

**Pengaruh Latihan Jarak Bertahap dan Tetap terhadap *Free throw* Pemain Bolabasket Putri SMP Negeri 1 Ambarawa****Ajeng Satria Dewi<sup>1</sup>, Aris Mulyono<sup>2</sup>**<sup>1</sup>Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia<sup>2</sup>Program Studi Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Semarang, Indonesia**Article History**Received : October 2021  
Accepted : October 2021  
Published : July 2023**Keywords***Gradual Distance Shot, Fixed Shot, Free Throw***Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan metode jarak bertahap dan jarak tetap terhadap hasil *free throw* peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP N 1 Ambarawa, dimaksudkan untuk mengetahui metode latihan mana yang lebih baik pengaruhnya terhadap hasil tembakan *free throw*. Penelitian ini mengadopsi metode eksperimen dengan *two group pre test and post test design*. Instrumen yang digunakan adalah tembakan *free throw* sebanyak 10 kali melakukan. Teknik analisis data menggunakan uji t-test. Hasil analisis menunjukkan bahwa: (1) Ada pengaruh latihan menggunakan metode jarak bertahap terhadap hasil tembakan *free throw* peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 1 Ambarawa, dengan hasil analisis data diperoleh nilai signifikansi  $0.000 < 0.05$ , dan kenaikan persentase sebesar 20% (2) Ada pengaruh latihan menggunakan metode jarak tetap terhadap hasil tembakan *free throw* peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 1 Ambarawa, dengan nilai hasil analisis data diperoleh nilai signifikansi  $0.043 < 0.05$ , dan kenaikan persentase sebesar 8%. Berdasarkan hasil penelitian, latihan tembakan menggunakan metode jarak bertahap yang lebih baik untuk meningkatkan hasil *free throw* peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 1 Ambarawa, daripada latihan menggunakan metode jarak tetap.

**Abstract**

*This study aims to determine the effect of training using the gradual and fixed distance method on the results of free throws for basketball extracurricular participants at SMP N 1 Ambarawa, intended to determine which training method has a better effect on the results of shots free throw. Uses an experimental method with a two-group pre-test and post-test design. The instrument used is a shot free throw 10 times. The data analysis technique used a t-test. The results of the analysis show that: (1) There is an effect of training using the gradual distance method on the results of shots free throw of basketball extracurricular participants at SMP Negeri 1 Ambarawa, with the results of data analysis obtained a significant value of  $0.000 < 0.05$ , and a percentage increase of 20% (2) There is an effective practice using the fixed distance method on the results of shots free throw of basketball extracurricular participants at SMP Negeri 1 Ambarawa, with the value of the results of data analysis obtained a significance value of  $0.043 < 0.05$ , and a percentage increase of 8%. Based on the result, shooting practice using the gradual distance method is better to improve the results of the free throw of the basketball extracurricular participants at SMP Negeri 1 Ambarawa, rather than shooting practice using the fixed distance method.*

**How To Cite:**

Dewi, A. S., &amp; Mulyono, A. (2023). Pengaruh Latihan Jarak Bertahap dan Tetap terhadap Free throw Pemain Bolabasket Putri SMP Negeri 1 Ambarawa. Indonesian Journal for Physical Education and Sport, 4(1), 318-326.

## PENDAHULUAN

Ekstrakurikuler merupakan sebuah kegiatan positif bagi siswa untuk mencapai prestasi di bidang non akademik maupun akademik. Visi kegiatan ekstrakurikuler adalah memaksimalkan pengembangan potensi, bakat dan minat peserta didik, serta tumbuhnya kemandirian dan kebahagiaan peserta didik yang berguna bagi dirinya, keluarga dan masyarakat (Rasyono, 2016). Kegiatan ekstrakurikuler merupakan bagian inti dari kehidupan sekolah, dan klub olahraga, kesenian, maupun klub akademik merupakan kegiatan yang sering diikuti (Rocchi & Camiré, 2018). Mewujudkan ekstrakurikuler yang baik, maka dibutuhkan peran dari seluruh warga sekolah (Nurachman, 2020). Kegiatan ekstrakurikuler pada satuan pendidikan dikembangkan dengan prinsip sebagai berikut: 1) Individual, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan potensi, bakat dan minat peserta didik masing masing, 2) Pilihan, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan keinginan dan diikuti secara sukarela oleh peserta oleh peserta didik, 3) Keterlibatan aktif, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang menuntut keikutsertaan peserta didik secara penuh, 4) Menyenangkan, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler dalam suasana yang disukai dan mengembirakan peserta didik, 5) Etos kerja, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang membangun semangat peserta didik untuk bekerja dengan baik dan berhasil, 6) Kemanfaatan sosial, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan untuk kepentingan masyarakat (Bangun, 2019).

