



## PENGARUH LATIHAN MENEMBAK DARI KURSI TERHADAP HASIL TEMBAKAN *FREE THROW*

Margono,<sup>✉</sup> Moh Alief Iskurniawan

Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Semarang, Indonesia

### Info Artikel

*Sejarah Artikel:*  
Diterima Oktober 2016  
Disetujui Oktober 2016  
Dipublikasikan  
Desember 2016

*Keywords:*  
Effect, practice shooting

### Abstrak

Teknik tembakan merupakan teknik yang penting, diantaranya tembakan *free throw* latihan tembakan *free throw* selama ini kurang diperhatikan oleh pelatih tidak menggunakan metode latihan, hanya mengajarkan bagaimana cara melakukan tembakan secara langsung dari garis *free throw* tanpa adanya metode latihan. Tujuan Penelitian untuk mengetahui: 1) Mengetahui Seberapa besar pengaruh metode latihan menembak dari kursi dengan jarak yang bertahap *free throw* pada pemain bolabasket SMA Negeri 1 Kendal tahun 2015. 2) Mengetahui seberapa besar pengaruh metode latihan menembak dari kursi secara tetap pada pemain bolabasket SMA Negeri 1 Kendal tahun 2015. 3) Mengetahui hasil latihan yang lebih baik antara menembak dari kursi dengan jarak bertahap dan jarak tetap terhadap hasil tembakan bebas *free throw* pada pemain bolabasket SMA Negeri 1 Kendal tahun 2015

### *Abstract*

*Techniques shot is an important technique, including shot free throw practice shooting free throw has been less noticed by the coach does not use training methods . Objective to know: 1) Knowing how much influence methods of practice shooting from a chair with a distance gradually and remain on the shot free throw on basketball players SMAN 1 Kendal, 2) Knowing how much influence the method of firing exercises permanent seat on basketball players SMAN 1 Kendal 2015. 3) Knowing the result of better training between the firing of the seat with a distance gradually and keep the results of free throws free throw on basketball players SMAN 1 Kendal. This research method using experiments with pattern MS (matched by subject). The study population as many as 14 players the son of SMAN 1 Kendal 2015.*

© 2016 Universitas Negeri Semarang

<sup>✉</sup> Alamat korespondensi:  
Gedung F1 Lantai 3 FIK Unnes  
Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229  
E-mail: [jscpe.pklo@unnes.ac.id](mailto:jscpe.pklo@unnes.ac.id)

## PENDAHULUAN

Bolabasket adalah olahraga yang dimainkan oleh dua (2) regu yang masing-masing terdiri dari lima (5) pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka (Peraturan Resmi Bolabasket 2012:1). Bolabasket adalah olahraga anak muda dengan pemain terbanyak pria remaja, namun juga dimainkan oleh pria ataupun wanita dari segala usia dan ukuran tubuh bahkan mereka orang cacat, termasuk yang duduk di atas kursi roda sekalipun (Wissel,H 2000:1). Teknik dasar permainan bolabasket mutlak harus dikuasai pemain untuk mendapatkan gerakan yang efektif dan efisien sehingga dapat bermain dengan baik dan benar.

Teknik dasar bolabasket yang paling dikenal dan paling digemari oleh banyak orang yaitu teknik menembak (*shooting*), karena setiap orang mempunyai naluri untuk mencetak skor. Menurut (Danny Kosasih 2006:50-52) ada beberapa macam tembakan *shooting* diantaranya : *Lay Up Shot, Set and Jump Shot, Free Throw Shot, Three Point Shot, dan Hook Shot*. Menembak (*shooting*) merupakan sasaran akhir setiap serangan, penguasaan terhadap teknik ini mempunyai peranan yang penting dalam bolabasket, diantaranya adalah tembakan *Free Throw Shot* yang sering menentukan kemenangan atau kekalahan di dalam pertandingan.

Tembakan *free throw* adalah kesempatan yang diberikan oleh seorang pemain untuk mencetak satu (1) angka, tidak dijaga, dari posisi di belakang garis *free throw* dan di dalam setengah lingkaran (Peraturan Resmi Bolabasket 2012:48).

