PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN RING MODIFIKASI UNTUK MENINGKATKAN *SHOOTING FREETHROW* SISWA KELAS V SD NEGERI 2 HARAPAN JAYA BANDAR LAMPUNG

(Skripsi)

Oleh

ERMANDO SAHAT PARASIAN MANURUNG

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2023

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN RING MODIFIKASI UNTUK MENINGKATKAN *SHOOTING FREETHROW* SISWA KELAS V SD NEGERI 2 HARAPAN JAYA BANDAR LAMPUNG

Oleh

ERMANDO SAHAT PARASIAN MANURUNG

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan ring modifikasi untuk meningkatkan *shooting freethrow* siswa kelas V SD Negeri 2 Harapan Jaya Bandar Lampung.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif komparatif dengan cara pengambilan data menggunakan tes *free throw* bola basket. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 2 Harapan Jaya Bandar Lampung berjumlah 30 orang. Teknik analisis data menggunakan uji t (beda).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) ada pengaruh yang signifikan latihan menggunakan ring modifikasi untuk meningkatkan *shooting free throw* pada siswa kelas V SD Negeri 2 Harapan Jaya Bandar Lampung dengan nilai T hitung = 9,842 > T tabel = 2,144. 2) Tidak ada pengaruh yang signifikan latihan menggunakan ring standar untuk meningkatkan *shooting free throw* pada siswa kelas V SD Negeri 2 Harapan Jaya Bandar Lampung dengan nilai T hitung = 1,322 < T tabel = 2,144. 3). Latihan *shooting free throw* menggunakan rimg modifikasi memberikan pengaruh yang lebih baik daripada latihan *shooting free throw* menggunakan ring standar untuk meningkatkan *shooting free throw* pada siswa kelas V SD Negeri 2 Harapan Jaya Bandar Lampung dengan nilai T hitung = 3,23954 > T tabel = 2,144.

Kata kunci: ring modifikasi, shooting freethrow, siswa kelas V SD

ABSTRACT

THE EFFECT OF EXERCISE USING RING MODIFICATION TO IMPROVE SHOOTING FREETHROW FOR STUDENTS OF CLASS V ELEMNTARY SCHOOL NEGERI 2 HARAPAN JAYA BANDAR LAMPUNG

By

ERMANDO SAHAT PARASIAN MANURUNG

This study aims to determine the effect of training using a modified ring to improve free throw shooting for fifth grade students at elemntary school2 Harapan Jaya Bandar Lampung.

The method used in this study is descriptive comparative by collecting data using a basketball free throw test. The sample in this study was 30 students of class V elementary school Harapan Jaya Bandar Lampung. Data analysis techniques using the t test (difference).

The results showed that there was a significant effect of training using a modified hoop to increase free throw shooting in fifth grade students at elementary school 2 Harapan Jaya Bandar Lampung with a T count = 9.842 > T table = 2.144. 2) There is no significant effect of training using standard hoops to increase free throw shooting in fifth grade students at SD Negeri 2 Harapan Jaya Bandar Lampung with a T count = 1.322 < T table = 2.144. 3). The free throw shooting practice using a modified rim gives a better effect than the free throw shooting exercise using a standard ring on the results of free throw shooting in class V SD Negeri 2 Harapan Jaya Bandar Lampung with a value of T count = 3.23954 > T table = 2.144.

Keywords: *ring modification, shooting freethrow and elemntary school*

PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN RING MODIFIKASI UNTUK MENINGKATKAN *SHOOTING FREETHROW* SISWA KELAS V SD NEGERI 2 HARAPAN JAYA BANDAR LAMPUNG

Oleh

ERMANDO SAHAT PARASIAN MANURUNG

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
2023

Judul Skripsi	: **Pengaruh Latihan Menggunakan Ring Modifikasi Untuk Meningkatkan *Shooting freethrow* Siswa Kelas V SD Negeri 2 Harapan Jaya Bandar Lampung**
Nama Mahasiswa	: Ermando Sahat Parasian Manurung
Nomor Pokok Mahasiswa	: 1913051025
Program Studi	: Pendidikan Jasmani
Jurusan	: Ilmu Pendidikan
Fakultas	: Keguruan dan Ilmu Pendidikan

MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing

Drs. Herman Tarigan, M.Pd
NIP. 196012311988031018

Joan Siswoyo, M. Pd.
NIP. 198801292019031009

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Muhammad Nurwaidin, M.Ag., M.Si
NIP. 197412202009121002

Dipindai dengan CamScanner

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : Drs. Herman Tarigan, M.Pd .....

Sekretaris : Joan Siswoyo, M.Pd .....

Penguji : Dr. Heru Sulistianta, S. Pd., M. Or. .....

2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Prof. Dr. Sunyono, M. Si.
NIP. 196512301991111001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi: 23 Mei 2023

PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama	: Ermando Sahat Parasian Manurung
NPM	: 1913051025
Tempat Tanggal Lahir	: Kalianda, 16 April 2001
Alamat	: Jl. Turi Raya No 16 Lk II , Kec. Tanjung Senang Kel. Labuhan Dalam, Kota Bandar Lampung

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul **"Pengaruh Latihan Menggunakan Ring Modifikasi Untuk Meningkatkan *Shooting freethrow* Siswa Kelas V SD Negeri 2 Harapan Jaya Bandar Lampung"** adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 1 Februari 2023 sampai 8 Maret 2023. Skripsi ini bukan hasil plagiat karya orang lain. Apabila di kemudian hari ternyata karya tulis saya ini ada indikasi/plagiat, saya bersedia di hukum sesuai dengan peraturan akademik yang berlaku di Universtas Lampung. Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya, atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Bandar Lampung, 10 Maret 2023
Yang membuat pernyataan

Ermando Sahat Parasian Manurung
NPM. 1913051025

Dipindai dengan CamScanner

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama lengkap Ermando Sahat Parasian Manurung, lahir di Kalianda, pada tanggal 16 April 2001. Peneliti merupakan anak pertama dari pasangan Bapak Erson Togar Manurung dan Ibu Suryani Sitohang.Penulis menempuh pendidikan formal : Taman Kanak-Kanak ‘Xaverius 3 Way Halim Permai, Bandar Lampung, lulus pada tahun (2007). SD Xaverius 3 Way Halim Permai, Bandar Lampung lulus pada tahun (2013). SMP Negeri 19 Bandar Lampung, lulus pada tahun (2016). SMA Negeri 15 Bandar Lampung, lulus pada tahun (2019).

Pada tahun 2019, penulis diterima sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Unila melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN). Selama Menjadi Mahasiswa penulis aktif dalam organisasi, yakni organisasi:

1. Organisasi Himpunan Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan (HIMAJIP), sebagai anggota bidang Ilmu Pendidikan (2019).
2. Forum Mahasiswa Pendidikan Jasmani (FORMA PENJAS), sebagai Ketua Bidang Kominfo (2021).

Pada Tahun 2022 semester genap, penulis melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di kelurahan Bakung, kecamatan Teluk Betung Barat, Bandar Lampung dan melaksanakan Pengenalan Lingkungan Persekolahan (PLP) di SMP Negeri 15 Bandar Lampung, kecamatan Teluk Betung Barat, kota Bandar Lampung, Lampung. Demikian riwayat hidup penulis Semoga bermanfaat bagi pembaca.

MOTTO

" kalau bisa hari ini, kenapa harus tunggu hari esok"

(Ermando Sahat Parasian Manurung)

"Karena masa depan sungguh ada, dan harapanmu tidak akan hilang."

(Amsal 23 : 18)

PERSEMBAHAN

Dalam nama Tuhan Yesus

Ku persembahkan karya sederhanaku kepada

Ayah dan Ibuku yang telah memberikan kasih sayang yang tak pernah putus serta dukungan dan doa yang selalu dipanjatkan disetiap ibadahnya demi keberhasilanku. Doa dan restumu, adalah jalan bagiku untuk menuju keberhasilan kelak.

Serta

Almamater Tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul **"Pengaruh Latihan Menggunakan Ring Modifikasi Untuk Meningkatkan *Shooting freethrow* Siswa Kelas V SD Negeri 2 Harapan Jaya Bandar Lampung"** Skripsi ini di susun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Universitas Lampung. Tak lupa penulis juga mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A.IPM., selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Prof. Dr. Sunyono, M. Si., selaku Dekan Falkutas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwaidin, M.Ag., M.Si., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan, Falkutas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Bapak Dr. Heru Sulistianta, S. Pd., M. Or., selaku Ketua Program Studi S-1 Pendidikan Jasmani Universitas Lampung dan selaku penguji utama yang telah memberikan sumbang saran, kritik dan gagasannya untuk penyempurnaan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Herman Tarigan, M.Pd., selaku pembimbing utama utama yang telah memberikan sumbang saran, kritik dan gagasannya untuk penyempurnaan skripsi ini.
6. Bapak Joan Siswoyo, M. Pd., selaku pembimbing kedua yang telah membimbing, memberikan saran, kritik serta bantuannya dalam skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen serta Staf administrasi Penjas Unila yang telah memberikan ilmu dan membantu saat menyelesaikan skripsi ini.
8. Keluarga, Bapak, ibu, terimakasih atas segalanya.

9. Keluarga Penduduk Desa Prindavan (Junaedi, Mangkiss, Borok, Ages, Aldan, Rhaf, Rio, Sunandar, Warek Kobum) terima kasih atas dukungan dan kebersamaannya.
10. Keluarga Wr. Parasian (Sem Nayor, Abi, Fajar Sadboy, Bg Ronal, Rezi, Noven, Polin) terimakasih atas dukungan dan kebersamaannya.
11. Keluarga besar Penjas Angkatan 2019 terimakasih atas dukungan dan kebersamaannya.
12. Teman-teman PLP di SMP Negeri 15 Bandar Lampung/KKN di Desa Bakung, Teluk Betung Barat, Bapak dan Ibu guru-guru, masyarakat, dan seluruh aparatur desa Bakung/ SMP Negeri 15 Bandar Lampung, terimakasih atas dukungan dan kebersamaannya selama 50 hari.

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. Amin.

Bandar Lampung, 03 April 2023
Penulis

Ermando Sahat Parasian Manurung
NPM 1913051025

DAFTAR ISI

Halaman

DAFTAR TABEL vi
DAFTAR GAMBAR vii
DAFTAR LAMPIRAN ix

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang 1
1.2 Identifikasi Masalah 5
1.3 Batasan Masalah 5
1.4 Rumusan Masalah 5
1.5 Tujuan Penelitian 6
1.6 Manfaat Penelitian 6
1.7 Ruang Lingkup Penelitian 7
1.8 Penjelasan Judul 7

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pendidikan Olahraga 9
2.2 Pengertian Olahraga 11
2.3 Kualitas Prestasi 12
2.4 Tahapan Pemanduan dan Pembinaan Bakat 14
2.5 Hakikat Ekstrakurikuler 16
2.6 Belajar Gerak 17
2.7 Prinsip Latihan 19
2.8 Permaianan Bola Basket 21
2.9 Teknik Permainan Bola Basket 24
2.10 Hakikat Latihan 36
1.11 Modifikasi 37
1.12 Modifikasi Ring Latihan *Freethrow* 37
1.13 Penelitian yang Relevan 39
1.14 Skenario Pembelajaran 40
1.15 Kerangka Berfikir 41
1.16 Hipotesis 42

III. METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian 44
3.2 Jenis Penelitian..... 45
3.3 Populasi dan Sampel..... 45
3.4 Desain Penelitian 46
3.5 Variabel Penelitian..... 48
3.6 Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data 49
3.7 Teknik Analisis Data..... 51

IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian 54
4.2 Pembahasan 62

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan 65
5.2 Saran 65
5.3 Rekomendasi..... 66

DAFTAR PUSTAKA..... 67

LAMPIRAN 70

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

4.1 Deskripsi Data Hasil *Pre Test* dan *Post Test* Kelompok Eksperimen . 54

4.2 Tabel Frekuensi Distribusi Hasil *Pre Test* dan *Post Test* Kelompok Eksperimen 55

4.3 Deskripsi Data Hasil *Pre Test* dan *Post Test* Kelompok Kontrol 57

4.4 Tabel Frekuensi Distribusi Hasil *Pre Test* dan *Post Test* Kelompok Kontrol 58

4.5 Uji Normalitas 59

4.6 Uji Homogenitas 60

4.7 Uji Pengaruh *Pre Test* dan *Post Test* Kelompok Eksperimen 60

4.8 Uji Pengaruh *Pre Test* dan *Post Test* Kelompok Kontrol 61

4.9 Uji Perbedaan *Post Test* Kelompok Eksperimen dan *Post Test* Kelompok Kontrol 61

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

1 Teori Kenneth Schmitz 12
2.2 Kesehatan 13
2.3 Intelegensi 13
2.4 Minat dan Motivasi 13
2.5 Cara Belajar Siswa 14
2.6 Prestasi Puncak 16
2.7 Pola Pembinaan Atlet 16
2.8 Klasifikasi Gerak 19
2.9 Lapangan Bola Basket 22
2.10 Papan Pantul Bola Basket 22
2.11 Ring Bola Basket 23
2.12 Bola Basket 24
2.13 Lemparan Depan Dada (*Chest Pass*) 25
2.14 Lemparan Pantulan (*Bounce Pass*) 26
2.15 Lemparan Atas Kepal (*Overhead Pass*) 27
2.16 Menggiring Bola 28
2.17 Cara Menembak (*Shooting*) 29
2.18 *Pivot/*Olah Kaki 30
2.19 Langkah Melakukan *Lay Up* 31
2.20 Gerakan Fase Persiapan 33
2.21 Gerakan Fase Pelaksanaan 34
2.22 Bola Masuk Ke Ring 34
2.23 Fase Persiapan 35
2.24 Fase Pelaksanaan 35
2.25 Fase *Follow Through* 36
2.26 Ring Divergen 38
3.1 Desain Penelitian 46
3.2 Ordinal Pairing 47
3.3 Bagan Latihan Shooting *Free Throw* Menggunakan Bola Basket 49
4.1 Diagram Batang *Pre Test* dan *Post Test* Kelompok Eksperimen 55
4.2 Diagram Batang Pengkategorian*Pre Test* dan *Post Test* Kelompok Eksperimen 56
4.3 Diagram Batang *Pre Test* dan *Post Test* Kelompok Kontrol 57

