

Pengaruh Metode Latihan *Wall Shooting* dan Mata Tertutup terhadap Hasil *Shooting Free Throw*

Priyanto*

Diterima: Oktober 2012. Disetujui: November 2012. Dipublikasikan: Desember 2012
© Universitas Negeri Semarang 2012

Abstrak Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Perbedaan pengaruh antara metode latihan *wall shooting* dan mata tertutup terhadap hasil *shooting free throw* dalam permainan bolabasket. Populasi dalam penelitian ini adalah Anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) bolabasket putra Unnes yang berjumlah 12 mahasiswa, sampel dalam penelitian ini dengan mengikutsertakan seluruh populasi menjadi sampel dengan teknik *total sampling*. Hasil penelitian menunjukkan : 1) Perbedaan pengaruh antara metode latihan *wall shooting* dengan metode mata tertutup terhadap hasil *shooting free throw* dalam permainan bolabasket dengan hasil $F_{hitung} > F_{tabel}$ atau $20,167 > 5,318$, dengan rerata nilai *wall shooting* $6,67 > 4,83$ untuk metode mata tertutup. Kesimpulan dari penelitian adalah 1) Terdapat perbedaan pengaruh antara metode latihan *shooting free throw* menggunakan metode *wall shooting* dan mata tertutup terhadap hasil *shooting free throw*, dengan hasil metode *wall shooting* lebih baik jika dibandingkan dengan metode mata tertutup dalam *shooting free throw* pada permainan bolabasket.

Kata Kunci: wall shooting; mata tertutup; Shooting Free Throw

Abstract This study aims to determine the effect of differences between training methods and the wall shooting blindfolded free throw shooting to result in a basketball game. The population in this study is a Member of the Student Activity Unit (UKM) basketball Unnes son who totaled 12 students, the sample in this study to include the entire population being sampled with a total sampling technique. The results showed: 1) The difference between the effect of training methods shooting wall with eyes closed against the method results in a free throw shooting basketball game with the results of F count $> F$ table or $20.167 > 5.318$, with a mean value of wall shooting $6.67 > 4.83$ for eyes closed method. he conclusion of the study is 1) There is a difference between the effect of free throw shooting training method using wall shooting and eyes closed against the results of free throw shooting, the shooting method yields better wall instead of the closed eyes in free throw shooting at the basketball game.

Keywords: wall shooting; eyes closed; Shooting Free Throws

PENDAHULUAN

Olahraga sudah menjadi suatu kebutuhan yang penting bagi manusia, ada berbagai macam tujuan manusia melakukan kegiatan olahraga, yaitu : 1) Rekreasi, yaitu mereka yang melakukan olahraga hanya untuk mengisi waktu senggang, dilakukan penuh dengan kegembiraan. Jadi segalanya dikerjakan dengan santai dan tidak formal, baik tempat, sarana maupun peraturannya. 2) Pendidikan, seperti misalnya anak-anak sekolah yang diasuh oleh gurunya. Kegiatan yang dilakukan formal, tujuannya guna mencapai sasaran pendidikan nasional melalui kegiatan olahraga yang disusun melalui kurikulum tertentu. 3) Kesegaran Jasmani, dalam hal ini mulai dari berbagai ilmu pengetahuan yang ada kaitannya dengan manusia seperti pengetahuan kedokteran, social, ekonomi, lingkungan hidup dan lain - lainnya, segalanya diperhitungkan dan diperhatikan, dikerjakan dengan formal, baik program, sarana maupun fasilitasnya dibawah asuhan tenaga - tenaga profesional. 4) Prestasi, mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk mencapai sasaran suatu prestasi tertentu, (M.Sajoto,1995 :1).

Setiap pembinaan olahraga yang bertujuan untuk peningkatan prestasi, diperlukan sarana penunjang meliputi faktor bakat, kesehatan, gizi, organisasi, fasilitas, lingkungan dan pembinaan. Faktor pembinaan menyangkut masalah pembina itu sendiri seperti guru, pelatih, kemudian seperti metode dan sistem latihan. Keberhasilan seorang pembina, guru, pelatih dalam meningkatkan prestasi anak didiknya antara lain tergantung pada pemakaian sarana dan prasarana serta penerapan teori peningkatan kondisi fisik anak didiknya.

