

Latihan *Shooting Free Throw* Menggunakan Modifikasi Bola

Priyanto*

Diterima: Mei 2014. Disetujui: Juni 2014. Dipublikasikan: Juli 2014
© Universitas Negeri Semarang 2014

Abstrak Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan shooting free menggunakan bola basket ukuran 3, bola voli, dan mana yang lebih berpengaruh antara latihan shooting free throw menggunakan bola basket ukuran 3 dan bola voli terhadap hasil shooting free throw. Metode penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Populasi penelitian adalah siswa putra peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 3 Ungaran yang berjumlah 16 orang. Desain penelitian ini adalah pre-test and post-test design. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kemampuan tembakan free throw. Besarnya validitas dan reliabilitas dalam uji coba ini adalah 0,860 dan 0,750 dengan r-tabel pada signifikansi 5% adalah 0,544. Karena r-hitung lebih besar dari pada r-tabel maka instrumen tersebut dinyatakan valid dan reliabel. Hasil analisis data diperoleh t-hitung sebesar 2,411, sedangkan t-tabel pada $d.f = 7$ dengan taraf signifikansi 0,05 sebesar 2,365 ($t\text{-hitung} = 2,411 > t\text{-tabel} = 2,365$), jadi ada pengaruh yang signifikan antara latihan shooting free throw menggunakan bola basket ukuran 3 dan bola voli. Uji beda mean kelompok kontrol diperoleh hasil sebesar 4,75, sedangkan mean kelompok eksperimen diperoleh hasil 4, jadi $Me > Mk$ ($4,75 > 4$).

Kata Kunci: modifikasi bola, free throw bolabasket.

Abstract The purpose of this study was to determine the effect of practice shooting free use size 3 basketball, volleyball, and which one is more influential among free throw shooting drills using 3 size basketball and volleyball on the results of free throw shooting. This research method using the experimental method. The study population was by boys basketball extracurricular participants SMP Negeri 3 Ungaran totaling 16 people. The study design was a pre-test and post-test design. The research instrument used was free throw shooting proficiency test. The amount of validity and reliability in this trial are 0.860 and 0.750 with a significant r-table at 5% is 0.544. Since r-count is greater than the r-table then the instrument is valid and reliable. The results of the analysis of data obtained by t-test was 2.411, while the t-table on $df = 7$ with a significance level of 0.05 was 2.365 ($t\text{-test} = 2.411 > t\text{-table} = 2.365$), so there is significant relationship between exercise free throw shooting using 3 size basketball and volleyball. Control group mean difference test results obtained at 4.75, while the mean of the experimental group obtained results 4, so $Me > Mk$ ($4.75 > 4$).

Keywords: modified ball, free throw basketball

PENDAHULUAN

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 bolabasket.

Bolabasket kini telah banyak berkembang hingga menjadi salah satu olah raga populer pada sekolah-sekolah ataupun universitas-universitas di Indonesia banyak klub bolabasket yang berdiri baik profesional maupun pemula. Bolabasket mendapat perhatian yang besar dikalangan masyarakat. Orang menjadi lebih tertarik lagi untuk mengetahui dan mendalami tentang olahraga bolabasket. Berbagai kompetisi bolabasket antara lain kejuaraan bolabasket antar pelajar dari sekolah menengah misalnya POPDA, DBL hingga perguruan tinggi misalnya LIMA, *Campus League* dan kompetisi yang ditangani secara profesional 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 bolabasket nasional.

Olahraga bolabasket itu sendiri merupakan cabang olahraga yang dimainkan oleh 2 tim dengan 5 pemain tiap satu tim. Tujuannya adalah mendapatkan nilai (skor) dengan me-

*Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang

masukkan 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 efisien adalah gerakan yang benar tanpa adanya kehilangan tenaga yang sia-sia (Imam Sodikun, 1992:47-48). Untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan teknik-teknik dasar yang baik dan benar.

Teknik-teknik dasar dalam permainan bolabasket menurut Imam Sodikun (1992:48), 1) teknik melempar dan menangkap, 2) teknik menggiring bola, 3) teknik menembak, 4) teknik gerakan berporos, 5) teknik *lay up shoot*, 6) merayah. 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 bolabasket sangat penting untuk dikuasai secara baik dan benar.

Dalam permainan bolabasket tembakan dibagi menjadi dua golongan yaitu tembakan lapangan dan hukuman (Imam Sodikun, 1992:90). Tembakan lapangan adalah suatu percobaan memasukkan bola kekeranjang lawan selama dalam waktu pertandingan. Tembakan ini bisa dilakukan dengan menggunakan satu tangan atau dua tangan. Sedangkan tembakan hukuman atau tembakan bebas (*free throw*) adalah tembakan yang diberikan kepada seorang pemain karena melakukan suatu pelanggaran. Tembakan ini dilakukan pada posisi tepat di belakang garis tembakan bebas sesuai dengan peraturan. Untuk melakukan tembakan dalam permainan bolabasket memerlukan gerakan yang kompleks meliputi gerakan tungkai, tubuh, lengan dan gerakan lompatan vertikal 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 sinkronisasi antara kaki, punggung, bahu, siku tembakan, kelenturan pergelangan dan jari tangan (Wissel, Hal, 2000:47).

