diadaptasi oleh tubuh secara mendadak, tetapi memerlukan waktu dan

harus bertahap serta kontinyu. Untuk itu diperlukan waktu yang lama dalam mencapai kemampuan maksimal. Pencapaian prestasi maksimal harus didukung oleh berbagai kemampuan dan keterampilan gerak.

j. Prinsip Berkebalikan (*Reversibility*)

Prinsip berkebalikan (*reversibility*), artinya, bila olahragawan berhenti dari latihan dalam waktu tertentu bahkan dalam waktu lama, maka kualitas organ tubuhnya akan mengalami penurunan fungsi secara otomatis. Sebab proses adaptasi yang terjadi sebagai hasil dari latihan akan menurun bahkan hilang, bila tidak dipraktikkan dan dipelihara melalui latihan yang kontinyu.

k. Prinsip Tidak Berlebihan (Moderat)

Keberhasilan latihan jangka panjang sangat ditentukan oleh pembebanan yang tidak berlebihan. Artinya, pembebanan harus disesuaikan dan tingkat kemampuan. Pertumbuhan, dan perkembangan olahragawan, sehingga beban latihan yang benar-benar tetap (tidak terlalu berat dan juga tidak terlalu ringan).

l. Prinsip Sistematis

Prestasi olahragawan sifatnya labil dan sementara, sehingga prinsip ini berkaitan dengan ukuran (dosis) pembebanan dan skala prioritas sasaran latihan. Setiap sasaran latihan memiliki aturan dosis pembebanan yang berbeda-beda. Skala prioritas latihan berhubungan dengan aturan sasaran dan materi latihan utama yang disesuaikan dengan periodisasi latihan. Sebab pada setiap periodisasi memiliki penekanan tujuan latihan yang berbeda-beda baik dalam aspek fisik, teknik, taktik, maupun psikologis.

Dalam proses melatih atlet seorang pelatih harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan. Fungsi dari pelatih memahami prinsip-prinsip latihan adalah untuk mendukung upaya pelatih dalam proses peningkatan kualitas latihan. Selain itu, untuk menghindari atlet dari rasa sakit yang ditimbulkan oleh cedera selama proses latihan. Menurut Sukadiyanto (2010: 12) dalam satu tatap muka, seluruh prinsip latihan dapat diterapkan secara bersama dan saling mendukung. Apabila ada prinsip latihan yang tidak diterapkan, maka berpengaruh terhadap keadaan fisik dan psikis olahragawan.

Menurut Sukadiyanto (2010: 12) prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek psikologis dan fisiologis olahragawan. Menurut Sukadiyanto (2010: 12-22) prinsip-prinsip latihan yang menjadi pedoman agar tujuan latihan dapat tercapai, antara lain : 1) prinsip kesiapan, 2) individual, 3) adaptasi, 4) beban lebih, 5) progresif, 6) spesifik, 7) variasi, 8) pemanasan dan pendinginan, 9) latihan jangka panjang, 10) prinsip berkebalikan, 11) tidak berlebihan, dan 12) sistematis.

4. Teori Latihan

Harsono (2004:7) latihan training adalah suatu proses yang amat kompleks yang melibatkan variabel – variabel internal dan eksternal, antara lain motivasi dan ambisi atlet, kuantitas dan kualitas latihan, volume dan intensitas latihan, pengalaman – pengalaman bertanding, dst.

Bompa, 1990:78 (Theory And Methodology Of Training) Latihan adalah merupakan aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri

fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan.

Masih dalam Bumpa, latihan fisik yang dilakukan dengan sistematis, berulang-ulang dan terprogram akan memberi dampak positif bagi tubuh, sebagai berikut :

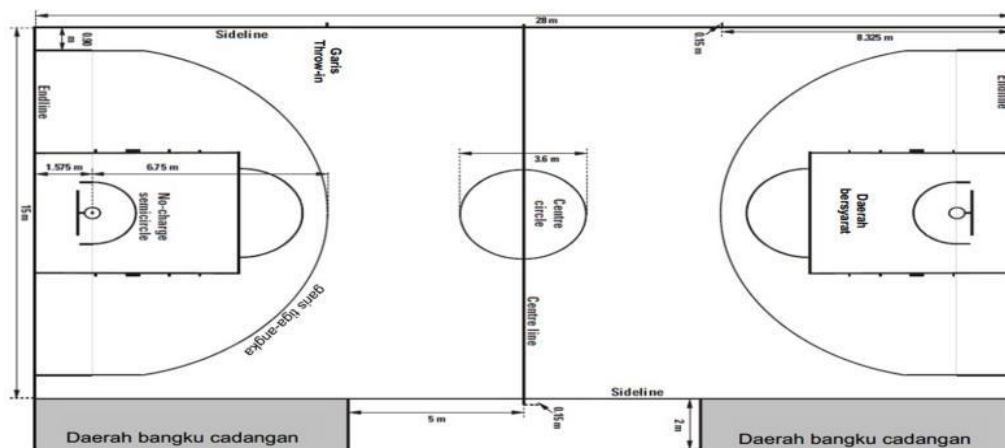
1. Jantung akan membesar, lebih kuat, penambahan volume dan curah jantung.
2. Bertambahnya jumlah pembuluh kapiler disekitar otot.
3. Bertambahnya kemampuan darah membawa oksigen.
4. Bertambahnya kemampuan sel otot menghasilkan energy dengan penambahan konsentrasi enzim penghasil energi.

B. Permainan Bola Basket

Bola basket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan, bola boleh dioper (dilempar ke teman), boleh dipantulkan ke lantai (di tempat atau sambil berjalan) dan tujuannya adalah memasukkan bola ke basket (keranjang) lawan, permainan dimainkan oleh dua regu masing–masing terdiri dari lima pemain setiap regu berusaha memasukan bola ke keranjang lawan dan menjaga (mencegah) keranjangnya sendiri sedikit mungkin (Imam Sodikun, 1992:8).

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, 2010:46). Untuk mencapai tujuan ini syarat utamanya harus terampil. Keterampilan dapat tercapai sampai tingkat tertinggi apabila gerakan dasar baik. Oleh karena itu teknik dasar perlu dilakukan dengan caracara yang benar, agar keterampilannya bisa ditingkatkan.

Di dalam permainan bola basket terdapat sarana dan prasana yang harus kita jumpai yaitu lapangan bola basket yang dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 1. Lapangan Bola Basket (PB. Perbasi, 2010:12)

C. Teknik Dasar Bola Basket

Bola basket adalah permainan yang menggunakan kecepatan (kaki dan tangan) dalam waktu yang tepat. Hal tersebut harus dilatihkan saat mengembangkan serta melatih skill individu pemain, fisik, emosi dan team balance, baik dalam posisi bertah maupun menyerang. Menurut (Danny Kosasih 2008: 2) bola basket termasuk permainan yang kompleks, artinya gerakannya terdiri dari gabungan unsur-unsur gerak yang terkoordinasi rapih sehingga dapat dimainkan dengan baik.