Ekstrakurikuler olahraga menjadi salah satu ekstrakurikuler yang banyak diminati oleh siswa sesuai dengan minatnya, ekstrakurikuler olahraga selalu identik dengan pelaksanaan suatu latihan. Latihan adalah suatu proses yang dilakukan dengan kegiatan berulang-ulang, sistematis dan dilakukan secara progresif (Indrayana & Yuliawan, 2019). Salah satu ekstrakurikuler olahraga yang banyak diminati yaitu ekstrakurikuler bolabasket.

Bolabasket merupakan salah satu cabang olahraga yang termasuk populer dan banyak digemari oleh masyarakat dunia termasuk di Indonesia. Olahraga ini sangat populer dan disukai banyak orang, permainan olahraga bolabasket sudah berkembang menjadi olahraga

yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat, dari anak-anak sampai orang tua, laki-laki maupun perempuan, masyarakat kota sampai masyarakat desa melalui kegiatan permainan olahraga bolabasket banyak manfaat yang diperoleh (Fatahillah, 2018).

Dapat dikatakan hal tersebut sejalan dengan realita yang dapat dilihat di lapangan, karena kita dapat dengan mudah menemukan dan menonton kejuaraan bolabasket bagi wanita mulai dari lingkup nasional sampai internasional, dan juga tersedianya bola basket kursi roda (*wheelchair basketball*) yang diperuntukkan untuk pemain basket dengan penyandang disabilitas. Bolabasket termasuk dalam jenis olahraga dengan gerakan yang cukup kompleks dan dinamis. Seperti halnya saat melempar atau menerima bola, pemain harus memegang bola dengan baik saat melempar bola dan menerima bola dengan baik saat diberikan umpan oleh rekan setim. Maka demikian, penguasaan suatu teknik dasar yang baik dan benar akan mampu untuk menunjang keterampilan bermain selanjutnya.

Seorang pemain yang handal harus menguasai keterampilan baik itu keterampilan teknik dasar ataupun bermain (S.K, 2011). Hal tersebut ditegaskan oleh Milia (2020) bahwa "Dalam permainan bolabasket, jika pemain ingin mendapatkan gerakan yang efektif dan efisien, terlebih dahulu harus memiliki pemahaman dan penguasaan yang baik tentang keterampilan teknik dasar". Permainan bolabasket memiliki beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain, teknik dasar tersebut diantaranya adalah teknik *passing*, *dribble*, *rebound*, *pivot*, *lay up* dan *shooting*. Teknik yang biasa digunakan pemain dalam mencetak skor adalah menembak (*shooting*).

Menembak (*shooting*) merupakan salah satu teknik dasar yang memang harus dikuasai oleh pemain, karena seperti tujuan dalam permainan bolabasket yaitu untuk mencetak poin sebanyak-banyaknya ke keranjang lawan juga memenangkan pertandingan dan salah satu teknik dasar yang efektif digunakan untuk mencetak poin adalah teknik dasar menembak. Karena tujuan dari dilakukannya *offense* bagi sebuah tim adalah untuk mengakhiri aksi dengan tembakan yang sukses (Gryko, Mikołajec, Maszczyk, Cao, & Adamczyk, 2018). Teknik menembak terdiri atas beberapa

jenis, menurut Danny Kosasih (2008:50-52) teknik-teknik dasar menembak dalam bolabasket yaitu:

1) *Lay up shoot*; 2) *One hand set shoot*; 3) *Jump shoot*; 4) *Free throw shoot*; 5) *Three point shoot* dan 6) *Hook shoot*. Penguasaan teknik menembak sangat berperan penting dalam permainan di lapangan, begitu juga dalam tembakan *free throw*. Tembakan *free throw* adalah kesempatan yang diberikan kepada seorang pemain untuk mencetak 1 (satu) angka, tidak dijaga, dari posisi di belakang garis *free throw* dan di dalam setengah lingkaran (Wibowo, Hidayatullah, & Kiyanto, 2017). Keunggulan dari tembakan *free throw* adalah pemain melakukan tembakan tanpa ada lawan yang berusaha mengganggu dan jarak antara keranjang dan pemain yang tidak terlalu jauh (Reliana & Herdyanto, 2020).