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

Adanya kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan disekolah diharapkan guru atau pelatih harus mampu memilih pendekatan latihan yang tepat sehingga hasil latihan lebih optimal. Dalam kegiatan ekstrakurikuler bolabasket, dibutuhkan suatu pendekatan dimana guru atau pelatih harus dapat menerapkan latihan yang lebih menarik bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket tersebut sehingga materi dapat tersampaikan dengan baik. Mengingat pentingnya *shooting free throw* dalam suatu permainan bolabasket, 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.

Sebagian besar pelatih masih melaksanakan latihan-latihan yang konvensional dan kurang menarik, yang dimaksud konvensional dan kurang menarik disini yaitu pelatih masih menerapkan latihan bolabasket dengan cara-cara lama. Pelatih hanya menyuruh siswa untuk berbaris dan melakukan *shooting free throw* menggunakan bola basket ukuran 6, karena kebanyakan siswa dalam melakukan *shooting free throw* dengan bola basket ukuran 6 masih terlalu berat, akibatnya sulit untuk memasukkan bola ke dalam ring atau bahkan tidak sampai menyentuh ring. Oleh karena itu, banyak siswa yang akhirnya bosan untuk melakukan latihan *shooting free throw*.

Dalam kegiatan ekstrakurikuler bolabasket seharusnya perlu adanya pendekatan khusus yang menarik untuk siswa. Inovasi pengembangan model latihan merupakan salah satu cara yang bisa dilaksanakan untuk meningkatkan motivasi dan ketrampilan. Latihan menggunakan modifikasi bola merupakan salah satu cara sebagai sarana menciptakan latihan bolabasket yang lebih menarik, menyenangkan, dan bermanfaat bagi perkembangan

ketrampilan bola basket siswa khususnya pada teknik *shooting* untuk hasil *shooting free throw*.

Modifikasi latihan *shooting free throw* dengan menggunakan modifikasi bola yaitu dengan mengganti bola basket yang biasanya dipakai yaitu bola basket ukuran 6 menjadi bola basket ukuran 3 dan menggunakan bola voli. Adanya modifikasi bola yang dipakai dalam melakukan latihan *shooting free throw* disini diharapkan siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket dapat lebih termotivasi untuk meningkatkan latihan dan menghindari dari rasa kejenuhan dalam proses latihan. Untuk itu dengan modifikasi latihan ini diharapkan dapat meningkatkan ketrampilan mereka khususnya dalam bidang bolabasket yaitu meningkatkan *shooting* yang merupakan hal yang penting dalam permainan bola basket.

Dari permasalahan-permasalahan di atas, peneliti ingin meneliti apakah ada pengaruh *shooting free throw* menggunakan modifikasi bola yaitu antara latihan menggunakan bola basket ukuran 3 dengan bola voli terhadap hasil *shooting free throw* pada siswa putra peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 3 Ungaran.

METODE

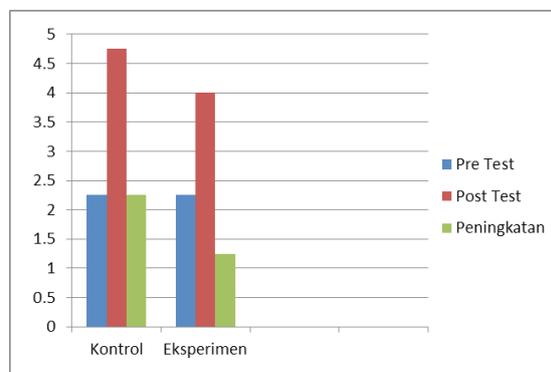
Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan pola M-S (*Matching Subject Design*). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP NEGERI 3 UNGARAN tahun ajaran 2012/2013 yang berjumlah 16 orang. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah semua siswa putra peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP NEGERI 3 UNGARAN tahun ajaran 2012/2013 yang berjumlah 16 orang dengan teknik *total sampling*.

Dalam penelitian ini untuk menyeimbangkan kedua kelompok tersebut dengan cara *subject matching ordinal pairing*. Caranya adalah hasil tes awal tersebut di peringkatkan dari yang tertinggi sampai yang terendah kemudian dipasangkan dengan metode a-b-b-a. Dari hasil pemasangan tersebut didapatkan dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Kelompok kontrol melakukan *shooting free throw* menggunakan bola basket ukuran 3 dan kelompok eksperimen melakukan *shooting free throw* menggunakan bola voli.