4.4 Diagram Batang Pengkategorian *Pre Test* dan *Post Test*
Kelompok Kontrol 58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
1.	2. Surat Izin Penelitian SD Negeri 2 Harapan Jaya Bandar Lampung	71
2.	Surat Balasan Penelitian SD Negeri 2 Harapan Jaya Bandar Lampung	72
3.	Program Latihan	73
4.	Hasil *Pre Test* dan *Post Test* Kelompok Eksperimen	91
5.	Hasil *Pre Test* dan *Post Test* Kelompok Kontrol	92
6.	Uji Normalitas Kelompok Eksperimen (*Pre Test*)	93
7.	Uji Normalitas Kelompok Eksperimen (*Post Test*)	94
8.	Uji Normalitas Kelompok Kontrol (*Pre Test*)	95
9.	Uji Normalitas Kelompok Kontrol (*Post Test*)	96
10.	Uji Homogenitas Tes Awal (*Pre Test*) Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.	97
11.	Uji Homogenitas Tes Akhir (*Post Test*) Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.	98
12.	Standar Deviasi Kelompok Eksperimen (*Pre Test)*	99
13.	Standar Deviasi Kelompok Eksperimen (*Post Test)*	100
14.	Standar Deviasi Kelompok Kontrol (*Pre Test)*	101
15.	Standar Deviasi Kelompok Kontrol (*Post Test)*	102
16.	Uji Pengaruh (*Pre Test* dan *Post Test* Kelompok Eksperimen)	103
17.	Uji Pengaruh (*Pre Test* dan *Post Test* Kelompok Kontrol)	105
18.	Uji Perbedaan *Post Test* Kelompok Ekseperimen dan Kelompok Kontrol	107
19.	Dokumentasi Penelitian	109
20.	Formulir Pengambilan Nilai *Shooting Freethrow* Pada Tes Awal	119
21.	Formulir Pengambilan Nilai *Shooting Freethrow* Pada Tes Akhir	121
22.	Blanko Bimbingan	124

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu cara untuk mengembangkan dan meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani. Olahraga membuat, sistem sirkulasi dan kerja jantung akan meningkat, peningkatan kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, dan kondisi fisik lainnya, sedangkan dari segi rohani, tubuh yang bugar tentu akan menumbuhkan rasa percaya diri, bersemangat, dan optimis. Tubuh sedang mengalami pertumbuhan fisik, pikiran (mental) harus dibelajarkan dan dikembangkan, hal tersebut akan berdampak pada perkembangan sosial anak. Oleh karena itu, dibutuhkan pendidikan melalui aktivitas fisik tujuannya mencakup semua aspek perkembangan kependidikan.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan mendorong pengembangan kemampuan dan keterampilan gerak siswa, pertumbuhan fisik dan pengembangan intelegensi anak didik untuk itu sangat diperlukan percaya diri agar suasana yang kondusif memberikan kemudahan bagi setiap siswa mengikuti perkembangan dirinya secara optimal. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan disebut juga sebagai sarana atau media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan jiwa dan keterampilan motorik yang hanya ada pada pendidikan formal.

Olahraga pendidikan dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun nonformal melalui kegiatan intrakurikuler dan atau ekstrakurikuler. UU RI No 3 Tahun 2005 BAB II pasal 4 sistem keolahragaan nasional berbunyi keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan

kesatuan bangsa, memperkukuh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa. Dari pernyataan diatas bahwa olahraga dapat mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa, salah satunya melalui olahraga bola basket. Salah satu olahraga yang dikenal dimasyarakat adalah bola basket.

Olahraga di sekolah hendaknya memang dikelola dengan profesional, mulai dari sarana dan prasarana yang di butuhkan hingga pada sisi metode pembelajaran yang digunakan, karena keprofesionalan dalam mengelola tiap-tiap mata pelajaran bisa jadi dikatakan sebagai salah satu ukuran dari keprofesionalan yang dapat diajarkan di sekolah, dan hal tersebut memerlukan skala prioritas untuk memilih bila memang ingin mengembangkan olahraga secara khusus, penentuan prioritas salah satu jenis olahraga perlu dipertimbangkan pula minat siswa terhadap olahraga yang hendak dipilih. Salah satu jenis olahraga yang sedang populer dan banyak diminati oleh kalangan remaja khususnya pelajar dan mahasiswa di luar ataupun dalam negeri saat ini adalah permainan bola basket.

Bola basket kini telah banyak berkembang hingga menjadi salah satu olah raga populer pada sekolah ataupun universitas di Indonesia dan banyak klub bola basket yang berdiri baik professional maupun pemula. Bola basket mendapat perhatian yang besar dikalangan masyarakat. Berbagai kompetisi bola basket antara lain kejuaraan bola basket antar pelajar dari sekolah menengah misalnya POPDA, DBL hingga perguruan tinggi misalnya LIMA, *Campus League* dan kompetisi yang ditangani secara professional yaitu kompetisi bola basket antar klub se-Indonesia NBL (National Basketball League), WNBL (*Women National Basketball League*). Berbagai kompetisi tersebut dengan sendirinya memunculkan bakat yang potensial dibidang bola basket nasional.

Olahraga bola basket itu sendiri merupakan cabang olahraga yang dimainkan oleh 2 tim dengan 5 pemain tiap satu tim. Tujuannya adalah mendapatkan nilai (skor) dengan memasukkan bola kekeranjang atau ring basket lawan (Wissel, Hall, 2000:2). Agar dapat berhasil dalam melakukan tembakan perlu

dilakukan teknik-teknik yang baik dan benar. Gerakan dengan teknik yang baik akan menimbulkan efisiensi kerja dan berkat latihan yang teratur akan mendapatkan efektifitas yang baik pula. Pada dasarnya, gerakan yang efesien adalah gerakan yang benar tanpa adanya kehilangan tenaga yang sia-sia (Imam Sodikun, 2002:47-48). Untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan teknik-teknik dasar yang baik dan benar.

Untuk mencapai hasil yang maksimal dalam permainan bola basket diperlukan hasil belajar permainan bola basket seperti : teknik dasar menangkap bola (*catching*), teknik dasar menggiring bola (*dribble*), teknik dasar mengoper bola (*passing*), serta teknik dasar menembak (*shooting*). (Bidang III PB Perbasi, 2006:18). Dari beberapa teknik-teknik dasar bola basket yang telah dikemukakan di atas, teknik tembakan merupakan teknik sangat penting untuk dikuasai dengan baik (Machfud Irsyada, 2000:14). Dengan demikian ketrampilan teknik gerak dasar menembak dalam permainan bola basket sangat penting untuk dikuasai secara baik dan benar.

Dalam permainan bola basket tembakan dibagi menjadi dua golongan yaitu tembakan lapangan dan hukuman. 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 dibelakang garis tembakan bebas sesuai dengan peraturan.

Untuk melakukan tembakan dalam permainan bola basket memerlukan gerakan yang kompleks meliputi gerakan tungkai, tubuh, lengan dan gerakan lompatan vertical keatas. Jauh dekatnya tembakan dipengaruhi oleh posisi pemain dari ring dan jangkauan lengan pemain. Sehingga apabila jarak tembakan semakin jauh maka pemain harus melakukan teknik menembak yang lebih kuat dan tepat. Untuk melaksanakan tembakan tersebut dibutuhkan adanya singkronisasi antara kaki, punggung, bahu, siku tembakan, kelenturan pergelangan dan jari tangan (Wissel, Hal, 2000:47).

Dalam permainan bola basket tidak mengenal spesialisasi kemampuan tertentu, oleh karena itu tiap pemain juga harus menguasai teknik free throw. Karena ketika terjadi pelanggaran dengan hukuman tembakan bebas maka yang melakukannya harus pemain yang mengalami pelanggaran oleh pihak lawan.

Dalam perkembangannya olahraga bola basket juga diberikan pada bidang pendidikan khususnya pada pelajaran jasmani di sekolah. Hal inilah sebenarnya yang merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi para pelajar mengenal bola basket khususnya pada kegiatan bola basket yang diadakan di sekolah yang akan menarik minat para pelajar yang menggemari olahraga tersebut.

Adanya kegiatan pembelajaran bola basket disekolah diharapkan guru harus mampu memilih pendekatan latihan yang tepat sehingga hasil latihan lebih optimal. Dalam kegiatan pembelajaran bola basket, dibutuhkan suatu pendekatan dimana guru harus dapat menerapkan latihan yang lebih menarik bagi siswa yang mengikuti pembelajaran bola basket tersebut sehingga materi dapat tersampaikan dengan baik. Mengingat pentingnya *shooting free throw* dalam suatu permainan bola basket, maka semestinya teknik ini juga mendapatkan perhatian dalam suatu latihan. Untuk itu pula bagi guru atau pelatih mampu memberikan model latihan yang tepat agar latihan menjadi lebih efektif, efisien, dan tentunya mencapai keberhasilan dalam meningkatkan prestasi.

Pada saat melakukan observasi yang penulis lakukan, dalam kegiatan pembelajaran bola basket di SD NEGERI 2 HARAPAN JAYA Bandar Lampung. banyak siswa kurang menguasai teknik dasar shooting bola basket, terutama pada saat melakukan *shooting freethrow*. Sebagian besar siswa pada saat melakukan *shooting free throw* kurangnya kekuatan otot lengan sehingga bola tidak sampai ke ring, serta saat melakukan *shooting free throw* bola tidak tepat sasaran ke ring sehingga tidak memperoleh poin, dan pada saat latihan seringkali sehabis pemanasan langsung melakukan permainan tanpa latihan teknik bola basket. Oleh karena itu, banyak siswa yang akhirnya

bosan untuk melakukan latihan *shooting freethrow*. Salah satu cara Latihan menggunakan modifikasi ring sebagai sarana menciptakan latihan bola basket yang lebih menarik, menyenangkan, dan bermanfaat bagi perkembangan ketrampilan bola basket siswa khususnya pada teknik shooting untuk hasil *shooting free throw*.

Dari permasalahan-permasalahan di atas, peneliti ingin meneliti apakah ada pengaruh latihan *shooting freethrow* menggunakan modifikasi ring yaitu antara latihan menggunakan ring modifikasi untuk meningkatkan *shooting freethrow* bola basket pada siswa di SD Negeri 2 Harapan Jaya.

1.2 Identifikasi Masalah

Adapun yang menjadi alasan pemilihan judul dalam penelitian ini adalah :

1. Banyak siswa kurang menguasai teknik shooting freethrow bola basket.
2. Masih ada diantara siswa tembakannya kurang tepat sasaran.
3. Pada saat melakukan *Shooting Freethrow* pada beberapa masih terlihat lemah pada saat mendorong bola ke dalam ring.

1.3 Batasan Masalah

Agar penelitian ini efektif dan efesien maka peneliti membuat pembatasan masalah yang akan diteliti, untuk mempertegas sasaran yang akan dicapai. Maka yang menjadi batasan masalah dalam penelitian ini adalah ”Upaya Pengaruh Latihan Menggunakan Ring Modifikasi Untuk Meningkatkan *Shooting Freethrow* Siswa Kelas V SD Negeri 2 Harapan Jaya Bandar Lampung”

1.4 Rumusan Masalah

Setiap penelitian terdapat permasalahan yang perlu untuk diteliti, dianalisis dan diusahakan pemecahannya. Setelah memperhatikan uraian diatas penulis merumuskan masalah penelitian ini penulis membatasi permasalahan pada *Lay up shoot*. Adapun permasalahan dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah ada pengaruh latihan *shooting free throw* menggunakan ring modifikasi untuk meningkatkan *shooting free throw* Pada siswa kelas V SD Negeri 2 Harapan Jaya?.

2. Apakah ada pengaruh latihan *shooting free throw* menggunakan ring standar untuk meningkatkan *shooting free throw* Pada siswa kelas V SD Negeri 2 Harapan Jaya?.
3. Latihan manakah yang lebih berpengaruh antara latihan *shooting free throw* menggunakan ring modifikasi dengan ring standar nasional Indonesia untuk meningkatkan *shooting free throw* Pada siswa kelas V SD Negeri 2 Harapan Jaya?

1.5 Tujuan Penelitian

Setiap penelitian yang dikajikan selalu mernpunyai tujuan agar memperoleh pengetahuan yang bermanfaat bagi masyarakat yang menggunakannya, adapun tujuan dari penelitian ini dilakukan untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *shooting free throw* menggunakan ring modifikasi untuk meningkatkan *shooting free throw* Pada siswa kelas V SD Negeri 2 Harapan Jaya?.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *shooting free throw* menggunakan ring standar untuk meningkatkan *shooting free throw* Pada siswa kelas V SD Negeri 2 Harapan Jaya?.
3. Untuk mengetahui latihan manakah yang lebih berpengaruh antara latihan *shooting free throw* menggunakan ring modifikasi dengan ring standar nasional Indonesia untuk meningkatkan *shooting free throw* Pada siswa kelas V SD Negeri 2 Harapan Jaya?

