

**PENGARUH LATIHAN TEMBAKAN JARAK BERTAHAP DAN
LATIHAN TEMBAKAN JARAK BERPINDAH TERHADAP
HASIL *FREE THROW* PADA PEMAIN BOLA BASKET
CLUB WOLVERINE KABUPATEN PRINGSEWU**

(Skripsi)

Oleh:
IRFAAN ISMULLOH



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2021

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN TEMBAKAN JARAK BERTAHAP DAN LATIHAN TEMBAKAN JARAK BERPINDAH TERHADAP HASIL *FREE THROW* PADA PEMAIN BOLA BASKET *CLUB WOLVERINE* KABUPATEN PRINGSEWU

Oleh
IRFAAN ISMULLOH

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan tembakan jarak bertahap dan tembakan jarak berpindah terhadap hasil *free throw* pemain *club basket wolverine* Kabupaten Pringsewu.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen (*true experiment*), sedangkan desain penelitian yang digunakan yakni *pre test-post test group design*. Populasi pada penelitian ini adalah pemain bola basket *club wolverine* kabupaten Pringsewu dengan sampel yang digunakan keseluruhan jumlah populasi sebanyak 30 atlet dari total sampel sehingga penelitian ini disebut penelitian populasi yang dibagi menjadi 2 kelompok.

Hasil penelitian ditemukan ada pengaruh yang signifikan pengaruh latihan tembakan jarak bertahap terhadap dan tembakan jarak berpindah hasil *free throw* pemain *club basket wolverine* Pringsewu, latihan menggunakan tembakan jarak bertahap mendapatkan nilai T hitung $12,415 > T$ tabel 1.812 dan latihan menggunakan tembakan jarak berpindah mendapatkan nilai T hitung $14,709 > T$ tabel 1.812. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti dapat dilihat dari pengujian hipotesis menunjukkan bahwa latihan menggunakan tembakan jarak bertahap lebih baik jika dibandingkan dengan latihan tembakan jarak berpindah.

Kata Kunci : latihan tembakan jarak bertahap ,latihan tembakan jarak berpindah, hasil free throw

ABSTRACT

EFFECT OF EXERCISE SHOTS DISTANCE OF GRADUAL AND PRACTICE SHOTS DISTANCE MOVING THE RESULTS FREE THROW THE PLAYERS BASKETBALL CLUB WOLVERINE DISTRICT PRINGSEWU

By

IRFAAN ISMULLOH

This study aimed to investigate the effect of exercise-range shot staged and shot move towards results free throw players club basketball wolverine District Pringsewu .

The method used in this study is an experiment (true experiment), while the research design used is pre-test-post-test group design. The population in this study were basketball players at Wolverine Club, Pringsewu Regency. The sample used was the total population of 30 athletes from the total sample, so this study was called a population study which was divided into 2 groups.

The results of the study found that there was a significant effect of the effect of gradual distance shooting on and moving distance shots on the results of free throw players club basketball Wolverine Pringsewu, training using gradual distance shots got a T count value of 12.415 > T table 1.812 and training using moving distance shots got a T count value 14,709 > T table 1,812. Based on the results of the research conducted by the researchers, it can be seen from the hypothesis testing shows that training using a gradual distance shot is better when compared to a moving distance shot exercise.

Keywords: gradual distance shooting practice, moving distance shooting practice, free throw results

**PENGARUH LATIHAN TEMBAKAN JARAK BERTAHAP DAN
LATIHAN TEMBAKAN JARAK BERPINDAH TERHADAP
HASIL *FREE THROW* PADA PEMAIN BOLA BASKET
CLUB WOLVERINE KABUPATEN PRINGSEWU**

Oleh

IRFAAN ISMULLOH

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN

Pada

**Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2021**

JudulSkripsi : **PENGARUH LATIHAN TEMBAKAN JARAK BERTAHAP DAN TEMBAKAN JARAK BERPINDAH TERHADAP HASIL *FREE THROW* PEMAIN BOLA BASKET *CLUB WOLVERINE* KABUPATEN PRINGSEWU**

NamaMahasiswa : Irfaan Ismulloh

No. PokokMahasiswa : 1513051053

Program Studi : S1 Pendidikan Jasmani

Jurusan : Ilmu Pendidikan

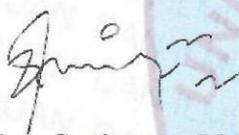
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

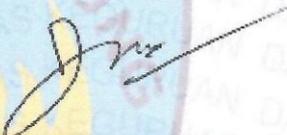
MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing

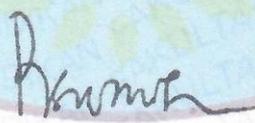
Pembimbing I

Pembimbing II


Drs. Surisman, M.Pd.
NIP 19620808 198901 1 001


Drs. Sudirman Husin, M.Pd.
NIP19581021 198503 1 003

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

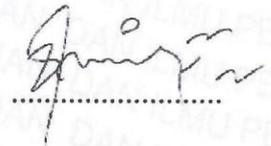

Dr. Riswandi, M.Pd.
NIP 19760808200912 1 001

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

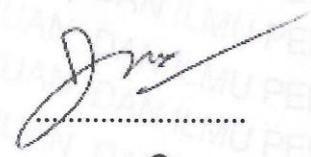
Ketua

:Drs. Surisman, M.Pd.



Sekretaris

:Drs. Sudirman Husin, M.Pd.



Penguji Utama

:Drs. Akor Sitepu, M.Pd.



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd.

NIP. 19620804 198905 1 00 1

Tanggal Lulus Ujian Skripsi: 23 Agustus 2021

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Irfaan Ismulloh.
NPM : 1513051053
Program Studi : Penjaskes
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Tembakan Jarak Bertahap dan Latihan Tembakan Jarak Berpindah Terhadap Hasil *Free Throw* Pada Pemain Bola Basket *Club Wolverine* Kabupaten Pringsewu ” tersebut adalah asli hasil penelitian saya, kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam Daftar Pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan Undang-Undang dan Peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, 23 September 2021
Yang membuat pernyataan



Irfaan Ismulloh.
NPM.1513051053

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Irfaan Ismulloh lahir di Gadingrejo, pada tanggal 06 Februari 1998, merupakan anak pertama dari tiga bersaudara, dari pasangan Bapak Rahman dengan Ibu Junariyah.

Penulis mengawali pendidikan formal di TK Roudlatul jannah selesai pada tahun 2003, penulis melanjutkan pendidikan di SD Negeri 2 Tambahrejo selesai pada tahun 2009, kemudian penulis menyelesaikan Sekolah Menengah Pertama di SMP Negeri 1 Gadingrejo dan selesai pada tahun 2012. Selanjutnya penulis melanjutkan pendidikan di Sekolah Menengah Kejuruan di SMK Negeri 1 Gadingrejo dan lulus pada tahun 2015.

Penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani dan Rekreasi, Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung melalui jalur PMPAP pada tahun 2015. Pada tahun 2018, penulis melaksanakan KKN dan PPL di desa Kebumen Kecamatan Talang Padang Tanggamus dan SMA Islam Kebumen Tanggamus.

MOTTO

*“Usaha Tanpa Do’a itu Sombong, Do’a Tanpa Usaha itu Sama Saja
Sia-sia”
(Irfaan Ismulloh)*

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Ku persembahkan karya kecil ku untuk mereka

Bapak dan Ibu ku yang kuat dan tegar yang telah memberikan kasih sayang yang tak pernah putus dan dukungan serta doa dalam setiap sujudnya demi keberhasilanku. Terimakasih atas semua pengorbanan dan jerih payah dalam tiap kucuran keringat yang telah kalian berikan kepadaku.

Doa dan restumu adalah jalan bagiku untuk menuju keberhasilanku kelak.

Serta

Almamater Tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Assalamualaikum Wr. Wb.

Alhamdulillah, puji syukur atas kehadiran Allah SWT Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul **“Pengaruh latihan tembakan jarak bertahap dan latihan jarak berpindah terhadap hasil *free throw* pemain bola basket *club wolverine* Kabupaten Pringsewu ”** sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Penjasokesrek, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung.

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada, Bapak Drs. Surisman, M.Pd., selaku pembimbing akademik dan juga sebagai pembimbing pertama, dan Bapak Drs. Sudirman Husin, M.Pd., sebagai pembimbing kedua, atas kesediannya memberikan bimbingan dengan sabar, motivasi yang membangun dan amat bermanfaat ,serta ilmu yang amat berharga, saran, dan kritik selama penyusunan skripsi sehingga skripsi ini menjadi lebih baik serta Bapak Drs. Akor Sitepu, M.Pd.,selaku pembahas, yang telah memberikan bimbingan, perbaikan, serta motivasi, pengarahan dan kepercayaan pada penulis. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
2. Bapak Dr. Riswandi, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Heru Sulistianta, M.Or., selaku Ketua Program Studi Penjaskes FKIP Universitas Lampung.
4. Bapak dan Ibu Dosen serta Staf Pendidikan Penjaskes FKIP Universitas Lampung.
5. Bapak rahman dan ibu junariyah sebagai orang tua yang telah memberikan semangat dan doa serta kasih sayangnya sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini.
6. Juni Prasetyo selaku pelatih *club* basket *Wolverine* kabupaten pringsewu yang telah memberikan izin dan membantu menyelesaikan penelitian ini.
7. Seluruh anggota club basket wolverine kabupaten pringsewu yang telah memberikan bantuan dan membantu proses penelitian hingga selesai.
8. Seseorang yang telah mengajarkan tentang kesabaran, Armya Della Wulandari. Terimakasih atas waktu yang telah diberikan serta menjadi penyemangat serta menjadi motivasi dalam menggapai S1, dan juga sebagai pendengar yang baik.

9. Sahabatku dan teman Penjaskesrek angkatan 2015 terimakasih atas kebersamaan dan dukungan yang telah diberikan selama ini,

Walaikumsalam Wr. Wb.

Bandar Lampung, 23 September 2021
Penulis

A handwritten signature in black ink, consisting of several loops and a long horizontal stroke extending to the right.

