



PERBEDAAN LATIHAN MELAMBUNGKAN BOLA TERHADAP KEMAMPUAN FREE THROW

M Taufik Budi Setyawan ✉ Soegiyanto KS, Musyafari Waluyo

Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima Juni 2013
Disetujui Juli 2013
Dipublikasikan Agustus 2013

Keywords:
exercise ball toss;
freethrow

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui perbedaan latihan melambungkan bola dari atas kepala lalu kearah teman dan melambungkan bola kearah teman dengan pembatas dan mengetahui lebih baik mana antara melambungkan bola dari atas kepala lalu kearah teman dengan melambungkan bola kearah teman dengan pembatas terhadap kemampuan freethrow. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Hasil analisis data penelitian mengenai perbedaan hasil latihan melambungkan bola keatas lalu kearah teman, dan melambungkan bola keatas dengan pembatas terhadap kemampuan freethrow pada peserta ekstra kurikuler bola basket Putra SMP N Mranggen diperoleh hasil t hitung sebesar 2,07 dan t tabel 2,16. Karena t hitung $>$ t tabel maka H_0 ditolak artinya ada perbedaan. Dengan hasil uji beda mean pada kelompok melambungkan bola dari atas kepala lalu kearah teman diketahui 2,58 dan melambungkan bola keatas dengan pembatas diketahui 3,42. Dengan hasil tersebut maka melambungkan bola kearah teman dengan pembatas lebih baik dari pada melambungkan bola dari atas kepala lalu kearah teman.

Abstract

The purpose of this study was to determine differences in practice lobbed the ball over the head and then towards friends and lobbed the ball towards the boundary and friends know better where the ball bounce off the top of the head and then lobbed the ball towards the direction of a friend with a friend by limiting the ability freethrow. his research uses experimental methods. The results of the data analysis of the differences in outcomes research training and lobbed the ball up towards your friends, and toss the ball up to the boundary of the ability of extra-curricular participants freethrow basketball Mranggen Son SMP N t count obtained results of 2.07 and 2.16 t table. Since t count $>$ t table then H_0 denied means there is a difference. With the different test results mean the group lobbed the ball from the top of the head and toward the unknown friend 2.58 and lobbed the ball up to the barrier known 3.42. With these results then lobbed the ball towards the boundary friend better than a toss of the ball above the head and then towards friends.

© 2013 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:
Gedung F1 Kampus Sekaran Gunung Pati Semarang 50229
Telp.(024) 8508007. Fax. 8508007
Email: opick_basket@yahoo.co.id

ISSN 2252-6528

PENDAHULUAN

Bola basket termasuk jenis permainan yang kompleks gerakannya. Artinya gerakannya terdiri dari gabungan unsur-unsur gerak yang terkoordinasi rapi sehingga bermain dengan baik. Sebelum melempar bola, ia harus memegang bola dengan baik. Jika cara memegang bola saja salah tentu ia tidak dapat melemparkannya dengan baik. Sebelum ia menerima bola ia harus dapat menangkap dengan baik pula agar dapat dikuasai. Penguasaan teknik dasar yang benar akan menunjang keterampilan bermain selanjutnya (Imam Sodikun, 1992: 47). Peneliti mengambil sampel peserta ekstra kurikuler bola basket di SMP N 1 Mranggen dikarenakan pembinaan bola basket di SMP ini sangatlah bagus. Sehingga sering mendapatkan juara pada setiap pertandingan yang diikutinya di Demak maupun ditingkat yang lebih tinggi. SMP Mranggen sudah mempunyai kemampuan bermain bola basket yang bagus untuk tingkat SMP didaerah Mranggen. Tetapi didalam setiap pertandingan para pemainnya belum mempunyai freethrow yang bagus karena presentasi masuk untuk freethrow sangatlah sedikit. Karena freethrow adalah tembakan hukuman maka setiap pemain lawan tidak ada yang boleh mengganggu dalam pelaksanaannya. Apabila freethrownya bagus maka tembakan hukuman tidak sia-sia karena freethrow juga salah satu tembakan yang banyak menambah point bagi setiap tim. Karena apabila terjadi tim foul maka setiap pemain yang difoul akan melakukan freethrow, maka setiap pemain harus bisa melakukan freethrow. Dalam penelitian ini adakah perbedaan latihan melambungkan bola dari atas kepala lalu kearah teman dan melambungkan bola kearah teman dengan pembatas terhadap kemampuan freethrow ?, dan baik manakah antara latihan melambungkan bola dari atas kepala lalu kearah teman dan melambungkan bola kearah teman dengan pembatas terhadap kemampuan freethrow ?