Tembakan *free throw* merupakan tembakan yang sangat penting dalam permainan bolabasket, tembakan ini begitu berguna, dalam sebuah pertandingan jika kekuatan kedua tim sama, kadang kalah tembakan hukuman sering berperan sebagai penyumbang skor kemenangan.

Latihan tembakan *free throw* seharusnya diajarkan pada setiap anak didik dengan segala usia, sebagai contoh di SMA Negeri 1 Kendal, salah satu SMA yang ada di Kabupaten Kendal, dalam latihan *fundamental* selalu deselipkan latihan tembakan *free throw*, namun dalam proses latihan peneliti menemukan masalah di lapangan bahwa latihan tembakan *free throw* selama ini kurang diperhatikan oleh pelatih. Latihan tembakan *free throw* tidak menggunakan metode latihan, hanya mengajarkan bagaimana cara melakukan tembakan secara langsung dari garis *free throw* tanpa adanya metode latihan, dan hanya digunakan sebagai pendukung pada saat istirahat saja. Berdasar pada uraian masalah diatas maka peneliti tertarik untuk memberikan sebuah metode latihan tembakan *free throw* dan sekaligus meneliti keefektifan antara metode latihan menembak di kursi dengan jarak yang bertahap dan jarak tetap terhadap hasil tembakan *free throw*, maka peneliti membuat penelitian yang berjudul "Pengaruh latihan menembak dari kursi dengan jarak bertahap dan jarak tetap terhadap hasil tembakan *free throw* pada pemain bolabasket SMA Negeri 1 Kendal tahun 2015".

## METODE PENELITIAN

Karya tulis ini menggunakan metode eksperimen. Eksperimen adalah kegiatan percobaan yang diawali dengan tes awal, lalu memberikan perlakuan atau

latihan-latihan terhadap subjek dan diakhiri dengan tes untuk diuji kebenarannya. Studi eksperimen menurut (Suharsimi Arikunto, 2006:109) yaitu dengan sengaja mengusahakan timbulnya variabel-variabel dan selanjutnya dikontrol untuk dilihat pengaruhnya terhadap hasil belajar.

Dalam penyusunan dan pengumpulan data dalam metode eksperimen seorang peneliti melakukan runtutan kegiatan pengumpulan subjek, setelah itu subjek diberikan *pre test*. Jadilah dua kelompok yang masing-masing kelompok di berikan *treatmen* yang selanjutnya diajukan atau diberikan tes akhir, berikut adalah tahapan dari metode eksperimen.

#### **Variabel Penelitian**

Variabel adalah objek penelitian atau apa saja yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006:118). Menurut Sutrisno Hadi dalam buku (Suharsimi Arikunto, 2010:159) mendefinisikan variabel sebagai gejala yang bervariasi misalnya jenis kelamin, karena jenis kelamin mempunyai variasi.

Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen. Kelompok eksperimen adalah para pemain yang berlatih menembak dari kursi dengan jarak bertahap, sedangkan kelompok pembandingan adalah para pemain yang berlatih menembak dari kursi secara tetap. Variabel kontinuenya adalah berpengaruh tidaknya latihan menembak dari kursi dengan jarak bertahap dan tetap terhadap hasil tembakan *free throw* pada pemain Bolabasket SMA Negeri 1 Kendal tahun 2015. Selanjutnya dijelaskan berikut ini:

1) Variabel Bebas (*Independent Variable*) adalah variabel yang mempengaruhi terhadap gejala yang disebut dengan variabel X (Suharsimi Arikunto,

2006:119). Variabel bebas dalam penelitian ini terdiri dari: Menembak dari kursi dengan jarak bertahap (X1) dan Menembak dari kursi dengan jarak tetap "dari garis *free throw*" (X2)

2) Variabel Terikat (*Dependent Variable*) adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas yang disebut dengan variabel Y (Suharsimi Arikunto, 2006:119). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah hasil tembakan *free throw*.