Pertandingan bolabasket erat kaitannya penerapan taktik dan strategi pada saat posisi menyerang dan bertahan. Hal tersebut sering kali menimbulkan persinggungan yang sering terjadi antara pemain serta mengakibatkan terjadinya kesalahan (*foul*). *Foul* terjadi akibat pelanggaran peraturan yang terjadi akibat dari persinggungan dengan pemain dari tim lawan atau perilaku pemain yang tidak sopan di dalam sebuah pertandingan. *Foul* dalam permainan bolabasket terbagi atas dua jenis yaitu: 1) *Personal foul*; 2) *Team foul*. Dari kedua jenis *foul* tersebut, pemain yang dilanggar akan dihadiahkan tembakan bebas (*free throw*). Tembakan bebas (*free throw*) terjadi apabila: 1) *Free throw* diberikan apabila pemain yang dilanggar dalam posisi akan melakukan tembakan; 2) Pemain melakukan kesalahan yang disengaja; 3) Kesalahan tim.

Menurut peraturan Perbasi (2018:58), pelaksanaan tembakan bebas adalah sebagai berikut:

- 1) Mengambil posisi pada belakang garis *free throw* dan di dalam setengah lingkaran.
- 2) Menggunakan cara apapun untuk menembak *free throw* sedemikian rupa sehingga bola memasuki keranjang.
- 3) Melepaskan bola dalam lima detik setelah bola berada pada pegangan oleh wasit.
- 4) Tidak menyentuh garis *free throw* atau memasuki daerah bersyarat sampai bola telah memasuki keranjang atau telah menyentuh *ring*.

- 5) Tidak melakukan tipuan saat *free throw*.

Tembakan bebas (*free throw*) dalam bolabasket adalah sebuah tembakan yang memberikan kesempatan kepada seorang pemain untuk mencetak satu angka, dilakukan dengan tanpa adanya hadangan dari lawan dan dilakukan dari belakang garis *free throw* sesuai dengan peraturan. Kesalahan dalam melakukan jurus *free throw*, ternyata memiliki dampak yang dapat merugikan sebuah tim (Nur, Sulaiman, & Irawan, 2020). Oleh karena itu dalam permainan bolabasket, sering kali tembakan bebas menjadi kunci kemenangan bagi sebuah tim.

Melaksanakan tembakan *free throw*, pemain terlebih dahulu harus mengetahui dan menguasai teknik menembak yang terdiri dari beberapa fase. Fase dalam menembak diantaranya terdiri dari fase persiapan, fase pelaksanaan, dan fase *follow through* serta dalam pelaksanaan ketiga fase tersebut, pemain juga bisa sambil menerapkan konsep *free throw* yaitu BEEF. Tembakan *free throw* memiliki beberapa konsep yang secara umum telah diterapkan untuk mencapai keberhasilan *free throw*, yaitu untuk menghasilkan poin. Konsep tersebut biasa disingkat dengan BEEF, singkatan dari *Balance* (keseimbangan), *Eyes* (mata), *Elbow* (siku), *Follow through* (gerak lanjut). Menurut Danny Kosasih (2008:47), konsep BEEF yaitu:

1. *Balance* (Keseimbangan)

Gerakan *balance* selalu dimulai dari lantai, saat bola sudah ada ditangan, posisi haruslah sudah menekuk lutut serta atur agar tubuh dalam posisi seimbang. Keseimbangan yang baik akan memberikan tenaga dan kontrol irama dalam tembakan.

2. *Eyes* (Mata)

Agar shooting menjadi akurat pemain harus dengan segera mengambil fokus pada target (pemain dengan cepat mampu mengkoordinasikan letak *ring*), dan mata tak terhalang oleh bola dan tangan, pandangan mata tetap terfokus hingga bola mencapai sasaran dan pandangan mata mengikuti arah gerakan bola.

3. *Elbow* (Siku)

Pertahankan posisi siku agar pergerakan lengan akan tetap vertikal. Bola dipegang di depan dan di atas bahu antara telinga dan bahu penembak. Siku tetap dipertahankan. Saat siku dalam posisi

demikian, maka arah bola akan sejajar dengan ring basket.

#### 4. *Follow Through* (Gerak Lanjutan)

Kunci siku lalu lepaskan gerakan lengan jari-jari dan pergelangan tangan mengikuti ke arah *ring*. Setelah melepaskan bola dari jari tengah, lengan tetap dipertahankan di atas dan terlentang sepenuhnya dengan jari tengah menunjuk pada target. Telapak tangan yang digunakan untuk menembak, menghadap kebawah dan telapak Tangan penyeimbang menghadap ke atas. Maka dipertahankan pada sasaran dan lengan tetap di atas pada posisi penyelesaian *follow through* sampai bola menyentuh ring basket.