Kemenangan dalam permainan bolabasket selalu ditentukan dari jumlah banyaknya bola yang masuk ke basket atau keranjang

*Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.
E-mail: elvynabdurahim@yahoo.com

yang dihitung dengan angka. Regu yang lebih banyak memperoleh angka, maka regu itulah yang dinyatakan sebagai pemenang. Untuk membuat banyak angka atau memasukan bola ke keranjang dibutuhkan teknik-teknik dasar permainan bolabasket yang baik, setelah teknik dasar permainan dikuasai perlu pula dikembangkan taktik dan strategi. Taktik dalam permainan bolabasket terdiri dari: taktik individu, taktik kelompok, taktik beregu, taktik penyerangan dan taktik pertahanan.

Penerapan taktik dalam permainan bolabasket seringkali menyebabkan terjadinya pelanggaran (*violations*) maupun kesalahan (*foul*). Kesalahan (*foul*) adalah penyimpangan dari peraturan yang menyebabkan persinggungan dengan lawan atau tingkah laku pemain yang tidak sopan (Perbasi, 2000:54). Di dalam permainan bolabasket, dengan 10 pemain yang bergerak dengan cepat dalam jarak yang terbatas, persinggungan tidak dapat dihindari sehingga menimbulkan kesalahan (*foul*).

Tembakan bebas dalam permainan bolabasket atau yang dikenal dengan *free throw* adalah kesempatan yang diberikan kepada pemain untuk mencetak angka dari belakang garis tembakan hukuman didalam setengah lingkaran (Perbasi 2000:73). Kemenangan sebuah tim terkadang ditentukan oleh keberhasilan dalam melakukan tembakan bebas atau *free throw*, dengan semakin baik mengeksekusi *free throw* semakin bertambah pula poin atau nilai tim tersebut, dengan nilai yang tinggi tersebut akan dinyatakan sebagai pemenang. Menurut Dani Kosasih (2009 : 51) bahwa tembakan *free throw* sangat menentukan kemenangan atau kekalahan di dalam pertandingan, maka latihan *free throw* didalam setiap latihan.

Metode latihan *shooting* dengan menggunakan *wall shooting* dapat membantu memperbaiki *shooting* agar bola yang dilepaskan bisa membentuk sudut parabola yaitu 30 derajat dari garis *vertical* dan 60 derajat terhadap garis *horizontal*, dengan sudut tembakan tersebut akan menghasilkan lintasan bola yang parabola. Menurut Way dan Alexander marion bahwa konsistensi, ketinggian, kecepatan rilis dan akurasi adalah kunci sukses untuk menembak termasuk busur atau sudut tembakan.

Semakin tinggi bola dilepaskan, semakin sedikit waktu itu di udara sebelum mencapai keranjang. Ketinggian puncak yang lebih tinggi dari rilis akan memberikan bola sudut lebih besar dari pendekatan ke keranjang, dan kesempatan lebih besar untuk memasukan bola.

Metode latihan *shooting* dengan menggunakan mata tertutup dapat membantu atlet untuk meningkatkan konsentrasi, ketenangan, percaya diri saat sebelum melakukan *shooting free throw*. Sukses dalam melakukan tembakan bebas memerlukan keahlian, kebiasaan, konsentrasi dan keyakinan. Kebiasaan, rileks dan irama mendukung konsentrasi dan keyakinan diri, (Wissel Hal 2000: 51). Keyakinan adalah bagian terpenting dalam melakukan tembakan bebas (*free throw*), dengan keyakinan dan teknik yang benar kemungkinan gagal dalam tembakan bebas akan sedikit sekali.

Visualisasi sebelum melakukan tembakan *free throw* bisa membuahkan tembakan yang mulus, berirama dan meningkatkan rasa percaya diri. Relaksasi dalam tembakan *free throw* merupakan masalah penting karena tembakan *free throw* lebih banyak memberi kesempatan untuk berfikir dari pada tembakan yang lain. Penggunaan kata-kata kunci untuk memantapkan irama tembakan memegang peranan penting juga saat melakukan tembakan *free throw*, semisal "yes", menggunakan kata-kata pribadi dengan cara ini dapat meningkatkan ritme tembakan, mempermudah mekanisme dan menegakan rasa percaya diri (Wissel hal, 2000: 52).

Langkah penting sebelum mengawali gerakan *free throw* adalah menghilangkan semua gangguan pikiran, memusatkan pikiran pada ring basket. Konsentrasi pada tembakan yang pernah berhasil dan memvisualkan tentang keberhasilan dalam melakukan tembakan *free throw*. (Wissel Hal, 2000: 52).