Irfaan Ismulloh
NPM. 1513051053

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR ISI	i
DAFTAR TABEL	iii
DAFTAR GAMBAR	iv
DAFTAR LAMPIRAN	v
I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
II. KAJIAN TEORI	
A. Definisi Latihan.....	9
B. Permainan Bola Basket	11
C. Teknik Dasar Permainan Bola Basket.....	15
D. Teknik <i>Shooting</i> (Menembak).....	15
E. Latihan Tembakan Jarak Bertahap.....	19
F. Latihan Tembakan Jarak Berpindah.....	21
G. Free Throw	23
H. Penelitian Yang Relevan	26
I. Kerangka Berfikir.....	28
J. Hipotesis.....	29
III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	31
B. Variabel Penelitian	34
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel.....	36
D. Tempat Penelitian.....	37
E. Instrument Penelitian	37
F. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Penelitian	42
G. Analisis Data	44

IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	50
B. Pembahasan.....	55
V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	57
B. Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN.....	60

DAFTAR TABEL

Gambar	Halaman
A. Tabel 1 Deskripsi Statistik	48
B. Tabel 2 Hasil Uji Normalitas	50
C. Tabel 3 Uji Hipotesis Pengaruh Latihan Tembakan Jarak Bertahap ..	50
D. Tabel 4 Pengaruh Latihan Tembakan Jarak Berpindah	51
E. Tabel 5 Pengaruh Latihan Tembakan Jarak Bertahap dan Latihan Tembakan Jarak Berpindah Terhadap Hasil <i>Free Throw</i>	52
F. Program Latihan	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
A. Gambar 1. Ukuran Lapangan permainan Bola Basket.....	12
B. Gambar 2. Papan Pantul Bola Basket	13
C. Gambar 3. Keranjang / Ring Basket	14
D. Gambar 4. Fase Persiapan dan Gerak Kelanjutan (<i>Follow Through</i>).....	17
E. Gambar 5. Bagan Pola Latihan Tembakan Jarak Bertahap	20
F. Gambar 6. Bagan Pola Latihan Tembakan Jarak Berpindah	22
G. Gambar 7. Lengkungan Tembakan.....	24
H. Gambar 8. Kerangka Berfikir	29
I. Gambar 9. Rencana Penelitian.....	32
J. Gambar 10. Tes Tembakan Hukuman/ <i>Free Throw</i>	40
K. Gambar 11. Diagram Batang Hasil Pengukuran Free Throw	51
L. Gambar 11. Diagram Batang Hasil Penelitian.....	55

DAFTAR LAMPIRAN

Gambar	Halaman
A. Surat Izin Penelitia	62
B. Surat Balasan Izin Penelitian	63
C. Peta Kabupaten Pringsewu	64
D. Program Latihan	65
E. Uji Coba Instrument.....	66
F. Lampiran Data Tes Awal dan Tes Akhir X1	68
G. Lampiran Data Tes Awal dan Tes Akhir X2	69
H. Lampiran Uji Normalitas X1	70
I. Lampiran Uji Normalitas X2	71
J. Lampiran Uji Hipotesis X1 Terhadap Y	72
K. Lampiran Uji Hipotesis X2 Terhadap Y	73
L. Lampiran Uji Hipotesis X2,X2 Terhadap Y	74
M. Lampiran Foto Penelitia.....	75

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bola basket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu. Setiap regu terdiri atas lima pemain, adapun permainan ini bertujuan untuk mencetak angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukan bola ke basket lawan dan mencegah lawan untuk mendapatkan *score*.

Permainan bola basket merupakan jenis olahraga yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan dan mempunyai tujuan memasukkan bola sebanyak mungkin (ke keranjang) lawan, serta menahan lawan agar jangan memasukkan bola ke keranjang sendiri dengan cara lempar tangkap (*passing*), menggiring (*dribble*) dan menembak (*free throw*).

Latihan adalah upaya seseorang dalam meningkatkan perbaikan organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi dan penampilan olahraga. Tujuan dari latihan untuk memperoleh berprestasi semaksimal mungkin, namun dalam proses pelaksanaan latihan tidak cukup mudah dan sederhana. Program latihan yang diberikan pelatih amat penting dalam mendukung kualitas latihan yang sesuai dengan cabang masing-masing. Bukan hanya latihan fisik saja yang harus dilatih untuk mencapai prestasi yang maksimal teknik, taktik dan mental juga amat penting untuk dilatih.

Secara sederhana latihan dapat dirumuskan, yaitu segala daya dan upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan, waktu atau intensitasnya. Seseorang melakukan latihan dikarenakan merupakan suatu bentuk upaya untuk mencapai suatu tujuan. Latihan bukanlah hal yang baru, sudah sejak zaman dahulu latihan dilakukan secara sistematis untuk menuju suatu tujuan tertentu.

Penguasaan teknik dasar sangatlah penting dalam suatu pertandingan bola basket, dengan penguasaan teknik yang baik dan benar maka tidak menutup kemungkinan *team* tersebut akan mudah mencapai kemenangan. Apabila penguasaan teknik dasar sudah dikuasai dengan baik maka akan menunjang ketrampilan bermain selanjutnya. Untuk mencapai prestasi yang tinggi, setiap pemain harus menguasai teknik dasar dan taktik bermain, sehingga terbentuk suatu *team* yang solid. Untuk menjadi pemain yang baik perlu menguasai *fundamental* (dasar-dasar teknik, dan strategi) dari permainan bola basket ini. Salah satu teknik yang harus dikuasai oleh seorang pemain adalah menembak (*shooting*). Keberhasilan suatu regu dalam permainan di tentukan oleh keberhasilan dalam menembak (*shooting*), teknik-teknik dasar yang di gunakan dalam melakukan tembakan yaitu: 1). *Medium shoot* (tembakan dua angka), 2). *Jump shoot* (tembakan melompat), 3). *Three point shoot* (tembakan tiga angka), 4). *Free throw* (tembakan hukuman), 5). *Lay up shoot*, 6). *Runner*.

Dalam permainan bola basket tembakan dibagi menjadi dua golongan yaitu tembakan lapangan dan hukuman (Imam Sodikun, 1992:90). Tembakan lapangan adalah suatu percobaan memasukkan bola kekeranjang lawan selama dalam waktu pertandingan. Tembakan ini bisa dilakukan dengan menggunakan satu tangan atau dua tangan. Sedangkan tembakan hukuman atau tembakan bebas (*free throw*) 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. Tembakan hukuman (*free throw*) memberi andil yang sangat besar terhadap kemenangan suatu tim. Hal ini disebabkan tembakan bebas mempunyai peluang yang besar terhadap keberhasilan suatu tembakan, karena tidak ada halangan dari manapun pada saat melakukan tembakan bebas.

Dalam permainan bola basket, menembak merupakan salah satu komponen teknik dasar yang sangat penting dan harus dimiliki setiap pemain. Teknik menembak wajib dimiliki oleh tiap pemain karena teknik ini berguna untuk mencetak angka yang akan menentukan suatu kemenangan pada salah satu tim. Kenyataan yang terjadi dilapangan kemampuan *shooting* terutama *free throw* masih kurang baik. Hal tersebut banyak disebabkan banyak faktor yang mempengaruhi.

Faktor yang paling mempengaruhi dalam teknik *shooting* adalah akurasi dari pemain, menurut suharno (1993: 64) akurasi adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak kesasaran atau target sesuai dengan kemampuannya.

Club wolverine kabupaten pringsewu adalah satu-satunya *club* bola basket yang berada di kabupaten pringsewu, *club* ini pernah mengikuti beberapa kejuaraan dan pernah menjuarainya di antaranya, juara 2 kejuaraan di lampung timur, juara 3 FBL yang di selenggarakan di lampung.

Berdasarkan hasil prapenelitian pada *club* bola basket *wolverine* Kabupaten Pringsewu terjadi penurunan dikarenakan beberapa faktor terutama pada saat tembakan *free throw*, banyak pemain yang gagal pada saat melakukan tembakan *free throw*, pada saat melakukan tembakan *free throw* bola tidak masuk ke *ring*, pada saat melakukan tembakan *free throw* bola tidak mengenai sudut pantul papan pada *ring* basket, pada saat melakukan tembakan *free throw* bola terlalu mendatar sehingga masih mengenai lingkaran ring bagian luar.

Berdasarkan uraian di atas, perlu dicari latihan yang dapat meningkatkan hasil dari tembakan *free throw* peneliti memberikan 2 latihan yang akan meningkatkan hasil tembakan *free throw* pemain bola basket *club* wolverine yaitu latihan tembakan jarak bertahap dan jarak berpindah. Dalam penelitian ini penulis membuat desain tes dengan membagi 2 perlakuan yang berbeda, untuk latihan tembakan jarak bertahap, di bagi menjadi 3 posisi yaitu

diberikan posisi yang lebih dekat dengan dengan ring kemudian akan meningkat hingga ke posisi yang sebenarnya. Kemudian untuk tembakan sudut berpindah penulis membuat desain latihan dengan membagi daerah tembakan menjadi 5 daerah yaitu sebelah kiri depan garis *base line* yaitu sudut 0° - 36° , 36° - 72° , 72° - 108° , 108° - 144° , dan sudut 144° - 180° .

Atas dasar permasalahan tersebut maka penulis ingin melakukan kajian tentang “Pengaruh latihan tembakan jarak bertahap dan latihan tembakan jarak berpindah terhadap hasil *free throw* pada pemain bola basket *club Wolverine* Kabupaten Pringsewu ”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan diatas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Masih banyak pemain pada saat melakukan free throw bola tidak sampai ke ring.
2. Masih banyak pemain pada saat melakukan free throw bola tidak mengenai sudut tembakan pada papan ring basket
3. Masih banyak pemain pada saat melakukan free throw laju bola tidak melengkung membentuk setengah lingkaran atau paraball.

C. Batasan Masalah

Dari banyaknya masalah yang muncul, maka perlu adanya pembatasan masalah karna mempertimbangkan keterbatasan waktu, dana, dan kemampuan peneliti. Adapun pembatasan masalah berdasarkan indentifikasi masalah tersebut yaitu “Pengaruh latihan tembakan jarak bertahap dan latihan tembakan jarak berpindah terhadap kemampuan *free throw* pada pemain bola basket *club Wolverine Pringsewu*”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan indentifikasi masalah yang diuraikan di atas, terdapat rumusan masalah sebagai berikut :

1. Adakah pengaruh latihan tembakan jarak bertahap terhadap hasil *free throw* bola basket pada pemain bola basket *club wolverine pringsewu*.
2. Adakah pengaruh latihan tembakan jarak berpindah terhadap hasil *free throw* bola basket pada pemain bola basket *club wolverine pringsewu*.
3. Adakah perbedaan antara latihan tembakan jarak bertahap dan tembakan jarak berpindah terhadap hasil shooting *free throw* bola basket pada pemain bola basket *club wolverine pringsewu*.