1.6 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya wawasan pengembangan ilmu pengetahuan dan sikap kedispilinan yang sangat berhubungan dengan dunia pendidikan dan olahraga khususnya di cabang olahraga bola basket.
2. Manfaat Praktis
    a. Bagi peneliti (mahasiswa) untuk bahan evaluasi kinerja untuk calon pendidik atau pelatih dalam kegiatan proses belajar mengajar atau melatih olahraga bola basket, Dan hasil penelitian ini di harapkan

memberikan sumbangan yang berguna bagi sekolah, siswa maupun peneliti.

b. Bagi Sekolah Pada siswa kelas V SD Negeri 2 Harapan Jaya, penelitian ini dapat memberikan sumbangsi dan manfaat baik yang dapat dijadikan bahan masukan dalam penerapkan bentuk-bentuk latihan yang efektif dan efisien serta penciptaan efektivitas pada cabang olahraga bola basket.

1.7 Ruang Lingkup Penelitian

1. Tempat Penelitian Lokasi yang digunakan pada penelitian ini di Lapangan SD Negeri 2 Harapan Jaya Bandar Lampung.
2. Objek Penelitian Adapun objek dalam penelitian ini ialah latihan menggunakan ring modifikasi untuk meningkatkan *shooting freethrow*.
3. Subjek Penelitian Adapun subyek penelitian dalam penelitian ini adalah 30 orang siswa kelas V SD Negeri 2 Harapan Jaya Bandar Lampung.

1.8 Penjelasan Judul

1. Pengaruh

   Menurut surakhmad (2012:1), Pengaruh adalah kekuatan yang muncul dari sesuatu benda atau orang dan juga gejala dalam yang dapat memberikan perubahan yang dapat membentuk kepercayaan atau perubahan.

2. Modifikasi Ring

   Rusli Lutan (2008) menyatakan bahwa “Modifikasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani diperlukan, dengan tujuan agar siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran, meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berprestasi dan dapat melakukan pola secara benar”. Pendekatan ini dimaksudkan agar materi dapat disjakan sesuai dengan tahapan perkembangan siswa, baik dari segi kognitif, afektif, dan psikomotorik sehingga tujuan dari pembelajaran dapat tercapai.

3. *Shooting Freetrow* Bola Basket

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

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pendidikan Olahraga

Pendidikan olahraga adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Olahraga pendidikan diselenggarakan sebagai bagian dari proses pendidikan, dilaksanakan baik pada jalur pendidikan maupun non formal, biasanya dilakukan oleh satuan pendidikan pada setiap jenjang pendidikan.

Menurut Mutohir, (2005:2) pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematik melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia indonesia yang berkualitas berdasarkan pancasila.

Menurut Paturisi, (2012:7) pendidikan jasmani dan olahraga pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik (jasmani) dan olahraga untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Penjasorkes memerlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, dari pada hanya menganggap sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

Menurut Wawan S. Suherman (2004: 23) Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan

keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, dan sikap sportif, kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur seksama untuk 8 meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa.

Menurut James A.Baley dan David A.Field, (2001; dalam Freeman, 2001) bahwa pendidikan fisikal yang dimaksud adalah aktivitas jasmani yang membutuhkan upaya yang sungguh-sungguh. Lebih lanjut kedua ahli ini menyebutkan bahwa: Pendidikan jasmani adalah suatu proses terjadinya adaptasi dan pembelajaran secara organik, neuromuscular, intelektual, sosial, kultural, emosional, dan estetika yang dihasilkan dari proses pemilihan berbagai aktivitas jasmani.‟ Aktivitas jasmani yang dipilih disesuaikan dengan tujuan yang ingin dicapai dan kapabilitas siswa. Aktivitas fisikal yang dipilih ditekankan pada berbagai aktivitas jasmani yang wajar, aktivitas jasmani yang membutuhkan sedikit usaha sebagai aktivitas rekreasi dan atau aktivitas jasmani yang sangat membutuhkan upaya keras seperti untuk kegiatan olahraga kepelatihan atau prestasi. Pendidikan jasmani memusatkan diri pada semua bentuk kegiatan aktivitas jasmani yang mengaktifkan otot-otot besar (gross motorik), memusatkan diri pada gerak fisikal dalam permainan, olahraga, dan fungsi dasar tubuh manusia.

Fokus perhatian pendidikan jasmani dan olahraga adalah peningkatan gerak manusia, lebih khusus lagi pendidikan jasmani dan olahraga berkaiatan dengan hubungan gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya, misalnya hubungan dan perkembangan tubuh fisik wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itu sendiri.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas kita dapat mengambil kesimpulan bahwa pendidikan jasmani adalah pemebelajaran yang berkontribusi terhadap pertumbuan dan perkembangan anak di sekolah melalui gerak - gerak yang sesuai dengan porsi umur mereka, selain itu juga pendidikan jasmani di diseain untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada anak sekolah karena dengan anak yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik maka menjadikan manusia tersebut berkulitas.

2.2 Pengertian Olahraga

Olahraga bisa dilakukan oleh siapapun kapanpun dan dimanapun tanpa memandang jenis kelamin, suku, ras, agama, dan sebagainnya. Olahraga mempunyai peran penting dan strategis dalam dalam pembangun bangsa. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Mutohir (2005), hakekat olahraga adalah sebagai refleksi kehidupan masyarakat suatu bangsa, didalama olahraga tergambar aspirasi serta nilai-nilai leluhur suatu masyarakat yang terpantul lewat harsat mewujudkan diri melalui prestasi olahraga.

Menurut Hans Tandra arti olahraga merupakan gerakan tubuh yang teratur dengan irama yang ditujukan untuk memperbaiki kebugaran tubuh dan berguna juga sebagai meningkatkan imunitas tubuh agar terjaga kesehatannya. Menurut Seno Gumira Ajidarma definisi olahraga merupakan suatu kegiatan atau aktivitas yang menyehatkan tubuh manusia serta sarana kompetisi untuk mencari bakat seseorang di bidang olahraga. Kathryn Marsden, pengertian olahraga ini merupakan suatu kegiatan atau aktivitas yang dapat mengurangi stres serta sangat mudah dilakukan oleh manusia dengan biaya yang murah.

Olahraga juga memiliki keterbatasan yang dimaksud adalah adanya aturan-aturan yang harus dipatuhi, baik itu dalam olahraga yang bersifat bermain, maupun Sport. Aturan dalam olahraga yang bersifat bermain tidak terlalu ketat karena merupakan aktifitas yang bersifat sukareladan dilakukan secara bebas. Misalnya ketika kita lari di pagi atau sore hari.

Kemudian olahraga yang bersifat games sudah mulai ketat karena dibuat oleh pemain yang akan melakukan permainan untuk ditaati bersama. Misal bermain voli. Olahraga dalam bentuk sport sudah sangat kompleks dibuat secara formal oleh organisasinya. Misalnya permainan bola basket semua aturan sudah jelas dibuat oleh organisasi bola basket.

Teori Kenneth Schmitz, di dalam kertas kerjanya, Kenneth Schmitz berpendapat bahwa olahraga adalah suatu perluasaan dari bermain. Pendapatnya tersebut dibahas dan dikemukakan secara deskriptis, singkat dan

jelas tentang hal-hal yang membedakan antara olahraga dan bermain yang sampai saat ini kita jumpai. Menurut Schmitz olahraga memperoleh nilai-nilai sentralnya dari bermain. Ini dapat pula diinterprestasikan bahwa sekurang-kurangnya olahraga memiliki semangat dan jiwa bermain.

Apabila olahraga dipandang sebagai perluasaan bermain, maka dapat diletakkan keduanya pada satu garis kesinambungan, dimulai dari ujung bermain menuju ke ujung olahraga. Seperti halnya pada saat kita membandingkan bermain dengan kerja, di sini kita tidak dapat menggolongkan berbagai macam kegiatan sebagai bermain yang murni atau olahraga yang murni. Dalam batas-batas tertentu mereka bersifat bermain, sedang dalam batasbatas yang lain, mereka lebih bersifat berolahraga. Oleh karena itu harus dicatat bahwa olahraga harus dipandang lebih menyerupai bekerja.

Gambar 2.1. Teori Kenneth Schmitz (Sumber: Tarigan, H.)

2.3 Kualitas Prestasi

Prestasi belajar merupakan hasil yang didapatkan siswa saat di sekolah setelah melakukan kegiatan pembelajaran bersama guru. Prestasi siswa menentukan langkah-langkah atau tindak lanjut dalam studi di jenjang berikutnya. Hasil dari belajar siswa yang berupa prestasi belajar dipengaruhi oleh beberapa faktor.

Dalyono 2009: 55-60 berpendapat bahwa berhasil atau tidaknya seseorang dalam belajar disebabkan beberapa faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi belajar yaitu berasal dari dalam diri orang yang belajar dan ada pula dari luar dirinya. Adapun penjelasan dari masing- masing faktor tersebut

didukung oleh pendapat Djaali 2011: 99 sebagai berikut. Kesehatan merupakan hal yang paling mahal sebab apabila siswa sakit maka tidak dapat belajar dan akibatnya prestasi yang didapatkan siswa menjadi kurang optimal. Hal ini didukung oleh Dalyono 2009: 55 yang menyatakan bahwa kesehatan jasmani dan rohani begitu besar pengaruhnya terhadap kemampuan belajar seseorang. Menjaga kesehatan fisik dan mental sangat penting bagi setiap orang agar badan tetap sehat, pikiran selalu segar, dan bersemangat dalam melaksanakan kegiatan belajar sehingga prestasi belajar dapat tercapai dengan optimal.

Gambar 2.2. Kesehatan (Sumber: Bappeda, 2017)

2.3.1 Intelegensi dan bakat besar sekali pengaruhnya terhadap kemajuan belajar. Pada dasarnya orang yang memiliki intelegensi yang normal ke atas akan lebih mudah dalam belajar dibandingkan dengan orang yang memiliki intelegensi di bawah normal, mereka akan kesulitan dalam belajar.

Gambar 2.3. Intelegensi (Sumber: Kompassiana, 2020)

2.3.2 Minat dan motivasi merupakan hal yang berpengaruh dalam prestasi belajar karena minat dan motivasi membuat siswa merasa senang dalam belajar. Minat yang besar keinginan yang kuat terhadap sesuatu merupakan modal kuat untuk mencapai tujuannya. Motivasi merupakan dorongan dari dalam diri terhadap pentingnya sesuatu.

Gambar 2.4. Minat dan Motivasi (Sumber: Idekreatifguru, 2016)

2.3.3 Cara belajar siswa sangat mempengaruhi prestasi belajar seorang siswa sehingga perlu diperhatikan teknik-teknik belajar yang tepat dan sesuai dengan karakteristik individu. Hal yang perlu diperhatikan dalam cara belajar siswa yaitu catatan yang dipelajari, waktu belajar, tempat serta fasilitas belajar, dan tidak kalah pentingnya dukungan dari rang tua

Gambar 2.5. Cara Belajar Siswa (Sumber: Gleick, J)

2.4 Tahapan Pemanduan dan Pembinaan Bakat

Pemanduan dan pembinaan atlet usia dini dalam lingkup perencanaan untuk mencapai prestasi puncak, memerlukan latihan jangka panjang, kurang lebih berkisar antara 8 s.d 10 tahun secara bertahap, continue, meningkat dan berkesinambungan dengan tahap-tahap sebagai berikut, pembibitan/ pemanduan bakat, spesialisasi cabang olahraga, peningkatan prestasi. Menurut KONI dalam Proyek Garuda Emas (2000:11-12), rentang waktu setiap tahapan latihan, serta materi latihannya adalah sebagai berikut:

2.4.1 Tahapan latihan persiapan, lamanya kurang lebih 3 s.d 4 tahun.

Tahap latihan persiapan ini, merupakan tahap dasar untuk memberikan kemampuan dasar yang menyeluruh (multilateral) kepada anak dalam aspek fisik, mental dan sosial. Pada tahap dasar ini, anak sejak usiadini yang berprestasi diarahkan/dijuruskan pada tahap spesialisasi,akan tetapi latihan harus mampu membentuk kerangka tubuh yang kuat dan benar, khususnya dalam perkembangan biomotorik, guna menunjang peningkatan prestasi ditahapan latihan berikutnya. Oleh karena itu, latihannya perlu dilaksanakan dengan cermat dan tepat.

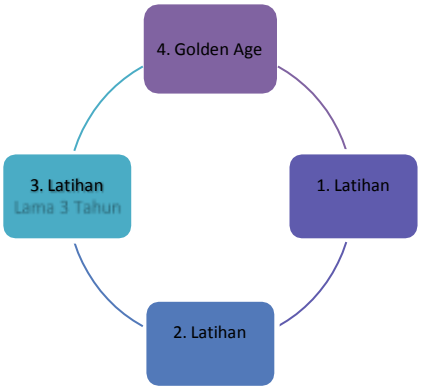
2.4.2 Tahap latihan pembentukan, lamanya kurang lebih 2 s.d 3 tahun

Tahap latihan ini adalah untuk merealisasikan terwujudnya profil atlet seperti yang diharapkan, sesuai dengan cabang olahraganya masing-masing. Kemampuan fisik, maupun teknik telah terbentuk, demikian pula keterampilan taktik, sehingga dapat digunakan/dipakai sebaga ititik tolak pengembangan, serta peningkatan prestasi selanjutnya. Pada tahap ini,atlet dispesialisasikan pada salah satu cabang olahraga yang paling cocok/ sesuai bagiannnya.

2.4.3 Tahap latihan pemantapan, lamanya kurang lebih 2 s.d 3 tahun

Pada tahap ini, atlet dispesialisasikan pada salah satu cabang olahraga yang paling cocok/ sesuai bagiannnya. Profil yang telah diperoleh pada tahap pembentukan, lebih ditingkatkan pembinaannya, serta disempurnakan sampai kebatas optimal/maksimal. Tahap pemantapan ini merupakan usaha pengembangan potensi altlet semaksimal mungkin, sehingga telah dapat mendekati atau bahkan mencapai puncak potensinya.