METODE

Sampel dalam penelitian adalah seluruh anggota UKM bolabasket putra Unnes. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan cara mengikutsertakan semua anggota populasi menjadi sampel, jadi metode pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling* dengan jumlah 12 mahasiswa

Data penelitian yang diperoleh agar dapat dipertanggung jawabkan, maka pengambilan data penelitian melalui tes akhir atau *post tes* dengan melakukan tembakan atau *shooting free throw*. melakukan tes awal atau *pre tes* melakukan *shooting free throw*. Pengambilan data awal dengan melakukan tes awal kemampuan *shooting free throw*, *treatment* penelitian dilaksanakan selama 6 minggu (M.Sajoto 1995:35) dimana program latihan dilakukan seminggu 3 kali latihan yaitu senin, rabu, jumat dengan materi latihan *shooting* menggunakan metode

wall shooting dan metode mata tertutup. Setelah 16 kali pertemuan dilakukan post test yaitu melakukan *shooting free throw*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN Perbedaan pengaruh antara metode latihan *wall shooting* dan mata tertutup terhadap hasil *shooting free throw* dalam permainan bolabasket.

Berdasarkan pengujian hipotesis pertama ternyata terdapat perbedaan pengaruh yang nyata antara antara metode latihan *shooting free throw* dengan menggunakan *wall shooting* dan mata tertutup terhadap hasil *shooting free throw* dalam permainan bolabasket. Pada kelompok sampel yang mendapat latihan atau perlakuan dengan menggunakan metode *wall shooting* mempunyai hasil *shooting free throw* dalam permainan bolabasket yang lebih baik dibandingkan dengan kelompok sampel yang mendapat latihan atau perlakuan dengan metode mata tertutup, hal ini terlihat dari hasil rata-rata pada kelompok sampel dengan metode *wall shooting* diperoleh rata-rata hasil *shooting free throw* sebesar 6.67. Sedangkan pada kelompok sampel dengan metode latihan *shooting free throw* dengan mata tertutup diperoleh hasil rata-rata *shooting free throw* sebesar 4.83. Hal ini memberikan gambaran bahwa latihan *shooting free throw* dengan menggunakan metode *wall shooting* menghasilkan nilai *shooting free throw* dalam permainan bolabasket yang lebih tinggi dibandingkan dengan latihan *shooting free throw* menggunakan metode mata tertutup. Hal tersebut terjadi karena metode latihan *shooting free throw* menggunakan metode *wall shooting* merupakan salah satu bentuk latihan tembakan dengan target atau sasaran ke dinding atau papan pantul basket yang memusatkan perhatian pada tangan untuk menembak di belakang bola, penempatan siku, pelepasan jari telunjuk, *follow through*, dan menangkap bola pada posisi menembak. Posisi badan menghadap pada suatu dinding, pilih salah satu titik setinggi paling tidak 3 (tiga) meter atau lebih di dinding atau papan pantul sebagai sarannya. Dimana metode latihan ini menekankan pada perbaikan *shooting free throw* yang benar, serta melatih atlet untuk dapat melakukan *shooting* dengan sudut yang benar untuk membantu ketepatan dalam melakukan tembakan bebas dalam permainan bolabasket yang dipengaruhi oleh sudut tembakan. Sudut lepasnya bola saat melakukan tembakan dari tangan adalah 30 derajat terhadap garis *vertical* dan 60 derajat terhadap garis *horizontal*, den-

gan sudut tembakan tersebut akan menghasilkan lintasan bola yang parabola.

Salah satu kunci untuk menembak tembakan bebas adalah bahwa tubuh tetap tegak dan vertikal selama pelepasan bola (Alexander, A. and Hayward,). Ini akan memastikan kecepatan vertikal optimal diberikan kepada bola di rilis, dan akan konduktif ke titik rilis yang lebih tinggi. Semakin tinggi bola dilepaskan, semakin sedikit waktu itu di udara sebelum mencapai keranjang. Ketinggian puncak yang lebih tinggi dari rilis akan memberikan bola sudut lebih besar dari pendekatan ke keranjang, diameter lebih besar dari lingkaran jatuh melalui, dan kesempatan lebih besar untuk memasukan bola.

Metode latihan *shooting free throw* menggunakan metode *wall shooting* membantu atlet untuk melakukan teknik gerakan yang benar, sudut tembakan yang benar sehingga membentuk sudut bola yang parabol, sehingga peluang untuk menghasilkan gol atau bola masuk ke keranjang lebih baik dibandingkan dengan metode *shooting free throw* menggunakan metode mata tertutup.