Didalam permainan bola basket terdapat beberapa teknik dasar yang perlu dilatihkan yaitu : fundamental, teknik melempar dan

menangkap, teknik dribble, teknik menembak, teknik gerak berporos (pivot), teknik lay up shoot, Teknik merayah (rebound). Teknik menembak menjadi bahan untuk penelitian ini. Menembak merupakan sasaran akhir dalam permainan bola basket, langkah-langkah menembak menurut (Danny Kosasih,2008:47) adalah : Fase persiapan: 1) Mata melihat target / ring, 2) Kaki terentang selebar bahu, 3) Jari kaki lurus kedepan, 4) Lutut dilenturkan, 5) Bahu dirilekskan, 6) Tangan tidak menembak berada di samping bola, 7) Tangan yang menembak dibelakang bola, 8) Jari-jari rileks, 9) Siku masuk kedalam, 10) Bola diantara telinga dan bahu. Adapun teknik menembak sendiri terbagi menjadi beberapa jenis yaitu : set shot, lay up shot, underhand shot, jomp shot, hook shot, dunking, reverse lay up shot, tipping (tip-in). sedangkan menurut Imam Sodikun (1992 : 59) jenis tembakan dalam bola basket adalah tembakan dua tangan dari depan dada, tembakan dua tangan dari atas kepala, tembakan satu tangan dari atas kepala, tembakan lay up, tembakan didahului menggiring bola langsung lay up, tembakan loncat dengan satu tangan, tembakan loncat dengan dua tangan, tembakan kaitan (hook shot). Pada dasarnya semua tembakan dalam permainan bola basket memiliki mekanika sebagai berikut: pandangan, keseimbangan, posisi tangan, persejajaran siku, irama menembak follow trough. Freethrow shoot, gerakan dasarnya adalah : balance, target, shooting hand, balance hand, release, follow trough.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan basket SMP N 1 Mranggen. Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah, lapangan bola basket, ring basket, tali sebagai pembatas, bola basket.

Untuk memperjelas eksperimen dalam penelitian ini disajikan tahap-tahap rancangan eksperimen yaitu sebagai berikut :

a. Melakukan pre test, untuk mengetahui kemampuan freethrow siswa.

b. Memberikan treatment, yaitu pemberian latihan melambungkan bola keatas lalu kearah teman dan latihan melambungkan bola kearah teman dengan pembatas.

c. Melakukan post test, untuk mengetahui peningkatan kemampuan menembak freethrow.

Variable yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel bebas dan variabel terikat, variabel bebasnya yaitu, 1) latihan melambungkan bola dari atas kepala lalu kearah teman, 2) latihan melambungkan bola kearah teman dengan pembatas, sedangkan variable terikatnya adalah kemampuan free throw. Populasi pada penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bola basket putra SMP N 1 Mranggen yang berjumlah 24 anak. Ada beberapa ciri yang sama dalam populasi ini yaitu :

- 1) Peserta ekstra kurikuler Bola Basket Putra SMP N 1 Mranggen.
- 2) Berumur 12-14 tahun
- 3) Mengikuti ekstra kurikuler Bola Basket di SMP N 1 Mranggen.

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2002:109). Mengenai besar kecilnya sampel dari jumlah populasi oleh Suharsimi Arikunto (2002:117), bahwa "Apabila subyeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penilitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subyeknya besar dapat diambil antara 10-15 % atau lebih tergantung setidaknya-tidaknya dari: kemampuan peneliti dilihat dari waktu, tenaga, dan biaya". Sesuai dengan pendapat tersebut maka dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah pemain putra SMP N 1 Mranggen. Adapun teknik yang digunakan dalam penelitian adalah total sampling. Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini adalah yang dapat sebagai contoh dan dapat menggambarkan keadaan populasi sebenarnya. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah jumlah semua siswa putra yang mengikuti ekstra kurikuler bola basket di SMP N 1 Mranggen yang berjumlah 24 anak. Pelaksanaan instrument test adalah sampel

melakukan tembakan freethrow sebanyak 10x, skore yang dihitung adalah bola yang masu ke dalam ring. Adapun peralatan yang diperlukan adalah lapangan bola basket, bola basket, alat tulis dan kertas, peluit. Sedangkan pelaksanaan instrumen latihan adalah Sampel dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberi latihan melambungkan bola keatas lalu kearah teman, dan kelompok kontrol diberi latihan melambungkan bola kearah teman dengan pembatas. Metode pengumpulan data pada penelitian ini adalah pre test dan post test, menggunakan metode eksperimen lapangan memberi perlakuan atau treatment sebanyak 14 kali pertemuan dan menggunakan latihan melambungkan bola. Dalam penngumpulan data menggunakan metode eksperimen yaitu metode penelitian yang berdasarkan kegiatan percobaan untuk melihat mutu hal yang berhubungan sebab akibat dengan memberikan perlakuan kepada kelompok kontrol sebagai pembanding, karena dalam satu eksperimen ilmiah dituntut sedikitnya dua grup, dimana grup yang satu ditugaskan sebagai pembanding dan satunya lagi ditugaskan sebagai grup yang dibanding (Sutrisno Hadi, 2000:433). Pengolahan data penelitian ini adalah uji t-test dengan rumus pendek dan data yang diperoleh dari sampel yang akan diolah dengan menggunakan bantuan program SPSS (Statistic Program for Special Science).