Sasaran tahapan-tahapan pembinaan adalah agar atlet dapat mencapai pretasi puncak, dimana pada umumnya disebut Golden Age (usia emas). Tahapan ini didukung oleh program latihan yang baik, dimana perkembangannya dievaluasisecara periodik. Dengan puncak prestasi atlet, dimana pada umumnya berkisar antara umur 20 tahun, dengan lama tahapan pembinaan 8 s.d 10 tahun, maka seseorang harus sudah mulai dibina dan dilatih pada usia 3 s.d 14 tahun, yang dapat dinamakan usia dini. Tahap pembinaan usia dini sampai mencapai puncak prestasi (Golden Age) adalah sebagai berikut pembinaan lanjutan untuk perbaikan dan mempertahankan prestasi puncak tahapan latihan pemantapan tahapan latihan pembentukan (spesialisasi) tahapan latihan persiapan (multilateral).



Gambar 2.6. Prestasi Puncak (*Golden Age*) (Sumber: Garuda Emas, 2000: 11-12)

Gambar 2.7. Pola Pembinaan Atlet (Sumber: Garuda Emas, 2000: 11-12)

Tahap pembinaan usia dini sampai mencapai prestasi puncak (golden age). Dalam upaya memprediksi cabang-cabang olahraga usiadini yang sesuai dengan potensi yang dimilikinya, dapat digunakan metode "Sport Search" yang diterbitkan oleh AUSIC (Aaustralia Sport Commision) dan merupakan salah satu acuan yang diadopsi oleh KONI. Metode tersebut dapat mengukur kemampuan/ potensi anak usia dini.

2.5 Hakikat Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler disekolah meliputi pramuka, seni musik, tari, dan olahraga.Ektrakurikuler olahraga di sekolah memiliki beberapa cabang olahraga yaitu bola voli, bola basket, dan sepakbola. Ekstrakurikuler Menurut Subagiyo (2003: 23) ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimiliki siswa dari berbagai bidang studi.

Ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa,optimasi pelajaran terkait, dengan menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan untuk memantapkan kepribadian siswa. Kegiatan

ekstrakurikuler sebagai suatu program diluar jam pelajaran sekolah yang dikembangkan untuk memperlancar program kurikuler dengan kegiatan ini dapat berjalan lancar.

2.6 Belajar Gerak

2.6.1 Belajar gerak

Tarigan Herman (2019: 25) Belajar yang di wujudkan melalui respon-respon muskular dan diekspresikan dalam gerak tubuh. Di dalam belajar gerak yang dipelajari adalah pola-pola gerak keterampilan tertentu misalkan gerak-gerak keterampilan olahraga.

2.6.2 Ranah gerak

Kata “ranah” adalah terjemahan dari kata “domain” yang bisa diartikan bagian atau unsur. Gerak tubuh merupakan salah satu kemampuan manusia bisa diklasifikasikan menjadi beberapa macam. Anita J. Harrow (1972) membedakan gerakan tubuh manusia menjadi 6 klasifikasi, yaitu:

1. Gerak Reflex Gerak reflex adalah respon gerak atau aksi yang terjadi tanpa kemauan sadar yang ditimbulkan oleh suatu stimulus.
2. Gerak Dasar Fundamental Gerak fundamental adalah gerakan-gerakan dasar yang berkembang sejalan dengan pertumbuhan tubuh dan tingkat kematangan pada anak-anak.
3. Kemampuan Perseptual Kemampuan perseptual adalah kemampuan untuk menginterpretasi stimulus yang ditangkap oleh organ indera.
4. Kemampuan Fisik Kemapuan fisik adalah kemampuan untuk memfungsikan sistem organ tubuh dalam melakukan aktivitas gerak tubuh (daya tahan, kekuatan, daya ledak, kelincahan, kecepatan, kelentukan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan kecepatan reaksi).
5. Keterampilan Gerak Keterampilan gerak adalah gerak mengikuti pola/bentuk tertentu memerlukan koordinasi kontrol

sebagian/seluruh tubuh yang dapat dilakukan melalui proses belajar.

6. Komunikasi Non Diskursif Komunikasi non diskursif adalah kumunikasi yang dilakukan melalui perilaku gerak tubuh.

Dalam proses belajar gerak ada tiga tahapan yang harus dilalui oleh siswa untuk mencapai tingkat keterampilan yang sempurna (otomatis). Tiga tahapan belajar gerak ini harus dilakukan secara berurutan, karena tahap sebelumnya adalah prasyarat untuk tahap berikutnya. Apabila ketiga tahapan belajar gerak ini tidak dilakukan oleh guru pada saat mengajar pendidikan jasmani, maka guru tidak boleh mengharap banyak dari apa yang selama ini mereka lakukan, khususnya untuk mencapai tujuan Pendidikan Jasmani yang ideal. Tahapan belajar gerak adalah sebagai berikut:

1. Tahap Kognitif Pada tahap ini guru setiap akan memulai mengajarkan suatu keterampilan gerak, pertama kali yang harus dilakukan adalah memberikan informasi untuk menanamkan konsep- konsep tentang apa yang akan dipelajari oleh siswa dengan benar dan baik. Setelah siswa memperoleh informasi tentang apa, mengapa, dan bagaimana cara melakukan aktifitas gerak yang akan dipelajari, diharapkan di dalam benak siswa telah terbentuk motor plan, yaitu keterampilan intelektual dalam merencanakan cara melakukan keterampilan gerak. Apabila tahap kognitif ini tidak mendapakan perhatian oleh guru dalam proses belajar gerak, maka sulit bagi guru untuk menghasilkan anak yang terampil mempraktikkan aktivitas gerak yang menjadi prasyarat tahap belajar berikutnya.
2. Tahap Asosiatif (Fiksasi) Pada tahap ini siswa mulai mempraktikkan gerak sesuai dengan konsep- konsep yang telah mereka ketahui dan pahami sebelumnya. Tahap ini juga sering disebut sebagai tahap latihan. Pada tahap latihan ini siswa diharapkan mampu mempraktikkan apa yang hendak dikuasai

dengan cara mengulang- ulang sesuai dengan karakteristik gerak yang dipelajari. Apakah gerak yang dipelajari itu gerak yang melibatkan otot kasar atau otot halus atau gerak terbuka atau gerak tertutup? Apabila siswa telah melakukan latihan keterampilan dengan benar dan baik, dan dilakukan secara berulang baik di sekolah maupun di luar sekolah, maka pada akhir tahap ini siswa diharapkan telah memiliki keterampilan yang memadai.

3. Tahap Otomatisasi Tahap ini siswa telah dapat melakukan aktivitas secara terampil, artinya siswa dapat merespon secara cepat dan tepat terhadap apa yang ditugaskan oleh guru untuk dilakukan. Tanda- tanda keterampilan gerak telah memasuki tahapan otomatis adalah bila seorang siswa dapat mengerjakan tugas gerak tanpa berpikir lagi terhadap apa yang akan dan sedang dilakukan dengan hasil yang baik dan benar. Proses belajar dikatakan berhasil apabila ada perubahan pada diri anak berupa perubahan prilaku yang menyangkut pengetahuan, sikap dan keterampilan.

Gambar 2.8. Klasifikasi Gerak (Sumber: Tarigan H, 2019: 25)

2.7 Prinsip Latihan

Bahwa dalam latihan kondisi fisik seseorang harus memperhatikan prinsip-prinsip atau asas latihan sebagai berikut:

2.7.1 Prinsip *Overload* (beban lebih)

Latihan harus mengakibatkan penekanan fisik dan mental. Prinsip overload ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar dan paling

penting, prinsip ini mengatakan bahwa latihan beban haruslah latihan dengan sangat keras, serta diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi. Harsono (2004: 45) menyebutkan bahwa beban yang diberikan kepada anak haruslah ditingkatkan. Kalau beban latihan tidak pernah ditambah maka berapa lamapun dan berapa seringpun anak berlatih, prestasi tak mungkin akan meningkat. Namun demikian, kalau beban latihan terus menerus bertambah tanpa ada peluang-peluang untuk istirahat performanya pun mungkin tidak akan meningkat secara progresif. Pembebanan pada latihan membuat tubuh melakukan penyesuaian terhadap rangsangan dari beban latihan. Sehingga latihan beban lebih menyebabkan kelelahan, pemulihan dan penyesuaian memungkinkan tubuh untuk mengkompensasikan lebih atau mencapai tingkat kesegaran yang lebih tinggi.

2.7.2 Prinsip Peningkatan Beban Terus Menerus (*progresif*)

Menurut Harsono (2004: 55) prinsip progresif adalah penambahan beban dengan memanipulatif intensitas, repetisi dan lama latihan. Penambahan beban dilakukan dengan meningkatkan beban secara bertahap dalam pogram latihan. Progresif artinya adalah apabila otot lelah menunjukkan gejala kemampuannya meningkat, maka beban ditambah untuk memberi stres baru bagi otot yang bersangkutan.

2.7.3 Prinsip *Reversibility* (kembali asal)

Menurut Harsono (2004: 60) prinsip ini mengatakan bahwa kalau kita berhenti berlatih, tubuh kita akan kembali kekeadaan semula atau kondisinya tidak akan meningkat. Ini berarti jika beban latihan yang sama terus menerus kepada anak maka terjadi penambahan awal dalam kesegaran kesuatu tingkat dan kemudian akan tetap pada tingkat itu. Sekali tubuh telah menyesuaikan terhadap beban latihan tertentu, proses penyesuaian ini terhenti. Sama halnya apabila beban latihan jauh terpisah maka tingkat kesegaran si anak selalu cenderung kembali ketingkat semula. Hanya perbaikan sedikit atau tidak sama sekali.

2.7.4 Prinsip Kekhususan

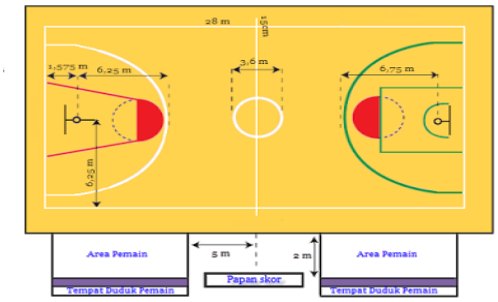
Harsono (2004: 65) menyebutkan bahwa manfaat maksimal yang bisa diperoleh dari rangsangan latihan hanya akan terjadi manakala rangsangan tersebut mirip atau merupakan replika dari gerakan-gerakan yang dilakukan dalam olahraga tersebut. Termasuk dalam hal ini metode dan bentuk latihan kondisi fisiknya

2.8 Permainan Bola Basket

Permainan bola basket merupakan cabang olahraga beregu, dan didalam pelaksanaanya dilakukan oleh dua regu. Masing-masing regu terdiri atas lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Setiap pemain dapat memainan bola dengan satu tangan atau dua tangan. Didalam memainkan bola dapat dilakukan dengan dilempar, digelindingkan dan digiring. Menurut Dedy Sumiyarsono (2002:1) 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 (shooting). Bola basket merupakan salah satu permainan bola besar yang dimainkan secara berkelompok yang terdiri dari 5 orang. Definisi detailnya dijelaskan (Fatahilah, 2018) bahwa bola basket adalah permainan bola besar yang dimainkan dua kelompok/tim yang beranggotakan lima orang yang masing-masing tim menggiring, mengoper dan berusaha memasukkan bola kedala.

2.8.1 Lapangan Bola Basket Permainan bola basket dimainkan diatas lantai yang rata dan lapangan berbentuk persegi panjang. Lapangan permainan harus rata, memiliki permukaan keras dengan ukuran panjang 28 m dan lebar 15 m yang diukur dari sisi dalam garis batas. Pada kedua garis lebar lapangan di tengah masing-masing dipasang ring atau basket. Masing-masing regu yang sedang bermain atau bertanding menempati separuh lapangan saling berhadapan. Permainan

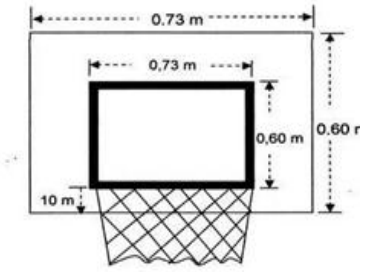
bola basket dipimpin oleh tiga orang wasit dan dibantu oleh petugas meja, yang bertugas mencatat angka dan semua kejadian baik yang dilakukan pemain maupun pelatih. Permainan bola basket dilakukan dalam dua babak, satu babak terdiri dari 2 quarter. Babak pertama dengan babak kedua diberi waktu istirahat. Regu yang dinyatakan menang adalah regu yang sampai akhir pertandingan lebih banyak memasukan bola ke dalam ring basket. Berikut ini ilustrasi lapangan bola basket adalah sebagai berikut :



Gambar 2.9. Lapangan Bola Basket (Irsyada, 2000: 12)

2.8.2 Papan Pantul

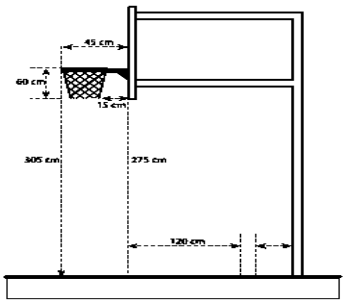
Kedua papan pantul terbuat dari kayu keras atau bahan yang tembus pandang (transparan) dengan tebal 3 cm sesuai dengan kekerasan kayu, lebarnya 1,80 m dan tingginya 1,20 m permukaanya rata dan bila tidak tembus pandang harus berwarna putih. Permukaan ini ditandai dengan : di belakang ring dibuat petak persegi panjang dengan ukuran 59 cm dan tingginya 45 cm dengan lebar garis 5 cm. Garis dasar berbentuk empat persegi panjang tersebut di buat rata dengan ring, Menurut Abdul Rohim (2010:6). Berikut ini adalah gambar papan pantul tersebut :



Gambar 2.10. Papan Pantul Bola Basket (Nidhom Khoeron, 2017: 30)