E. Tujuan Penelitian

Setiap penelitian yang dilakukan selalu mempunyai tujuan, agar memperoleh gambaran yang jelas serta bermanfaat bagi yang menggunakannya. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk :

1. Untuk mengetahui besarnya pengaruh latihan tembakan jarak bertahap terhadap hasil *free throw* bola basket pada pemain *club wolverine* pringsewu.
2. Untuk mengetahui besarnya pengaruh latihan tembakan jarak berpindah terhadap hasil *free throw* bola basket pada pemain *club wolverine* pringsewu.
3. Untuk mengetahui manakah latihan yang memberikan pengaruh yang lebih besar terhadap peningkatan hasil *free throw* bola basket pada pemain *club wolverine* pringsewu.

F. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Penelitian ini memberikan informasi tambahan ilmu pengetahuan dalam olahraga bola basket, serta turut melatih kemampuan pemain bola basket.

2. Secara Praktis

a) Bagi Pelatih

Bagi pelatih sebagai referensi latihan untuk meningkatkan kemampuan pemain dalam meningkatkan kemampuan *free throw*.

b) Bagi Atlet

Bagi atlet penelitian ini bermanfaat untuk memaksimalkan ketrampilan *free throw*.

c) Bagi Peneliti

Bagi peneliti agar dapat mengembangkan teori dan menambah wawasan yang hasilnya berguna bagi pelatih, atlet, dan pihak-pihak yang terkait dengan prestasi olahraga bola basket.

d) Bagi Peneliti Lain

Bagi peneliti lain, bisa sebagai rujukan dalam menyusun program latihan dan pembelajaran dalam olahraga bola basket.

II. KAJIAN TEORI

A. Definisi Latihan

a. Pengertian latihan

Latihan adalah suatu kegiatan mengulang-ngulang gerakan yang benar sampai memperoleh gerakan yang di sebut terampil. Latihan untuk memebantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan adalah kegiatan mengulang-ulang gerakan yang dilakukan oleh atlet dalam rangka meningkatkan keterampilan dan prestasinya. (Sodikun, 1992:45)

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 (Bompa, Tudor O. 1986:4).

Berdasarkan pengertian di atas yang dimaksud dengan latihan adalah susatu kegiatan mengulang-ngulang gerakan yang benar sampai memperoleh gerakan yang disebut terampil, dan di tingkatkan secara progresif dan individual sehingga dapat mencapai hasil yang maksimal.

b. Rangkaian Beban Latihan

Djoko Pekik (2000: 19) Pembebanan dalam latihan harus lebih berat dibanding aktifitas sehari-hari dan ditingkatkan secara bertahap sehingga mampu memberikan peningkatan yang berarti pada fungsi tubuh.

c. Intensitas

Bompa (1994: 4) mengemukakan, intensitas latihan adalah fungsi dari kekuatan rangsangan syaraf yang dilakukan dalam latihan dan kekuatan rangsangan tergantung dari beban kecepatan gerakannya, variasi interval atau istirahat diantara tiap ulangnya. Elemen yang tidak kalah penting adalah tekanan kejiwaan sewaktu latihan. Jadi intensitas tidak semata-mata diukur dari usaha yang dilakukan oleh otot saja, tetapi juga pengeluaran tenaga pada syaraf selama melakukan latihan.

d. Tujuan Latihan

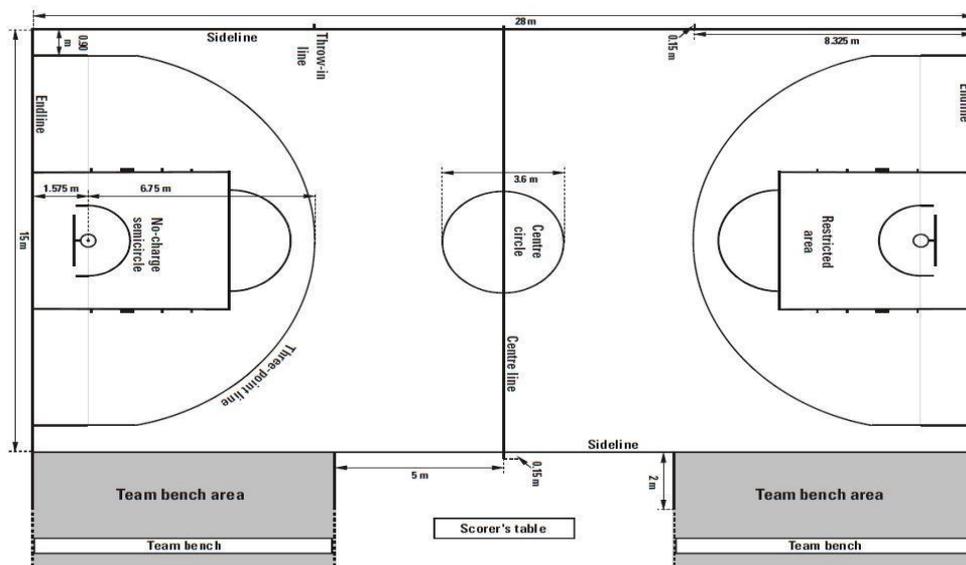
Tujuan latihan adalah: 1) Untuk mencapai dan memperluas fisik secara menyeluruh, 2) untuk menjamin dan memperbaiki perkembangan fisik khususnya sebagai suatu kebutuhan yang telah ditentukan didalam praktek olahraga, 3) Untuk memoles dan menyempurnakan teknik olahraga yang dipilih, 4) Memperbaiki dan menyempurnakan strategi yang penting yang dapat diperoleh dari belajar teknik lawan, 5) Menanamkan kualitas kemampuan, 6) Menjamin dan menanamkan persiapan tim secara otomatis, 7) Untuk mempertahankan keadaan sehat setiap atlet, 8) Untuk mencegah cedera, dan 9) Untuk menambah pengetahuan atlet. (Bompa 1993:6)

B. Permainan Bola Basket

Bola basket merupakan olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu. Masing-masing regu terdiri dari lima pemain, dimana tiap regu berusaha memasukkan bola ke dalam keranjang dan mencegah lawan mencetak angka (Perbasi 2010:1). Bola basket adalah salah satu jenis permainan dan termasuk olahraga permainan yang menggunakan bola besar sebagai media. Sampai saat ini permainan bola basket mulai berkembang ke arah yang lebih baik, sebagai bukti belakangan ini geliat permainan dan olahraga bola basket sudah mulai terlihat dengan sering diadakan kompetisi oleh berbagai pihak dengan bantuan sponsor dan mempunyai tempat yang cukup tepat di hati masyarakat khususnya para remaja.

Olahraga permainan yang menggunakan bola besar sebagai media. Sampai saat ini permainan bola basket mulai berkembang ke arah yang lebih baik, sebagai bukti belakangan ini geliat permainan dan olahraga bola basket sudah mulai terlihat dengan sering diadakan kompetisi oleh berbagai pihak dengan bantuan sponsor dan mempunyai tempat yang cukup tepat di hati masyarakat khususnya para remaja.

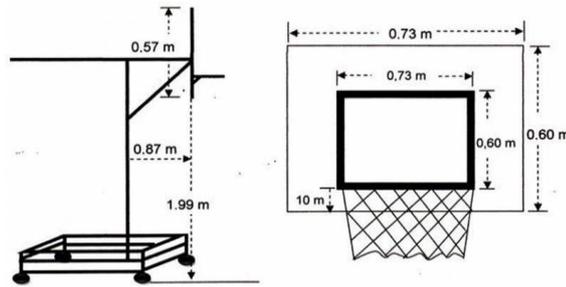
Di bawah ini adalah gambar dari lapangan bola basket.



Gambar 1. Ukuran Lengkap Lapangan Permainan
Sumber: PERBASI (2012)

(Sodikun 1992:82) mengemukakan bahwa, Kedua papan pantul terbuat dari kayu keras atau bahan yang tembus pandang (transparan) dengan tebal 3 cm sesuai dengan kekerasan kayu, lebarnya 1,80 m dan tingginya 1,20 m. permukaannya rata dan bila tidak tembus pandang harus berwarna putih. Permukaan ini ditandai dengan : di belakang *ring* dibuat petak persegi panjang dengan ukuran 59 cm dan tingginya 45 cm dengan lebar garis 5 cm. Garis dasar berbentuk empat persegi panjang tersebut dibuat rata dengan *ring*.

Diperjelas pada gambar papan pantul di bawah ini.

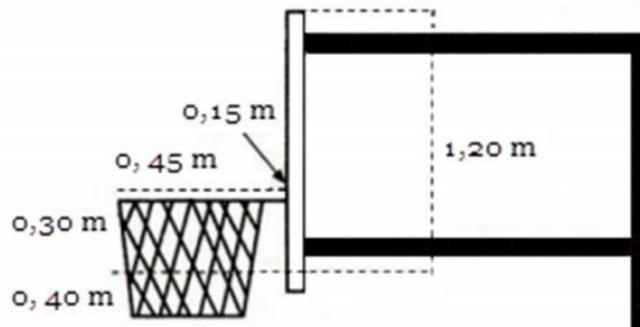


Gambar 2. Papan Pantul Bola Basket menurut Sodikun (1992:82)

Keranjang yang diserang oleh suatu tim adalah keranjang lawan dan keranjang yang dipertahankan oleh suatu tim adalah keranjang sendiri. Keranjang atau basket terdiri dari *ring* atau simpai dan jala. Simpai terbuat dari lingkaran besi yang keras, garis tengahnya 45 cm dan berwarna jingga. Garis tengah besi simpai tersebut 20 mm dengan sedikit tambahan lengkungan besi kecil di bawah simpai tempat memasang jala. Simpai harus dipasang kokoh pada papan pantul dan terletak mendatar di atas lantai dan jarak tepi bawah simpai dengan lantai setinggi 3,05 m. (Perbasi, (2010:1).