Analisis data menggunakan uji t dengan rumus pendek.

PEMBAHASAN

Hasil pre test dan post test *shooting free throw* pada siswa putra peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 3 Ungaran tersebut dapat disajikan secara grafik pada diagram batang sebagai berikut :



Gambar1. Hasil pre test dan post test *shooting free throw*

Berdasarkan grafik di atas dapat disimpulkan bahwa latihan *shooting free throw* dengan latihan menggunakan bola basket ukuran 3 dan menggunakan bola voli memiliki pengaruh terhadap hasil *shooting free throw* dan metode latihan *shooting free throw* dengan menggunakan bola basket ukuran 3 yang diberikan kepada kelompok kontrol memiliki pengaruh yang lebih besar.

Uji Hipotesis 1

Pada kelompok kontrol diketahui *mean pre test* sebesar 2,25, *mean post test* sebesar 4,75, dengan t-hitung sebesar 7,645. Dari perolehan *mean* kelompok kontrol menjadikan hipotesis awal yaitu ada pengaruh latihan *shooting free throw* menggunakan bola basket ukuran 3 terhadap hasil *shooting free throw* pada siswa putra peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Ungaran, diterima. Hal ini dikarenakan hasil t-hitung kelompok kontrol lebih besar dari t-tabel yaitu 2,365 dengan taraf signifikan 5%.

Hipotesis 2

Pada kelompok eksperimen diketahui *mean pre test* sebesar 2,25, *mean post test* sebesar 4, dengan t-hitung sebesar 4,794. Dari perolehan *mean* kelompok eksperimen menjadikan hipotesis kedua yaitu ada pengaruh latihan *shooting free throw* menggunakan bola voli terhadap hasil *shooting free throw* pada siswa putra peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 3 Ungaran, diterima. Hal ini dikarenakan hasil t-hitung kelompok eksperimen lebih besar dari

t-tabel yaitu 2,365 dengan taraf signifikan 5%.

Hipotesis 3

Untuk mengetahui jenis latihan yang lebih baik maka dilakukan uji beda *mean* antara *mean post test* kelompok kontrol dan *mean post test* kelompok eksperimen. Pada kelompok kontrol mempunyai *mean post test* sebesar 4,75 dan kelompok eksperimen mempunyai *mean post test* sebesar 4. Perbedaan kedua *mean* sebesar 0,75. Menunjukkan hipotesis ketiga yang menyatakan bahwa latihan *shooting free throw* menggunakan bola basket ukuran 3 lebih baik dibanding latihan *shooting free throw* menggunakan bola voli terhadap hasil ketepatan *shooting free throw* pada siswa putra peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 3 Ungaran, diterima karena data *mean post test* kelompok kontrol yang diberi perlakuan (*treatment*) berupa latihan *shooting free throw* menggunakan bola basket ukuran 3 lebih besar yaitu 4,75 daripada data *mean post test* kelompok eksperimen yang diberi perlakuan (*treatment*) berupa latihan *shooting free throw* menggunakan bola voli yaitu sebesar 4.

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).

Suatu tembakan dalam permainan bola basket memerlukan gerakan yang kompleks meliputi gerakan tungkai, tubuh, lengan dan gerakan lompatan vertical keatas. Salah satu cara untuk melakukan tembakan *free throw* dengan baik juga dibutuhkan adanya sinkronisasi antara kaki, punggung, bahu, siku tembakan, kelenturan pergelangan dan jari tangan (Wissel, Hal, 2000:47).

Dalam permainan bolabasket 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. Untuk itu mengingat pentingnya *free throw* dalam suatu permainan bola basket, maka semestinya teknik ini juga mendapatkan perhatian dalam suatu latihan. Dalam meningkatkan prestasi

juga dibutuhkan pengetahuan khusus tentang macam-macam model latihan, karena apabila guru atau pelatih mampu memberikan model latihan yang tepat maka latihan akan menjadi lebih efektif, efisien, dan tentunya mencapai keberhasilan dalam meningkatkan prestasi.

Hasil deskripsi data setelah menerapkan latihan *shooting free throw* menggunakan bola basket ukuran 3 dan bola voli terhadap hasil ketepatan *shooting free throw* pada siswa putra peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 3 Ungaran diperoleh hipotesis awal yang menyatakan bahwa ada pengaruh latihan *shooting free throw* menggunakan bola basket ukuran 3 dan hipotesis kedua yang menyatakan bahwa ada pengaruh latihan *shooting free throw* menggunakan bola voli terhadap hasil ketepatan *shooting free throw* pada siswa putra peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 3 Ungaran tahun 2013, diterima karena dari perhitungan diketahui t-hitung masing-masing kelompok lebih besar dari t-tabel.