2.8.3 Keranjang/Ring Basket

Keranjang yang diserang oleh suatu tim adalah keranjang lawan dan keranjang yang dipertahankan oleh suatu tim adalah keranjang sendiri, Menurut Perbasi (2012:1). Keranjang atau basket terdiri dari ring 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. 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, Menurut Abdul Rohim (2010:7). Berikut ini adalah gambar dan ukuran ring dalam permainan bola basket :



Gambar 2.11. Ring Bola Basket (Nidhom Khoeron, 2017: 31)

2.8.4 Bola Basket

Dalam permainan bola basket, terdapat tiga ukuran bola yang digunakan menurut kelompok pemain, yaitu bola berukuran 5 untuk kelompok pemain tingkat Sekolah Dasar baik putra maupun putri. Bola berukuran 6 untuk kelompok pemain tingkat Sekolah Menengah Pertama baik putra maupun putri, serta digunakan untuk putri senior. Bola berukuran 7 untuk kelompok pemain putra Sekolah Menengah

Atas dan senior putra. Bola yang digunakan haruslah benar-benar bundar dan terbuat dari bahan kulit, karet atau bahan sintesis. Kelilingdari bola antara 75-78 cm dengan berat antara 600-650 gram. Bola dipompa secukupnya sehingga jika dijatuhkan dari ketinggian 1,80 meter, maka pantulan yang dihasilkan antara 1,20- 1,40 meter. Berikut ini adalah gambar dari bola basket tersebut :

Gambar 2.12. Bola Basket (Nidhom Khoeron, 2017: 32)

2.9 Teknik Permainan Bola Basket

Secara teknis, setiap pemain bola basket akan menampilkan segala kemampuan yang dimilikinya untuk membawa tim memenangkan pertandingan. Pola permainan individu dan tim pun diterapkan. Namun keberhasilan dari suatu penyerangan untuk meraih angka bergantung pada kemampuan individual yang akan menggambarkan kemampuan secara tim. Oleh karena itu setiap pemain harus menguasai tiga teknik bermain bola basket yaitu menangkap dan melempar bola (*catch and pass*), menggiring bola (*dribble*) dan menembak (*shooting*).

2.9.1 Melempar dan Menangkap (*passing dan catching*)

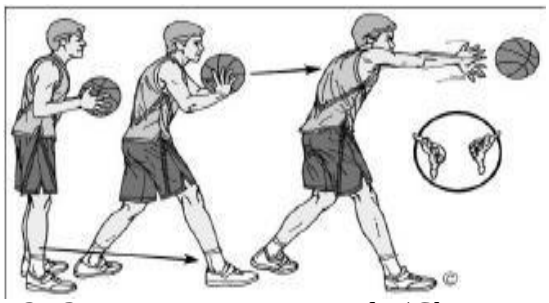
Umpan yang tepat adalah salah satu kunci keberhasilan serangan sebuah tim dan sebuah unsur penentu tembakan-tembakan yang berpeluang besar mencetak angka menurut John Oliver (2007:35). Ketepatan umpan yang hebat tidak boleh diremehkan, ini bisa memotivasi rekan-rekan tim, menghibur penonton, dan menghasilkan pemain yang tidak individualis. Seorang pengumpan yang terampil mampu melihat seluruh lapangan, mengantisipasi perkembangan dalam pertandingan yang penuh serangan, dan memberikan bola kepada rekan tim pada saat yang tepat. Operan dapat dilakukan dengan cepat dan keras, yang penting bola dapat dikuasai oleh teman yang

menerimannya agar permainan agar permaianan dapat berjalan baik dalam hal penyerangan maupun pertahanan. Untuk dapat melakukan operan dengan baik dalam berbagai situasi, pemain harus menguasai macam-macam teknik dasar mengoper bola dengan baik. Melempar adalah salah satu teknik yang perlu dikuasai oleh pemain bola basket. Melempar dapat dilakukan dengan dua tangan maupun dengan satu tangan. Terdapat beberapa cara untuk melempar yaitu: 1) Lemparan dada (*chest pass*), 2) Lemparan pantulan (*bounce pass*), 3) Lemparan atas kepala (*overhead pass*).

1. Lemparan Dada (*Chest Pass*)

   Lemparan dada (*chest pass*) merupakan operan yang sering dilakukan pada permainan, operan ini sangat bermanfaat untuk operan jarak pendek dengan penuh kecepatan dan kecermatan apabila rekan satu tim tidak dalam penjagaan lawan. Cara melakukan teknik ini haruslah benar agar mendapatkan hasil yang maksimal. Berikut ini adalah cara melakukan teknik chest pass menurut Nuril Ahmad (2007:14):

   1. Siku dibengkokan ke samping sehingga bola di depan dada.
   2. Posisi kaki sejajar atau kuda-kuda selebar bahu dengan lutut ditekuk.
   3. Posisi badan condong kedepan dan jaga keseimbangan.
   4. Bola didorong kedepan dengan kedua tangan sambil meluruskan lengan diahiri dengan lecutan pergelangan tangan. Berikut ini gambar tentang teknik *chest pass:*



Gambar 2.13. Lemparan Depan Dada (*Chest Pass*)
(Abidin, 1999: 47)

2. Lemparan Pantulan (*Bounce Pass*)

Lemparan pantulan (*bounce pass*) adalah operan yang dilakukan dengan menaruh bola di depan dada, meskipun berbeda situasi melakukannya. Operan ini juga dilakukan biasanya untuk mengelabui lawan yang lebih tinggi dengan mengoper memantulkan bola ke samping kiri ataupun samping kanan dilakukan dengan kecepatan bola yang tepat agar bola tidak tertahan atau terserobot oleh lawan. Berikut cara melakukan teknik bounce pass menurut Nuril Ahmad (2007:15):

1. Pelaksanaan hampir sama dengan operan dada.
2. Bola dilepas atau didorong dengan tolakan dua tangan menyerong ke bawah dari letak badan lawan.
3. Bila berhadapan dengan lawan bola diarahkan kesamping bawah lawan kanan ataupun kiri.

Berikut ini gambar tentang teknik *bounce pass* :

Gambar 2.14. Lemparan Pantulan (*Bounce Pass*)
(Abidin, 1999: 48)

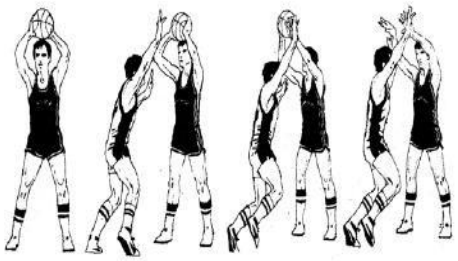
3. Lemparan Atas Kepal (*Overhead Pass*)

Lemparan atas kepala (*overhead pass*) merupakan operan yang biasa dilakukan dengan dua tangan dan bola berada diatas kepala

yang dilakukan untuk menghindari operan bola yang nantinya akan diserobot oleh lawan, lemparan ini sangat efektif untuk mengoper bola sesegera mungkin kepada rekan se-tim di posisi yang jauh dari jangkauan. Model dari teknik *overhead pass* adalah postur tubuh yang tinggi. Berikut adalah cara melakukan overhead pass menurut Nuril Ahmad (2007:14):

1. Posisi bola berada di atas dahi dengan tangan agak siku dan ditekuk.
2. Bola dilempar dengan lekukan pergelangan tangan dengan arah bola agak ke bawah disertai dengan meluruskan tangan
3. Posisi kaki berdiri tegak tetapi tidak kaku.

Berikut ini gambar tentang teknik *overhead pass* :



Gambar 2.15. Lemparan Atas Kepala (*Overhead Pass*)
(Abidin, 1999: 49)

2.9.2 Menggiring (*Dribbling*)

Menggiring bola adalah membawa lari bola ke segala arah sesuai dengan peraturan yang ada menurut Nuril Ahmadi (2007:17). Pemain diperbolehkan membawa bola lebih dari satu langkah asal bola dipantulkan ke lantai. Menggiring bola harus dengan satu tangan. *Dribbling* atau menggiring bola dapat dilakukan dengan sikap berhenti, berjalan, atau berlari. Pelaksanaannya dapat dilakukan dengan tangan kanan atau tangan kiri. Dribbling merupakan teknik dasar yang paling sering di salah gunakan dalam permainan bola basket, karena terlalu banyak melakukan dribbling tanpa tujuan atau sia-sia akan dapat menghancurkan kerja sama tim dan semangat tim. Selain digunakan untuk membawa bola ke segala arah, dribbling juga digunakan untuk

mengatur irama permainan dan penetrasi untuk mencetak angka. *Dribble* yang benar adalah melakukan *dribble* dengan tidak melihat bola, karena apabila *dribbling* melihat bola maka perhatian akan tertuju pada bola sehingga rekan satu tim tidak akan terlihat dan peluang-peluang rekan pun akan sia-sia karena kebiasaan ini. Pemain yang dikatakan dapat melakukan *dribble* yang baik adalah dapat menggunakan kedua tangan (tangan kiri dan kanan) dengan sama baik, karena akan memberikan solusi ketika dijaga lawan. Menurut Nuril Ahmad (2007: 17), manfaat menggiring bola adalah untuk mencari peluang serangan, memperlambat tempo permainan, menerobos pertahanan lawan. Menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 45), mengungkapkan kegunaan menggiring bola adalah usaha cepat menuju ke pertahanan lawan, usaha menyusup pertahanan lawan, usaha mengacaukan pertahanan lawan, usaha membekukan permainan. Adapun gambar dari *dribbling* adalah sebagai berikut :

Gambar 2.16. Menggiring Bola (*Dribbling*)
(Abidin, 2009: 51)

2.9.3 Menembak (*Shooting*)

Kemampuan menembak bola ke ring basket adalah kemampuan yang paling utama sehingga tim kamu bisa mencetak angka (skor). Menembak adalah salah satu usaha untuk memasukkan bola ke ring basket dengan mengarahkan bola pada sasaran tembakan. Shooting adalah suatu aksi memasukkan bola ke ring basket. Biasanya shooting dilakukan dengan posisi berdiri atau lompat. Ketika melakukan

shooting, poin yang didapat tergantung dari posisi ketika lemparan dilakukan. Bila dilakukan di lingkaran 2 poin, maka nilai yang didapat pun 2 poin, namun jika di lakukan di luar lingkaran 2 poin, maka nilai yang diperoleh adalah 3 poin. Cara melakukannya:

1. Menghadap ke arah sasaran (ring).
2. Kedua kaki dibuka selebar bahu dengan bagian lutut agak ditekuk.
3. Kedua tangan memegang bola di depan dadad.
4. Angkat bola dengan kedua tangan diarahkan ke ring basket lalu dorong dibantu dengan lecutan tangan.

Bentuk latihan *shooting*:

1. Memasukkan bola dari bawah ring yaitu dari sisi kiri dan sisi kanan.
2. Memasukkan bola dari daerah lemparan hukuman.

Menembak merupakan pengantar untuk mendapatkan angka dari usaha menyerang kearah ring lawan menurut Hal Wissel (2000:46-49). Terdapat tujuh teknik dasar tembakan yaitu Tembakan satu tangan, lemparan bebas, tembakan sambil melompat, tembakan tiga angka, tembakan mengait, *Lay up* dan *runner*. Selain itu terdapat mekanika dalam melakukan tembakan yaitu pandangan, keseimbangan, posisi tangan, siku dalam, irama menembak dan gerakan lanjutan (*follow through*). Adapun gambar dari teknik shooting adalah sebagai berikut :

Gambar 2.17. Cara Menembak (*Shooting*)
(Abidin, 2009: 60)

2.9.4 *Pivot* dan Olah Kaki

Pivot adalah menggerakkan salah satu kaki ke segala arah dengan kaki yang lainnya tetap ditempat sebagai poros menurut Nuril Ahmadi (2007:21). Teknik dasar ini berguna untuk melindungi bola dari lawan yang merebut bola, kemudian bola di oper kepada rekan tim. Sedangkan menurut Muhajir (2004: 45), gerakan *pivot* ialah berputar ke segala arah dengan bertumpu pada salah satu kaki (kaki poros) pada saat pemain tersebut menguasai bola. Gerakan *pivot* berguna untuk melindungi bola dari perebutan pemain lawan, untuk kemudian bola tersebut dioperkan kepada kawannya untuk mengadakan tembakan. Berikut ini adalah cara melakukan teknik *pivot* menurut Nuril Ahmadi (2007: 22):

1. Bila mendapat bola dengan posisi sejajar, boleh melangkahkan kaki ke segala arah dengan salah satu kaki sedangkan kaki yang satu tetep kontak dengan lantai sebagai poros.
2. Bila mendapat bola saat posisi berlari dan berhenti dalam posisi.
3. kaki tidak sejajar maka yang menjadi poros adalah kaki belakang.