#### **Populasi**

Menurut (Sutrisno Hadi, 2000:182) bahwa populasi adalah seluruh penduduk yang dimaksudkan untuk *dipolling* sedikitnya mempunyai satu sifat yang sama. Sedangkan menurut (Suharsimi Arikunto, 2010:173) bahwa populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Dalam sebuah penelitian peran populasi yaitu pemain bolabasket sangatlah penting peranannya, sehingga dibutuhkan pemilihan populasi yang tepat sesuai dengan kemampuan dari pemain yang akan diberikan *treatmen* ataupun dari peneliti yang akan memberikan perlakuan, setelah peneliti mempertimbangkan semuanya, memutuskan populasi dalam penelitian ini adalah Seluruh 14 orang pemain bolabasket putra SMA Negeri 1 Kendal pada tahun 2015. Adapun sifat yang sama dari populasi adalah:

- 1) Pemain bolabasket SMA Negeri 1 Kendal pada tahun 2015.
- 2) Populasi masih dalam tahap belajar dan pengembangan teknik permainan Bolabasket.
- 3) Subjek penelitian ini adalah pemain SMA Negeri 1 Kendal tahun 2015.

#### **Sampel dan Teknik Penarikan Sampel**

Sampel adalah sebagian dari populasi yaitu sejumlah penduduk yang

jumlahnya kurang dari jumlah populasi (Sutrisno Hadi, 2000:182). Sedangkan menurut (Suharsimi Arikunto, 2006:131) Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Penelitian ini mengambil sampel berjumlah 14 pemain karena pertimbangan dari adanya pendapat dari (Suharsimi Arikunto, 2006:134) yang menyatakan bahwa sekedar patokan maka apabila sebjeknya lebih dari 100 dapat diambil 10-15% atau 20-25% akan tetapi apabila kurang dari 100 lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi (*total sampling*). Peneliti mengambil sampel yang berjumlah 14 karena mengingat populasi dalam pemain bolabasket SMA Negeri 1 Kendal kurang dari 100. Hasil tes awal tersebut dirangkingkan dari yang tertinggi sampai yang terendah kemudian dipasangkan dengan menggunakan metode a-b-b-a. Dari metode tersebut didapat dua kelompok yaitu kelompok A dan kelompok B. Cara menentukannya manakah kelompok yang akan mendapat kelompok kontrol dan kelompok eksperimen adalah dengan metode undian. Perwakilan kedua kelompok mengambil undian sehingga didapat kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

#### **Teknik Penarikan Sampel**

Penelitian seperti ini untuk mendapatkan data yang sesuai dengan jenis penelitian maka peneliti menggunakan metode eksperimen yaitu metode yang diberikan atau menggunakan suatu gejala yang dinamakan latihan atau perlakuan. Metode eksperimen adalah kegiatan percobaan yang meliputi tes awal, latihan-latihan (perlakuan) dan diakhiri dengan tes akhir untuk menguji kebenarannya. Dasar menggunakan

metode eksperimen adalah kegiatan percobaan yang diawali dengan memberikan perlakuan terhadap subjek dan diakhiri dengan tes untuk diuji kebenarannya. Metode eksperimen merupakan metode yang paling tepat untuk menyelidiki hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang bisa mengganggu dengan tujuan untuk melihat akibat suatu perlakuan (Suharsimi Arikunto, 1996:3).

Pertimbangan memilih perlakuan atau eksperimen karena penelitian ini sama-sama melihat pengaruh suatu *treatment*, antara menembak dari kursi dengan jarak bertahap sebagai variabel bebas atau *independent variable* (X), dan menembak dari kursi dengan jarak tetap sebagai variabel terkait atau *dependet variable* (Y) (Suharsimi Arikunto, 2006:119)

Langkah pengambilan data didahului dengan tes awal yaitu hasil dari tes tembakan hukuman atau tembakan *free throw*, data tersebut akan dihitung dengan pola *matching by subject design* (M-S). Hal ini berdasarkan pada *subject matching* sudah tentu sekali berarti grup *matching* adalah sedemikian rupa sehingga pemisahan pasangan-pasangan subjek (*part of subject*) masing-masing ke kelompok kontrol dan kelompok eksperimen secara otomatis akan menyeimbangkan grup itu (Sutrisno Hadi, 2000:484). Setelah terjadi data yang seimbang analisis yang digunakan adalah menggunakan *t-test*. Hasil penelitian tersebut dapat berjalan atau tidak setelah membandingkan t-hitung dengan t-tabel. Sesudah pembagian kelompok, siswa diberi latihan sesuai kelompoknya sebanyak 14 kali pertemuan. Tes akhir adalah tembakan hukuman atau *free throw*, data tembakan

yang masuk akan di hitung dengan M-S untuk mengetahui perbedaan *mean* antara *pre test* dan *post test*. Apabila data tersebut telah didapat, maka akan dicari nilai t dengan rumus *t-test*, untuk mengetahui perbedaan yang signifikan antara *pre test* dan *post test* pada tembakan hukuman *free throw*.