Kemenangan tim terkadang tergantung pada keberhasilan *free throw* atau lemparan bebas karena semakin baik *free throw* dan semakin banyak poin atau skor tim yang diperoleh, maka dengan skor tersebut akan dinyatakan sebagai pemenang (Yusqi, & Wismanadi, 2019). Tembakan *free throw* dapat memberikan andil atas kemenangan sebuah tim karena pemain yang mempunyai teknik *free throw* serta menguasainya secara baik dan benar akan mampu untuk membantu tim untuk berpeluang dalam meraih kemenangan pada suatu laga atau pertandingan. Tetapi pada kenyataannya banyak pemain yang belum bisa memaksimalkan tembakan *free throw* dalam latihan ataupun di pertandingan.

Penulis sering mengikuti kegiatan latihan ekstrakurikuler bolabasket putri SMP Negeri 1 Ambarawa dan banyak melihat cara latihan yang dilakukan peserta ekstrakurikuler bolabasket putri SMP Negeri 1 Ambarawa pada saat melakukan latihan maupun *game* dengan rekannya sendiri, ditemukan masih banyak pemain memiliki keterampilan yang masih kurang, khususnya dalam keterampilan tembakan *free throw*. Masih banyak ditemukan pemain yang tidak maksimal dalam melakukan tembakan *free throw*, seperti saat bola yang saat ditembakkan hanya menyentuh bagian belakang *ring*, hanya memantul ke papan atau depan *ring* saja, pemain terlalu tergesa-gesa dan kurang konsentrasi sehingga menyebabkan tembakan menjadi *air ball*. Pemain gagal melakukan tembakan tersebut dan kurang memanfaatkannya dengan baik. Permasalahan yang muncul akibat pemain tidak menguasai *free throw* dengan baik dan belum adanya metode latihan khusus untuk *free throw*, perlu diatasi dengan cara mencari latihan

yang tepat untuk meningkatkan tembakan, terutama dalam tembakan *free throw*. Sebagaimana yang dikatakan oleh Danny Kosasih (2008:51) bahwa “tembakan *free throw* sangat menentukan kemenangan atau kekalahan di dalam pertandingan, maka latihlah *free throw* didalam setiap latihan”. Mengingat pentingnya tembakan *free throw* dalam permainan bolabasket, maka peserta ekstrakurikuler perlu menguasai teknik tembakan *free throw* juga, karena teknik ini merupakan salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mencetak poin dan tembakan ini memiliki pengaruh yang cukup signifikan apabila dalam pertandingan yang ketat, maka semestinya teknik ini juga perlu mendapatkan perhatian dalam latihan pada kegiatan ekstrakurikuler bolabasket (Yusqi & Wismanadi, 2019; Agus Mahmud, 2018). Karena pada saat melakukan tembakan *free throw*, pemain bisa mencetak poin dengan tanpa adanya hadangan dari lawan, maka seharusnya pemain bisa memanfaatkan tembakan *free throw* dengan baik. Melihat hal yang terdapat dari permasalahan tersebut, penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian terhadap hasil tembakan *free throw*, dengan melakukan latihan latihan tembakan *free throw* menggunakan metode jarak bertahap dan jarak tetap pada peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 1 Ambarawa. Adapun penjelasan mengenai kedua metode tersebut yaitu:

##### 1. Jarak bertahap

Metode jarak bertahap adalah sebuah bentuk modifikasi dalam latihan tembakan *free throw* yang dilakukan dengan cara mengubah-ubah jarak dalam tembakan secara bertahap. Tembakan jarak bertahap dimulai dari jarak terdekat dari *ring* kemudian mundur sedikit demi sedikit menuju ke garis *free throw*. Tembakan jarak bertahap ini dilakukan dengan menerapkan teknik menembak yang terdiri dari fase persiapan, fase pelaksanaan dan fase *follow through* dengan konsep BEEF. Bentuk latihan jarak bertahap yaitu pemain menembak ke arah keranjang dimulai dengan jarak terdekat dari keranjang yaitu dari tempat pertama yang berjarak 142,5 cm dari arah keranjang, dilanjutkan di tempat kedua yang berjarak 282,5 cm dari arah keranjang, dan seterusnya sampai di tempat ketiga yang berjarak 500,7 cm yaitu tempat melakukan tembakan *free throw* dengan jarak yang sesungguhnya. Adapun hal yang ingin dicapai

melalui latihan jarak bertahap ini adalah agar peserta ekstrakurikuler bisa menguasai tembakan *free throw* melalui latihan jarak bertahap ini.

## 2. Jarak tetap

Latihan tembakan *free throw* dengan metode jarak tetap merupakan aktivitas latihan dengan tahapan yaitu penembak menembak dari jarak yang tetap atau tidak berpindah-pindah tempat dari belakang garis tembakan *free throw* yang sesungguhnya dengan menerapkan teknik menembak yang terdiri dari fase persiapan, fase pelaksanaan dan fase *follow through* dengan konsep BEEF. Proses latihan menggunakan metode dengan jarak tetap yaitu untuk melatih bagaimana caranya agar menembak dengan benar dari jarak yang sesuai dengan jarak tembakan *free throw* dari garis *free throw* yang sesungguhnya. Latihan menembak dengan metode jarak tetap ini memfokuskan pada penguasaan teknik dasar yang baik dan benar serta memaksimalkan kekuatan yang harus dikeluarkan oleh pemain.

