

## Pengaruh Metode Latihan dan Power Tungkai terhadap Hasil Shooting Free Throw

Priyanto\*

Diterima: Oktober 2011. Disetujui: November 2011. Dipublikasikan: Desember 2011  
© Universitas Negeri Semarang 2011

**Abstrak** Penelitian ini bertujuan mengetahui (1) Perbedaan pengaruh antara metode latihan *wall shooting* dan mata tertutup terhadap hasil *shooting free throw*, (2) Pengaruh antara *power tungkai* terhadap hasil *shooting free throw*, (3) Interaksi antara metode latihan dan *power tungkai* terhadap hasil *shooting free throw*. Populasi dalam penelitian ini adalah Anggota UKM bolabasket putra Unnes yang berjumlah 12 mahasiswa dengan teknik *total sampling*. Hasil penelitian menunjukkan: 1) Metode latihan *wall shooting* lebih baik dibandingkan dengan metode mata tertutup dengan hasil  $20,167 > 5,318$  dan rerata nilai *wall shooting*  $6,67 > 4,83$ . 2) *Power tungkai* sedang lebih baik jika dibandingkan dengan *power tungkai* rendah dengan hasil  $48,167 > 5,318$ , dengan rerata nilai  $7,17 > 4,33$  3). Interaksi antara metode latihan dan *power tungkai* terhadap hasil *shooting free throw* dengan hasil  $8,167 > 5,167$ . Kesimpulan 1) Hasil metode *wall shooting* lebih baik jika dibandingkan dengan metode mata tertutup dalam *shooting free throw* pada permainan bolabasket, 2) *power tungkai* kategori sedang lebih baik jika dibandingkan dengan *power tungkai* kategori rendah dalam *shooting free throw* pada permainan bolabasket, 3) Terdapat interaksi yang signifikan antara metode latihan dan *power tungkai* terhadap hasil *shooting free throw*.

**Kata Kunci:** metode latihan; *power tungkai*; *shooting free throw*

**Abstract** The aims of research are; 1) the difference between the influence training of *wall shooting* method and the shooting with closed of eye toward the shooting free throw, (2) the effect of medium and low of power of leg toward the shooting free throw, (3) the interaction between training methods and the power of leg toward the shooting free throw. The sample using total sampling technique within 12 student members of UKM Basketball Unnes. The results showed: 1) the training methods better than blind methods ( $20,167 > 5,318$ ), mean of wall shooting is  $6,67 > 4,83$  2) the medium of leg power better than low leg power ( $48,167 > 5,318$ ), mean ( $7,17 > 4,33$ ) 3). The interaction of training method and leg power to the result of shooting free thros is  $8,167 > 5,167$ . The conclusion are; 1) the training shooting methods is better than blind method in the shooting free throw, 2) the medium leg power is better than the low leg power, 3) Any significant of the interaction of training method and leg power to the shooting free throw.

**Keywords:** treatment metode; leg power; shooting free throw

### PENDAHULUAN

Kemenangan dalam permainan bola-basket selalu ditentukan dari jumlah banyaknya bola yang masuk ke basket atau keranjang 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 bola basket 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 bola-basket 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). 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). 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

\* Gdg. F1 Lt. 3 Jurusan Kepelatihan Olahraga, FIK, UNNES. Telp.: 08156596416  
E-mail: elvynabdurahim@yahoo.com

akan dinyatakan sebagai pemenang. Menurut Kosasih (2009) bahwa tembakan *free throw* sangat menentukan kemenangan atau kekalahan di dalam pertandingan, maka latihlah *free throw* didalam setiap latihan.