Penelitian ini terdiri dari 3 tahapan yaitu tahap tes awal, tahap perlakuan dan tahap tes akhir. Perlakuan dilaksanakan 14 kali pertemuan dimana latihan dilakukan 3 kali dalam seminggu.

Setiap pemain berdiri di area tembakan *free throw* berbaris ke belakang sambil memegang bola. Para pemain melakukan tembakan *free throw shot* sebanyak 10 kali tiap pemain.

Lebih banyak bola yang masuk akan mendapat nilai yang lebih baik. Setelah data terkumpul, data akan di *matchkan* dengan rumus M-S, dan hasilnya untuk membagi pemain menjadi 2 kelompok yaitu kelompok latihan. Kelompok I “eksperimen” adalah latihan tembakan dari kursi dengan jarak bertahap dan kelompok II “kontrol” adalah latihan menembak dari kursi dengan jarak tetap.

Pelaksanaan sebelum tes akhir atau *post test* hal yang harus dilakukan perlakuan terhadap anak atau atlet yang berupa latihan menembak dari kursi dengan jarak bertahap pada kelompok I dan latihan menembak dari kursi dengan jarak tetap pada kelompok II, dengan tahap pelaksanaan latihan adalah sebagai berikut :

Persiapan latihan yang dilakukan yaitu berdoa, dan pemanasan agar kesiapan kerja pemain terjaga. Setelah berdoa, dan pemain melakukan *jogging* dan dilanjutkan *stretching* atau penguluran otot. Setelah semuanya siap, peneliti memberikan latihan ABC *running*. Agar

pemain siap dengan materi yang akan diberikan pada latihan inti.

Kelompok eksperimen diberikan latihan menembak dari kursi dengan jarak bertahap, dari kursi dengan jarak terdekat 3m, dilanjut dengan 4 m, dan 5 m dari *ring*. Kelompok kontrol pemain diberikan latihan menembak dari kursi dengan jarak tetap yaitu langsung dari garis tembakan bebas *free throw* secara berulang-ulang.

Pendinginan dilaksanakan dengan pemain *jogging* 2 kali lapangan dan kemudian *colling down* secara berpasangan. Peneliti memberikan evaluasi dari setiap kesalahan teknik dan pelaksanaan, sehingga untuk pertemuan yang berikutnya tidak terdapat kesalahan, selanjutnya ditutup dengan doa.

Pelaksanaan tes akhir yaitu mengukur hasil tembakan hukuman *free throw* setelah diberi latihan pada kelompok eksperimen (menembak dari kursi dengan jarak bertahap) dan pada kelompok kontrol “menembak dari kursi secara tetap”. Dengan menggunakan instrumen tes dari Imam Sodikun.

Instrumen penelitian adalah alat pada waktu penelitian menggunakan sesuatu metode.(Suharsiam Arikunto, 2006:149). Tujuan dari instrumen itu agar pekerjaan lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat , lengkap dan sistematis sehingga mudah di olah. Instrumen-instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrument dari Imam Sodikun sebagai berikut:

validitas dan realibilitas dalam penelitian ini mengutip Skripsi dari (Teresia Nila 2011:30) dengan acuan sama sama berjenis kelamin putra.

Instrumen tes tersebut sebelumnya telah diujikan terlebih dahulu oleh Teresia Nila pada pemain Ekstrakurikuler SMK N 10 Semarang

pada hari Senin tanggal 27 Juni 2011 dengan jumlah 10 siswa untuk mencari validitas dan reliabilitas yang digunakan dalam tes ketrampilan ini. Besarnya reliabilitas dalam ujicoba penelitian ini adalah 0,750 dengan *r*-tabel pada signifikan 5 % adalah 0,544. Karena *r*-hitung lebih besar dari pada *r*-tabel maka instrument tersebut valid dan reliabel sehingga dapat digunakan untuk penelitian.