Penelitian ini memiliki tiga hipotesis penelitian, adapun hipotesis-hipotesis tersebut diantaranya:

1. Ada pengaruh latihan menembak *free throw* menggunakan metode jarak bertahap terhadap hasil *free throw* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 1 Ambarawa.
2. Ada pengaruh latihan menembak *free throw* menggunakan metode jarak tetap terhadap hasil *free throw* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 1 Ambarawa.
3. Latihan menembak *free throw* menggunakan metode jarak bertahap lebih baik dari pada latihan menembak menggunakan metode jarak tetap dalam meningkatkan hasil tembakan *free throw* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 1 Ambarawa.

## METODE

Metode penelitian yaitu cara ilmiah untuk mendapat data dengan tujuan dan kegunaan (Sugiyono, 2015:3). Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan jenis eksperimen yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *pretest-post test control group design*. Tentang metode eksperimen ini

Hardani et al., (2020:342-343) menjelaskan bahwa, "Eksperimen merupakan penelitian yang dilakukan untuk menentukan pengaruh variabel perlakuan (*independent variable*) terhadap variabel dampak (*dependent variable*)". Tipe penelitian ini melibatkan dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada penelitian ini, peneliti memberikan *treatment* (perlakuan) kepada kelompok eksperimen menggunakan metode jarak bertahap serta memberikan *treatment* (perlakuan) kepada kelompok kontrol menggunakan metode jarak tetap.

Populasi merupakan sesuatu yang merujuk kepada keseluruhan kelompok, keseluruhan dari subjek penelitian, ataupun jumlah keseluruhan dari sampel-sampel yang ada dalam suatu wilayah, sedangkan sampel merupakan sebagian dari individu yang berada dalam sebuah populasi, mencerminkan dari populasi tersebut, dan merupakan wakil dari sebuah populasi yang diteliti.

Pada Teknik pengambilan sampel adalah apabila subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil secara keseluruhan sehingga penelitiannya menjadi penelitian populasi, selanjutnya apabila jumlah subjeknya besar dari 100 maka dapat diambil antara 10%-25% (Muhammad & Radinal, 2020). Dalam penelitian ini peneliti mengambil sampel dari keseluruhan populasi, karena anggota tim putri ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 1 Ambarawa berjumlah 12 orang. Maka dalam teknik pengambilan sampel, peneliti menggunakan total *sampling* yaitu semua anggota pada populasi akan digunakan menjadi sampel. Hal tersebut dilakukan karena jumlah pada populasi relatif kecil, yaitu kurang dari 100 orang. Adapun sifat populasi yang sama dalam penelitian adalah sebagai berikut: 1) Populasi semuanya adalah peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 1 Ambarawa; 2) Mereka adalah dalam satu jenis kelamin yang sama yaitu putri.

Penelitian ini, instrumen yang digunakan berupa tes yaitu tes *free throw* pada peserta ekstrakurikuler putri SMP Negeri 1 Ambarawa. Tes kemampuan *free throw* tersebut dilaksanakan dalam sebuah pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*post test*). Baik *pretest* dan *post test* menggunakan suatu tes yaitu menembak bola ke keranjang (*free throw*) selama 10 kali tembakan. Tes adalah rangkaian pertanyaan atau latihan dan alat

lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan intelektual, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok.

Ketentuan dalam pelaksanaan *pretest* dan *Post test* adalah sebagai berikut:

#### 1. Petunjuk Pelaksanaan

Peserta berada di belakang garis *free throw* untuk melakukan tembakan bebas. Setelah mendengar pluit peserta melakukan tembakan *free throw* selama 10 kali setiap anaknya dan dilakukan secara bergantian.

#### 2. Peraturan Pelaksanaan

Detail peraturan pelaksanaan *free throw* mengutip dari sumber peraturan resmi bola basket buku FIBA (2018) adalah sebagai berikut:

##### 1) Tes berhasil apabila:

- Mengambil posisi di belakang garis *free throw* dan di dalam setengah lingkaran.
- Melepaskan bola dalam 5 detik setelah bola diserahkan kepada pemain
- Tidak menyentuh garis *free throw*
- Tidak melakukan tipuan saat *free throw*.