Dalam permainan bola basket setiap pemain harus dapat menguasai teknik dasar dengan baik dapat menimbulkan efisiensi gerakan yang optimal, dan berkat latihan yang teratur mendapatkan pengaruh gerakan yang baik

pula. Teknik–teknik dasar dalam permainan bola basket adalah sebagai berikut:

1. Teknik Melempar dan Menangkap (*Passing*)

Passing adalah mengoper bola, dalam permainan bola basket dikenal berbagai macam jenis passing yaitu operan dada, operan pantul, operan pantul satu tangan, operan atas kepala, operan serahan, operan melambung, operan belakang tubuh (Ambler, Vic. 1990).

2. Teknik Menggiring (*Dribble*)

Menggiring bola merupakan bagian yang tak terpisahkan dari bola basket dan penting bagi permainan individual dan tim. Seseorang boleh membawa bola lebih dari satu langkah, asal bola sambil dipantulkan baik dengan berjalan maupun berlari dan cara menggiring bola yang dibenarkan menurut (Muhajir, 2004: 44) adalah salah satu tangan (kanan/kiri), kegunaan menggiring bola adalah untuk mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan, dan memperlambat tempo permainan.

3. Teknik Menembak (*Shooting*)

Menurut (Danny Kosasih, 2008: 51) *shooting* adalah usaha memasukan bola ke dalam keranjang atau ring lawan untuk meraih point dalam melakukan *shooting* ini dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan shooting dengan dua tangan serta *shooting* dengan satu tangan. Akurasi *shooting* pada permainan bola basket bagian yang sangat penting dalam mencetak point. *Shooting* merupakan teknik dasar bermain bola basket yang harus dikuasai oleh seorang pemain professional, melakukan *shooting* tidaklah mudah seperti apa yang di bayangkan, ada teknik tekniknya dan strategi tersendiri yang harus

diketahui oleh pemain. Maka wajib mempelajari cara meningkatkan akurasi *shooting* bola basket (Imam Sodikun, 1992: 76).

Menurut (Jon Oliver 2004:27) latihan menembak direncanakan secara sistematis sehingga setiap pemain akan mempraktekkan tipe tembakan dalam pertandingan, menembakan atau *shooting* dibagi menjadi beberapa jenis yaitu:

a. *Set shot*

Tembakan ini jarang dilakukan pada permainan biasa, karena bila penembak tidak melompat, maka tembakannya akan mudah dihalangi. Menurut (PERBASI, 2010: 23) pada umumnya tembakan ini dilakukan saat lemparan bebas atau bila memungkinkan untuk menembak tanpa rintangan.

b. *Lay-up shot*

Menurut Wiwi dalam Hariyanto (2013: 9). Tembakan *lay up* ialah tembakan yang dilakukan dengan jarak dekat sekali dengan keranjang, hingga seolah-olah bola itu diletakan dalam keranjang yang di dahului dengan gerakan melangkah lebar dan melompat setinggi tingginya dan menurut (Sukintaka, 1979: 23) tembakan *lay up* adalah tembakan yang dilakukan dengan dekat sekali dengan basket, hingga seolah-olah bola itu diletakan ke dalam basket yang di dahului dengan gerakan dua langkah.

c. *Underhand shot*

Tembakan ini adalah jenis tembakan *lay-up* ketika penembak, setelah melompat ke arah keranjang, mengangkat lengan dan mengangkat tangannya ke atas untuk menjauhkan bola dari pemain bertahan (PERBASI, 2010: 24).

d. *Jump shot*

Menurut (Jon Oliver, 2004: 28) tembakan yang paling umum dilakukan dalam permainan bola basket karena tembakan ini adalah tembakan dasar atau umum yang dilakukan dengan melompat untuk lebih mudah dalam mencapai ring.

e. *Hook shot*

Menurut (Danny Kosasih, 2008:51) tembakan *hook* adalah tembakan lemah dan akurat serta merupakan gerakan *low-post* yang baik. Bila dilakukan dengan benar maka tembakan ini sulit dihalangi. tangan yang menembak berada jauh dari pemain bertahan. Bahkan ketika dijaga oleh pemain yang tinggi.

f. *Dunking*

Menurut (Imam Sodikun, 1992: 67). Tembakan *dunk* adalah gerakan menyerang yang mengagumkan dan dapat mengobarkan semangat tim serta menjatuhkan moral lawan dengan cepat. *Dunking* dapat dilakukan dengan satu atau dua tangan, dari depan atau belakang.

4. Teknik Gerakan Berporos (*Pivot*)

Menurut (Nuril Ahmadi, 2007: 12-42) *Pivot* adalah gerakan memutar badan dengan bertumpu pada satu kaki sambil memegang bola basket. Gerakan putaran pada *pivot* tidak boleh sampai menggeser letak kaki yang dipakai berputar. Jika sampai geser maka sudah termasuk pelanggaran. Gerakan berputar itu bisa sampai 380 derajat. *Pivot* dilakukan oleh pemain bola basket dengan tujuan untuk menyelamatkan bola agar tidak sampai direbut dan lepas ke tangan lawan.

5. Teknik Merayah (*Rebound*)

Merayah bola merupakan suatu usaha untuk mengambil (menangkap) bola yang datangnya memantul dari papan pantul atau keranjang akibat dari tembakan yang tidak berhasil. Menurut (Imam Sodikun, 1992: 67) teknik merayah (*rebound*) di atas tembakan yang bolanya tidak masuk ke keranjang atau basket ini biasanya akan memantul dan diperebutkan. Siapa yang dapat menangkap atau menguasai bola ini adalah pemain yang menang dalam mengambil posisi dan meloncat serta menangkap bola dengan baik.

D. *Shooting Free Throw*

Shooting free throw atau tembakan bebas menurut (Muhajir, 2006: 11) adalah tembakan yang diberikan kepada seorang pemain karena melakukan suatu pelanggaran. Tembakan ini dilakukan pada posisi tepat di belakang garis tembakan bebas sesuai dengan peraturan, dan menurut para ahli lainnya. (PERBASI, 2010:114). Tembakan bebas adalah kesempatan bagi seorang pemain untuk mendapatkan satu angka tanpa di halangi, yang dilakukan dari belakang garis lemparan bebas dan di dalam setengah lingkaran. Keberhasilan tembakan bebas (*free throw*) harus didukung oleh keahlian dan kebiasaan serta konsentrasi dan keyakinan yang baik. (Jon Oliver, 2007: 30) menyatakan “Setiap melakukan *free throw* para penembak bebas berhasil pada umumnya melakukan konsentrasi/persiapan pra tembak persiapan ini memerlukan fisik dan mental memusatkan untuk melakukan *free throw* yang mulus dan lancar”. Menurut (Hall Wissel 2000:46) Kebiasaan juga bisa membuat rileks, konsentrasi dan melakukan lemparan dengan irama, yang paling penting kebiasaan

membangun sikap percaya diri. Mekanika berikut yang harus diperhatikan oleh para atlet dan siswa saat melakukan *free throw*.