### Teknik Analisis Data

Seorang peneliti dapat menggunakan dua jenis analisis data, yaitu analisis statistik dan analisis non statistik. Analisis statistik adalah cara-cara ilmiah yang diterapkan untuk menganalisa, mengumpulkan, menyusun dan menyajikan data penyelidikan yang berwujud angka-angka (Sutrisno Hadi, 2004:221). Alasan menggunakan metode analisis statistik adalah karena data yang digunakan dalam penelitian ini berupa data kuantitatif atau angka-angka. Uji statistik *t* pada dasarnya menunjukkan seberapa jauh pengaruh suatu variabel penjelas secara individual dalam menerangkan variabel terikat. Pengujian hipotesis penelitian.

Setelah diperoleh tes akhir, perlu diuji signifikannya dengan menggunakan rumus *t*-test (*short Method*). Analisis terhadap hasil eksperimen didasarkan atas *Subject matcing* selalu menggunakan *t-test* pada *korelated sample* (Sutrisno Hadi, 1986:26). Data yang telah diperoleh dimasukkan table perhitungan sebagai berikut :

Untuk menganalisis data selanjutnya dapat digunakan rumus *t*-tes sebagai berikut:

$$t = \frac{Mk - Me}{\frac{\sqrt{\sum b^2}}{N(N-1)}}$$

Setelah semua data diperoleh kemudian dimasukkan dalam rumus. Untuk menyelidiki signifikansi, selisih perbedaan *mean* dari sampel-sampel yang berbeda korelasi menggunakan rumus *t-test*. Dalam penelitian ini menggunakan rumus pendek karena lebih praktis dan ringkas, lebih mudah dan hasilnya sama dengan rumus panjang, dengan taraf signifikansi 5 % dan derajat kebebasan

N-1. Perhitungan akan ditentukan sebagai berikut:

- 1) Jika nilai *t* yang diperoleh sama atau lebih besar dari nilai *t*-tabel taraf signifikan 5% *db* = 9, maka hipotesis nihil ditolak, berarti ada perbedaan yang signifikan antara latihan menembak dari jarak bertahap dan tetap terhadap hasil *free throw* dalam permainan bolabasket.
- 2) Uji kebenaran hipotesis yang kedua bila jumlah nilai atau *mean* nilai kelompok eksperimen lebih besar dari jumlah nilai atau *mean* nilai kelompok kontrol, berarti hipotesis kerja yang menyatakan lebih efektif atau berpengaruh diterima kebenarannya. Tetapi sebaliknya, bila jumlah nilai atau *mean* nilai kelompok eksperimen lebih kecil daripada jumlah nilai atau *mean* nilai kelompok kontrol, berarti hipotesis kerja tidak terbukti.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode eksperimen yaitu memberikan latihan *shooting free throw* Menggunakan metode latihan menembak dari kursi dengan jarak bertahap dan menembak dari kursi dengan jarak tetap pada pemain putra Bolabasket SMA 1 Kendal tahun 2015. Secara keseluruhan kegiatan penelitian ini dilaksanakan dalam tiga tahap. Tahap pertama yaitu

tahap pengumpulan data (*pre-test*), tujuannya adalah untuk mengetahui kemampuan awal sampel sekaligus digunakan untuk pengelompokan sampel ke dalam dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, dengan cara diundi. Dimana kelompok kontrol diberikan latihan menembak dari kursi dengan jarak tetap dan kelompok eksperimen diberikan latihan menembak dari kursi dengan jarak yang bertahap.