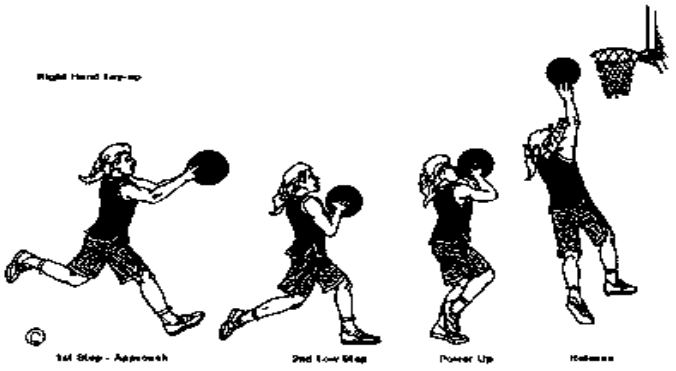
Adapun gambar saat melakukan *pivot* adalah sebagai berikut:

Gambar 2.18. *Pivot/*Olah Kaki
(Abidin, 2009: 63)

2.9.5 Pengertian *Lay up*

Tembakan *Lay up* adalah jenis tembakan yang efektif, sebab dilakukan pada jarak yang sedekat-dekatnya dengan basket. Hal ini menguntungkan yaitu menembak dari jarak yang jauh dapat diperdekat dengan basket dengan melakukan lompat–langkah–lompat. Menurut Dedy Sumiyarsono (2002:35) Tembakan *Lay up* adalah tembakan yang

dilakukan dengan didahului berlari, menggiring, atau memotong kemudian berlari dan menuju ke arah basket. Tembakan ini dimulai dari 1) menangkap bola sambil melayang, 2) menumpu satu kaki, 3) melangkah yang lain ke depan, 4) menumpu satu kaki, 5) melompat setinggi-tingginya atau sedekat-dekatnya dengan basket. Biasanya tembakan ini dilakukan dari samping (kiri atau kanan) basket dan bola dipantulkan lebih dulu ke papan. Cara ini adalah yang paling mudah dilakukan, tinggal memperhitungkan sudut pantulan bola dan kekuatan tangan melepas bola menurut Soedikun (2009:64). Tembakan *Lay up* dapat dilakukan dengan dua cara yaitu melalui operan kawan dan menggiring bola sendiri menurut Soedikun (2009:65). Berikut ini adalah gambar langkah-langkah cara melakukan *Lay up* dalam permainan bola basket :



Gambar 2.19. Langkah Melakukan *Lay up*
(Abidin, 2009: 63)

Lay up dalam basket adalah gerakan basic shooting untuk memasukan bola ke ring basket lawan. Meskipun merupakan teknik dasar, *Lay up* masih mendominasi seluruh *shooting* yang dibuat oleh pemain basket. Hal ini karena *Lay up* lebih mudah untuk dilakukan ketimbang teknik *shooting* lain yang membutuhkan banyak variasi gerakan.

Lay up memiliki persentase keberhasilan yang tinggi karena hampir semua *Lay up* dilakukan di restricted area atau 1 meter di sekitar ring basket. Namun permasalahannya adalah untuk menembus area ini

tidaklah mudah, defender lawan baik big man atau parimeter player siap menghadang siapapun yang mencoba untuk menerobos area terlarang itu.

Lay up akan sangat efektif dilakukan saat *fastbreak* atau salah satu pemain lolos dari penjagaan, jika memaksakan saat ada kerumunan pemain lawan maka akan sangat sulit, yang terjadi biasanya *turnover* karena block atau steal. Untuk pemain berteknis tinggi, *Lay up* ini bisa didapatkan dengan melakukan beragam variasi gerakan saat *dribbling*. Ataupun saat membuka ruang untuk rekan lainnya dan memanfaatkan passing line untuk mendapatkan rekan yang berdiri bebas.

Berikut beberapa langkah yang harus di lakukan saat melakukan *Lay up Shoot*:

1. Cara melakukan teknik *Lay up* dengan Tangan Kanan:
   a. *Dribble* bola yang dimulai dari Garis Tembakan bebas.
   b. Ketika mendekati ring kecepatan berlari dapat di tingkatkan.
   c. Setelah melakukan lari di lanjutkan dengan tolakan kaki dan melompat dengan tumpuan kaki kiri.
   d. Pada saat melompat angkat lutut sebelah kanan.
   e. Kemudian tembakan lah bola dengan menggunakan tangan kanan.
   f. Ketika melakukan tembakan sebaiknya arahkan tembakan ke titik strategis yaitu berada pada sebelah kanan persegi pada papan pantul, karena titik ini akan meredam pantulan bola dan akan menjatuhkan bola ke dalam ring.

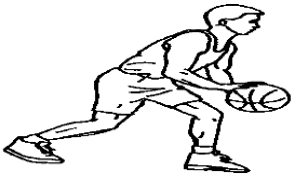
2. Cara melakukan teknik *Lay up* dengan Tangan Kiri :
   a. *Dribble* bola yang dimulai dari Garis Tembakan bebas.
   b. Ketika mendekati ring kecepatan berlari dapat di tingkatkan.
   c. Setelah melakukan lari di lanjutkan dengan tolakan kaki dan melompat dengan tumpuan kaki kanan.
   d. Pada saat melompat angkat lutut sebelah kiri.

e. Kemudian tembakanlah bola dengan menggunakan tangan kiri.
f. Ketika melakukan tembakan sebaiknya arahkan tembakan ke titik strategis yaitu berada pada sebelah kiri persegi pada papan pantul, karena titik ini akan meredam pantulan bola dan akan menjatuhkan bola ke dalam ring.

Menurut Wissel (2000:61-62) bahwa terdapat kunci sukses melakukan tembakan *Lay up* yaitu:

1. Fase persiapan:
   a. Langkah pertama harus lebar atau jauh untuk menjaga keseimbangan.
   b. Langkah kedua pendek untuk mendapat awalan tolakan yang kuat agar dapat melompat yang tinggi.
   c. Bahu rileks.
   d. Tangan yang tidak menembak diletakan dibawah bola.
   e. Tangan yang menembak diletakan dibelakang bola.
   f. Siku masuk dan rapat.

   Berikut ini adalah gambar dari gerakan fase persiapan



Gambar 2.20. Gerakan Fase Persiapan
(Wisel, 2000: 61)

2. Fase Pelaksanaan
   a. Angkat lutut untuk melompat ke arah vertikal.
   b. Rentangkan kaki, punggung, bahu.
   c. Lenturkan pergelangan tangan dan jari-jari.
   d. Bola dilepas dengan kekuatan ujung jari pada titik tertinggi dan memantul disekitar garis tegak sebelah kanan pada petak kecil diatas keranjang, jika dilakukan pada sisi kanan dan sebaliknya bila disebelah kiri pada petak kecil sebelah kiri.

Berikut ini adalah gambar dari fase pelaksanaan :

Gambar 2.21. Gerakan Fase Pelaksanaan
(Wisel, 2000: 62)

3. Fase *Follow Through*
   a. Mendarat dengan seimbang.
   b. Lutut ditekuk.
   c. Tangan keatas.

   Berikut ini adalah gambar dari fase *follow through* :

Gambar 2.22. Bola Masuk ke Dalam Ring
(Wisel, 2000: 63)

2.9.6 Tembakan Bebas (*Freethrow*)

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

Dasar mekanika dalam melakukan tembakan, menurut Hal Wissel (2000:46) antara lain, “pandangan, keseimbangan, posisi tangan,

pengaturan siku,irama tembakan, dan pelaksanaannya". Pada dasarnya teknik tembakan dapat diterapkan pada semua jenis tembakan-tembakan khususnya *shooting free throw*, meliputi :

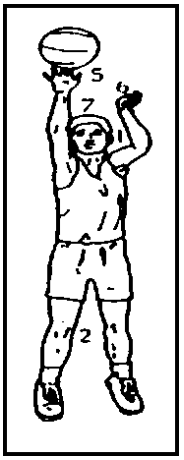
1. Fase Persiapan

   1).Lihat Target, 2). Kaki terentang selebar bahu, 3). Jari kaki lurus, 4). Lutut dilenturkan, 5). Bahu dirilekskan, 6). Target yang tidak menembak berada di bawah bola, 7). Tangan untuk menembak di belakang bola, 8). Ibu jari rileks, 9). Siku masuk ke dalam, 10). Bola di antara telinga dan bahu.

Gambar 2.23. Fase Persiapan
(Wisel, 2000: 48)

2. Fase Pelaksanaan

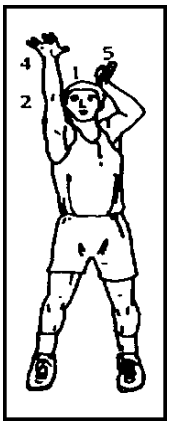
   Fase Pelaksanaan 1). Lihat target, 2). Rentangkan kaki, punggung, bahu, 3). Rentangkan siku, 4). Lenturkan pergelangan dan jari-jari ke depan, 5). Lepaskan ibu jari, 6). Tangan penyeimbang pada bola sampai terlepas, 7). Irama yang seimbang.



Gambar 2.24. Fase Pelaksanaan
(Wisel, 2000: 49)

3. Fase *Follow Through*

   Fase *Follow-Through* 1). Lihat target, 2). Lengan terentang, 3). Jari telunjuk menunjuk pada target, 4). Telapak tangan ke bawah saat shooting, 5). Seimbangkan dengan telapak tangan ke atas.



Gambar 2.25. Fase *Follow Through*
(Wisel, 2000: 49)

2.10 Hakekat Latihan

Latihan menurut Harsono adalah proses sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari, kian menambah beban latihan atau pekerjaannya (Rubianto Hadi, 2007: 55). Tujuan dari latihan adalah untuk membantu seorang atlet atau satu tim olahraga dalam meningkatkan keterampilan atau prestasinya semaksimal mungkin dengan mempertimbangkan berbagai aspek. Aspek yang harus dipertimbangkan dalam permainan bolabasket untuk mencapai tujuan dari latihan itu, meliputi latihan fisik, teknik, taktik dan latihan mental (Rubianto Hadi, 2007: 55).

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 dikaitakan dengan aktifitas olahraga, maka latihan merupakan suatu aktifitas yang dapat meningkatakan kemampuan seseorang dalam suatu cabang olahraga. Pada penelitian ini berkisar pada masalah pengaruh latihan teknik terhadap peningkatan kemampuan *shooting free throw* atau tembakan bebas pada

permainan bolabasket, maka bentuk latihan yang digunakan pun harus dapat meningkatkan kemampuan teknik *shooting* ini.

2.11 Modifikasi

Modifikasi secara umum adalah mengubah atau menyesuaikan. Modifikasi adalah cara merubah bentuk barang dari yang kurang menarik menjadi lebih menarik tanpa menghilangkan fungsi aslinya, serta menampilkan bentuk yang lebih bagus dari aslinya.

Mengenai pengertian modifikasi, Bahagia (2010:13), mengemukakan bahwa: modifikasi dapat diartikan sebagai upaya melakukan perubahan dengan penyesuaian-penyesuaian baik dalam segi fisik material (fasilitas dan perlengkapan) maupun dalam tujuan dan cara (metoda, gaya, pendekatan, aturan serta penilaian).

Yoyo Bahaga,Ucup Yusuf, Adang Suherman, (2000 41). Juga berpendapat modifikasi adalah menganalisa sekaligus mengembangkan materi pembelajaran atau laihan dengan cara menurunkan dalam bentuk aktifitas untuk memperlancar dalam proses belajar atau latihan Yoyo Bahaga,Ucup Yusuf, Adang Suherman, 2000 41.

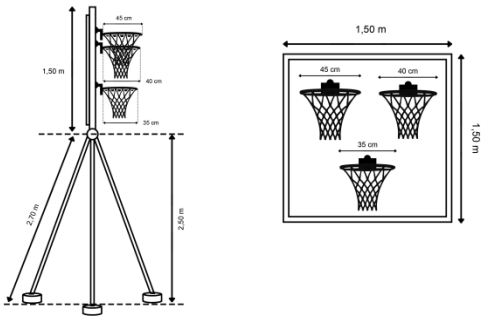
2.12 Modifikasi Ring Latihan *Freethrow*

Rusli Lutan (2008) menyatakan bahwa "Modifikasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani diperlukan, dengan tujuan agar siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran, meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berprestasi dan dapat melakukan pola secara benar". Pendekatan ini dimaksudkan agar materi dapat disjakan sesuai dengan tahapan perkembangan siswa, baik dari segi kognitif, afektif, dan psikomotorik sehingga tujuan dari pembelajaran dapat tercapai.

Pemanfaatan alat modifikasi ring diharapkan dapat membantu guru untuk mendesain kegiatan pembelajarannya, diketahui selama ini kebanyakan guru sangat minim dalam memanfaatkan alat-alat pembelajaran yang dirancang agar dapat menunjang aktivitas di luar kelas. Namun dengan modifikasi ring

yang dirancang dengan sedemikian rupa sehigga cukup mudah dibuat dan digunakan. Berangkat dari permasalahan di atas maka peneliti mencoba untuk melakukan pengembangan alat modifikasi berupa ring, pada materi permainan bola basket mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah.

1. Ring Divergen



Gambar 2.26. Ring Divergen

a. Bahan:

1. Besi *hollow*
2. Papa kayu
3. Mur dan ring
4. Cat
5. Tali tambang

b. Cara pembuatan

Potong Terlebih dahulu besi hollow menjadi 3 batang, masing- masing tiang memiliki ukuran 2,70 m Kemudian Potong Kayu untuk papan ring basket adalah berbentuk segi empat Ukuran papan ring menggunakan ukuran yang sudah dimodifikasi yaitu 1,5m x 1,5m Lalu Hias ring dan papan sesuai warna yang disukai anak anak.

c. Tujuan

Untuk melatih ketepatan dalam melakukan *freethrow* dan untuk melatih kekuatan serta untuk melatih gerakan *freethrow*.

d. Manfaat

Dengan adanya Ring Modifikasi ini diharapkan siswa kelas V SD Negeri 2 Harapan Jaya Bandar Lampung bisa lebih serius dalam melakukan latihan ketepatan dan kekuatan dan tidak cepat merasa bosan dengan materi yang diberikan guru.

e. Dana

Besi Hollow	: 4 batang x Rp. 200.000
Papan (Kayu keras)	: 3 m x Rp. 100.000
Mur + Ring	: Rp. 200.000
Tiga buah roda	: Rp. 150.000
Cat	: Rp. 100.000
Satu kaleng tiner	: Rp. 30.000
Satu meter amplas	: Rp. 16.000
Tali Tambang	: Rp. 100.000
Jasa Las	: Rp. 1.000.000 +
	Rp. 2.696.000

2.13 Penelitian yang Relevan

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

1. **Septian Putra Aji Nugroho 2013**
   Pengaruh Latihan *Shooting Free Throw* Mengunakan Modifikasi Bola Untuk meningkatkan *Shooting Free Throw* Pada Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 3 Ungaran. Skripsi Jurusan PKLO Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Priyanto, S.Pd. M.Pd., Dra. Kaswarganti Rahayu, M.Kes.