Gambar 2. Pelaksanaan gerakan *shooting free throw* dari tahap persiapan, pelaksanaan dan akhir (Hall Wissel, 2000: 46)

Berdasarkan gambar diatas dapat dijelaskan sebagai berikut :

1. Pandangan (*sight*)

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

2. Keseimbangan (*balance*)

Keseimbangan yang baik akan memberikan tenaga dan kontrol irama tembakan. Kedua kaki sejajar bahu dan jari kaki diarahkan kedepan. Kedua lutut ditekuk dengan sudut 90 derajat untuk mendapatkan kekuatan tolakan keatas. Untuk mengontrol keseimbangan hendaknya posisi kepala tetap segaris dengan pinggang dan kaki bahu tetap dalam keadaan rileks.

3. Posisi tangan

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

4. Pengaturan siku

Bola dipegang didepan, diatas bahu antara telinga dan bahu penembak, siku tetap dipertahankan. Pada saat siku pada posisi demikian, maka arah bola akan sejajar dengan ring.

5. Irama menembak

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

6. Gerakan lanjutan (*Follow through*)

Setelah melepaskan bola dari jari tengah, lengan tetap dipertahankan diatas dan terlentang sepenuhnya dengan jari tengah menunjuk pada target. Telapak

tangan yang digunakan untuk menembak, menghadap kebawah dan telapak tangan penyeimbang menghadap keatas maka dipertahankan pada sasaran dan lengan tetap diatas pada posisi penyelesaian *follow through* sampai bola menyentuh ring.

E. Latihan Menggunakan Satu Tangan dan Dua Tangan

Kemahiran menembak dalam permainan bola basket merupakan teknik dasar yang terpenting karena kemenangan regu dalam suatu pertandingan ditentukan dengan jumlah berhasilnya tembakan yang dibuat. Akan tetapi, untuk membuat seseorang menjadi penembak yang baik perlu ditanamkan kepada pemain kapan dan bagaimana harus melakukan tembakan agar dapat berhasil.

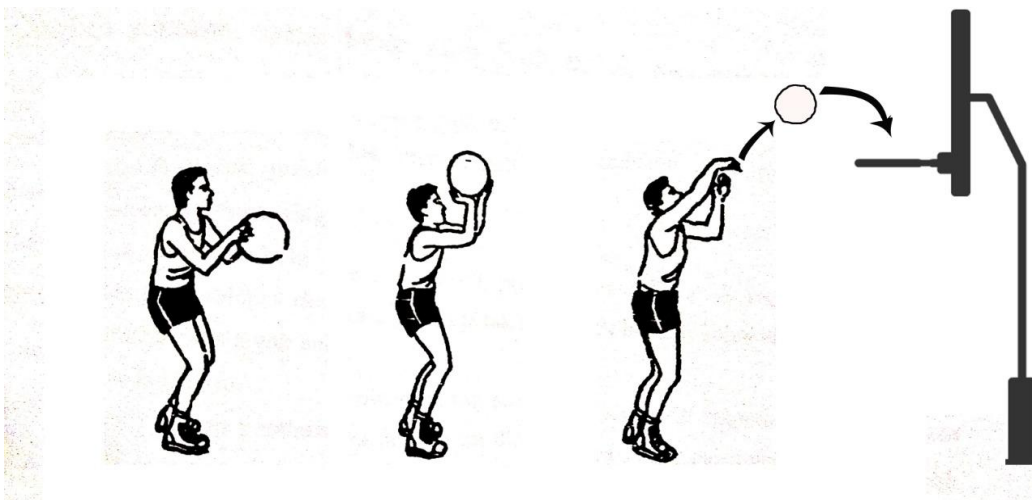
Menurut Hall Wissel (1996: 46) adapun teknik atau sasaran yang dapat membantu keberhasilan dalam ketepatan menembak bola ke arah ring basket ada dua macam, yaitu menembak bola menggunakan satu tangan (*one hand set shot*) dan menembak bola menggunakan dua tangan (*two hand set shot*).

1. Jenis *shooting* dan teknik pelaksanaan :

a) Tembakan satu tangan

Tembakan satu tangan sering digunakan dalam permainan bola basket, karena gerakannya tidak terlalu sulit dilakukan dan juga sebagai dasar dalam melakukan tembakan yang lain, kebanyakan pemain menembak dengan salah satu teknik dari tujuh teknik dasar tembakan yaitu *one hand set shot* (tembakan satu tangan), *free throw* (tembakan bebas), *jump shot* (tembakan sambil melompat), *three point shot* (tembakan tiga angka), *hook shot* (tembakan kaitan), *lay up* dan *runner* (Hall Wissel, 1996: 46). Untuk menembak satu tangan penempatan tangan

tepat di belakang bola, tangan yang tidak menembak berada di bawah bola sebagai penjaga keseimbangan. Posisi ini disebut *block and tack*. Pada tembakan bebas harus ada tempo, jari telunjuk berada di katup agar kontrol dan sentuhan ujung jari yang sudah terbangun dapat menghasilkan lemparan yang tepat. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



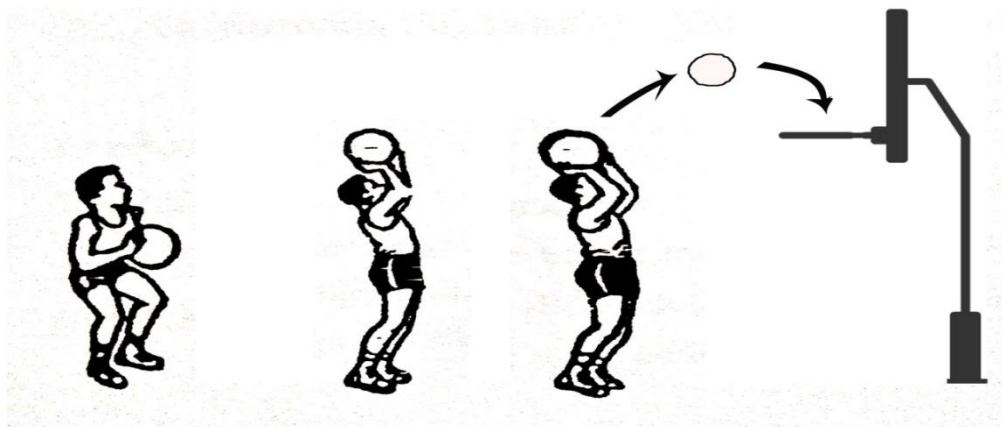
Gambar 3. Menembak dengan teknik satu tangan saat melakukan *free throw* (Danny Kosasih, 2008:07)

b) Tembakan dua tangan

Tembakan dua tangan jarang dipergunakan oleh setiap pemain dalam menembak bola. Pegangan dua tangan sering dipergunakan untuk gerakan melempar bola baik lemparan atas maupun lemparan bawah. Akan tetapi ada juga sebagian pemain yang menggunakan pegangan dua tangan untuk menembak, termasuk tembakan bebas dua tangan seperti sikap memegang untuk operan dua tangan. Sikap badan waktu melakukan tembakan adalah badan tegak, kedua kaki dibuka sejajar. kedua lutut ditekuk. Bola dipegang dengan kedua belah tangan di atas dan di depan dahi. Kedua siku ditekuk, pandangan diarahkan ke keranjang basket yang menjadi sasaran tembakan.