Tahap kedua adalah pemberian perlakuan terhadap kedua kelompok sesuai dengan kelompoknya yaitu kelompok kontrol melakukan latihan tembakan *free throw* menggunakan metode latihan menembak dari kursi dengan jarak tetap, dan untuk kelompok eksperimen menggunakan metode latihan menembak dari kursi dengan jarak bertahap. Untuk tahap ketiga merupakan tahap terakhir dari proses penelitian ini yaitu dengan cara melakukan *post test* dengan tujuan mengukur kemampuan akhir sampel setelah diberikan perlakuan dan mengikuti program latihan. Adapun deskripsi dari data hasil *pre-test* dan *post-test* serta pengujian hipotesis penelitian menggunakan rumus *t-test* dapat disajikan sebagai berikut.

#### **Deskripsi Data Hasil Penelitian**

Berdasarkan hasil *pre-test* diketahui kemampuan tembakan *free throw* pada pemain Bolabasket SMA 1 Kendal pada tahun 2015 menunjukkan bahwa rata-rata hasil *pre test* tembakan *free throw* pada kelompok kontrol yang akan mendapatkan perlakuan latihan tembakan *free throw* secara tetap rata-rata sebesar 4,4 dengan standar deviasinya 2,41 hasil tertinggi adalah 7 dan terendah adalah 1 sementara hasil kelompok eksperimen yang akan mendapatkan perlakuan latihan menembak dengan jarak bertahap memiliki rata-rata 4,0

dengan standar deviasi 2,13 dengan hasil tertinggi 7 dan hasil terendah adalah 1. Setelah diberikan perlakuan berupa latihan menembak dari kursi dengan jarak tetap untuk kelompok Kontrol dan latihan menembak dari kursi dengan jarak bertahap untuk kelompok Ekperimen, selanjutnya dilakukan tes akhir (*post test*) tembakan *free throw* untuk mengetahui pengaruh kedua jenis latihan tersebut terhadap hasil tembakan *free throw*. Adapun hasil tes akhir (*post test*) adalah rata-rata hasil *post test* kelompok kontrol yang telah diberikan perlakuan berupa latihan menembak dari kursi dengan jarak tetap sebesar 4,0 dengan standar deviasinya 1,98 hasil tertinggi 7 dan hasil terendah 2 sementara hasil kelompok Eksperimen yang diberi latihan menembak dari kursi dengan jarak bertahap memiliki rata-rata 7,1 dengan standar deviasi 1,88 hasil tertinggi 10 dan hasil terendah 4.

#### **Hasil Analisis Data**

##### 1) Uji - *t* Hasil *Pre-Test* Kelompok Kontrol dan Eksperimen

Uji data hasil *pre-test* kelompok Kontrol dan Eksperimen dimaksudkan untuk mengetahui apakah sebelum diberikan latihan tembakan *free throw* dengan metode latihan menembak dari kursi dengan jarak bertahap untuk kelompok eksperimen dan jarak tetap untuk kelompok kontrol memiliki kemampuan tembakan yang sama atau tidak. Hasil dari uji data *pre-test* kelompok Kontrol dan Eksperimen diperoleh nilai  $t$ -hitung  $1,346 < t$ -tabel  $2,447$  (dua sisi) untuk 5% dengan  $dk = 6$ , yang berarti tidak ada pengaruh data hasil *pre-test* kelompok Kontrol dan kelompok Eksperimen. Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa sebelum diberikan latihan tembakan *free throw* dengan metode latihan menembak dari kursi

dengan jarak tetap untuk kelompok kontrol dan jarak bertahap untuk kelompok eksperimen keduanya memiliki kemampuan tembakan *free throw* yang berbeda.

2) Uji – *t* Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Kelompok Kontrol

Uji data hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok Kontrol dimaksudkan untuk mengetahui apakah metode latihan menembak dari kursi dengan jarak tetap berpengaruh terhadap hasil tembakan *free throw* pada sasaran atau tidak. Hasil dari uji data *pre-test* dan *post test* kelompok Kontrol tersebut menyatakan bahwa nilai *t*-hitung  $0,889 < t$ -tabel  $2,447$  untuk 5% dengan  $dk = 6$ , yang berarti tidak ada pengaruh data hasil *pre-test* dan *post-test* Kontrol. Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa metode latihan menembak dari kursi dengan jarak tetap tidak berpengaruh terhadap hasil tembakan *free throw* pada pemain putra Bolabasket SMA 1 Kendal tahun 2015