##### 2) Tes gagal apabila :

- Melewati garis *free throw*
- Memegang bola lebih dari 5 detik setelah bola diberikan
- Melakukan tipuan pada saat akan *free throw*

#### 3. Skor

Setiap bola yang masuk diberikan skor 1 dan bola yang tidak masuk diberikan skor 0, dengan skor paling banyak adalah 10.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada tim putri ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 1 Ambarawa, dengan jumlah sampel secara keseluruhan yaitu 12 orang. Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen yaitu dengan dilakukannya *treatment* kepada sampel yang sudah dibagi ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, latihan yang dilakukan berupa latihan tembakan *free throw* dengan metode jarak bertahap dan jarak tetap yang dilakukan untuk mengetahui perbedaan hasil tembakan *free throw* pada pemain ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 1 Ambarawa. Keseluruhan kegiatan ini dilakukan 3 tahapan, yaitu tahap pertama *pretest*

yang dilakukan agar mengetahui hasil awal tembakan *free throw* serta data hasil *pretest* digunakan untuk membagi sampel pada 2 kelompok. Tahap selanjutnya yaitu *treatment* kepada sampel dengan memberikan latihan tembakan *free throw* sebanyak 16 kali pertemuan latihan, latihan yang dilakukan yaitu tembakan *free throw* dengan metode jarak bertahap kepada kelompok eksperimen dan metode jarak tetap kepada kelompok kontrol. Tahap akhir yaitu *post test* agar mengetahui hasil tembakan *free throw* dari sampel yang telah mengikuti program latihan. Secara garis besar, *pretest* dan *post test* pada metode penelitian eksperimen dilakukan untuk mengetahui adakah pengaruh yang signifikan pada sampel setelah dilakukannya *treatment*.

Adapun deskripsi dari data hasil *pre-test* dan *post-test* serta pengujian hipotesis penelitian menggunakan uji t dapat disajikan sebagai berikut.

### 1. Statistik Deskriptif Berdasarkan Hasil *Pretest* dan *Post Test* Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Tabel 1. Statistik Deskriptif

	N	Min	Max	Mean	Std. Dev
Pre Eks	6	0	4	1.50	1.517
Post Eks	6	3	7	4.50	1.378
Pre Kontrol	6	0	4	1.67	1.633
Post Kontrol	6	2	4	3.00	0.632

Berdasarkan tabel 1 yang sudah dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif, maka dapat dilihat bahwa hasil *pretest* kelompok eksperimen memiliki hasil minimal 0 dan maksimal 3, rata-rata 1.50 dan standar deviasi 1.517. dengan hasil *post test* memiliki hasil minimal 3 dan maksimal 7 dengan rata-rata 4.50 dan standar deviasi 1.378 sedangkan untuk hasil *pretest* kelompok kontrol dapat dilihat bahwa hasil *pretest* memiliki hasil minimal 0 dan nilai maksimal 4, rata-rata 1.67 dan standar deviasi 1.633 dengan hasil *post test* memiliki hasil minimal 2 dan maksimal 4 dengan rata-rata 3.00 dan standar deviasi 0.632.

### 2. Uji Prasyarat Analisis

#### a) Uji Normalitas

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

	Statistic	df	Sig.
Pre Eks	0.902	6	0.389
Post Eks	0.857	6	0.178
Pre Kontrol	0.920	6	0.505

	Statistic	df	Sig.
Post Kontrol	0.827	6	0.101

Hasil dari uji normalitas pada tabel di atas dikatakan bahwa nilai signifikansi (Sig.) untuk semua data, baik itu data untuk kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol memiliki hasil  $>0,05$ . Melalui hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal. Karena semua data yang berdistribusi normal maka dalam pengujian data selanjutnya dapat menggunakan statistik parametrik.

#### b) Uji Homogenitas

**Tabel 3.** Hasil Uji Homogenitas

	df1	df2	Sig.
Based On Mean	1	10	0.128
Based On Median	1	10	0.360

Dari tabel 3 dapat dilihat nilai signifikansi sebesar 0,128 atau  $> 0.05$  sehingga data bersifat homogen. Melalui hasil uji homogenitas yang bersifat homogen, maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

### 3. Uji T

#### a) Perbandingan *Pretest* dan *Post test* Hasil *Free Throw* Kelompok Eksperimen

Pengujian data menggunakan uji-t tersebut merupakan perhitungan dari hasil tembakan *free throw* pada saat *pretest* dan *post test*. Hasil analisis berdasarkan data *pretest* dan *post test* yaitu:

**Tabel 4.** Uji-t *Pretest* dan *Post test* Kelompok Eksperimen

	Mean	Std. Dev	Sig.
Pre Eks & Post Eks	-3.000	0.632	0.000

Tabel 4 menunjukkan hasil *pretest* kelompok eksperimen diperoleh nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0.000 atau  $<0.05$ . Melalui hasil tersebut dapat dikatakan bahwa perbedaan hasil yang signifikan pada tembakan *free throw* untuk *pretest* dan *post test* kelompok eksperimen dengan latihan menggunakan metode jarak bertahap. Kesimpulan yang didapat yaitu adanya pengaruh latihan menggunakan metode jarak bertahap terhadap hasil tembakan *free throw* pada peserta ekstrakurikuler putri bolabasket SMP Negeri 1 Ambarawa.