Dimana bola ditembakkan ke keranjang basket dengan bantuan dorongan lengan (siku), badan dan lutut di luruskan secara serempak (Nuri Ahmadi 2000 :18).

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



Gambar 4. Menembak dengan teknik dua tangan saat melakukan *free throw* (Danny Kosasih, 2008:07)

2. Analisis teknik menembak (*shooting*)

Semua pemain bola basket dapat dipastikan menembak menggunakan teknik satu tangan maupun dua tangan, sehingga salah satu teknik tembakan tersebut wajib dikuasai oleh setiap pemain bola basket. Teknik tembakan tersebut memiliki mekanika dasar yang harus di kuasai, baik dari segi pandangan mata, keseimbangan atau sikap kuda-kuda kaki, posisi tangan dalam memegang bola basket baik menggunakan satu tangan ataupun dua tangan, pengaturan siku, irama tembakan dan pelaksanaannya.

Untuk membentuk tembakan, Anda harus berkonsentrasi pada satu atau dua mekanika saja, di samping itu perlu latihan khusus penggunaan tangan kiri bagi pemain yang tidak kidal dan penggunaan tangan kanan bagi pemain

kidal, dikarenakan teknik menembak merupakan cara untuk mendapatkan skor dalam permainan bola basket.

Teknik dasar menembak merupakan teknik dasar yang penting meskipun tidak meninggalkan teknik dasar yang lainnya. Kemahiran menembak dalam permainan bola basket adalah teknik dasar yang penting mengingat kemenangan suatu regu dalam suatu pertandingan ditentukan dengan jumlah tembakan masuk yang dibuat. Adapun sikap menembak yang baik menurut Dedi Sumiyarso (2002:25) antara lain :

- a) Kaki sejajar sikap kuda-kuda, apabila sikap kuda-kuda salah satu kaki ada didepan disesuaikan dengan tangan yang digunakan untuk menembak.
- b) Bola dipegang diatas kepala dengan dua tangan sedikit didepan dahi dan siku ditekuk membentuk sudut 90 derajat.
- c) Tangan untuk menahan bola, dilepaskan saat bola akan ditembakkan bola diputar menghadap arah tembakan, sikap badan tetap rileks menghadap sasaran.
- d) Kaki diluruskan bersamaan dengan meluruskan tangan untuk menembak sampai siku lurus diakhiri dengan lecutan pergelangan tangan sampai jari-jari menghadap kebawah.
- e) Sasaran sebagai tujuan tembakan dilihat dari bawah bola.

F. Ekstrakurikuler

Pengertian Ekstrakurikuler adalah merupakan kegiatan di luar jam pelajaran biasa yang bertujuan untuk memperluas pengetahuan, menyalurkan bakat dan

minat siswa. Menurut (Depdikbud 1994: 6) bahwa kegiatan adalah ekstrakurikuler kegiatan olahraga yang dilakukan di luar jam pelajaran tatap muka, dilaksanakan untuk lebih memperluas wawasan atau kemampuan peningkatan dan penerapan nilai pengetahuan dan kemampuan olahraga.

Menurut Subagiyo (2003: 23), Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di jam sekolah maupun di luar jam sekolah untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimiliki siswa dari berbagai bidang studi. Sekolah merupakan lembaga pendidikan, yang menampung peserta didik dan dibina agar mereka memiliki kemampuan, kecerdasan dan keterampilan.

Dalam proses pendidikan diperlukan pembinaan secara berkoordinasi dan terarah.

Dengan demikian siswa diharapkan dapat mencapai prestasi belajar yang maksimal sehingga tercapainya tujuan pendidikan.

Pembinaan siswa disekolah banyak wadah atau program yang dijalankan demi menunjang proses pendidikan yang kemudian atas prakarsa sendiri dapat meningkatkan kemampuan, keterampilan ke arah pengetahuan yang lebih maju. Salah satu wadah pembinaan siswa disekolah adalah kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan-kegiatan yang diadakan dalam program ekstrakurikuler didasari atas tujuan dari pada kurikulum sekolah. Melalui kegiatan ekstrakurikuler yang beragam siswa dapat mengembangkan bakat, minat dan kemampuannya.

Melalui kegiatan ekstrakurikuler ini siswa dapat memper dalam dan memperluas pengetahuan yang berkaitan dengan kemampuan masing-masing serta membentuk kepribadian siswa serta memunculkan bakat siswa yang berprestasi dibidangnya.

Tujuan ekstrakurikuler menurut Depdikbud :

- a. Siswa dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan, mengenal hubungan antara berbagai mata pelajaran, menyalurkan bakat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya.
- b. Untuk lebih memantapkan pendidikan yang kepribadian dan untuk lebih mengaitkan antara pengetahuan yang diperoleh dalam program kurikulum dengan keadaan dan kebutuhan lingkungan.

Berdasarkan uraian di atas tujuan ekstrakurikuler dapat disimpulkan: kegiatan ekstrakurikuler di sekolah akan menambah keterampilan lain dan mencegah berbagai hal yang bersifat negatif pada saat ini. Selain itu kegiatan ekstrakurikuler mampu menggali potensi dan mengasah keterampilan siswa dalam upaya pembinaan pribadi.

G. Penelitian Yang Relevan

Untuk melengkapi dan membantu dalam penelitian ini, peneliti mencari bahan-bahan penelitian yang ada dan relevan dengan penelitian yang akan diteliti. Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini diperlukan guna mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka berfikir. Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

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 dimaksudkan untuk mengetahui latihan mana yang lebih baik pengaruhnya

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

2. Indah Fitoriyati (2009) dengan judul “perbedaan pengaruh latihan *shooting* dengan pembebanan progresif dan nonprogresif terhadap kemampuan tembakan bebas” penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang menggunakan instrumen tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini mengambil sampel semua anak latih club bolabasket *reckless* baik yang berjenis kelamin perempuan maupun laki-laki dan berusia lebih dari 16 tahun (kelas 1 SMA)

dan minimal berusia 14 tahun (kelas 1 SMP). sampel yang digunakan 30 anak. Pembagian kelompok, dengan menggunakan *ordinal pairing*. Sampel dikelompokkan menjadi 2 kelompok, tiap kelompok berjumlah 15 anak sebagai kelompok A dan B. Berdasarkan uji t menunjukkan bahwa ada perbedaan pengaruh latihan shooting dengan pembebanan progresif dan non progresif terhadap kemampuan tembakan bebas. Penggunaan latihan *shooting* dengan pembebanan progresif lebih baik daripada latihan *shooting* dengan pembebanan non progresif terhadap kemampuan tembakan bebas.