Selain metode latihan *shooting free throw* menggunakan *wall shooting* dalam penelitian ini juga diterapkan metode latihan *shooting free throw* menggunakan menggunakan mata tertutup. Riset menunjukkan bahwa menggabungkan latihan lemparan bebas antara mata tertutup dan terbuka akan lebih meningkatkan hasil dibandingkan dengan mata terbuka saja. Menembak dengan mata tertutup akan menghilangkan pengendalian terhadap penglihatan dan akan menajamkan indera yang lain, khususnya *kinesthetic* (perasaan akan pergerakan tubuh) dan *tactile* (sentuhan), (Wissel Hal 2000:69). Bayangkan suatu tembakan sukses dan fokuskan pada ring secepatnya sebelum menutup mata untuk menembak. Gunakan rekan untuk *rebound* dan komentarnya atas setiap tembakan, termasuk reaksi dari tembakan pada lingkaran ring. Gunakan komentar tersebut dan indera *tactile* dan *kinesthetic* untuk menyesuaikan tembakan.

Penggunaan metode *shooting free throw* menggunakan mata tertutup menekankan pada penajaman indera perasaan dan sentuhan pemain seperti melatih untuk meningkatkan ketenangan, konsentrasi, percaya diri. intinya untuk membantu mental pemain saat melakukan *shooting free throw*. Latihan mental menurut Behncke, Luke (2004) dapat digunakan untuk memperkuat proses tak sadar melaksanakan keterampilan motorik tertentu untuk mening-

katkan efisiensi keterampilan.

Sukses dalam melakukan tembakan bebas memerlukan keahlian, kebiasaan, konsentrasi dan keyakinan. kebiasaan, rileks dan irama mendukung konsentrasi dan keyakinan diri, (Wissel Hal 2000: 51). Keyakinan adalah bagian terpenting dalam melakukan tembakan bebas (*free throw*), dengan keyakinan dan teknik yang benar kemungkinan gagal dalam tembakan bebas akan sedikit sekali. Rasa percaya diri dan konsentrasi berkaitan satu dengan yang lainnya. menggunakan kata penguat (sugesti) dapat membimbing pikiran akan kemampuan diri dalam menembak. Jadi dapat disimpulkan metode mata tertutup membantu atlet untuk meningkatkan rasa percaya diri, konsentrasi atau melatih mental atlet saat melakukan *shooting free throw*.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa perbedaan hasil metode latihan *shooting free throw* menggunakan metode latihan *wall shooting* dalam melakukan *shooting free throw* dalam permainan bolabasket pada penelitian memperoleh hasil yang lebih baik dibandingkan dengan latihan *shooting free throw* menggunakan metode latihan dengan mata tertutup, hal ini dapat dilihat dari rerata yang menunjukkan bahwa dengan menggunakan metode *wall shooting* lebih baik dibandingkan dengan metode latihan *shooting free throw* menggunakan metode latihan mata tertutup saat melakukan *shooting free throw* yaitu (6.67 > 4.83).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan sebagai berikut:

Terdapat perbedaan pengaruh antara metode latihan *shooting free throw* menggunakan metode *wall shooting* dan mata tertutup terhadap hasil *shooting free throw* dalam permainan bolabasket. Hasil *shooting free throw* dalam permainan bolabasket pada kelompok sampel yang memperoleh metode latihan *wall shooting* lebih baik jika dibandingkan kelompok sampel yang memperoleh metode latihan mata tertutup.

DAFTAR PUSTAKA

Adisasmita, Yusuf.1992. *Olahraga Pilihan Atletik*. Jakarta : Depdikbud.
Ahmadi, Nuril.2007. *Permainan Bolabasket*. Surakarta : Era Intermedia.
Ala, Fadhullullah.2009. *Sumbangan Daya Ledak Otot Tungkai, Panjang Tungkai, dan Panjang Lengan Terhadap Hasil Tembakan Three Poin dalam Permainan Bolabasket*