Jarak terdekat dari bagian dalam tepi simpai 15 cm dari permukaan papan pantul. Jala terbuat dari tambang putih teranyam dan tergantung sedemikian rupa sehingga dapat menahan bola masuk keranjang/ basket, kemudian terus jatuh ke bawah. Panjang jala adalah 40 cm (Sodikun, 1992:83).

Dapat dilihat pada gambar dan ukuran *ring* bola basket di bawah ini.



Gambar 3. Keranjang / *Ring* Bola Basket menurut Perbasi (2010:1)

Sodikun (1992:84) Mengemukakan, Dalam permainan bola basket, bola yang digunakan adalah bola yang betul-betul bundar terbuat dari kulit, karet atau bahan sintesis. Kelilingnya antar 75-78 cm dengan berat antara 600-650 gram. Bola dipompa secukupnya sehingga jika dijatuhkan dari ketinggian 1,80 m, pantulannya antara 1,20-1,40 meter. Ada tiga ukuran bola basket menurut kelompok pemain, yaitu bola ukuran 5 untuk pemain tingkat Sekolah Dasar baik putera maupun putri. Bola ukuran 6 untuk pemain tingkat Sekolah Menengah Pertama putera dan putri, serta pemain putri senior. Bola 7 dipakai untuk kelompok pemain putra Sekolah Menengah Atas dan putera senior.

Pemain dalam bola basket dibolehkan pada posisi apapun, posisi yang paling umum pada tim dengan 5 pemain adalah pemain 1 sebagai *point guard (best ball handler)*, pemain 2 sebagai *free throw guard (best outsiders)*, pemain 3 sebagai *small forward (versatile inside dan outside player)*, pemain 4

sebagai *power forward (strong rebounding forward)*, dan pemain 5 sebagai pemain tengah (*inside score, rebounder dan shoot blocker*) (Wissel, 2000:2)

C. Teknik Dasar Permainan Bola Basket

Wissel (2000:2), Pada permainan bola basket, untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien ini perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar yang baik. Teknik dasar mencakup *footwork* (gerakan kaki), *Shooting* (menembak), *passing* (operan) dan menangkap, *dribble, rebound*, bergerak dengan bola bergerak tanpa bola dan bertahan. Sedangkan menurut Kosasih (2008:2), teknik dasar meliputi : *body control* (mengontrol badan), *moving without theball* (pergerakan tanpa bola), *ball handling* (penguasaan bola), *passing and catching* (mengoper/ melempar dan menangkap), *dribbling* (menggiring bola), *rebound* (usaha mengambil bola sesaat setelah *free throw* tidak masuk) dan *free throw* (menembak). Dalam penelitian ini, peneliti akan meneliti tentang hasil *shooting* (menembak) yaitu hasil *free throw* (tembakan bebas)

D. Teknik *Shooting* (Menembak)

Wissel (2000:1), Ketrampilan gerak dasar menembak (*shooting*) dalam permainan bola basket sangat penting untuk dikuasai secara baik, tetapi tidak boleh mengesampingkan ketrampilan gerak dasar yang lain. Menembak merupakan sasaran akhir setiap pemain, keberhasilan suatu tim dalam permainan selalu ditentukan dalam keberhasilannya dalam menembak. Untuk dapat berhasil dalam menembak, perlu menggunakan teknik-teknik yang baik dan benar.

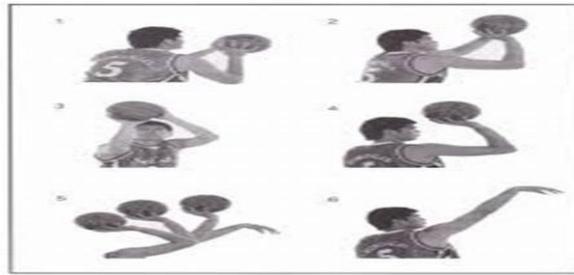
Sodikun (1992:90), di dalam permainan bola basket tembakan dibagi menjadi dua yaitu tembakan lapangan dan tembakan hukuman. Tembakan lapangan adalah suatu percobaan memasukkan bola ke keranjang lawan selama dalam waktu permainan/ pertandingan. Tembakan ini dilakukan oleh siapapun pemain penyerang dari daerah manapun di dalam lapangan sesuai dengan peraturan. Sedangkan tembakan hukuman atau tembakan bebas ini adalah merupakan hadiah yang diberikan kepada pemain untuk mencetak suatu angka. Tembakan tanpa rintangan ini dilakukan pada posisi tepat di belakang garis tembakan bebas sesuai ketentuan. Tembakan dilakukan dalam waktu paling lama 5 detik, dimulai sejak bola diberikan oleh wasit kepada pemain yang akan melakukan tembakan.

Kosasih (2008:48), Pemain harus menjadi mesin skor dengan prinsip ROBOT yang berarti : R (*Range*); pemain harus membiasakan diri untuk melakukan *shooting* di segala jarak dan tempat, O (*Open*); seorang *shooter* perlu posisi yang terbuka (tidak ada tangan pemain lawan yang menghalangi pandangan ke keranjang (*ring*), B (*Balance*); *free throw* yang baik selalu diambil dalam posisi seimbang (*shooting* dimulai dari lantai dan dalam posisi kaki yang siap), O (*One Court*); *free throw* yang baik terjadi hanya dalam satu hitungan, yakni ketika memegang bola posisi kaki dan tangan sudah siap, T (*Teammate*); seorang *shooter* yang baik juga adalah seorang yang mau memberikan *assist* kepada rekan setimnya yang lebih terbuka kesempatannya terdapat mekanik *shooting* yang perlu diperhatikan oleh setiap pemain, yaitu:

- 1) *Balance; shooting* yang baik bermula dari posisi kaki yang (*triple threat position*).

- 2) Target; *ring* adalah target *shooting*, maka fokus pandangan kita adalah *ring*.
- 3) *Shooting Hand*; cengkram bola dengan mantap dan lebarkan jari-jari dengan nyaman, kecuali bagian telapak tangan tidak menyentuh bola. Tekukkan pergelangan tangan tidak melebihi 70° . Kunci siku pada posisi huruf L, agar tidak terjadi kesalahan *shooting* karena siku sebagai penopang terbuka kesamping,
- 4) *Balance Hand*; tangan pendukung ini hanya digunakan untuk menjaga keseimbangan memegang bola sebelum bola meninggalkan tangan. Kesalahan sering terjadi saat mencengkram bola, dimana ibu jari ikut mendorong bola saat *shooting*,
- 5) *Release*; teori ini mengajarkan bagaimana melepas bola dengan *back spin*. Agar bola dapat *back spin* gunakan jari-jari untuk menekan bola ke atas, sesaat sebelum bola dilepaskan.
- 6) *FollowThrough*; langkah terakhir *shooting* yang baik adalah pergerakan tangan dengan mengikuti ke arah *ring*. Siku tetap dikunci dan digunakan tenaga dorongan terakhir dari pergelangan tangan.

Diperjelas pada gambar dibawah ini.



Gambar 4. Fase persiapan dan Gerakan Kelanjutan (*follow through*) menurut Kosasih (2008:48)

Kosasih (2008:47) ada istilah berkaitan dengan teknik *free throw* dalam bola basket yang perlu dikenalkan kepada pemain sejak dini yaitu *BEEF*, 1) B (*Balance*); gerakan selalu dimulai dari lantai, saat menangkap bola tekuklah lutut dan mata kaki serta atur agar tubuh dalam posisi seimbang, 2) E (*Eyes*), agar *free throw* menjadi akurat pemain harus dengan segera mengambil fokus pada target pemain dengan cepat mampu mengkoordinasikan letak *ring*, 3) E (*Elbow*), pertahankan posisi siku agar pergerakan lengan tetap vertikal, 4) F (*Follow Through*), kunci siku lalu lepaskan gerakan lengan jari-jari dan pergelangan tangan mengikuti ke arah *ring* basket.

Sekarang ini hampir semua pemain dalam menembak menggunakan enam teknik dasar tembakan, semua tembakan tersebut memiliki mekanika dasar, termasuk pandangan, keseimbangan, posisi tangan, pengaturan siku, irama tembakan, dan pelaksanaannya. Adapun pengertian keenam teknik dasar tembakan tersebut yaitu 1) *Lay Up Shoot*, 2) *One Hand Set Shoot*,

3) *Free Throw Shoot*, 4) *Three Point Shoot*, 5) *Hook Shoot*, 6) *Jump Shoot*
Menurut Kosasih (2008:50).

Setiap pemain bola basket berpotensi menjadi seorang penembak dari daerah perimeter yang terampil. Jon Oliver (2007:25) menyatakan amatilah para penembak luar yang berbakat dan kamu akan tahu bahwa setiap pemain menggunakan dasar-dasar yang sama ketika menembakkan bola. Banyak diantara dasar-dasar menembak yang digunakan untuk tembakan luar bisa langsung diterapkan baik pada tembakan loncat (*Jump Shot*) maupun tembakan bebas (*free throw*).

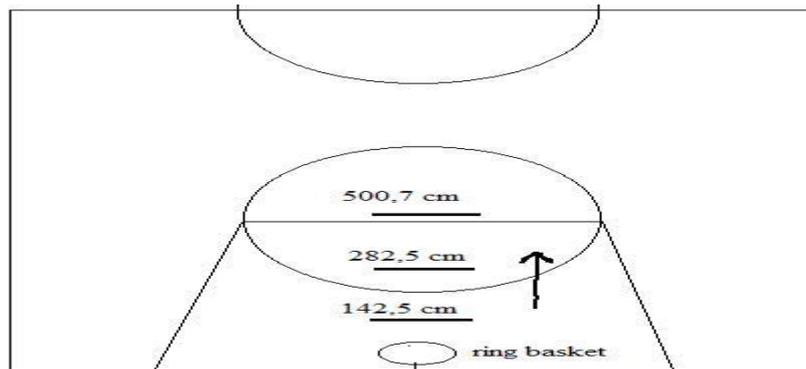
E. Latihan Tembakan Jarak Bertahap

Latihan tembakan jarak bertahap merupakan suatu bentuk modifikasi latihan dengan cara mengubah-ubah jarak tembakan secara bertahap. Tujuan latihan ini pada intinya untuk melatih atlete agar dapat menentukan ketepatan tembakan, seberapa dorongan yang harus diberikan bola agar tepat sasaran, serta melatih konsentrasi pada saat melakukan tembakan.