2. **Galang Putra Permata 2019**
   Pengaruh latihan shooting free throw menggunakan bola basket ukuran 5 & 7 untuk meningkatkanshooting free throw pada peserta putri ekstrakurikuler bolabasket SMK Negeri 5 Malang / Galang Putra Permata
3. **Muhammad Ridho Setiawan 2019**
   Pengaruh Latihan Bervariasi terhadap peningkatan kemampuan Shooting freethrow pada siswa ekstrakulikuler bola basket SMA Negeri Plus Provinsi Riau
4. **Herman Tarigan, Boy Sembaba Tarigan,Dody Tri Iwandana 2023**
   Upaya meningkatkan kemampuan kognitif dan fisik anak TK melalui permainan Ring Berputar pada anak TK PKK Wates Bumiratu Nuban Lampung Tengah tahun 2013

2.14 Skenario Pembelajaran

1. Materi pembelajaran 1 (Siswa melakukan latihan shooting freethrow dengan metode latihan shooting di tempat posisi tengah dengan jarak 2,5 m dari ring.

a. Media/alat : bola basket, Kun, Ring Modifikasi
b. Tujuan materi pembelajaran : Meningkatkan akurasi shooting dan teknik freethrow
c. Cara bermain : Siswa melakukan latihan shooting freethrow dengan metode latihan shooting di tempat posisi tengah dengan jarak 2,5 m dari ring. Melakukan tembakan sebanyak 5x. Setelah melakukan tembakan bertukar dengan siswa lainnya.

2. Materi Pembelajaran 2 (Siswa melakukan latihan shooting freethrow, dibagi menjadi 2 barisan yaitu berada di sudut 45°, dengan jarak 2,5m ke ring)

a. Media/alat : bola basket, Kun, Ring Modifikasi
b. Tujuan materi pembelajaran : Meningkatkan akurasi shooting dan teknik freethrow serta meningkatkan Teknik Dribble Basket

c. Cara bermain : Siswa melakukan latihan shooting freethrow, dibagi menjadi 2 barisan yaitu berada di sudut 45°, dengan jarak 2,5m ke ring. Melakukan tembakan sebanyak 5x,sebelum melakukan tembakan siswa mendribble bola dari garis yang sudah ditentukan. Setelah melakukan tembakan sebanyak 5x bergantian dengan siswa berikutnya.

3. Materi Pembelajaran 3 (Siswa melakukan latihan shooting freethrow, dibagi menjadi 2 barisan kiri dan kanan di sudut 45°, dengan jarak 2,5m dari ring)

a. Media/alat : bola basket, Kun, Ring Modifikasi

b. Tujuan materi pembelajaran : Meningkatkan akurasi shooting dan teknik freethrow serta meningkatkan Teknik Dribble Basket

c. Cara bermain : Siswa melakukan latihan shooting freethrow, dibagi menjadi 2 barisan kiri dan kanan di sudut 45°, dengan jarak 2,5m dari ring melakukan tembakan sebanyak 5x. Sebelum melakukan tembakan siswa dari masing" barisan mendribble bola dari garis yang sudah ditentukan dan pada saat sampai di garis shooting freethrow siswa saling mengoper bola atau bertukar bola yang dimana juga untuk melatih teknik dasar melatih mengoper bola, setelah itu melakukan tembakan freety dan langsung mengambil bola dan bertukar tempat dari kiri ke kanan, begitupun sebaliknya, dan melakukan tembakan kembali. Setelah melakukan tembakan 5x bergantian dengan siswa berikutnya.

2.15 Kerangka Berfikir

Berdasarkan uraian dari kajian teori di atas dapat disusun kerangka pemikiran sebagai berikut: Permainan bola basket merupakan cabang olahraga beregu, dan didalam pelaksanaanya dilakukan oleh dua regu. Masing-masing regu terdiri atas lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Setiap pemain dapat memainan bola dengan satu tangan atau dua tangan. Didalam memainkan bola dapat dilakukan dengan dilempar, digelindingkan dan digiring. Menurut Dedy Sumiyarsono (2002:1) 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 (*shooting*).

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

Rusli Lutan (2008) menyatakan bahwa "Modifikasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani diperlukan, dengan tujuan agar siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran, meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berprestasi dan dapat melakukan pola secara benar". Pendekatan ini dimaksudkan agar materi dapat disjakan sesuai dengan tahapan perkembangan siswa, baik dari segi kognitif, afektif, dan psikomotorik sehingga tujuan dari pembelajaran dapat tercapai.

Pemanfaatan alat modifikasi ring diharapkan dapat membantu guru untuk mendesain kegiatan pembelajarannya, diketahui selama ini kebanyakan guru sangat minim dalam memanfaatkan alat-alat pembelajaran yang dirancang agar dapat menunjang aktivitas di luar kelas. Namun dengan modifikasi ring yang dirancang dengan sedemikian rupa sehigga cukup mudah dibuat dan digunakan. Berangkat dari permasalahan di atas maka peneliti mencoba untuk melakukan pengembangan alat modifikasi berupa ring, pada materi permainan bola basket mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah.

2.16 Hipotesis

Hipotesis merupakan suatu dugaan (*conjucture*) atas pemecahan masalah yang diperoleh dari tinjauan pustaka melalui metode deduktif, yang biasanya disusun berdasarkan kerangka pikir peneliti menurut Triyono (2013:21). Sedangkan hipotesis adalah pernyataan yang bersifat terkaan dari hubungan

antara dua atau lebih variabel. Dari kajian teoritis yang berhubungan dengan permasalahan, maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut:

H1: Ada Pengaruh latihan menggunakan ring modifikasi untuk meningkatkan shooting freethrow siswa kelas V SD Negeri 2 Harapan Jaya Bandar Lampung

III. METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Metode penelitian adalah cara yang ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu, Sugiyono (2015). Selain itu, Menurut Arikunto (2010) metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh penulis dalam mengumpulkan data penelitiannya.

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen komparatif yaitu bentuk analisis variabel (data) untuk mengetahui perbedaan di antara dua kelompok data (variabel) atau lebih yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh suatu variabel bebas (treatment) terhadap variabel terikat dengan cara memanipulasi variabel bebas untuk kemudian melihat efeknya pada variabel terikat.

Uhar Suharsaputra (2012:151) menjelaskan bahwa "metode eksperimen merupakan salah satu metode penelitian (*inkuiri*) dengan pendekatan kuantitatif yang dipandang paling kuat dalam mengkaji berbagai gejala yang ada khususnya berkaitan dengan hubungan pengaruh suatu faktor/variabel terhadap faktor/variabel lainnya.

Dari definisi di atas dapat disimpulkan bahwa metode penelitian eksperimen merupakan bagian dari metode kuantitatif, dan memiliki ciri khas tersendiri dengan adanya perlakuan (*treatment*) yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh variabel bebas (*treatment*) terhadap variabel terikat. Dalam penelitian ini akan dideskripsikan mengenai besarnya pengaruh variabel bebas (*treatment*) latihan modifikasi ring variabel terikat (Y) kemampuan *shooting freethrow*. Treatment yang dilakukan yaitu sebanyak 16 kali pertemuan.

Pemberian treatment (latihan menggunakan ring modifikasi untuk meningkatkan shooting free throw) dilakukan tiga kali dalam satu minggu.

3.2 Jenis Penelitian

Berdasarkan metode penelitian tersebut peneliti menggunakan metode eksperimen. Menurut Arikunto (2014: 9) eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebabakibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu. Selanjutnya menurut Arikunto (2014:124) menggambarkan didalam disain penelitian eksperimen observasi dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Observasi sebelum eksperimen disebut *pre-test*, dan observasi sesudah eksperimen disebut post-test. Dalam hal ini faktor yang di uji cobakan yaitu latihan *Shooting Free Throw* menggunakan modifikasi ring pada siswa kelas v di Pembelajaran bola basket di SD Negeri 2 Harapan Jaya Untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan ring modifikasi untuk meningkatkan *shooting free throw* pada siswa Pada siswa kelas V SD Negeri 2 Harapan Jaya telah digunakan instrumen penelitian berupa *Matching Subject Design.*

3.3 Populasi dan Sampel

3.2.1 Populasi

Populasi menurut Sugiyono (2010:117) adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Menurut (Arikunto,2006:54) Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 2 Harapan Jaya yang berjumlah 30 orang.

3.2.2 Sampel

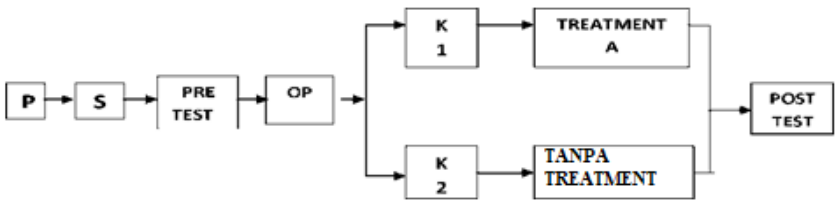
Sampel menurut Sugiyono (2010: 124) adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. dengan demikian

sampel merupakan bagian dari populasi. Mengenai besarnya sampel yang cukup untuk populasi, apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi (Arikunto 2014: 176), karena peserta tidak lebih dari 100 orang, sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi, dan sampel penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 2 Harapan Jaya berjumlah 30 orang.

3.4 Desain Penelitian

Menurut Arikunto (2006: 44) desain penelitian adalah rencana atau rancangan yang dibuat oleh peneliti sebagai ancar-ancar kegiatan yang akan dilaksanakan. Sedangkan menurut Sugiyono (2015) desain penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *pre test-post test desaign.* Desain ini terdapat pretest sebelum diberi perlakuan dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan hasil sebelum diberi perlakuan. Desain penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 3.1 Desain Penelitian

Keterangan

P	: Populasi
S	: Sampel
Pre test	: Tes *Shooting Freethrow*
OP	: *Ordinal Pairing* pengelompokkan
K1	: Kelompok eksperiman
K2	: Kelompok kontrol

Treatment A : Kelompok eksperimen (latihan menggunakan ring modifikasi)

Treatment B : Tidak diberik perlakuan

Post test : Tes akhir *Shooting Freethrow*

Dari gambar tersebut dapat dijelaskan, bahwa semua sampel diberikan tes awal yaitu tes Shooting Freethrow, sehingga diperoleh data angka hasil dari tes tersebut dengan skor atau poin.

Dari data tersebut penulis dapat megetahui kondisi awal Pada siswa kelas V SD Negeri 2 Harapan Jaya tersebut. Kemudian dilakukan perangkingan, dari skor atau poin tes Shooting Freethrow yang tertinggi hingga ke skor atau poin yang terendah, selanjutnya dibagi menjadi 2 kelompok menggunakan ordinal pairing (pemisahan sampel yang didasari atas kriterium ordinal (Sutrisno Hadi, 2000: 111)), berpatokan dengan hasil rangking agar semua kelompok berisikan sampel yang samarata akan tingkat skor atau poin yang didapat. Adapun pembagian kelompoknya dalam penelitian ini menggunakan Ordinal Pairing, sebagai berikut:

Gambar 3.2. Ordinal Pairing

Kemudian setelah dikelompokan sama ratakan tingkat skor atau poin yang didapat, sampel diberikan perlakuan atau treatment sesuai dengan kelompok masing-masing. Setelah menerima perlakuan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan, semua sampel diberikan tes akhir yang pelaksanaannya sama dengan tes awal. Untuk semua kelompok agar diketahui adanya pengaruh atau tidak adanya pengaruh latihan terhadap ketepatan Shooting dengan cara membandingkan hasil data angka dari tes awal dan tes akhir skor atau poin.

3.5 Variabel Penelitian

Menurut Surisman (2015) " variabel penelitian adalah suatu sifat dari obyek atau unsur dari obyek yang dapat diamati atau diukur sehingga menghasilkan nilai, ukuran, atau kriteria lain yang bervariasi". Penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas (X) dalam penelitian ini yaitu modifikasi ring, sedangkan variabel terikat (Y) yaitu kemampuan shooting freetrow. Agar tidak terjadi salah penafsiran pada penelitian ini maka berikut akan dikemukakan definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

3.5.1 Modifikasi Ring

Rusli Lutan (2008) menyatakan bahwa "Modifikasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani diperlukan, dengan tujuan agar siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran, meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berprestasi dan dapat melakukan pola secara benar". Pendekatan ini dimaksudkan agar materi dapat disjakan sesuai dengan tahapan perkembangan siswa, baik dari segi kognitif, afektif, dan psikomotorik sehingga tujuan dari pembelajaran dapat tercapai. Pemanfaatan alat modifikasi ring diharapkan dapat membantu guru untuk mendesain kegiatan pembelajarannya, diketahui selama ini kebanyakan guru sangat minim dalam memanfaatkan alat-alat pembelajaran yang dirancang agar dapat menunjang aktivitas di luar kelas. Namun dengan modifikasi ring yang dirancang dengan sedemikian rupa sehigga cukup mudah dibuat dan digunakan. Berangkat dari permasalahan di atas maka peneliti mencoba untuk melakukan pengembangan alat modifikasi berupa ring, pada materi permainan bola basket mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah.