Kenyataan dilapangan yang terjadi yaitu pada event liga bolabasket mahasiswa Jawa Tengah 2010 yang lalu, hasil tembakan *free throw* tim bolabasket putra Unnes hasilnya masih kurang baik, dari 48 kali percobaan *shooting free throw* (3 game), *shooting free throw* yang masuk 20 kali atau 41,7%, selain itu hasil pengamatan penulis, tembakan *free throw* belum dilatih menggunakan metode khusus tembakan *free throw* untuk meningkatkan hasil tembakan *free throw* sesuai dengan teori-teori tentang metode latihan khusus latihan *shooting free throw*, latihannya hanya sebatas menggunakan metode latihan *shooting free throw* langsung ke ring basket yang dilakukan dari belakang garis *free throw* serta dilakukan setiap kali sesi istirahat sehabis melakukan latihan dengan intensitas tinggi, pada intinya latihan *shooting free throw* hanya diberikan saat istirahat latihan dan setelah istirahat selesai *shooting free throw* akan dihentikan tanpa mengetahui sampai berapa kali atlet melakukan *shooting free throw*. Latihan *shooting free throw* ditentukan dari berapa menit waktu untuk istirahat, jika istirahat 5 menit berarti atlet secara keseluruhan melakukan *shooting free throw* secara keseluruhan selama 5 menit dan hal tersebut akan seterusnya dilakukan untuk mengisi sesi istirahat latihan.

Pengamatan lain penulis menunjukkan dalam sesi latihan belum ada program khusus latihan *shooting free throw*, jadi *shooting free throw* dianggap sebagai latihan *shooting free throw* untuk menentukan siapa yang berhak untuk minum atau istirahat terlebih dahulu, sebagai contoh siapa yang dapat memasukan bola saat *shooting free throw* boleh minum, sedangkan yang tidak memasukan bola saat *shooting free throw* di beri hukuman melakukan *push up* atau lari keliling lapangan. Kenyataan lain dilapangan menunjukan atlet bolabasket putra Unnes saat melakukan *shooting free throw* kurang mampu untuk konsentrasi atau memfokuskan pikiran saat sebelum melakukan *shooting free throw*, atlet hanya sebatas melakukan tembakan langsung ke ring, tanpa melakukan kiat-kiat khusus sebelum melakukan *shooting free throw* seperti menarik nafas dalam-dalam atau memantul-mantulkan bola ke lantai terlebih dahulu yang berguna untuk menenangkan diri dan agar bisa lebih fokus pikirannya saat *shooting free throw*. Rata-rata saat pemain

bolabasket putra unnes saat melakukan *shooting free throw* membutuhkan waktu sekitar 2-3 detik, padahal dalam peraturan permainan bolabasket waktu yang diberikan pemain untuk melakukan *shooting free throw* adalah 5 detik untuk sekali melakukan tembakan, berarti atlet UKM bolabasket putra Unnes tergesa-gesa dalam melakukan *shooting free throw*, belum bisa tenang, fokus atau konsentrasi saat melakukan *shooting free throw*.

Fakta lain di lapangan atlet - atlet UKM bolabasket putra Unnes saat sebelum melakukan *shooting free throw* belum menekuk lutut secara maksimal (90 derajat), sehingga menyebabkan bola yang dilepaskan belum bisa membentuk sudut parabola yang benar yang pada akhirnya bola tidak masuk ke ring basket, karena saat melakukan *shooting* diharapkan sudut parabola sekitar 30 derajat dari arah *vertical* atau 60 derajat dari arah *horizontal*, dengan demikian dapat disimpulkan atlet UKM bolabasket putra Unnes saat melakukan *shooting free throw* belum menggunakan *power tungkai* secara maksimal untuk menghasilkan dorongan bola yang parabol dengan sudut 30 derajat dari arah *vertical*.

Pengujian kondisi fisik pemain UKM bolabasket putra Unnes dilapangan yaitu salah satunya *power tungkai*, menunjukan kualitas *power tungkai* pemain bolabasket putra Unnes masih kebanyakan dibawah rata-rata yaitu belum memiliki *power tungkai* dengan kategori baik, dari jumlah pemain 12 orang yang memiliki *power tungkai* dengan kategori sedang sebanyak 6 orang sedangkan yang lainnya masuk kategori kurang dan kurang sekali. Berkaitan dengan hal tersebut menjadikan salah satu alasan penulis untuk menjadikan *power tungkai* sebagai variabel dalam penelitian ini.

Atlet UKM bolabasket putra Unnes dari uraian diatas dapat disimpulkan belum menggunakan metode-metode latihan *shooting* secara khusus dengan maksimal sehingga sehingga hasil *shooting free throw* belum menunjukan hasil yang baik. Padahal cukup banyak metode-metode latihan *shooting* yang dapat digunakan. Berdasarkan fakta dilapangan yang dialami oleh atlet UKM bolabasket putra Unnes, alternatif metode latihan *shooting* yang dapat diberikan adalah menggunakan metode latihan *shooting* dengan menggunakan *wall shooting* dan *shooting* dengan mata tertutup.