3) Uji Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Kelompok Eksperimen

Uji data hasil *pre-test* dan *post test* kelompok Eksperimen dimaksudkan untuk mengetahui apakah metode latihan menembak dari kursi dengan jarak bertahap berpengaruh terhadap hasil tembakan *free throw* pada sasaran atau tidak.. Hasil dari uji data *pre-test* dan *post-test* kelompok Eksperimen diperoleh nilai *t*-hitung  $-6,102 > t$ -tabel  $-2,447$  (dua sisi) untuk 5% dengan  $dk = 6$  yang berarti ada pengaruh data hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok Eksperimen. Dapat dijelaskan bahwa metode latihan menembak dari kursi dengan jarak bertahap berpengaruh terhadap hasil tembakan *free throw* pada pemain Bolabasket SMA 1 Kendal tahun 2015 .

4) Uji Hasil *Post-Test* Kelompok Kontrol dan Eksperimen.

Uji data hasil *post-test* antara kelompok Kontrol dan Eksperimen dimaksudkan untuk mengetahui pengaruh metode latihan menembak dari kursi dengan jarak bertahap dan tetap terhadap hasil tembakan *free throw* pada pemain putra bolabasket SMA 1 Kendal tahun 2015. Hasil dari uji data *post-test* kelompok Kontrol dan Eksperimen diperoleh nilai *t*-hitung  $-37,647 > t$ -tabel  $2,447$  (dua sisi) untuk 5% dengan  $dk = 6$ , hal ini berarti ada pengaruh yang signifikan antara data *post-test* kelompok Kontrol dengan kelompok Eksperimen. Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara metode latihan menembak dari kursi dengan jarak bertahap dan tetap terhadap hasil tembakan *free throw* pada pemain putra Bolabasket SMA 1 Kendal tahun 2015 .

Rata-rata hasil *post-test* tembakan *free throw* dengan latihan menembak dari kursi dengan jarak tetap pada kelompok kontrol mencapai 4,0 sedangkan kelompok latihan menembak dari jarak kursi dengan jarak bertahap pada kelompok Eksperimen mencapai 7,1. Dilihat dari perolehan rata-rata kemampuan terhadap hasil tembakan *free throw* pada kedua kelompok tersebut menunjukkan bahwa kelompok yang menggunakan metode menembak dari kursi dengan jarak bertahap lebih baik dari pada latihan menggunakan metode menembak dari kursi dengan jarak tetap. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan menggunakan metode menembak dari kursi secara bertahap lebih baik dari pada metode latihan menembak dari kursi secara tetap terhadap hasil tembakan *free throw* pada pemain putra Bolabasket SMA 1 Kendal tahun 2015 .



## Pembahasan

*Perbedaan Latihan menembak dari kursi dengan jarak bertahap dan tetap terhadap hasil tembakan free throw.* Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok kontrol dan kelompok eksperimen diperoleh data thitung > ttabel hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan, bahwa terdapat perbedaan hasil latihan menembak dari kursi dengan jarak bertahap dan tetap terhadap hasil tembakan *free throw* pada pemain putra Bolabasket SMA 1 Kendal tahun 2015 .

Adanya hasil dari kedua metode latihan menembak dari kursi dengan jarak bertahap dan tetap tersebut karena kedua metode latihan tersebut sama-sama dimasukkan untuk meningkatkan kemampuan tembakan *free throw* yang menjadi tujuan dari penelitian ini.

*Metode latihan menembak dari kursi dengan jarak bertahap lebih baik dari pada latihan menembak dari kursi dengan jarak tetap dalam peningkatan kemampuan tembakan free throw.* Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok eksperimen memiliki rata-rata bola masuk ring lebih besar dari pada kelompok kontrol itu menunjukkan bahwa kelompok eksperimen dengan perlakuan menembak dari kursi dengan jarak bertahap lebih baik dari pada kelompok kontrol yaitu dengan jarak tetap dalam meningkatkan kemampuan tembakan *free throw* pada pemain putra Bolabasket SMA 1 Kendal tahun 2015 .