Pada dasarnya latihan dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan dan motivasi siswa dalam melakukan *shooting free throw* jadi metode latihan dengan modifikasi bola yang diberikan secara teratur pada akhirnya akan memberikan pengaruh yang signifikan pada sampel. Hal ini dibuktikan dengan hasil *post test* kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yang masing-masing mempunyai nilai t-hitung lebih besar dari t-tabel.

Hipotesis ketiga yang menyatakan bahwa latihan *shooting free throw* menggunakan bola basket ukuran 3 lebih baik dibanding latihan *shooting free throw* menggunakan bola voli terhadap hasil *shooting free throw* pada siswa putra peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 3 Ungaran, diterima karena hasil uji beda *mean* antara kedua kelompok menunjukkan hasil *mean post test* kelompok kontrol lebih besar dari *mean post test* kelompok eksperimen.

Latihan *shooting free throw* menggunakan bola basket ukuran 3 memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap hasil *shooting free throw*. Dari analisis data tersebut dapat dijelaskan bahwa bola basket ukuran 3 jauh berpengaruh dari pada bola voli. Ada perbedaan yang mengakibatkan bola basket ukuran 3 jauh lebih berpengaruh terhadap hasil *shooting free throw*. Pertama berat bola, berat bola basket ukuran 3 jauh lebih berat daripada bola voli, padahal pada saat melakukan tes akhir menggunakan bola basket ukuran 6 yang jauh lebih berat, itu tandanya apabila berlatih *shooting free throw* menggunakan bola basket ukuran 3 tenaga

yang dibutuhkan relatif lebih sedikit karena selisih berat bola dengan bola ukuran 6 sedikit, sedangkan apabila berlatih menggunakan bola voli tenaga yang dibutuhkan jauh lebih banyak dikarenakan selisih berat bola dengan bola basket ukuran 6 yang cenderung lebih banyak. Perbedaan kedua adalah pola garis dan panel bola, pola garis dan panel bola basket ukuran 3 tentunya mempunyai pola garis dan panel yang sama dengan bola basket ukuran 6, karena sama-sama bola yang dirancang untuk permainan bolabasket. Dengan demikian, apabila berlatih *shooting free throw* menggunakan bola basket ukuran 3 akan jauh lebih baik karena pegangan bola sudah tetap karena bola yang digunakan sama-sama bola basket. Modifikasi bola ini dapat meningkatkan minat dan motivasi siswa untuk lebih baik dalam melakukan *shooting free throw*. Adanya minat serta motivasi siswa untuk berlatih *shooting free throw* akan berpengaruh terhadap hasil ketepatan menembak yang jauh lebih baik dari sebelumnya.

SIMPULAN

Latihan *shooting free throw* menggunakan bola basket ukuran 3 dan menggunakan bola voli memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil *shooting free throw* pada siswa putra peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 3 Ungaran, akan tetapi latihan *shooting free throw* menggunakan bola basket ukuran 3 memberikan pengaruh yang lebih baik daripada latihan *shooting free throw* menggunakan bola voli terhadap hasil *shooting free throw* pada

siswa putra peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 3 Ungaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Depdikbud. 2007. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Duwi Priyanto. 2008. *Mandiri Belajar SPSS*. Yogyakarta: MediaKom.
- Imam Sodikun. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Keputusan Dekan FIK UNNES. 2011. *Panduan Penulisan Skripsi FIK UNNES*.
- Machfud Irsyada. 2000. *Bola Basket*. Jakarta: Depdiknas.
- , 2000. *Bola Voli*. Jakarta: Depdiknas.
- M. Sajoto, 1995. *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- PB.PERBASI. 2006. *Peraturan Permainan Bola Basket*. Jakarta: PERBASI.
- Rubianto Hadi. 2007. *Ilmu Kepeleatihan Dasar Semarang*: Cipta Prima Nusantara.
- Sugiyono. 2007. *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- , 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sutrisno Hadi. 2004a. *Statistik Jilid 1*. Yogyakarta: Andi Offset.
- , 2004b. *Statistik Jilid 2*. Yogyakarta: Andi Offset.
- , 2004c. *Statistik Jilid 3*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Theresia Nila Ewina. 2011. *Perbedaan Latihan Free Throw One Hand Set Shoot Antara Jarak Tetap dan Bertahap Terhadap Hasil Free Throw Pada Club Bolabasket Putra Asba Ambarawa Tahun 2011*. SKRIPSI. FIK UNNES.
- Wissel, Hal. 2000. *Bola Basket Dilengkapi Dengan Program Pemahiran Teknikdan Taktik*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada. www.laxxo.com/bolaku/produk_bola.htm. (accessed 02/01/2013)