Metode latihan *shooting* dengan menggunakan *wall shooting* dapat membantu memperbaiki *shooting* agar bola yang dilepaskan bisa membentuk sudut parabola yaitu 30 derajat

Metode Latihan <i>shooting</i> (B)  <i>Power Tungkai</i> (A)	<i>Wall shooting</i>  (BI)	<i>Shooting mata tertutup</i>  (B2)
<i>Power tungkai kategori sedang</i> (AI)	AI BI	AI B2
<i>Power Tungkai kategori kurang</i> (A2)	A2 BI	A2 B2

**Gambar 1.** Desain factorial 2x2

Keterangan:

- 1). AI BI = Kelompok mahasiswa yang memiliki *power tungkai* kategori sedang diberi perlakuan metode latihan *shooting* menggunakan metode *wall shooting*.
- 2). AI B2 = Kelompok mahasiswa yang memiliki *power tungkai* kategori sedang di beri perlakuan metode latihan *shooting* menggunakan metode mata tertutup.
- 3). A2 BI = Kelompok mahasiswa yang memiliki *power* kategori kurang diberi perlakuan metode latihan *shooting* menggunakan metode *wall shooting*.
- 4). A2 B2 = Kelompok mahasiswa yang memiliki *power tungkai* kategori kurang diberi perlakuan metode latihan *shooting* menggunakan metode mata tertutup.

dari garis *vertical* dan 60 derajat terhadap garis *horizontal*, dengan sudut tembakan tersebut akan menghasilkan lintasan bola yang parabola. Menurut Way dana 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, (Hal, 2000). Keyakinan adalah bagian terpenting dalam melakukan tembakan bebas (*free throw*), dengan keyakinan dan teknik yang benar kemungkinan gagal dalam tembakan be-

Tabel 1. Rangkuman Deskripsi Data Rata-Rata Hasil Metode Latihan dan Tes *Power Tungkai*

TINGKAT POWER TUNGKAI (A)	METODE LATIHAN(B)		TOTAL
	WALL SHOOTING (B1)	MATA TERTUTUP (B2)	
SEDANG (A1)	N = 3 X = 8,67 Sd = 0,58	N = 3 X = 5,67 Sd = 0,58	N = 6 X = 7,17 Sd = 1,72
KURANG (A2)	N = 3 X = 4,67 Sd = 0,58	N = 3 X = 4,00 Sd = 1,00	N = 6 X = 4,33 Sd = 0,82
TOTAL	N = 6 X = 6,67 Sd = 2,25	N = 6 X = 4,83 Sd = 1,17	

bas 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 (Hal, 2000).

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* (Hal, 2000).

Berdasarkan dengan alasan diatas, pe-

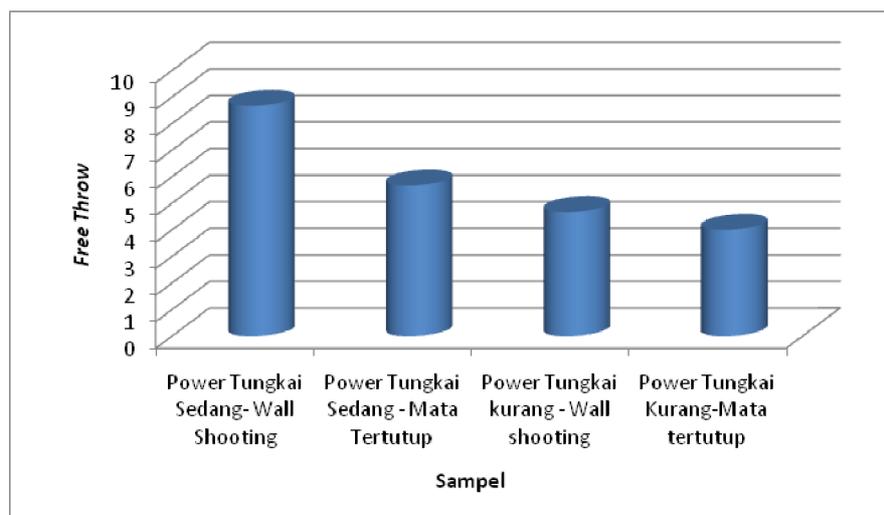
nulis tertarik dan ingin mengkaji tentang pengaruh metode latihan dan *power tungkai* terhadap hasil *shooting free throw* dalam permainan bolabasket pada anggota UKM bolabasket putra Unnes tahun 2011.