Menurut Imam Sodikun (1992: 125), "modifikasi tes tembakan bebas pada pelaksanaan latihan dalam jarak jarak bertahap menggunakan jarak dari dekat ring menuju jarak sebenarnya, yaitu batas tembakan bebas

Dari pendapat diatas peneliti menyimpulkan latihan tembakan jarak bertahap adalah latihan tembakan hukuman atau bebas yang dilakukan dari dekat ring basket, kemudian sedikit demi sedikit hingga jarak yang sebenarnya sehingga melatih gerakan yang bersilmutan dari yang mudah ke yang sulit.

Untuk pembagian jarak pada penelitian ini di bagi menjadi tiga tahap, yaitu dari jarak 142,5 cm, kemudian 282,5 cm dan jarak sesungguhnya 500,7 cm. diperjelas pada bagan pola latihan tembakan jarak bertahap dibawah ini.



Gambar 5. Bagan Pola latihan Tembakan Jarak Bertahap
Sumber: (Wooder John R., 1979: 79)

Berdasarkan bagan tersebut dapat dijelaskan bahwa pemain diberikan bentuk latihan untuk melemparkan bola ke basket pada titik ke 1 yang terdekat dari ring basket yang berjarak 142,5 cm, dilanjutkan titik ke 2 yang berjarak 282,5 cm, seterusnya sampai pada tempat 3 yaitu jarak yang sebenarnya dari tembakan bebas (*free throw*) yang berjarak 500,7 cm. Melalui latihan tersebut diharapkan pemain dapat menentukan daya dorong terhadap bola yang tepat agar diperoleh hasil lemparan yang tepat pada basket. Melalui tahapan jarak yang berubah-ubah ini juga untuk melatih konsentrasi pandangan pemain pada saat melempar bola ke sasaran.

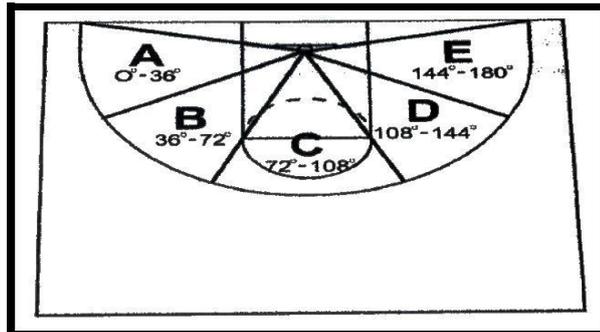
F. Latihan Tembakan jarak berpindah

Agar seorang atlet bisa menjadi *shooter* yang baik, atlet tersebut harus menikmati latihan *shooting*-nya sehingga atlet tersebut akan terus-menerus melakukan latihan *shooting* dengan tidak mudah bosan. Beberapa pelatih mengatakan, agar tercipta seorang *shooter* yang baik diperlukan latihan dalam jangka waktu yang lama. Namun dengan latihan dan cara *shooting* yang tepat, seorang atlet bisa menjadi *shooter* yang handal dalam waktu yang tidak lama.

Dalam permainan bola basket dibagi menjadi dua daerah yang mempunyai nilai, yaitu 1) tembakan dengan nilai 2 (dua) angka di dalam area 2 (dua) angka, dan 2) Tembakan dengan nilai 3 (tiga) angka di area luar garis 3 (tiga) angka. Keduanya mempunyai daerah yang berbeda, namun ada tembakan yang bernilai 1 (satu) angka yaitu tembakan hukuman yang dilakukan apabila terjadi kesalahan dan wasit memberi sanksi berupa tembakan hukuman. Pada posisi tembakan 2 (dua) angka (*two point shoot*) ini berjarak 4-5 m.

Tembakan jarak berpindah merupakan proses penyempurnakan latihan menembak (*shooting*) yang dilakukan didalam lengkungan daerah 2 *point* yang dilakukan dari *base line* mengikuti garis lengkung (*sircle*) yang di bagi menjadi 5 area yang di tandai dengan huruf A,B,C,D, dan E, dimulai dari area tembakan A dengan sudut 0° - 36° , di lanjutkan area tembakan B dengan sudut 36° - 72° , area tembakan C dengan sudut 72° - 108° , area tembakan D dengan sudut 108° - 144° , area tembakan E dengan sudut 144° - 180° dengan jarak tembak 4-5 m dari ring basket, bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atau keterampilan teknik menembak (*shooting*) pada atlet sehingga

terbentuknya otomatisasi gerak menembak (*shooting*) yang bersifat permanen. diperjelas pada gambar bagan pola latihan tembakan jarak berpindah dibawah ini.



Gambar 6. Bagan Pola Latihan Tembakan Jarak Berpindah
(Bonang Iswahyudi, 2001, skripsi)

Berdasarkan bagan tersebut dapat dijelaskan bahwa pemain diberikan bentuk latihan untuk melemparkan bola ke basket pada tempat 1, dilanjutkan tempat 2 dan seterusnya. Melalui latihan tersebut diharapkan pemain dapat menentukan daya dorong terhadap bola yang tepat agar diperoleh hasil lemparan yang tepat pada basket. Melalui perubahan tempat ini juga diharapkan dapat melatih konsentrasi pandangan pemain pada saat melempar bola ke sasaran. (Bonang Iswahyudi, 2001, skripsi)

Dari pendapat diatas peneliti menyimpulkan latihan tembakan jarak berpindah adalah proses penyempurnaan penembak yang dilakukan di dalam lengkungan daerah 2 point yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan teknik menembak pada atlet basket sehingga otomatisasi gerak menembak menjadi bersifat permanen.

G. Free Throw

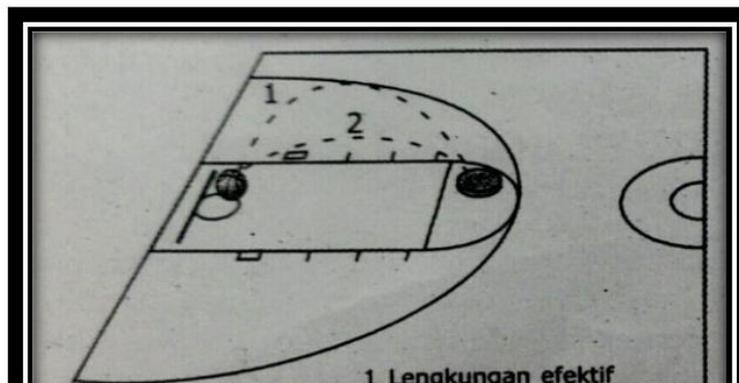
Kosasih (2008;103), *Free Throw* adalah jenis tembakan dalam pertandingan bola basket yang dilakukan dari suatu daerah tertentu tanpa dapat dihalangi atau diganggu oleh pemain lawan. Tembakan ini diberikan sebagai akibat dari kesalahan yang dilakukan oleh pemain lawan kepada pemain yang sedang dalam posisi melakukan tembakan.

Free throw adalah hadiah yang diberikan kepada seorang pemain untuk mencetak satu angka. Tembakan tanpa rintangan ini dilakukan pada tepat di belakang garis tembakan benar sesuai dengan ketentuan. Tembakan dilakukan dalam waktu paling lama lima detik dari mulai bola diberikan oleh wasit kepada pemain yang akan melakukan tembakan hukuman (Imam Sodikun, 1992:90).

Wissel (2000:52) berpendapat bahwa sukses dalam melakukan tembakan bebas memerlukan keahlian, kebiasaan, konsentrasi dan keyakinan. Kebiasaan, rileks dan irama mendukung konsentrasi dan keyakinan diri. Keyakinan adalah bagian terpenting dalam melakukan tembakan bebas (*free throw*).

Adapun pendapat para ahli diatas penulis menyimpulkan bahwa tembakan freethrow adalah tembakan hukuman yang di berikan oleh pemain ,apabila pemain lawan melakukan pelanggaran pada saat salah satu pemain melakukan suatu tembakan.

Penembak di daerah perimeter yang terampil biasanya menerapkan tembakan melengkung yang tinggi dalam tembakan yang dilakukan. Menggunakan tembakan melengkung yang lebih tinggi memungkinkan bola mengarah ke ring basket pada sudut yang lebih menguntungkan, meningkatkan kemungkinan bola menyentuh ring dan masuk ke dalam ring basket. Hal ini dapat dilihat dari gambar keakuratan lengkungan bola dibawah ini yang ditandai dengan garis putus-putus dan di beri angka 1 dan 2 adalah lengkungan efektif.



Gambar 7. Lengkungan Tembakan

Pada dasarnya teknik tembakan dapat diterapkan pada semua jenis tembakan khususnya *shooting free throw*, meliputi:

1.) *Balance*

Dalam hal ini *shooting* yang baik bermula dari posisi kaki siap dengan menekuk lutut dan mata kaki serta mengatur tubuh dalam posisi seimbang.

2.) Target

Ring adalah target *shooting*, maka dalam hal ini pandangan mata harus fokus melihat target/ring agar arah bola tepat sasaran.

3.) *Shooting hand*

Cara memegang bola harus mengenai seluruh permukaan bola. Cengkraman bola dengan mantap dan lebarkan jari-jari dengan nyaman, kecuali bagian telapak tangan tidak menyentuh bola. Kunci siku pada huruf L. Kesalahan *shooting* sering terjadi karena siku sebagai penompang terbuka kesamping.

4.) *Balance hand*

Tangan pendukung ini hanya digunakan untuk menjaga keseimbangan memegang bola sebelum bola meninggalkan tangan.

5.) Lecutan bola (*Release*)

Teori ini mengajarkan bagaimana melepas bola dengan *back spin*. Hindari kebiasaan tidak melihat target tetapi melihat bola. Agar bola dapat *back spin* gunakan jari-jari untuk menekan bola ke atas, sesaat sebelum bola dilepaskan.

6.) *Follow through*

Langkah *shooting* yang baik adalah pergerakan tangan dengan mengikuti ke arah ring. Siku tetap dikunci dan gunakan tenaga dorongan terakhir dari pergelangan tangan.

H. Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevan dibutuhkan untuk mendukung kajian teoritis yang dikemukakan. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah :

- a. Penelitian yang dilakukan oleh priyanto (2012) dengan judul “pengaruh latihan model wall shoting dan mata tertutup terhadap hasil shoting free throw” penelitian ini bertujuan mengetahui perbedaan antara *wall shot* dan mata tertutup terhadap hasil shoting free throw dalam permainan bola basket. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota unit kegiatan mahasiswa (UKM) Bola basket putra UNNES yang berjumlah 12 orang mahasiswa adapun sampel dalam penelitian ini dengan mengikut sertakan seluruh populasi menjadi sampel dengan teknil total sampling. Hasil dari penelitian menunjukkan perbedaan pengaruh antara wall shot dengan metode mata tertutup terhadap hasil shoting free throw dalam permainan bola basket dengan hasil F hitung > tabel atau $20,167 > 5,318$ dengan rerata nilai wall shot $6,67 > 4,83$ untuk metode mata tertutup. Kesimpulan dari penelitian adalah terdapat perbedaan pengaruh antara metode latihan shoting free throw menggunakan metode wall shot dan mata tertutup terhadap hasil shoting free throw, dengan hasil metode wall shot lebih baik jika di bandingkan dengan metode mata tertutup dalam free throw pada pemain bola basket.

- b. Penelitian yang dilakukan oleh Samuel Krisjarwanto (2015) dengan judul “Upaya meningkatkan kemampuan *free throw* melalui permainan target simpai pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Kanisius gayam Yogyakarta tahun ajaran 2015/2015” . instrument yang digunakan adalah shooting *free throw* selama 10 kali melakukan. Dan subjek dalam penelitian ini berjumlah 20 peserta. Teknik analisis data menggunakan analisis data menggunakan uji *t paired sample t test*. Berdasarkan hasil uji *t* tersebut di peroleh nilai $t_{hitung} (7,409) > t_{tabel} (2,093)$, dan nilai $p (0,000) < 0,05$, hal tersebut menunjukkan adanya peningkatan kemampuan *free throw* melalui permainan target simpai pada peserta ekstrakurikuler bila basket SMP Kanisius Gayam Yogyakarta.
- c. Penelitian yang dilakukan oleh Indah Fitoriyati (2009) dengan judul “perbedaan pengaruh latihan *shooting* dengan pembebanan progresif dan non progresif terhadap kemampuan tembakan bebas” penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang menggunakan instrumen tes dan pengukuran. Populasi dalam 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.

I. Kerangka Berfikir

a. Pengaruh Latihan Tembakan Jarak Bertahap Terhadap Hasil *Free Throw*

Latihan menembak jarak bertahap adalah melakukan tembakan dari jarak yang paling mudah untuk dilakukan. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan ketepatan dan kebiasaan dalam melakukan tembakan, dengan melakukan tembakan yang berulang-ulang diharapkan hasilnya dapat memuaskan dan bisa dipakai dipertandingan.

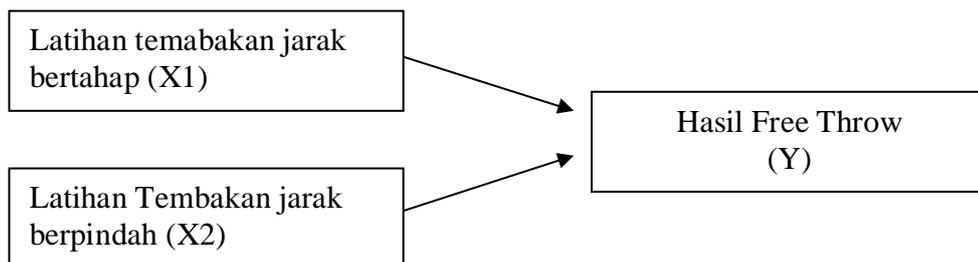
b. Pengaruh latihan Tembakan jarak berpindah terhadap Hasil *Free Throw*

Dalam melakukan latihan tembakan dengan sudut berpindah pemain tidak perlu mengira-ngira seberapa kekuatan yg harus dikeluarkan. Dalam 26 latihan ini pemain hanya butuh kordinasi dan ketepatan untung bisa melakukan dengan benar, karena dengan menembak dari sudut yang berbeda pemain juga pasti akan melihat dari pandangan yang berbeda.

Metode latihan teknik Tembakan Jarak Bertahap dapat meningkatkan akurasi dan fokus pada saat melakukan *free throw* sedangkan metode latihan tembakan jarak berpindah diharapkan dapat berpengaruh pada keseimbangan dan fokus pada tembakan *free throw*. Melakukan metode latihan tembakan jarak bertahap dan Tembakan sangat baik untuk meningkatkan akurasi

tembakan, melatih mental, melatih kelentukan pergelangan tangan, dan fokus saat melakukan tembakan.

Penelitian ini dibagi menjadi dua kelompok latihan yang berbeda, yaitu latihan Tembakan jarak bertahap dan tembakan jarak berpindah. Kelompok eksperimen 1 dilatih dengan bentuk latihan Tembakan Jarak Bertahap (X1), kelompok eksperimen 2 dilatih dengan latihan tembakan jarak berpindah (X2), guna untuk mengetahui manakah yang paling berpengaruh terhadap hasil *free throw* (Y). dapan diperjelas dalam pola krangka berfikir dibawah ini.



Gambar 8. Kerangka Berfikir

J. Hipotesis

Menurut Hadi (2004:210), Hipotesis sebenarnya adalah kata majemuk, terdiri dari kata-kata *hypo* dan *tesa*. *Hypo* berasal dari kata Yunani *hupo*, yang berarti di bawah, kurang atau lemah. Sedangkan *tesa* adalah *thesis* yang berarti teori, proposi atau pernyataan. Hipotesis adalah pernyataan yang masih lemah kebenarannya dan masih perlu dibuktikan kenyataannya.

Dari uraian kajian pada landasan teori di atas, peneliti dapat mengambil hipotesis sebagai berikut :

H1:Ada Pengaruh yang signifikan latihan Tembakan Jarak Bertahap terhadap hasil *free throw* pada pemain *club* Wolverine kabupaten pringsewu.

H2:Ada Pengaruh latihan yang signifikan latihan Tembakan jarak berpindah terhadap hasil *free throw* pada pemain *club* Wolverine kabupaten pringsewu.

H3 :Ada pengaruh yang signifikan antara latihan Tembakan Jarak Bertahap dan tembakan jarak berpindah terhadap hasil *free throw* pada pemain *club* Wolverine kabupaten pringsewu.

III. METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen semu (quasi experimental design). Menurut Sugiyono (2015 :114) eksperimen semu merupakan penelitian yang mendekati eksperimen sungguhan. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara langsung pengaruh suatu variabel terhadap variabel lain dan menguji hipotesis hubungan sebab-akibat. Desain eksperimen semu mempunyai kelas eksperimen dan kelas kontrol, namun kelas kontrol tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen. Metode ini digunakan atas dasar pertimbangan bahwa sifat penelitian eksperimental yaitu mencoba sesuatu untuk mengetahui atau akibat dari suatu perlakuan. Disamping itu peneliti ingin mengetahui pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat yang diselidiki atau diamati.

Menurut Arikunto (46: 2006), Metodologi penelitian adalah cara yang dilakukan secara sistematis mengikuti aturan-aturan, direncanakan oleh para peneliti untuk memecahkan permasalahan yang hidup dan berguna bagi masyarakat, maupun bagi peneliti sendiri.

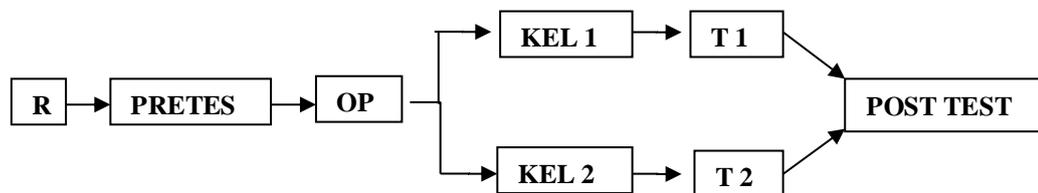
Menurut wiersma (1991:99) mendefinisikan eksperimen sebagai suatu situasi penelitian yang sekurang-kurangnya satu variabel bebas, yang disebut sebagai variabel eksperimental, sengaja dimanipulasi oleh peneliti. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Mengenai metode eksperimen ini, Arikunto (148: 2006) menjelaskan sebagai berikut : “ dalam arti yang luas, bereksperimen ialah mengadakan kegiatan percobaan untuk melihat sesuatu hasil.” Dalam penelitian ini penulis mengadakan percobaan terhadap sekelompok subjek yang akan dites kemampuan awalnya (*pre-test*) dalam melakukan tembakan *free throw* bola basket.

Pada saat melaksanakan penelitian, peneliti menggunakan perlakuan atau *treatment* yang berbeda antara 2 kelompok. Dalam penelitian ini pengelompokan kelompok dilakukan dengan berdasarkan data tes awal (*pre test*) yang ditentukan menggunakan *ordinal pairing*. Setelah ditentukan kelompok kemudian kedua kelompok diundi untuk mendapatkan bentuk latihan. Didapat Kelompok eksperimen 1 diberi *treatment* latihan tembakan jarak bertahap, dan kelompok eksperimen 2 diberi *treatment* latihan *tembakan jarak berpindah* jarak berpindah,

Perlakuan atau *treatment* diberikan selama 16 kali pertemuan yaitu termasuk tes awal (*pre-test*) dan dilakukan tes akhir (*post-test*) untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan tembakan jarak bertahap dan latihan *tembakan jarak berpindah* terhadap hasil *free throw* bola basket. Setelah kedua kelompok yaitu kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II diberi

perlakuan yang telah direncanakan sebelumnya, kemudian data tes akhir (*post test*) tersebut dibandingkan dengan menggunakan statistik rumus pendek *t-test*.