Siswa Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Blora tahun Pelajaran 2009/2010. Skripsi.Unnes.
Amber, Vic.2009. *Petunjuk Untuk Pelatih dan Pemain Bolabasket*. Bandung : Pionir Jaya.
Arikunto, Suharsimi.2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
A.Sarumpaet,dkk.1992. *Permainan Besar*.Jakarta: Depdikbud.
Behncke, Luke. 2004. *Mental Skills Training For Sports: A Brief Review*. The only journal of sport psychology march, 2004 volume 6, issue 1. <http://www.aistpain.it/en/files/SPORT%20AND%20MENTAL%20TRAINING/SkillsPDF.pdf>. di download tanggal 16 Juli 2011 jam 11.23WIB.
Greg, Brittenham. *Bolabasket*.Jakarta : Raja Grafindo.
Church, Dawson. 2008. *The Effect of Energy Psychology on Athletic Performance: A Randomized Controlled Blind Trial*. <http://www.eftpowertraining.com/images/athreport.pdf>. di download tanggal 16 Juli 2011 jam 11.15WIB.
Crawford, Betty. *a pilot study: the relationship between self-efficacy and bio-mechanics to improve free-throw shooting: a brief intervention*. the sdsu mcnairstjournal. <http://www.sci.sdsu.edu/mcnairstjournal/Volume%20XI/crawford.pdf>. di download tanggal 16 Juli 2011 jam 11.42 WIB.
Hadi, Sutrisno.2000. *Metodologi Rensearch Jilid IV*. Yogyakarta : Andi Offset.
. 2000. *Statistik Jilid 3*. Yogyakarta : Andi Offset.
Hal, Wissel.2000. *Bolabasket*. Jakarta .Raja Grafindo.
Hasan, Nur.2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani:Prinsip - Prinsip dan penerapannya*. Jakarta:Depdiknas.
<http://basketmipa.blogspot.com/2008/11/fundamental-shooting.html>. Di unduh tanggal 19 juli 2011 pukul 20.00 WIB.
<http://zho-day.blogspot.com/2010/08/petunjuk-pelaksanaan-tes-power-otot.html>. Di unduh tanggal 19 Juli 2011 pukul 19.30 WIB.
Kemeneppora.1999. *Panduan Teknis Tes & Latihan*.Jakarta : Kemeneppora
Kosasih, Danny. 2009. *Fundamental Basketball*.Semarang : Karmedia.
Nasution, M. 2008. *Penyusunan Program Latihan Kekuatan dan Daya Ledak*.Semarang.Unnes.
Oliver, Jon.2007. *Dasar Dasar Bolabasket*. Bandung : Pakar Raya.
Perbasi.2000. *Peraturan Permainan Bolabasket*,Jakarta.
Perbasi.2006. *Bolabasket Untuk Semua*,Jakarta.
Perusak, Kevin.A.2007. *Permainan Bolabasket*.Klaten : Citra-aji Parama.
Pengprov Perbasi jateng.2008. *Training Camp Penyusunan Program Latihan Fisik dan Teknik Bolabasket*. Semarang.
Priyanto.2004. *Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Hasil Tembakan Free Throw Dalam Permainan Bolabasket pada anggota UKM Bolabasket Putra Unnes*.Skripsi.Unnes.
Rahayu, Tandiyo.2010. *Kumpulan Materi Mata Kuliah Penelitian Ilmu Keolahragaan*.Semarang. Program Pasca Sarjana Unnes.
Sajoto, M.1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*, Semarang : Dahara Prize.
Salim, Agus.2008. *Buku Pintar Bolabasket*.Bandung : Nuansa.
Sharon A. Hamilton and William J. Fremouw. *Cognitive-behavioral training for college basketball free-throw performance* . Cognitive Therapy and Research Volume 9, Number 4, 479-483,DOI:10.1007/

- BF01173095. <http://www.springerlink.com/content/j125121812215rr1/>. di download tanggal 16 Juli 2011 jam 11.20WIB.
- Sudarminto.1992.*Kinesiologi*.Jakarta : Depdikbud.
- Suripto, Agus Widodo.2008.*Pengaruh Metode latihan dan Power Otot Tungkai Terhadap hasil lari Akselerasi 30 meter pada Siswa Putra Kelas X SMA Walisongo Semarang 2007/2008*.Tesis.Unnes.
- Sodikun, Imam.1992. *Olahraga Pilihan Bolabasket*, Jakarta : Depdiknas.
- Syaifudin.H.1994. *Anatomi Fisiologi Untuk Siswa Perawat*. Jakarta : EGC
- Saifuddin.2009.*Releabilitas dan Validitas*.Yogyakarta : Pustaka pelajar
- Tohar.2002. *Ilmu Kepeleatihan Lanjut*. Semarang.
- Tudor, Bomp. 1994. *Theory and Methodology Of Training (terjemahan)*.Bandung : Program Pasca Sarjana Unpad.
- Way, Dana. and Alexander, Marion. *Mechanics of the Basketball Free Throw*. Biomechanics Laboratory 316 Max Bell University of Manitoba. http://umanitoba.ca/faculties/kinrec/research/media/free_throw.pdf. di download tanggal 16 Juli 2011 jam 11.27WIB.
- Wibowo, Mungin Eddy, dkk.2009. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*.Semarang : Unnes.