#### METODE

Desain dalam penelitian ini adalah faktorial  $2 \times 2$ , dengan variabel bebas; metode latihan *Wall shooting* dan *shooting* mata tertutup, variabel *atributif*; *power tungkai* kategori sedang dan kurang, variabel terikat; hasil *shooting free throw* dalam permainan bolabasket.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa putra UKM Bola basket Unnes, dengan menggunakan teknik total sampling, sehingga sampel berjumlah 12 mahasiswa.

Metode pengambilan sampel dilakukan dengan teknik sebagai berikut: 1) menggunakan tes *power tungkai* kategori sedang dan kurang, 2) mengelompokkan sampel menjadi 2 (dua) kelompok yaitu sampel dengan kategori *power tungkai* sedang dan kurang, 3) membagi kelompok dengan *power tungkai* kategori se-



**Gambar 2.** Histogram frekuensi nilai tes metode latihan *wall shooting*, mata tertutup dan *power tungkai* sedang dan kurang.

dang dan kurang menjadi 2 kelompok, sehingga terbentuk 4 kelompok eksperimen.

Teknik pengambilan data penelitian melalui tes akhir atau *post tes* dengan melakukan tembakan atau *shooting free throw*. Sebelum program latihan dilakukan, terlebih dahulu dilakukan tes *power tungkai* untuk mengetahui *power tungkai* kategori sedang dan kurang dan melakukan tes awal atau *pre tes* melakukan *shooting free throw*. Pengambilan data awal dengan melakukan tes awal kemampuan *shooting free throw* dan tes *power tungkai* dilakukan pada 16 Mei 2011, *treatment* penelitian dilaksanakan selama 6 minggu seminggu 3 kali latihan (M.Sajoto 1995:35) yaitu mulai bulan 16 Mei – 20 Juni 2011 dimana program latihan dilakukan seminggu 3 kali latihan yaitu senin, rabu, jumat dengan materi latihan *shooting* menggunakan metode *wall shooting* dan metode mata tertutup. Pengambilan data tes akhir kemampuan hasil *shooting free throw* pada 20 Juni 2011.

Data dianalisis menggunakan teknik analisis varian (ANAVA) *two way*, uji normalitas menggunakan uji *lilliefors*, dan uji homogenitas varians menggunakan uji *bartlet*.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian pada Tabel 1. Data-data yang ada dalam penelitian ini meliputi data kemampuan *power tungkai* dan data hasil *shooting free throw*. Data kemampuan *power tungkai* diperoleh dari hasil tes *power tungkai* yang dilakukan sebelum diberikan latihan atau perlakuan, sedangkan data hasil *shooting free throw*

dapat dilihat pada tabel Data hasil tes dapat digambarkan dalam histogram frekuensi tes pada Gambar 2.

Berdasarkan pengujian hipotesis pertama ternyata terdapat perbedaan pengaruh yang nyata 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 sasarannya. 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*, dengan 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), (Hal, 2000). 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 meningkatkan efisiensi keterampilan.

Sukses dalam melakukan tembakan bebas memerlukan keahlian, kebiasaan, konsentrasi dan keyakinan. kebiasaan, rileks dan irama mendukung konsentrasi dan keyakinan diri, (Hal, 2000). 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).

Selain penggunaan metode latihan *shooting free throw* yang sangat penting dalam memperoleh hasil *shooting free throw* dalam permainan bolabasket yaitu adanya *power tungkai* yang dimiliki oleh atlet. Dalam penelitian ini peneliti memfokuskan dalam *power tungkai* kategori sedang dan kurang sesuai dengan data dilapangan sampel. Karena *po-*

wer tungkai memiliki peranan yang penting dalam penampilan dari banyak ketrampilan, termasuk *shooting free throw* pada permainan bolabasket. Karena untuk melakukan *shooting free throw* atau memasukkan bola dengan tepat ke ring basket maka dibutuhkan tenaga atau dorongan tenaga dari tungkai kaki. Daya ledak dapat mempengaruhi hasil tembakan *free throw* terutama daya ledak otot tungkai karena membantu memberi dorongan pada saat melepaskan bola ke ring.