H. Kerangka Berpikir

Latihan menggunakan satu tangan dan dua tangan merupakan suatu bentuk latihan dari *shooting free throw* yang dalam pelaksanaannya menggunakan satu tangan dan dua tangan sebagai bentuk latihan yang akan dipakai. Bentuk latihan *shooting free throw* menggunakan satu tangan dan dua tangan akan dapat memberikan suatu latihan yang lebih efektif dan menyenangkan bagi siswa untuk melakukan latihan *shooting free throw*.

Bentuk latihan *shooting free throw* ini juga dapat memberikan inovasi dan memberikan efek terhadap motorik siswa, untuk itu bentuk latihan ini diharapkan dapat memberikan semangat baru dan gairah baru dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler khususnya di bidang bola basket.

Penelitian ini dibagi menjadi dua kelompok latihan yang berbeda, yaitu latihan menggunakan satu tangan dan dua tangan. Kelompok eksperimen 1 dilatih dengan bentuk latihan menggunakan satu tangan dan kelompok eksperimen 2 dilatih dengan bentuk latihan menggunakan dua tangan.

Latihan menggunakan satu tangan yaitu dimulai dengan satu tangan penempatan tangan tepat di belakang bola, tangan yang tidak menembak berada di bawah bola sebagai penjaga keseimbangan. Posisi ini disebut *block and tack*. Pada tembakan bebas harus ada tempo, jari telunjuk berada di katup agar kontrol dan sentuhan ujung jari yang sudah terbangun dapat menghasilkan lemparan yang tepat.

Sedangkan Latihan menggunakan dua tangan yaitu diawali sikap badan waktu melakukan tembakan adalah badan tegak, kedua kaki dibuka sejajar, kemudian kedua lutut ditekuk. Bola dipegang dengan kedua belah tangan di atas dan di depan dahi. Kedua siku ditekuk, pandangan diarahkan ke keranjang basket yang menjadi sasaran tembakan. Dimana bola ditembakkan ke keranjang basket dengan bantuan dorongan lengan (siku), badan dan lutut di luruskan secara serempak.

I. Hipotesis

Hipotesis berasal dari bahas Yunani yaitu “*hupo*” (sementara) dan “*thesis*” (pernyataan atau teori) karena merupakan pernyataan sementara yang masih lama keberadaanya, hipotesis dapat menjadi penuntun ke arah proses penelitian untuk menjelaskan permasalahan yang harus dicari pemecahannya. Kemudian para ahli menafsirkan arti dari hipotesis adalah dugaan terhadap hubungan antara dua variabel atau lebih.

Menurut Arikunto (2010: 110) hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Berdasarkan uraian di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam

penelitian ini adalah sebagai berikut:

Ho₁ : Adakah Pengaruh dari Latihan *Shooting Free Throw* Menggunakan Satu tangan terhadap hasil *Shooting Free Throw* bola basket pada tim bola basket putri SMA Negeri 1 Natar.

Ha₁ : Ada Pengaruh yang signifikan dari Latihan *Shooting Free Throw* Menggunakan Satu tangan terhadap hasil *Shooting Free Throw* bola basket pada tim bola basket putri SMA Negeri 1 Natar.

Ho₂ : Adakah Pengaruh dari Latihan *Shooting Free Throw* Menggunakan Dua tangan terhadap hasil *Shooting Free Throw* bola basket pada tim bola basket putri SMA Negeri 1 Natar.

Ha₂ : Ada Pengaruh yang signifikan dari Latihan *Shooting Free Throw* Menggunakan Dua tangan terhadap hasil *Shooting Free Throw* bola basket pada tim bola basket putri SMA Negeri 1 Natar.

Ho₃ : Manakah yang lebih besar pengaruh antara Latihan *Shooting Free Throw* Menggunakan Satu tangan dan Dua tangan terhadap hasil *shooting free throw* bola basket pada tim bola basket putri SMA Negeri 1 Natar.

Ha₃ : Latihan *Shooting Free Throw* Menggunakan Dua tangan lebih besar pengaruhnya jika dibandingkan dengan Latihan Satu tangan terhadap hasil *shooting free throw* bola basket pada tim bola basket putri SMA Negeri 1 Natar.

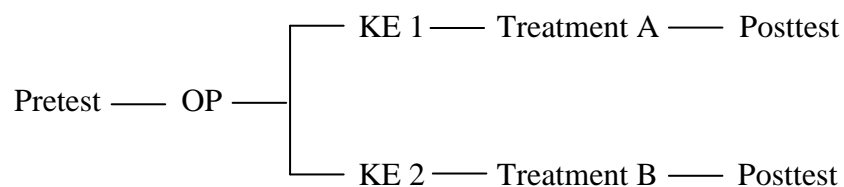
III. METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Menurut Rosady Ruslan (2003: 24) Metode merupakan kegiatan ilmiah yang berkaitan dengan suatu cara kerja (sistematis) untuk memahami suatu subjek atau objek penelitian, sebagai upaya untuk menemukan jawaban yang dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah dan termasuk keabsahannya. Menurut Arikunto (2010: 3) penelitian eksperimen adalah suatu penelitian yang selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat dari suatu perlakuan. Metode yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen komparatif atau eksperimen semu, karena di dalam kedua perlakuan ini tidak ada kontrol.

B. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan Pretest dan Posttest. Gambaran metode eksperimen komparatif sebagai berikut :

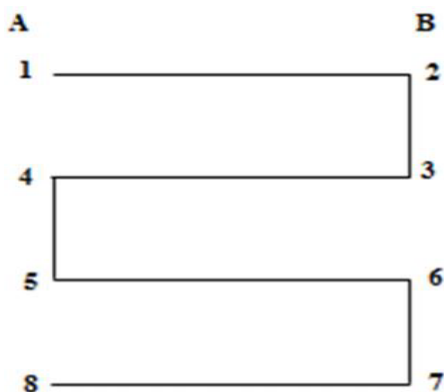


Gambar 5. Desain Penelitian

Keterangan :

Pretest	: Tes awal kemampuan <i>shooting free throw</i> bola basket
OP	: Ordinal Pairing
KE 1	: Kelompok Eksperimen 1
KE 2	: Kelompok Eksperimen 2
Treatment A	: Latihan <i>Shooting Free Throw</i> menggunakan satu tangan
Treatment B	: Latihan <i>Shooting Free Throw</i> menggunakan dua tangan
Posttest	: Tes akhir kemampuan <i>shooting free throw</i> bola basket

Pembagian kelompok eksperimen yaitu yang menggunakan kelompok *treatment* satu tangan dan kelompok *treatment* dua tangan didasarkan pada hasil rangking pada tes awal. Adapun pembagian kelompok dalam penelitian ini dengan menggunakan model ordinal pairing sebagai berikut :



Gambar 6. Skema Pembagian Kelompok dengan cara Ordinal Pairing

Keterangan :

A	= Kelompok menggunakan satu tangan
B	= Kelompok menggunakan dua tangan
1,2,3 dst	= Ranking (hasil tes awal)

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Arikunto (2010: 173) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian, dan menurut Margono (2004: 118) populasi adalah keseluruhan data yang menjadi perhatian kita dalam suatu ruang lingkup dan waktu yang kita tentukan.