Gambar Desain Experiment :

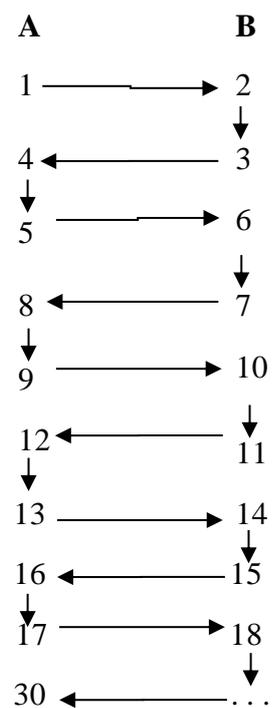


Gambar 9. Rencana Penelitian

Keterangan :

- R = *Random*
 PRETEST = Tes awal *free throw*
 OP = *Ordinal Pairing*
 KEL 1 = Kelompok *eksperimen 1*
 KEL 2 = Kelompok *eksperimen 2*
 T 1 = Treatment *tembakan jarak bertahap*
 T 2 = Treatment *tembakan jarak berpindah*
 POST TEST = Tes akhir *free throw*

Contoh Ordinal Pairing :



Keterangan :

Kelompok A : 1,4,5,8,9,12. dst.

Kelompok B : 2,3,6,7,10,11. dst.

B. Variabel Penelitian

Menurut Arikunto (2006:116) ,Variabel merupakan hal-hal yang menjadi objek penelitian, yang ditatap dalam suatu kegiatan penelitian yang menunjukkan variasi atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian.

Variabel dalam penelitian ini adalah :

- 1.) Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu :
 - a. Latihan tembakan jarak bertahap
 - b. Latihan tembakan jarak berpindah.
- 2.) Variabel terikat dalam penelitian ini adalah hasil *free throw*.
- 3.) Definisi Operasional Variabel

Untuk menyamakan persepsi mengenai variabel yang akan diukur dalam penelitian ini, maka perlu dipaparkan definisi operasional sebagai berikut :

1. Pengaruh

Dalam Kamus Bahasa Indonesia, Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa Indonesia (2008 :557), mengartikan pengaruh sebagai daya yang ada dan timbul (orang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan seseorang. Dalam penelitian ini yang dimaksud pengaruh adalah mengetahui seberapa besar peningkatan dari hasil *free throw* sebelum mendapatkan latihan tembakan jarak bertahap dan tembakan jarak berpindah.

2. Latihan Tembakan Jarak Bertahap

Latihan tembakan jarak bertahap adalah metode latihan bola basket dengan jarak yang termudah ke jarak yang ter sulit atau jarak sebenarnya dengan metode seperti ini: *testee* berdiri pada daerah yang telah ditentukan awalan dari jarak 142,5 cm dari ring mendengar aba aba dimulai *testee* segera melakukan sebanyak 10 lemparan kali 2 set. Setiap peningkatan jarak yaitu 282,5 cm dan 500,7 cm untuk jarak terakhir, akan dilaksanakan setiap minggu, begitu juga dengan repetisi dan set. Treatment tersebut dilakukan 32 kali pertemuan, setiap 1 minggu diadakan 4 kali pertemuan jadi total pertemuan sebanyak 8 minggu. Tujuannya agar latihan yang dilakukan dapat berjalan dengan lancar dan diharapkan dapat meningkatkan hasil tembakan *free throw*.

3. Tembakan Jarak Berpindah

Tembakan jarak berpindah merupakan proses penyempurnakan latihan menembak (*shooting*) yang dilakukan didalam lengkungan daerah 2 *point* yang dilakukan dari *base line* mengikuti garis lengkung (*circle*) yang di bagi menjadi 5 area yang di tandai dengan huruf A,B,C,D, dan E, dimulai dari area tembakan A dengan sudut 0° - 36° , di lanjutkan area tembakan B dengan sudut 36° - 72° , sudut tembakan C dengan sudut 72° - 108° , area tembakan D dengan sudut 108° - 144° , area tembakan E dengan sudut 144° - 180° dengan jarak tembak 4-5 m dari ring basket.

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

Menurut Kosasih (2008:103), *Free Throw* adalah jenis tembakan dalam pertandingan bola basket yang dilakukan dari suatu daerah tertentu tanpa dapat dihalangi atau diganggu oleh pemain lawan. Tembakan ini diberikan sebagai akibat dari kesalahan yang dilakukan oleh pemain lawan kepada pemain yang sedang dalam posisi melakukan tembakan.

C. Populasi, Sampel dan Teknik Penarikan Sampel

a. Populasi

Menurut Arikunto (2006:130), Penelitian populasi yang dipilih harus ada kaitanya dengan masalah yang akan diteliti. Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Berdasarkan pendapat di atas yang dimaksud dengan populasi adalah seluruh individu yang akan dijadikan objek penelitian yang paling sedikit memiliki satu sifat yang sama. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain *club* bola basket wolverine kabupaten pringsewu yang berjumlah 30 pemain.

b. Sampel, Teknik Penarikan Sampel

Menurut Arikunto (2006: 131), Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang hendak diteliti. Dengan demikian sampel merupakan bagian dari populasi. Arikunto (2006:174), Mengenai besarnya sampel yang cukup untuk populasi, apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua. Sebaliknya jika subyek dalam jumlah besar dapat diambil antara 10-15% atau 20-25%. Dengan demikian, penelitian ini adalah

penelitian populasi dengan jumlah populasi 30 pemain dan semuanya dijadikan sampel. Teknik penarikan sampel menggunakan non probability sampling dengan jenis sampling jenuh, yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2009: 78).

D. Tempat Penelitian

Tempat Penelitian ini dilaksanakan di lapangan basket SMA Negeri 2 Gadingrejo, Kelurahan Wonosari, kecamatan Gadingrejo, Kabupaten Pringsewu. Untuk lebih jelasnya letak tempat penelitian dapat dilihat pada peta yang terlampir.

E. Instrumen Penelitian

a. Instrumen Tes

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*.

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 (Suharsimi Arikunto, 2006: 178).

a. Fasilitas dan alat:

1. Lapangan Basket
2. Ring basket
3. Peluit
4. Alat tulis
5. Daftar tabel untuk konversi hasil shooting

b. Petugas

1. Strater
2. Penulis hasil shooting
3. Ball boy

c. Pelaksanaan dan hasil pengukuran

Data yang diperoleh dari tes *free throw* adalah berupa angka berapa banya tembakan yang masuk ke ring basket selama melakukan tes tembakan *free throw*.

Adapun pelaksanaanya sebagai berikut:

1. Testi memakai pakaian latihan.
2. Sebelum melakukan tes shooting, seluruh testee diwajibkan melakukan pemanasan (*warming up*) selama 10-15 menit.
3. Setelah pemanasan selesai, testee menempati garis *free throw* untuk melakukan tembakan.

4. Kemudian testor memberikan aba-aba dengan peluit sebagai tanda testee untuk melakukan tes tembakan *free throw*.
5. Setelah aba-aba sudah di berikan, testee mulai melakukan tembakan *free throw* sebanyak 20 kali secara bergantian.
6. Testee tidak boleh menginjak garis tembakan *free throw*.
7. Jika testee menginjak garis *free throw* maka tembakan di nyatakan tidak sah.

Validitas dan Reliabilitas dalam penelitian ini di laksanakan di salah satu Club bola basket di Kabupaten Tanggamus tepatnya di kecamatan Talang Padang yang bernama Talang Padang Basketball Club (TPBC). Instrumen tes tersebut diujikan terlebih dahulu oleh peneliti pada pemain club Talang Padang Basketball Club (TPBC) dengan jumlah 10 pemain untuk mencari *validitas* dan *reliabilitas* yang digunakan dalam tes ketrampilan ini.

Besarnya *validitas* dalam uji coba ini adalah 1,00 dan *reliabilitas* dalam uji coba penelitian ini adalah 1,00 dengan *r*-tabel pada signifikan 5 % adalah 0,632. Karena *r*-hitung lebih besar dari pada *r*-tabel maka instrumen tersebut dinyatakan *valid* dan *reliabel* sehingga dapat digunakan untuk penelitian.

b. Program Latihan

Program latihan merupakan pelaksanaan langsung dari suatu rencana latihan untuk mencapai suatu tujuan tertentu (Imam Sodikun, 1992:115). Menurut Bompa (dalam sajoto, 1988: 33) mengatakan bahwa tes untuk mengevaluasi hasil latihan dapat dilaksanakan setelah antara 4-6 minggu dari suatu siklus latihan macro. Dalam penelitian ini ditetapkan selama 6

minggu dengan 2 kali pertemuan digunakan untuk tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*). Sedangkan tiap minggunya dilakukan 3 kali latihan. Adapun waktu yang dibutuhkan dalam satu kali latihan adalah 90-120 menit. Sehingga total pertemuan ada 16 kali pertemuan, pertemuan pertama digunakan untuk *pretest* kemudian 14 pertemuan digunakan untuk treatment, sedangkan pertemuan akhir digunakan *posttest*.

c. Pelaksanaan Test

1. Tes awal

Atlet berdiri di belakang garis *free throw* sambil memegang bola. Atlet diberi kesempatan melakukan *free throw* ke ring basket sebanyak 20 tembakan. Cara penilaiannya adalah setiap bola yang masuk ke ring dan sah skor 1(satu), jika bola tidak masuk atau tidak sah nilainya 0 (nol).

2. Pelaksanaan latihan

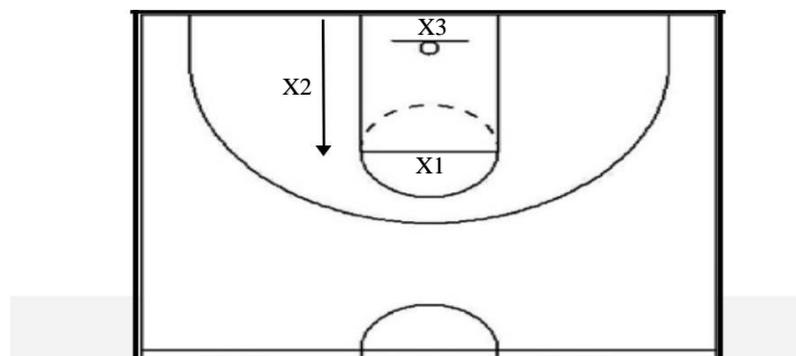
Setelah anak dipisahkan selanjutnya tiap masing-masing kelompok melakukan latihan *free throw* berdasarkan pembagian kelompok treatment yang sudah ditentukan yaitu tembakan jarak bertahap dan tembakan jarak berpindah.

3. Tes Akhir

- Tujuan : mengukur ketepatan tembakan hukuman atau *free throw*

-Perlengkapan : lapangan basket, bola basket, alat tulis.