Menembak merupakan sinkronisasi antara kaki, pinggang, bahu, siku, kelenturan pergelangan tangan, dan jari tangan. Kaki memiliki peranan yang penting karena memberikan keseimbangan pada tubuh saat akan melaksanakan tembakan, juga memberikan dorongan yang besar pada pelaksanaan tembakan. Tekukan kaki akan memberikan tenaga penting untuk tembakan, pemain pemula dan yang sudah kecapaian sering gagal menekuk lututnya hingga kekurangan tenaga untuk melontarkan bola dengan tenaga kaki (Hal, 2000).

Pemain yang melakukan tembakan bebas dalam permainan bolabasket tidak menggunakan tekukan lutut (90 derajat) akan berakibat tembakan tersebut tidak sampai atau tidak kena ring, jika menembak dengan bantuan tekukan lutut, tembakan akan sampai pada ring, karena tekukan lutut tersebut memberikan bantuan kekuatan yang besar dalam usaha memindahkan bola dari tangan sampai pada ring basket. Menurut Chuurch (2008) bahwa lemparan bebas atau *free throw* di pengaruhi oleh tinggi lompatan atau *power*, yaitu dalam penelitiannya menunjukan 21 % lebih baik dalam melakukan tembakan bebas. Waktu menembak bola, tenaga harus datang dari kedua kaki bukan tangan, dan badanpun harus mengikuti gerakan menembak. Kebanyakan tenaga untuk melakukan *shooting* berasal dari dorongan ke atas oleh lompatan (khususnya *jump shot*), atau dorongan ke atas dari paha (ketika *free throw*). Jangan menambah kekuatan dengan otot lengan atau pergelangan tangan ketika melakukan *shooting* dengan jarak yang lebih jauh. Biarkan otot yang berada pada kaki yang bekerja. (<http://basketmipa.blogspot.com/2008/11/fundamental-shooting.html>).

Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sampel yang memiliki *power* tungkai dengan kategori sedang mendapatkan hasil yang lebih baik dibandingkan dengan sampel yang memiliki *power* tungkai dengan kategori kurang dalam *shooting free throw*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perbedaan hasil *shooting*

*free throw* sampel yang memiliki *power* tungkai kategori sedang rata - rata (7.17) lebih baik dibandingkan dengan sampel yang memiliki *power* tungkai dengan kategori kurang (4.33).

Berorientasi pada hasil analisis data interaksi antara metode latihan dan *power* tungkai terhadap hasil *shooting free throw* dalam permainan bolabasket yang menunjukkan adanya perbedaan, maka dapat dikemukakan hal-hal sebagai berikut: sampel yang memiliki *power* tungkai kategori sedang memberikan dampak atau pengaruh yang lebih baik dibandingkan dengan sampel yang memiliki *power* tungkai rendah terhadap hasil *shooting free throw* dalam permainan bolabasket, hal tersebut terjadi karena *shooting free throw* salah satunya dipengaruhi oleh *power* tungkai. Menembak merupakan sinkronisasi antara kaki, pinggang, bahu, siku, kelenturan pergelangan tangan, dan jari tangan. Kaki memiliki peranan yang penting karena memberikan keseimbangan pada tubuh saat akan melaksanakan tembakan, juga memberikan dorongan yang besar pada pelaksanaan tembakan. Tekukan kaki akan memberikan tenaga penting untuk tembakan, pemain pemula dan yang sudah kecapaian sering gagal menekuk lututnya hingga kekurangan tenaga untuk melontarkan bola dengan tenaga kaki (Hal, 2000).

Pemain yang melakukan tembakan bebas dalam permainan bolabasket tidak menggunakan tekukan lutut akan berakibat tembakan tersebut tidak sampai atau tidak kena ring, jika menembak dengan bantuan tekukan lutut, tembakan akan sampai pada ring, karena tekukan lutut tersebut memberikan bantuan kekuatan yang besar dalam usaha memindahkan bola dari tangan sampai pada ring basket.