Latihan menembak dari kursi dengan jarak tetap memperbaiki jarak tembak, Membantu pemain yang memiliki kecenderungan melemparkan bola padasaat menembak, Melatih pemusatan diri dalam menembak, Melatih pemfokusan diri, Dan irama menembak dengan memanfaatkan tenaga dari punggung ke bahu untuk

membentuk tenaga penuh dalam menembak. Berbeda dengan latihan menembak dari kursi dengan jarak tetap, pemain kurang sabar dalam berlatih. Kebanyakan pemain selalu terburu-buru untuk melakukan tembakan hal ini mengharuskan peneliti dan pelatih selalu mementau pemain dalam melakukan tembakan, karena kalau teknik salah maka tembakan melenceng, tidak sampai dan akhirnya tidak masuk, dan tidak melatih irama serta pemfokusan pada saat menembak.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Ada perbedaan yang signifikan antara latihan menembak dari kursi dengan jarak tetap dan bertahap terhadap peningkatan hasil tembakan *free throw* pada pemain bolabasket putra SMA 1 Kendal tahun 2015.
2. Latihan menembak dari kursi dengan jarak bertahap lebih baik dalam meningkatkan hasil tembakan *free throw* dibandingkan dengan latihan jarak tetap pada pemain bolabasket putra SMA 1 Kendal tahun 2015.

Berdasarkan simpulan penelitian di atas, penulis mengajukan saran:

1. Bagi pemain bolabasket yang ingin belajar dan meningkatkan teknik dasar tembakan *free throw* perlu juga menggunakan metode latihan menembak dari kursi dengan jarak bertahap karna terbukti latihan ini dapat meningkatkan hasil tembakan *free throw*.
2. Peneliti menyimpulkan bahwa latihan menembak dari kursi secara bertahap memiliki pengaruh yang signifikan pada hasil tembakan *free throw*, maka peneliti menyarankan

pada pelatih untuk menyertakan metode latihan ini dalam proses pembinaan pembinaan.

3. Bagi peneliti lain yang tertarik ingin melakukan penelitian sejenis diharapkan penelitian ini dapat dijadikan referensi dan gambaran awal mengenai latihan tembakan *free throw* dan selanjutnya untuk dikembangkan lagi dengan mencari metode latihan tembakan *free throw* agar ataupun meneliti ulang penelitian ini, agar didapat beragam jenis latihan dan berguna untuk memajukan bolabasket di Indonesia.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Danny Kosasih. 2008. *Fundamental Basketball First Step To Win*. Semarang: CV Elwas Offset
- Depdiknas. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Imam Sodikun. 1992. *Olahraga Pilihan Bolabasket*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi.
- M.Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta : Depdikbud/ Dirjen Dikti P2LPTK
- Nuril Ahmadi. 2007. *Permainan Bolabasket*. Surakarta: Era Intermedia
- Oliver, Jhon. 2009: *Dasar-Dasar Bolabasket*. Bandung: Pakar Raya.
- PB. PERBASI. 2008. *Official Basketball Rules*. Jakarta: Bidang III PERBASI.
- .2012. *Peraturan Resmi Bolabasket*. Jakarta: Pengurus Besar Persatuan Bolabasket Seluruh Indonesia.
- Rubianto Hadi. 2007. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Semarang: CV Cipta Prima Nusantara
- Suharsimi, Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Ilmiah Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- .2010. *Prosedur Penelitian Ilmiah Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sutrisno Hadi. 2000. *Statistik Jilid 2*. Yogyakarta : Andi
- .2004. *Metodologi Research Jilid 4*. Yogyakarta : Andi Offset
- Theresia Nila Ewina. 2011. *Perbedaan Latihan Free Throw One Hand Set Shot Antara Jarak Tetap dan Bertahap Terhadap Hasil Free Thow Pada Club Basket Putra ASBA Ambarawa Tahun 2011*. SKRIPSI. FIK UNNES, FIK. 2015. *Buku Panduan Penelitian Skripsi Fakultas Ilmu keolahragaan*. Semarang: FIK UNNES.
- Wissel, Hal. 2000. *Bolabasket Dilengkapi Dengan Program Pemahiran Teknik Dan Taktik*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- W.J.S, Poerwadarminta. 2007. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka
- <https://www.youtube.com/watch?v=wCTcR2HadqE> 12 Oktober 2014.