Dari pengertian tersebut maka yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah siswa putri yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Natar yang berjumlah 30 orang.

2. Sampel

Menurut Sudjana, (2005: 6) sebagian yang diambil dari populasi disebut sampel. Sampel penelitian adalah suatu objek yang akan menjadi bahan penelitian. Adapun untuk menentukan besarnya sampel yang akan diteliti, Suharsimi Arikunto (2010: 120) menjelaskan, apabila obyek kurang dari 100, maka lebih baik diambil semua, sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subyeknya besar dapat diambil antara 10% - 15% atau 20% - 25%. Adapun sampel dari penelitian ini adalah sebanyak 30 orang. Penelitian ini merupakan penelitian populasi sampel dengan teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *total sampling*.

D. Variabel Penelitian

Menurut Arikunto (2010:159), variabel penelitian adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Margono (2004: 133)

menyatakan variabel adalah pengelompokan yang logis dari dua atribut atau lebih.

1. Variabel bebas (X)

Variabel bebas adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau menyebabkan. Dalam penelitian ini terdapat satu variabel bebas, yaitu Latihan *Shooting Free Throw* Menggunakan Satu tangan dan Dua tangan.

2. Variabel Terikat (Y)

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau variabel akibat. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah hasil *shooting free throw* bola basket.

E. Teknik Pengumpulan Data Penelitian

Dalam suatu penelitian, metode pengumpulan data merupakan faktor yang penting, karena berhubungan langsung dengan data yang akan digunakan dalam penelitian. Metode eksperimen adalah suatu kegiatan untuk meneliti suatu gejala dengan diamati secara cermat sehingga dapat diketahui sebab akibat akan muncul gejala tersebut. Dengan demikian dasar penggunaan metode eksperimen adalah kegiatan percobaan yang meliputi tes awal, pemberian perlakuan, dan diakhiri dengan tes akhir yang tujuannya untuk mengetahui pengaruh perlakuan selama penelitian.

Untuk memperoleh data dalam penelitian ini digunakan tes. Suharsimi dalam Nurhasan (2001 : 3) menjelaskan tes adalah suatu alat atau prosedur yang digunakan untuk mengetahui atau mengukur sesuatu dalam suasana dengan cara dan aturan-aturan yang sudah ditentukan.

Pelaksanaan Pemberian Perlakuan (Treatment) Pate (1993 : 213) menyatakan bahwa latihan yang dilakukan 6-8 minggu akan memberikan efek yang cukup dengan kekuatan 10-25%. El Fox yang dikutip Sajoto (1988 : 86) menyatakan bahwa apakah memakai frekuensi 3 atau 5 kali perminggu, tetapi yang penting adalah lama latihan 4-8 minggu. Lebih lanjut Sajoto (1988 : 35) menyatakan program latihan sebanyak 3 kali setiap minggu agar tidak terjadi kelelahan yang kronis.

Karena keterbatasan waktu, biaya dan subjek dari tes ini maka untuk memaksimalkan latihan treatment sebagai objek percobaan selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali setiap minggu. Lama latihan dan frekuensi latihan merupakan batas minimum dari latihan sesuai dengan pernyataan El Fox di atas. Adapun perlakuan yang akan diberikan berupa latihan menggunakan treatment satu tangan dan menggunakan treatment dua tangan (X). Latihan yang akan diberikan disesuaikan dengan variabel yang diteliti yaitu hasil *shooting free throw* bola basket (Y).

F. Prosedur Penelitian

Sebelum melakukan penelitian dilakukan langkah-langkah sebagai berikut :

1. Mengurus surat izin penelitian
2. Mempersiapkan alat-alat yang akan digunakan
3. Mempersiapkan tenaga pembantu
4. Membagi kelompok dengan urutan ranking dengan menggunakan teknik *ordinal pairing* berdasarkan hasil *pre test*

5. Menyusun dan mengkoordinasikan jadwal latihan, hari, tanggal, maupun waktu dengan pihak pelatih SMA Negeri 1 Natar.

Prosedur penelitian pengaruh latihan menggunakan satu tangan dan dua tangan terhadap hasil *shooting free throw* bola basket pada tim bola basket putri di SMA Negeri 1 Natar dilakukan dalam 18 kali pertemuan dengan alokasi waktu setiap pertemuan kurang lebih 90 menit. Dari 18 kali pertemuan tersebut pada pertemuan pertama didahului *pre test* / tes awal, 16 pertemuan berikutnya diberikan program latihan dan pada akhir pertemuan diadakan *post test* / tes akhir. Adapun kegiatan latihan tersebut adalah sebagai berikut :

1. Tes Awal (*pre test*)

Tes awal (*pre test*) dilakukan sebelum pemberian *treatment* latihan menggunakan satu tangan dan dua tangan terhadap hasil *shooting free throw* bola basket pada tim bola basket putri di SMA Negeri 1 Natar. Tujuan dari *pre test* adalah untuk mengetahui kemampuan awal dari masing-masing siswa sebelum pemberian *treatment*. Melakukan tembakan *free throw* ke ring basket sebanyak 10 kali tiap anak. penilaiannya adalah setiap bola yang masuk ke ring dan sah nilai skor 1 (satu), jika bola tidak masuk atau tidak sah nilainya 0 (nol).

2. Program Latihan

Program latihan merupakan pelaksanaan langsung dari suatu rencana latihan untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Latihan dilakukan pada hari senin, rabu, dan jum'at di mulai pukul 16.00-17.30. Untuk melaksanakan program latihan siswa setelah datang berbaris di lapangan untuk melakukan, berdo'a terlebih

dahulu kemudian, pemanasan, lari variasi dan melaksanakan program latihan sebagai berikut.

Sebelum menggunakan satu tangan dan dua tangan terlebih dahulu melakukan *pre test* dengan 10 repetisi yang bertujuan untuk pembagian kelompok menggunakan *ordinal pairing* berdasarkan hasil yang telah di peroleh yang nantinya akan di beri perlakuan. Kemudian siswa melakukan program pada minggu pertama latihan *shooting* menggunakan satu tangan berlangsung 3 kali dalam seminggu yaitu dimulai dengan 5 repetisi, untuk set awal 3 set. Pada minggu kedua latihan berlangsung juga 3 kali dalam seminggu, untuk kali ini beban latihan *shooting* meningkat menjadi 8 repetisi dengan 4 set.