Pada saat pelaksanaan *shooting free throw* agar menghasilkan sudut tembakan 30 derajat dari garis vertikal dibutuhkan dorongan tungkai yang cukup besar agar bola bisa membentuk sudut parabol, semakin tinggi bola saat rilis, peluang masuknya bola ke dalam ring akan semakin besar pula.

Sampel dengan *power* tungkai kategori kurang dalam proses pelaksanaan *shooting free throw* belum menggunakan *power* tungkai secara maksimal, sehingga dorongan bola belum bisa membentuk sudut 30 derajat dari garis vertikal dan sudut bola yang dihasilkan belum bisa membentuk sudut yang parabol sehingga peluang untuk masuknya bola ke ring basket semakin sedikit peluangnya.

Bedasarkan uraian diatas dapat disimpulkan terdapat interaksi antara sampel yang

memiliki *power* tungkai kategori sedang dan kurang berpengaruh terhadap hasil shooting dalam permainan bolabasket pada anggota UKM Bolabasket putra Unnes tahun 2011.

## 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.

Terdapat perbedaan pengaruh antara sampel dengan *power* tungkai kategori sedang dan kurang terhadap hasil *shooting free throw* dalam permainan bolabasket. Hasil *shooting free throw* dalam permainan bolabasket pada kelompok sampel dengan *power* tungkai sedang lebih baik jika dibandingkan kelompok sampel dengan *power* tungkai kurang.

Terdapat interaksi yang signifikan antara metode latihan dan *power* tungkai dengan hasil sampel yang memiliki *power* tungkai sedang dan kurang dengan hasil sebagai berikut:

Sampel yang mendapatkan metode latihan *wall shooting* dan memiliki *power* tungkai kategori sedang memiliki hasil *shooting free throw* rata-rata sebesar 8,67 yang lebih baik jika dibandingkan dengan sampel yang memiliki *power* tungkai kategori kurang yaitu dengan rata-rata hasil *shooting free throw* sebesar 4,67 dalam permainan bolabasket pada anggota UKM Bolabasket putra Unnes tahun 2011.

Sampel yang mendapatkan metode latihan mata tertutup dan memiliki *power* tungkai kategori sedang memiliki hasil *shooting free throw* rata-rata sebesar 5,67 yang lebih baik jika dibandingkan dengan sampel yang memiliki *power* tungkai kategori kurang yaitu dengan rata-rata hasil *shooting free throw* sebesar 4,00 dalam permainan bolabasket pada anggota UKM Bolabasket putra Unnes tahun 2011.

## DAFTAR PUSTAKA

Adisasmata, Y. 1992. *Olahraga Pilihan Atletik*. Jakarta: Depdikbud  
 Ahmadi, N. 2007. *Permainan Bolabasket*. Surakarta: Era Intermedia  
 Ala, F. 2009. *Sumbangan Daya Ledak Otot Tungkai, Panjang Tungkai, dan Panjang Lengan Terhadap Hasil Tembakan Three Poin dalam Permainan Bolabasket Siswa Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri I Blora tahun Pe-*

*lajaran 2009/2010*. Skripsi. Semarang: Universitas Negeri Semarang  
 Amber, V. 2009. *Petunjuk Untuk Pelatih dan Pemain Bolabasket*. Bandung: Pionir Jaya  
 Anonim. 2000. *Statistik Jilid 3*. Yogyakarta: Andi Offset  
 Arikunto, S. 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  
 Chuurch, 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 Reasearch Jilid IV*. 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, D. 2009. *Fundamental Basketball*. Semarang: Karmedia  
 Nasution, M. 2008. *Penyusunan Program Latihan Kekuatan dan Daya Ledak*. Semarang: Universitas Negeri Semarang  
 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: Citraaji 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. Semarang: Universitas Negeri Semarang  
 Rahayu, Tandiyo. 2010. *Kumpulan Materi Mata Kuliah Penelitian Ilmu Keolahragaan*. Semarang. Program Pasca Sarjana Universitas Negeri Semarang  
 Sajoto, M. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*, Semarang: Dahara Prize  
 Salim, A. 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*. 9 (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. Semarang: Universitas Negeri Semarang
- 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, Bompa. 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](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: Universitas Negeri Semarang