- Petunjuk : testee berdiri di belakang garis 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 2 kali.
- Peraturan : dilakukan dengan satu tangan dan bola boleh dipantul-pantulkan dulu.
- Skor : setiap bola yang masuk diberi skor 1, skor test adalah jumlah bola yang masuk sah ke basket.
- Penilaian : Semakin banyak skor tes makin banyak nilainya. Agar lebih jelas bias di lihat pada gambar pola lapangan tes *free throw* di bawah ini.



Gambar 10. Tes Tembakan Hukuman atau tembakan *Free Throw*
(Imam Sodikun, 1992:125)

Keterangan gambar :

x1 : *Testee* siap melakukan tembakan *free throw*

x2 : Petugas memberikan aba-aba untuk melakukan tembakan *free throw*

x3 : Ring bola basket

F. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penelitian

a. Faktor Kesungguhan Hati

Kesungguhan hati dari tiap-tiap sampel dalam melakukan latihan tidaklah sama, sehingga dapat mempengaruhi hasil latihan. Untuk menghindari hal tersebut diusahakan agar tiap-tiap sampel bersungguh-sungguh dalam melakukan kegiatan latihan. Selain itu disampaikan bahwa dari kegiatan tersebut dianggap latihan mandiri dan nantinya akan dijadikan acuan pelatih untuk memberikan penilaian bagi para anak didiknya. Selama latihan sampel juga diberi motifasi dengan sekedar minuman dan makanan kecil setiap selesai melakukan kegiatan latihan.

b. Faktor Kemampuan Sampel

Masing-masing sampel mempunyai daya tangkap yang berbeda-beda didalam menangkap penjelasan dan demonstrasi, sehingga kemungkinan kesalahan dalam latihan masih ada. Untuk itu selalu diadakan koreksi secara langsung bagi sampel yang melakukan kesalahan dan koreksi secara klasikal setelah anak menyelesaikan kegiatan secara keseluruhan.

c. Faktor Pemberian Latihan atau Pelatih

Faktor ini mempunyai peranan yang penting dalam mencapai hasil yang baik sehingga didalam menerangkan kepada sampel harus tegas dan jelas, tahap demi tahap dan selalu didemonstrasikan agar sampel mencontoh dengan baik.

d. Faktor Kebosanan

Faktor ini sangat berpengaruh dalam penelitian ini, karena dari hari kehari hanya melakukan latihan tembakan *free throws* saja, jelas ini menimbulkan kebosanan. Untuk mengatasi hal tersebut maka diberikan variasi latihan yaitu diberikan teknik bermain basket dan setelah itu sampel bermain basket.

e. Faktor Lapangan dan Cuaca

Latihan menggunakan satu lapangan basket dan dua ring bola basket. Lapangan yang digunakan adalah lapangan terbuka. Faktor cuaca khususnya hujan dapat mengganggu jalannya latihan. Bila hal ini terjadi maka latihan diundur.

f. Faktor Kegiatan di Luar Penelitian

Selama berlangsungnya penelitian, kegiatan sampel diluar penelitian sangatlah sulit diawasi. Untuk mengatasi hal tersebut diusahakan memberikan pengertian dan pengarahan pada sampel agar tidak melakukan kegiatan-kegiatan yang sama di luar penelitian.

G. Analisis data

Analisis data atau pengolahan data merupakan suatu langkah penting dalam suatu penelitian. berdasarkan data yang dianalisis berbentuk normal maka penulis menggunakan analisis data Statistik parametris, Statistik parametris digunakan untuk menganalisis data interval, rasio, jumlah sampel besar, serta berlandaskan bahwa data yang akan dianalisis berdistribusi normal.

Data yang di nilai adalah variabel bebas : Latihan tembakan jarak bertahap (X_1) dan *drill shoot* jarak berpindah (X_2), serta variabel terikat yaitu hasil Shooting *free throw* (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 lillieferors (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 $L_{\text{hitung}} < L_{\text{tabel}}$, maka variabel tersebut berdistribusi normal, sedangkan jika $L_{\text{hitung}} \geq L_{\text{tabel}}$ 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 : $F_{\text{hitung}} \geq F_{\text{tabel}}$ tidak homogen

$F_{\text{hitung}} < F_{\text{tabel}}$ 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 ($>$) 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 pengaruh 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, atau membandingkan kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen, 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 separated, maupun pool varian. Untuk melihat harga t-tabel digunakan $dk = n_1 + n_2 - 2$.
- 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 $\sigma_1 \neq \sigma_2$ dapat digunakan rumus separated varian atau pooled 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 ($\sigma_1 \neq \sigma_2$). Untuk ini dapat digunakan t-test dengan separated 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 $t\text{-hitung} \leq t\text{-tabel}$, maka H_0 diterima dan tolak H_a

4. Uji Pengaruh Hipotesis I

Berdasarkan kenormalan atau tidaknya homogen atau tidaknya varians antara kedua kelompok, maka analisis yang digunakan dapat dikemukakan berdasarkan alternatif untuk mengetahui pengaruh pembelajaran maka menurut Sudjana (2005:242) dapat digunakan rumus uji pengaruh sebagai berikut:

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

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

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

5. Uji Pengaruh Hipotesis II

Berdasarkan kenormalan atau tidaknya homogen atau tidaknya varians antara kedua kelompok, maka analisis yang digunakan dapat dikemukakan berdasarkan alternatif untuk mengetahui pengaruh pembelajaran maka menurut Sudjana (2005:242) dapat digunakan rumus uji pengaruh sebagai berikut:

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

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

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

6. Uji Pengaruh Hipotesis III

Berdasarkan kenormalan atau tidaknya homogen atau tidaknya varians antara kedua kelompok, maka analisis yang digunakan dapat dikemukakan berdasarkan alternatif untuk mengetahui pengaruh pembelajaran maka menurut Sudjana (2005:242) dapat digunakan rumus uji pengaruh sebagai berikut:

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

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

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. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian yang diuraikan pada bab sebelumnya maka pada bab ini dikemukakan simpulan, implikasi dan saran sebagai berikut.

A. Simpulan

1. Terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan tembakan jarak bertahap terhadap hasil *free throw* pemain *club* basket wolverine pringsewu.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan anantara latihan tembakan jarak berpindah terhadap hasil *free throw* pemain *club* basket wolverine
3. Latihan jarak bertahap lebih baik jika dibandingkan dengan tembakan jarak berpindah terhadap hasil *free throw* pemain *club* basket wolverine

B. Saran

1. Peneliti
Sebagai bahan analisis untuk mengetahui metode latihan *free throw* dengan menggunakan latihan jarak bertahap dan tembakan jarak berpindah.
2. Pelatih
Sebaiknya para pelatih lebih menekankan penggunaan metode latihan tembakan jarak bertahap karena memiliki hasil yang lebih baik jika dibandingkan dengan tembakan jarak berpindah.
3. Atlet
Agar dapat melakukan variasi latihan *free throw*.
4. Program Studi
Sebagai bahan masukan dalam penelitian metode eksperimen khusus *free throw* pada permainan bola basket .

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. 2007. *Permainan Bola Basket*. Era Intermedia, Solo
- Amber, Vic. 2006. *Bola Basket*. Pionir Jaya, Bandung.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. PT Rineka Cipta, Jakarta.
- Bompa, Tudor O. 1986. *Teori dan Metodologi Latihan*. Toronto. Ontario Canada, Kendall/Hun Publishing Company.
- _____. 1993. *Theory and Methodology of Training*. Canada, Kendal/Hunt Publishing Company
- _____. 1994. *Power Training For Sport*. Canada, Mocaic Press.
- _____. 1999. *Periodization: Theory and Methodology of Training, (4th edition)*. Dubuque, Iowa, Kendal/Hunt Publishing Company.
- Djoko Pekik Irianto. 2000. *Pendidikan Kebugaran Jasmani yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta, Lukman Offset.
- Fitoriyati, Indah. 2009. *Perbedaan Pengaruh Latihan Shooting Dengan Pembebanan Progesif Dan Non Progesif Terhadap Kemampuan Tembakan Bebas*. (Skripsi), PKO Universitas Yogyakarta.
- Hadi, *Metodologi Research 2*, Andi Offset, Yogyakarta.
- Heri Rustanto. 2017. *Meningkatkan Pembelajaran Shooting Bola Basket Dengan Menggunakan Media Gambar*. (Skripsi), Penjaskesrek FPOK IKIP PGRI Pontianak.
- Iswayudi, Bonang. 2001. *Rekontruksi Tembakaan Jarak Jauh*. Skripsi. FPOK UPI, Bandung.
- Jon Oliver. 2007. *Dasar-dasar Bola Basket*. Bandung, Pakar Raya

- Kosasih, Danny. 2008. *Fundamental Basketball*. Karangturi Media, Yayasan Pendidikan Nasional Karangturi, Semarang.
- Krisjarwanto, Samuel 2015. *Upaya Meningkatkan Kemampuan Free Throw Melalui Permainan Target Simpai Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Kanisus Gayam Yogyakarta Tahun Ajaran 2015/2015*. (Skripsi), Penjaskesrek FIK UNIVERSITAS Yogyakarta.
- Mudayani. 2012. *Journal of physical Education and Sport*. Universitas Negeri Semarang.
- Oliver, J. 2007. *Dasar Dasar Bolabasket*. Pakar Raya, Bandung.
- Perbasi. 2010. *Peraturan Resmi Bola Basket*. Perbasi, Jakarta.
- _____ 2012. *Peraturan Resmi Bola Basket*. Perbasi, Jakarta.
- Priyanto, 2014. *Latihan shooting free throw menggunakan modifikasi bola*. (Skripsi), UNIVERSITAS Negeri Semarang.
- Sodikun, Imam. 1992. *Olahraga Pilihan Bolabasket*. Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan, Jakarta.
- Sugiyono, 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung, ALFABETA.
- Suharno, HP. 1993. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. PT. Karya Ilmu, Bandung.
- Sudjana, Nana. 1989. *Permainan dan Melatih Teknik Dasar Bola basket*. (Skripsi). FPOK UPI.
- Wiersma, W. 1991. *Research methods in education: An introduction*. Boston, Allyn and Bacon
- Wissel, Hall. 2000. *Bola Basket Dilengkapi Dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktik*. PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Wonder John R. 1979. *Practical Modern Basket Ball*. Los Angeles. California