3.5.2 *Shooting Freetrow* Bola Basket

Shooting free throw atau tembakan bebas adalah tembakan yang diberikan kepada seorang pemain karena melakukan suatu

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

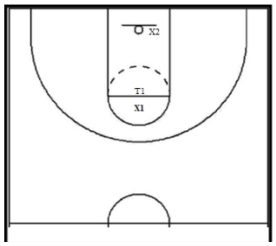
3.6 Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

3.6.1 Instrumen Penelitian

Instrumen Penelitian Dalam proses pengukuran diperlukan alat ukur untuk melihat kemajuan dari suatu penelitian. Nurhasan (2007,hlm 5): menjelaskan "Pengukuran adalah proses pengumpulan data/informasi dari suatu obyek tertentu, dalam proses pengukuran diperlukan suatu alat ukur". Jenis instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes *free throw* dalam cabang olahraga bola basket dengan memiliki koefisien releabilitas 0, 81 dan validitas 0,77.

1. *Steinhoefer Basketball Test*

   Fasilitas dan alat (1) Lapang bola basket, (2) Bola basket, (3) Ring Modifikasi, (4) Peluit, (5) Alat tulis untuk mencatat, (6) Formulir pencatat hasil.



Gambar 3.3

Bagan Latihan Shooting *Free Throw* Menggunakan Bola Basket
Keterangan gambar:

X1 : Siswa melakukan latihan *shooting free throw* menggunakan Bola Basket

X2 : Ring Modifikasi Bola Basket.

T1 : Garis Tembakan

Steinhoefer Basketball Test dilakukan dengan cara bola dipegang testee dan berada di belakang garis T2, kemudian testee menembakkan bola ke ring sebanyak 10 kali tembakan, testee bisa mengambil bola cadangan dalam kotak yang disediakan, testee hanya di perkenankan memegang bola selam 5 detik, lewat dari situ testee harus menembakkan bola ke ring. Setiap bola yang ditembakkan dan masuk ring diberi nilai 2, jika bola menyentuh ring dari atas diberi nilai 1 apabila bola tidak masuk, tapi jika bola tetap masuk diberi nilai hanya 2. Bagi testee yang melanggar peraturan 5 detik dan menginjak garis T2 dengan hasil tembakkannya masuk ring diberi nilai 0. Nilai testee adalah jumlah nilai yang di peroleh dalam 3 kali pelaksanaan, nilai ini kemudian dirubah kedalam t-score.

Penilaian : Setiap bola yang ditembakkan dan masuk ring diberi nilai 2, jika bola menyentuh ring dari atas diberi nilai 1 apabila bola tidak masuk, tapi jika bola tetap masuk diberi nilai hanya 2. Bagi testee yang melanggar peraturan 5 detik dan menginjak garis T2 dengan hasil tembakkannya masuk ring diberi nilai 0. Nilai testec adalah jumlah nilai yang di peroleh dalam 3 kali pelaksanaan, nilai ini kemudian dirubah kedalam t-score

3.6.2 **Teknik Pengumpulan Data**

Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes. Untuk penilaian hasil diperoleh melalui tes Steinhoefer Basketball Test yaitu testee menembakkan bola ke ring sebanyak 10 kali tembakan, testee bisa mengambil bola cadangan dalam kotak yang disediakan, testee hanya diperkenankan memegang bola selama 5 detik, lewat dari situ testee harus menembakkan bola ke ring dengan validitas test dan reliabelitas sebesar 0,93 dan 0,97. Dan untuk penilaian hasil tembakan menggunakan format penilaian.

3.7 Teknik Analisis Data

Menurut Surisman (2010:4) "jika kita memperhatikan definisi statistika maka fungsi pertamanya adalah mengumpulkan data mentah, yaitu data yang belum mengalami pengolahan apapun".Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Data yang dianalisis adalah data dari hasil tes awal (pre-test) dan tes akhir (post-test). Menghitung hasil tes awal (pre-test) dan tes akhir (post- test) dengan teknik analisa data uji t, adapun syarat dalam menggunakan uji t adalah:

3.7.1 Uji Prasyarat

Agar memenuhi persyaratan analisis dalam menguji hipotesis penelitian, akan dilakukan beberapa langkah uji persyarat, meliputi:

1. Uji Normalitas Data

   Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui data yang berasal dari kedua kelas berupa nilai hasil belajar berasal dari polulasi yang berdistribusi normal atau tidak. Penelitian ini menggunakan uji normalitas data *chi-kuadrat* (X^2), dengan rumus sebagai berikut:

$$X^2 = \sum \frac{(F_o - F_h)}{F_h}$$

   Keterangan:

   X^2 = *Chi-kuadrat /* normalitas sampel.

   f_o = Frekuensi yang di observasi.

   fh = Frekuensi yang diharapkan.

   Harga X^2_{hitung} tersebut kemudian dikonsultasikan dengan X^2_{tabel} untuk di uji signifikannya dengan α = 0,05. Selanjutnya bandingkan X^2_{hitung} dengan X^2_{tabel} dengan ketentuan $X^2_{hitung} \leq X^2_{tabel}$ artinya data berdistribusi normal, dan sebaliknya apabila $X^2_{hitung} \geq X^2_{tabel}$ artinya darta tidak berdistribusi normal

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui data memiliki varian yang sama (homogen) atau tidak. Penelitian ini menggunakan uji homogenitas dilakukan uji-F menurut Sudjana (2005: 249) adalah sebagai berikut: Homogenitas dicari dengan uji F dari data daya tahan *(cardiovascular)* dengan menggunakan bantuan *microsoft excel* 2010.

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

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 ≥ F tabel tidak homogen. F hitung ≤ 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 (>) dari F tabel maka kedua kelompok mempunyai varians yang berbeda.

3.7.2 Uji Hipotesis (Uji T)

Pengujian hipotesis dilakukan untuk memperoleh kesimpulan apakah nantinya hipotesis yang kita ajukan diterima atau ditolak. Adapun uji yang peneliti gunakan untuk menguji hipotesis adalah uji-t. Uji-t digunakan untuk membandingkan rata-rata dari dua kelompok yang tidak berhubungan satu dengan yang lain.

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 + n_2)\, s_1^2 + (n_2)\, s_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}\right)}}$$

Keterangan :

X_1 = Rerata Skor I

X_2 = Rerata Skor II

n_1 = Banyak Data Sampel I

n_2 = Banyak Data Sampel II

S_1^2 = Varians Sampel I

S_2^2 = Varians Sampel II

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada siswa kelas V SD Negeri 2 Harapan Jaya Bandar Lampung dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan menggunakan ring modifikasi untuk meningkatkan *shooting free throw* pada siswa kelas V SD Negeri 2 Harapan Jaya Bandar Lampung dengan nilai T hitung = 9,842 > T tabel = 2,144.
2. Tidak ada pengaruh yang signifikan latihan menggunakan ring standar untuk meningkatkan *shooting free throw* pada siswa kelas V SD Negeri 2 Harapan Jaya Bandar Lampung dengan nilai T hitung = 1,322 < T tabel = 2,144.
3. Latihan *shooting free throw* menggunakan rimg modifikasi memberikan pengaruh yang lebih baik daripada latihan *shooting free throw* menggunakan ring standar untuk meningkatkan *shooting free throw* pada siswa kelas V SD Negeri 2 Harapan Jaya Bandar Lampung dengan nilai T hitung = 3,23954 > T tabel = 2,144.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan di atas, maka diajukan saran-saran untuk meningkatkan meningkatkan *shooting free throw* pada siswa kelas V SD Negeri 2 Harapan Jaya Bandar Lampung sebagai berikut :

5.2.1 Bagi Guru Penjas

Bagi Guru Penjas diharapkan dapat mejadikan penelitian ini sebagai gambaran model latihhan dengan modifikasi alat untuk meningkatkan *shooting free throw* pada permainan bola basket.

5.2.2 Bagi Siswa

Bagi siswa agar selalu berupaya meningkatkan motivasi dalam belajar dan keterampilan dalam permainan bola basket khusunya teknik *shooting free throw*.

5.2.3 Bagi Para Peneliti Lain

Bagi para peneliti lain, khususnya Mahasiswa Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan diharapkan penelitian ini dapat menjadi gambaran, informasi dan masukan. Namun akan lebih baik lagi jika sumber dan referensi yang akurat dengan penelitian ini di perbanyak serta penelitian ini lebih dikembangkan lagi.

5.3 Rekomendasi

Dari hasil analisis dan kesimpulan, peneliti memberikan beberapa rekomendasi berikut:

5.3.1 Penelitian tentang Pengaruh Latihan Menggunakan Ring Modifikasi Untuk Meningkatkan Shooting freethrow Siswa Kelas V SD Negeri 2 Harapan Jaya Bandar Lampung memberikan dampak yang positif dan terjadi perbaikan-perbaikan dalam proses pembelajaran. Untuk itu kepada pihak sekolah (SD) supaya mengembangkan penelitian-penelitian sejenis yang dapat berkontribusi positif dan mendukung keberhasilan pembelajaran.

5.3.2 Penelitian Pengaruh Latihan Menggunakan Ring Modifikasi telah memberikan hasil yang positif terhadap peningkatkan Shooting freethrow Siswa Kelas V SD Negeri 2 Harapan Jaya Bandar Lampung. Untuk itu kepada para guru yang melaksanakan pembelajaran pada topik yang mempunyai karakteristik serupa dengan subjek penelitian.

5.3.3 Sehubungan dengan penelitian ini untuk penelitian selanjutnya peneliti harus lebih kreatif dalam mengembangkan materi yg diberikan.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Bumi aksara, Jakarta.

_____ S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta, Jakarta.

_____ S. 2014. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Rineka Cipta, Jakarta.

_____ S. 2014. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Rineka Cipta, Jakarta.

Dalyono. 2009. *Psikologi Pendidikan*. Rineka Cipta, Jakarta.

Dedy Sumiyarsono. 2002. *Keterampilan Bolabasket. FIK UNY,* Yogyakarta.

Depdikbud. 2007. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Balai Pustaka, Jakarta.

Djaali. 2011. *Psikologi Pendidikan. Bumi Aksara,* Jakarta.

Duwi Priyanto. 2008. *Mandiri Belajar SPSS*. Mediakom, Yogyakarta.

Hadi, Sutrisno. 2000. *Metodologi Research*. Andi, Yogyakarta.

Harsono. 2004. *Perencanaan Program Latihan*. Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.

_____ . 2015. *Kepelatihan Olahraga.* PT. Remaja Rosdakarya, Bandung.

_____ . 2016. *Latihan Kondisi Fisik*. Rosdakarya, Bandung.

_____ . 2017. *Periodisasi Program Latihan*. Rosdakarya, Bandung.

Imam Sodikun. 2002. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan, Jakarta.

Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Lembaga Pengembangan Pendidikan dan UPT UNS Press, Surakarta.

James Baley dan David Field. 2001. *Pengertian Pendidikan Jasmani.* UPI.EDU, Bandung.

John Oliver. 2007. *Dasar-dasar Bola basket*. Pakar Raya, Bandung.

Lutan Rusli. 2000. *Dasar-Dasar Kepelatihan. Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah Pertama.* Depdikbud, Jakarta.

Machfud Irsyada. 2000. *Bola Basket*. Depdiknas, Jakarta.

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

Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Erlangga, Jakarta.

Mutohir. 2005. *Gagasan-gagasan tentang pendidikan olahraga*. Unesa, Surabaya.

Nuril Ahmad. 2007. *Permainan Bola Basket*. Era Intermedia, Surakarta.

Nurhasan. 2007. *Tes dan Pengukuran*. FPOK, Bandung.

Paturisi dan Ahmad. 2012. *Managemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga.* Rineka Cipta, Jakarta.

PERBASI. 2006. *Peraturan Resmi Bola Basket*. Perbasi, Jakarta.

_____ . 2012. *Peraturan Resmi Bola Basket*. Perbasi, Jakarta.

Rubianto Hadi. 2007. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Cipta Prima Nusantara, Semarang.

Rusli Lutan 2008. *Modifikasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani*. Depdiknas, Jakarta.

Subagiyo. 2003. *Hakikat Ekstrakulikuler*. Alfabeta, Jakarta.

Sugiyono. 2007. *Statistik untuk Penelitian*. Alfabeta, Bandung.

_____ . 2015. *Metode Penelitian Kombinasi Mix Methods.* Alfabeta, Bandung.

Suharsimi. A. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta, Jakarta.

_____ .2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.* Rineka Cipta, Jakarta.

Suharsaputra Uhar. 2012.*Metode Penelitian Kuantitatif kualitatif tindakan.* Reflika Aditama, Bandung.

Sumiyarsono. 2002. *Permainan bola basket merupakan jenis olahraga*. Unimed, Medan.

Surakhmad dan Winarno. 2012. *Pengantar Penelitian Ilmiah, Dasar, Metode dan Tehnik,* Tarsito, Bandung.

Oliver Jon. 2007. *Dasar-Dasar Bola Basket*. Human Kinetics, Pakar Raya.

Triyono. 2013. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Ombak. Tika Pabundu, Yogyakarta.

Theresia Nila Evwina. 2011. *Perbedaan Latihan Free Throw One Hand Set Shoot Antara Jarak Tetap dan Bertahap Untuk meningkatkan Free Throw Pada Club Bolabasket Putra Asba Ambarawa Tahun 2011*.(Skripsi). FIK UNNES, Semarang.

Tarigan, Herman. 2019. *Belajar Gerak dan Aktivitas Ritmik Anak-anak. Hamim Group*, Metro-Lampung.

Wissel. 2000. *Bola Basket Dilengkapai Dengan Progam Pembinaan Teknik dan Taktik*. PT. Grajfindo Persada, Jakarta.

_____ 2000. *Pengantar mennembak dalam olahraga bola basket*. PT. Grajfindo Persada, Jakarta.

_____ 2000. *Kunci sukses melakukan tembakan Lay up.* PT. Grajfindo Persada, Jakarta.

Yoyo Bahagia, Adang Suherman. 2000. *Prinsip-prinsip Pengembangan Dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Depdikbud, Jakarta.

_____ 2000. *Bentuk aktifitas untuk memperlancar dalam proses belajar atau latihan*. Depdikbud, Jakarta.