Pada minggu ketiga beban latihan meningkat menjadi 10 repetisi dengan 5 set, 2 kali dalam minggu ini. Pada minggu tiga-minggu ke enam latihan *shooting* menggunakan satu tangan dengan jumlah set dan pengulangan yang sama, setelah latihan menggunakan satu tangan dilakukan terlebih dahulu dengan jumlah 15 siswa kelompok eskperimen 1 dan selanjutnya latihan menggunakan dua tangan dengan jumlah 15 siswa kelompok eksperimen 2 namun kedua latihan ini jumlah repetisi, hari dan setnya sama.

1. Tes Akhir (*post test*)

Setelah dilakukan program latihan / *treatment* selama 16 kali pertemuan kemudian diadakan tes akhir yang pelaksanaannya sama seperti tes awal.

G. Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2010:203) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Oleh karena itu, sebelum melakukan penelitian, peneliti mencari uji *validitas* dan uji *reliabilitas*.

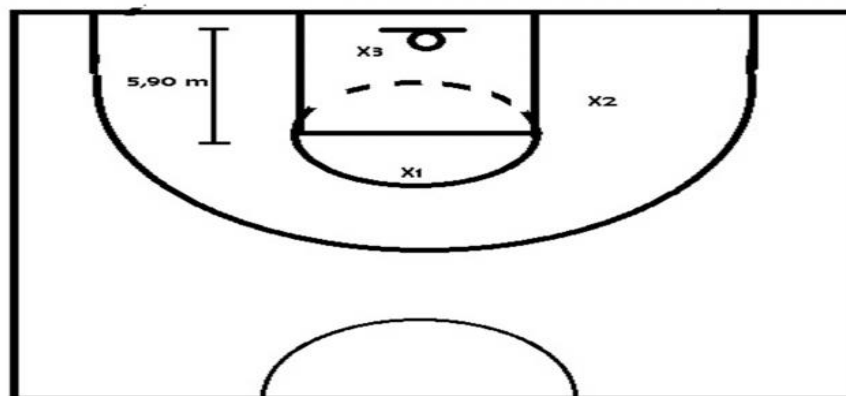
Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 168) *Validitas* adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau sah mempunyai *validitas* tinggi. Sebaliknya, instrumen yang kurang valid berarti memiliki *validitas* rendah.

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 178).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.

Petunjuk pelaksanaan dari tes adalah sebagai berikut :

- a. Tujuan : mengukur ketepatan tembakan hukuman atau *free throw*
- b. Perlengkapan : lapangan basket, bola basket, alat tulis.

- c. Petunjuk : testee berdiri di daerah tembakan hukuman. Mendengar aba-aba “ya” testee melakukan tembakan hukuman atau *free throw*, tidak boleh menginjak atau melewati garis sebelum bola lepas dari tangan, percobaan dilakukan 10 kali.
- d. Peraturan : dilakukan dengan satu tangan dan bola boleh dipantul pantulkan dahulu.
- e. Skor : setiap bola yang masuk diberi skor 1, skor test adalah jumlah bola yang masuk sah ke ring basket.
- f. Penilaian : makin banyak skor tes makin banyak nilainya.



Gambar 7. Gambar Tes Tembakan Hukuman atau *Shooting Free Throw*
(Imam Sodikun, 1992: 125)

Keterangan gambar :

- X1 : Testee siap melakukan *shooting free throw*
 X2 : Petugas memberikan aba-aba untuk melakukan *shooting free throw*
 X3 : Ring bola basket

H. Teknik Analisis Data

Analisis data atau pengolahan data merupakan suatu langkah penting dalam suatu penelitian. Menurut Sugiyono (2015: 207), dalam suatu penelitian kuantitatif menggunakan statistik. Statistik meliputi statistik parametris dan

nonparametris. Statistik parametris digunakan untuk menganalisis data interval, rasio, jumlah sampel besar, serta berlandaskan bahwa data yang akan dianalisis berdistribusi normal. Sedangkan statistik nonparametris digunakan untuk menganalisis data yang berbentuk nominal dan ordinal, jumlah sampel kecil, dan tidak harus berdistribusi normal.

Data yang di nilai adalah variabel bebas : Latihan menggunakan satu tangan (X_1), dan Latihan menggunakan dua tangan (X_2) serta variabel terikat yaitu hasil *shooting free throw* bola basket (Y).

1. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah distribusi yang terjadi atau tidak dari distribusi normal. Langkah sebelum melakukan pengujian hipotesis lebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis data dengan uji normalitas yaitu menggunakan Uji lilliefors (Sudjana, 2005: 466). Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut :

- a. Pengamatan X_1, X_2, \dots, X_n dijadikan bilangan baku Z_1, Z_2, \dots, Z_n
 Dengan menggunakan rumus: $Z_i = \frac{x_i - \bar{x}}{s}$ (\bar{x} dan s masing-masing merupakan rerata dan simpangan baku sampel).
- b. Untuk tiap bilangan baku ini akan menggunakan daftar distribusi normal baku, kemudian hitung peluang $F(z_i) = P(z \leq z_i)$.
- c. Selanjutnya hitung proporsi Z_1, Z_2, \dots, Z_n yang lebih atau sama dengan z_i .

Jika proporsi ini dinyatakan oleh $S(z_i)$, maka :

$$S(z_i) = \frac{\text{banyaknya } Z_1, Z_2, \dots, Z_n \text{ yang } \leq z_i}{n}$$

Hitung selisih $F(z_i) - S(z_i)$ kemudian tentukan harga mutlaknya.

d. Ambil harga yang paling besar diantara harga-harga mutlak selisih tersebut.

Sebutlah harga terbesar L_0 .

e. Kriteria pengujian adalah jika $L_{hitung} < L_{tabel}$ maka variabel tersebut

berdistribusi normal, sedangkan jika $L_{hitung} > L_{tabel}$ maka variabel berdistribusi tidak normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk memperoleh informasi apakah kedua kelompok sample memiliki varians yang homogen atau tidak. Untuk pengujian homogenitas digunakan rumus sebagai berikut :

$$F = \frac{\text{Varians Terbesar}}{\text{Varians Terkecil}}$$

Membandingkan nilai F hitung dengan F tabel dengan rumus

Dk pembilang : $n - 1$ (untuk varians terbesar)

Dk penyebut : $n - 1$ (untuk varians terkecil)

Taraf signifikan 0.05 maka dicari pada tabel F. Dengan kriteria pengujian :

Jika : $F_{hitung} \geq F_{tabel}$ tidak homogen

$F_{hitung} \leq F_{tabel}$ berarti homogen

Pengujian homogenitas ini bila F_{hitung} lebih kecil ($<$) dari F_{tabel} maka data tersebut mempunyai varians yang homogen. Tapi sebaliknya bila F_{hitung} lebih besar ($>$) dari F_{tabel} maka kedua kelompok mempunyai varians yang berbeda.