#### b) Perbandingan *Pretest* dan *Post test* Hasil *Free Throw* Kelompok Kontrol

Pengujian data menggunakan uji-t tersebut merupakan perhitungan dari hasil tembakan *free throw* pada saat *pretest* dan *post test*. Hasil analisis berdasarkan data *pretest* dan *post test* yaitu:

**Tabel 5.** Uji-t *Pretest* dan *Post test* Kelompok Kontrol

	Mean	Std. Dev	Sig.
Pre Eks & Post Eks	-1.333	1.211	0.043

Tabel 5 menunjukkan hasil *pretest* dan *post test* kelompok kontrol diperoleh nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0.043 atau  $<0.05$ . Melalui hasil tersebut dapat dikatakan bahwa ada perbedaan hasil yang signifikan pada tembakan *free throw* untuk *pretest* dan *post test* kelompok kontrol dengan latihan menggunakan metode jarak tetap. Kesimpulan yang didapat yaitu adanya pengaruh latihan menggunakan metode jarak tetap terhadap hasil tembakan *free throw* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 1 Ambarawa.

#### c) Perbandingan *Post test* Hasil *Free Throw* Kelompok Kontrol dan Eksperimen

**Tabel 6.** Uji-t *post test* kelompok Eksperimen dan Kontrol

	Mean	Kenaikan (%)	Sig.
Eksperimen	4.50	20%	0.036
Kontrol	3.00	80%	0.046

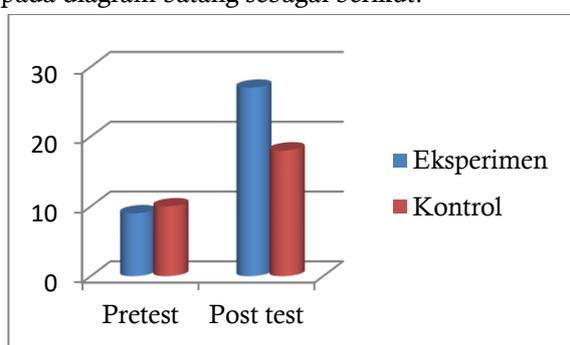
Tabel 6 menunjukkan hasil *post test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki nilai rata-rata yang berbeda, dengan hasil nilai rata-rata tersebut yaitu kelompok eksperimen sebesar 4.50 dan kenaikan hasil sebesar 20% dan kelompok kontrol dengan hasil rata-rata 3.00 dan memiliki kenaikan hasil sebesar 8%.

### SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis, latihan menggunakan metode jarak bertahap memiliki hasil peningkatan lebih besar daripada metode jarak tetap terhadap hasil tembakan *free throw*. Hasil analisis menunjukkan bahwa diperoleh nilai rata-rata *post test* kelompok latihan tembakan jarak bertahap sebesar 4.50 dengan kenaikan persentase sebesar 20%, nilai rata-rata *post test* kelompok latihan tembakan jarak tetap sebesar 3.00 dengan kenaikan persentase sebesar 8%. Penelitian ini didasarkan untuk meningkatkan kemampuan serta

motivasi pada peserta ekstrakurikuler dalam melakukan tembakan *free throw* melalui latihan yang berulang-ulang dan teratur dan pada akhirnya memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pemain. Hal tersebut dapat dilihat pada hasil *post test*, dimana latihan dengan metode jarak bertahap dan jarak tetap terdapat perbedaan yaitu peningkatan rata-rata dibandingkan dengan hasil *pretest*.

Lebih jelasnya hasil *pretest* dan *post test* tembakan *free throw* pada siswa putri peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 1 Ambarawa tersebut dapat disajikan secara grafik pada diagram batang sebagai berikut:



Melalui hasil penelitian, analisis data dan pembahasan di atas maka latihan dengan metode jarak bertahap dan jarak tetap memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil *free throw* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket putri SMP Negeri 1 Ambarawa.

Adapun detail dari hasil tersebut, memenuhi hipotesis pertama yang menyatakan bahwa latihan *free throw* menggunakan metode jarak bertahap ternyata memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil *free throw* dan memenuhi hipotesis kedua yang menyatakan bahwa latihan *free throw* menggunakan metode jarak tetap ternyata memiliki pengaruh yang signifikan pula. Adapun untuk kedua metode latihan tersebut, ternyata yang memiliki hasil lebih baik dalam peningkatan hasil *free throw* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket putri SMP Negeri 1 Ambarawa adalah latihan *free throw* menggunakan metode jarak bertahap, dimana hal tersebut sesuai dengan hipotesis ketiga pada penelitian ini.

## REFERENSI

Bangun, S. Y. (2019). Peran Pelatih Olahraga Ekstrakurikuler Dalam Mengembangkan Bakat

Dan Minat Olahraga Pada Peserta Didik. *Jurnal Prestasi*, 2(4), 29. <https://doi.org/10.24114/jp.v2i4.11913>

Fatahillah, A. (2018). Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Dribbling pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), 11–20. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.131>

FIBA. (2018). Peraturan Resmi Bola Basket.

Gryko, K., Mikołajec, K., Maszczyk, A., Cao, R., & Adamczyk, J. G. (2018). Structural analysis of shooting performance in elite basketball players during FIBA EuroBasket 2015. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 18(2), 380–392.

<https://doi.org/10.1080/24748668.2018.1479923>

Hardani, S.Pd., M.Si., D. (2013). Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif. *Journal of Chemical Information and Modeling (Vol. 53)*. Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu Group

Indrayana, B., & Yuliawan, E. (2019). Penyuluhan Pentingnya Peningkatan Vo2Max Guna Meningkatkan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Fortuna Fc Kecamatan Rantau Rasau. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(1), 41–50. <https://doi.org/10.21009/jsce.03105>

Kosasih, D. (2008). *Fundamental Basketball First Step To Win*. Semarang: Karangturi Media.

Mahmud, A. (2018). Pengaruh Latihan Tembakan Sudut Bepindah Dari Arah Kanan dan Kiri Ring Bola Basket Untuk Meningkatkan Kemampuan Free Throw Shooting Bola Basket Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Besket Putra SMP Negeri 1 Mranggen.

Milia, M. O. (2020). Tinjauan Kemampuan Teknik Passing, Dribling Dan Shooting Atlet Bolabasket Klub Nebular Siulak. *Jurnal Patriot*, 2, 380–388.

Muhammad, H., & Radinal, F. (2020). Pengaruh Metode Creative Problem Solving (CPS) Model Treffinger Terhadap Hasil Belajar Perakitan Komputer Pada Siswa Kelas X Teknik Komputer Jaringan SMK N 1 Rao Selatan. *Jurnal Inovasi Pendidikan Dan Teknologi Informasi*, 63(705). [https://doi.org/10.2109/jcersj1950.63.705\\_73](https://doi.org/10.2109/jcersj1950.63.705_73)

Nur, M. D., Sulaiman, & Irawan, F. A. (2020). The Effect of Training Methods and Concentration on The Result of Free Shooting on Extracurricular Woman ' s Basketball in SMA Negeri Mayong. *Journal of Physical Education and Sports*, 9(3), 246–252.

Nurachman, S. (2020). Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler di Sekolah Dasar Negeri Kota Tangerang. *Jurnal Perspektif Ilmu Pendidikan*,

- 34(1), 43–48.
- Rasyono. (2016). Ekstrakurikuler Sebagai Dasar Pembinaan Olahraga Pelajar. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 3(1), 44–49. <https://doi.org/10.15294/jpehs.v3i1.6501>
- Reliana, E., & Herdyanto, Y. (2020). Analisis Gerak Kinetik Free Throw Bola Basket (Studi Pada Mahasiswa UKM Bola Basket Putera Universitas Negeri Surabaya). *Journal of Sport Science and Education*, 3.
- Rocchi, M., & Camiré, M. (2018). The contribution of extracurricular coaching on high school teachers' job satisfaction. *International Journal of Experimental Educational Psychology*, 38(3), 305–324.
- <https://doi.org/10.1080/01443410.2017.1383359>
- S.K, Y. (2011). Construction of an objective skill test for Lay-up Shot in basketball, 4(1), 23–24.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Wibowo, K., Hidayatullah, M. F., & Kiyanto. (2017). Evaluasi Pembinaan Prestasi Olahraga Bola Basket di Kabupaten Magetan. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 9–15. <https://doi.org/10.15294/miki.v7i1.9520>
- Yusqi, A., & Wismanadi, H. (2019). Analisis Keberhasilan Free Throw Pada Atlet Bolabasket Putra Ikor Ditinjau Dari Segi Biomekanika. *Journal Of Sport Science And Education (JOSSAE)*, volume 4, 7–8.