3. Uji Hipotesis

Analisis dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah dilakukan, yaitu untuk mengetahui besarnya kontribusi yang diberikan oleh variabel bebas (X_1, X_2) terhadap variabel terikat (Y). Menurut Sugiyono (2015:273), bila sampel berkorelasi/berpasangan, misalnya membandingkan sebelum dan sesudah *treatment* atau perlakuan, maka digunakan t-test. Menurut Sugiyono (2015: 272) Pengujian hipotesis menggunakan t-test terdapat beberapa rumus t-test yang digunakan untuk pengujian, dan berikut pedomannya :

- a) Bila jumlah anggota sampel $n_1 = n_2$, dan varian homogen ($\sigma_1 = \sigma_2$) maka dapat digunakan rumus t-test baik untuk *sepaerated*, maupun *pool* varian. Untuk melihat harga t-tabel digunakan $dk = n_1 + n_2$.
- b) Bila $n_1 \neq n_2$, varian homogen ($\sigma_1 = \sigma_2$), dapat digunakan rumus t-test *pool* varian.
- c) Bila $n_1 = n_2$, varian tidak homogen $\alpha \neq \alpha$ dapat digunakan rumus *seperated* varian atau *polled* varian dengan $dk = n_1 - 1$ atau $n_2 - 1$. Jadi dk bukan $n_1 + n_2 - 2$.
- d) Bila $n_1 \neq n_2$ dan varian tidak homogen ($\sigma \neq \sigma$). Untuk ini dapat digunakan t-test dengan *seperated* varian. Harga t sebagai pengganti t-tabel dihitung dari selisih harga t-tabel dengan $dk (n_1-1)$ dan $dk (n_2-1)$ dibagi dua, kemudian ditambahkan dengan harga t yang terkecil.
- e) Ketentuannya bila $T_{hitung} \leq T_{tabel}$, maka H_0 di terima dan tolak H_a

Berikut rumus t-test yang digunakan :

$$T_{hitung} = \frac{(\bar{X}_1 - \bar{X}_2)}{S_{gab} \times \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

$$S_{gab} = \frac{(n_1 - 1) x S_1^2 + (n_2 - 1) x S_2^2}{n_1 + n_2 - 2}$$

Keterangan :

\bar{X}_1 : Rerata kelompok eksperimen A

\bar{X}_2 : Rerata kelompok eksperimen B

S_1 : Simpangan baku kelompok eksperimen A

S_2 : Simpangan baku kelompok eksperimen B

n_1 : Jumlah sampel kelompok eksperimen A

n_2 : Jumlah sampel kelompok eksperimen B

V. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan analisis dan pembahasan dari hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Ada pengaruh yang signifikan sebesar 5,916 dari latihan *shooting free throw* menggunakan satu tangan terhadap hasil *shooting free throw* bola basket pada tim bola basket putri SMA Negeri 1 Natar.
2. Ada pengaruh yang signifikan sebesar 12,582 dari latihan *shooting free throw* menggunakan dua tangan terhadap hasil *shooting free throw* bola basket pada tim bola basket putri SMA Negeri 1 Natar.
3. Latihan *shooting free throw* menggunakan dua tangan lebih besar pengaruhnya yaitu sebesar 12,582 jika dibandingkan dengan Latihan satu tangan hanya sebesar 5,916 terhadap hasil *shooting free throw* bola basket pada tim bola basket putri SMA Negeri 1 Natar.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dalam penelitian ini, maka penulis menyarankan untuk dijadikan bahan masukan bagi :

1. Peneliti lainnya, khususnya bagi mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dapat terus menerus memperbaiki penelitian dalam melakukan penelitian selanjutnya.
2. Guru dapat menggunakan bentuk latihan *shooting* satu tangan dan dua tangan dalam upaya meningkatkan gerak dasar *shooting free throw* bola basket.
3. Bagi siswa agar dapat meningkatkan gerak dasar *shooting free throw* bola basket.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, N. 2007. *Permainan bolabasket*. Era Intermedia, Solo.
- Ambler, V. 1990. *Petunjuk Untuk Pelatih & Pemain Bola Basket*. Pionir, Bandung.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. PT. Rineka Cipta, Jakarta.
- _____. 2010. *Prosedur penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. (Edisi Revisi) Jakarta.
- Depdikbud. 1994. *Kurikulum Pendidikan Dasar (GBPP)*. Depdikbud, Jakarta.
- Format Penulisan Karya Ilmiah Universitas Lampung Tahun 2013.
- Hariyanto. 2013. Upaya Meningkatkan Keterampilan Lay Up Shoot Bola Basket Menggunakan Metode Check Mark dan Under Basket Pada Siswa Kelas 8 A SMP Negeri 3 Bumijawa Tahun Pelajaran 2013/2014. Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Tegal, Tegal.
- Harsono. 2004. *Perencanaan Program Latihan*. Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Husin, Sudirman. 2000. Pengaruh Pelatihan Plyometric Lompat Bangku Dan Lompat Melewati Bangku Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Bawah (Tesis). Universitas Negeri Surabaya, Surabaya.
- Kosasih, D. 2008 . *Fundamental Basketball First Step to Win*. Karang Turi Media, Semarang.
- Margono. 2004. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA Kelas X*. Erlangga, Bandung.
- _____. 2006. *Pendidikan Jasmani Teoridan Peraktik 1*. Erlangga, Jakarta.
- Nossek Jossef. 1982. *General Theory of Training*. Lagos : Pan African Press ltd.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Direktorat jenderal Olahraga, Jakarta.

- Oliver, J. 2007. *Dasar-dasar bola basket*. Pakar Raya, Bandung.
- Pate, R. 1993. *Dasar - Dasar Ilmiah Kepelatihan (Scientific Foundation Of Coaching)*. IKIP Semarang, Semarang.
- PB.PERBASI. 2010. *Peraturan Permainan Bola Basket*. PERBASI, Jakarta.
- Ruslan, R. 2003. *Metode Penelitian Public Relations dan Komunikasi*, Rajawali Pers, Jakarta.
- Rusman. 2015. *Pembelajaran Tematik Terpadu, Teori Praktik dan Penilaian*. Grafindo, Jakarta.
- Sajoto, M. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dan Olahraga*, Semarang.
- Sodikun, I. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan, Jakarta.
- Subagiyo, dkk. 2003. *Perencanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Pusat Penerbitan Universitas Terbuka, Jakarta.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Tarsito, Bandung.
- Suharjana. 2004. *Kebugaran Jasmani*. FIK UNY, Yogyakarta.
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. FIK Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- _____ 2010. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. CV. Lubuk Agung, Bandung.
- Sukintaka. 1979. *Permainan dan Metodik Buku I Untuk SGO*. Depdikbud. Remadja Karya Offset. Bandung.
- Sumiyarsono, D. 2002. *Ketrampilan Bola Basket*. UNY, Yogyakarta.
- Wissel, H. 1996. *Bola Basket Dilengkapi Dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktik*. PT. Rajagrafindo Persada, Jakarta.