$$t = \frac{MD}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}}$$

<p>Keterangan: MD = Mean Difference D = deviasi individual dari MD N = jumlah subyek</p>
--

Derajat kebebasan atau db dari t-test ini adalah N-1, atau 12-1=11. Agar signifikan atas dasar taraf signifikan 5% maka nilai t yang diperoleh harus sama dengan atau melebihi 2,262. Hipotesis (nihil) yang menyatakan bahwa tidak ada perbedaan pengaruh antara metode A dan metode B akan ditolak jika nilai-t yang dihasilkan itu sama dengan atau melebihi 2,262

dan akan diterima jika lebih kecil dari 2,262 (Sutrisno Hadi, 2000:487).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis hasil penelitian melalui program SPSS adalah sebagai berikut : Analisis data penelitian setelah sampel melakukan latihan melambungkan bola kearah teman dengan pembatas diketahui sebanyak dari N (responden)

sebanyak 10 kali diperoleh rata-rata hasil freethrow saat tes akhir dari latihan melambungkan bola keatas dengan pembatas sebesar 3,42, dan untuk latihan melambungkan bola keatas lalu kearah teman sebesar 2,58. Untuk mengetahui perbedaan hasil latihan pada kedua kelompok tersebut dengan menggunakan tes freethrow digunakan uji t apabila berdistribusi normal.

Tabel 1. Uji Homogenitas

Kelompok	Pre test	Post test	mean	thitung	ttabel	Keterangan
Melambungkan bola kearah teman dengan pembatas	1,92	3,42	0,83	2,07	2,16	Dari uraian data tersebut maka data berhomogenitas
Melambungkan bola keatas lalu kearah teman	1,08	2,58	0,83			

Tabel 2. Uji Normalitas Pre Test dan Post Test kelompok A-B

Uji Normalitas Pre Test kelompok A-B		Uji Normalitas Post Test Kelompok A-B	
Kelompok A	Kelompok B	Kelompok A	Kelompok B
F0 < F kritik	F0 < F kritik	F0 < F kritik	F0 < F kritik
0,1916 < 0,2149	0,1916 < 0,242	0,2149 < 0,242	0,1836 < 0,242

Tabel 3. Hasil Distribusi Data

Kelompok	Pre test	Post test	mean	thitung	ttabel
Melambungkan bola kearah teman dengan pembatas	1,92	3,42	0,83		
Melambungkan bola keatas lalu kearah teman	1,08	2,58	0,83	2,07	2,16

Hipotesis yang berbunyi ada perbedaan latihan 1 dan latihan 2 terbukti dengan hasil t test diatas. Kemudian hipotesis yang berbunyi latihan 1 lebih baik daripada latihan 2 terbukti dengan hasil t test diatas.

Dari hasil perhitungan data diatas dapat dilihat bahwa terjadi perbedaan antara hasil Post Test pada kedua latihan tersebut. Jadi hipotesis

pertama yang berbunyi : Ada perbedaan antara latihan melambungkan bola keatas lalu kearah teman dan melambungkan bola kearah teman dengan pembatas terhadap kemampuan freethrow pada peserta ekstra kulikuler bola basket putra SMP N 1 Mranggen tahun 2010/2011 diterima. Dari hasil perhitungan dengan Uji t diperoleh hasil, mean kelompok

melambungkan bola kearah teman dengan pembatas > dari mean kelompok melambungkan bola keatas lalu kearah teman. Yaitu sebesar 3,42 > 2,58. Dengan demikian maka hipotesis kedua yang berbunyi : Latihan melambungkan bola kearah teman dengan pembatas lebih baik dari pada latihan melambungkan bola keatas lalu kearah teman diterima.

Ada perbedaan antara latihan melambungkan bola keatas lalu kearah teman dengan pembatas terhadap kemampuan freethrow pada peserta extra kulikuler bola basket putra SMP N 1 Mranggen. Ada perbedaan antara latihan tersebut. Karena dari materi shooting individu kedua kelompok tersebut memang sudah berbeda, dengan hasil pre test yang dilakukan sebelum penelitian bisa terlihat bahwa kemampuan shooting antara kelompok A lebih baik dari pada kelompok B. Dengan prinsip-prinsip latihan yang driberikan yaitu beban bertambah, ternyata dari latihan tersebut memang menunjukkan perbedaan antara latihan A dengan latihan B.

Latihan melambungkan bola kearah teman dengan pembatas lebih baik daripada latihan melambungkan bola keatas lalu kearah teman. Dari hasil penelitian menggunakan uji t maka ditemukan hasil yang menyebutkan bahwa hasil mean latihan A lebih besar dari hasil mean latihan B maka hipotesis tersebut diterima.

Dari hasil penelitian diatas terjadi terjadi peningkatan dalam hasil free throw, lebih baik dari sebelum dilaksanakan latihan. Didalam latihan itu juga diajarkan cara menembak yang benar, karena dilihat bahwa kemampuan individu masing-masing masih kurang, kemudian sedikit demi sedikit dilatihkan, dan dirubah cara menembak dari masing-masing individu. Dan ternyata setelah selesai program latihan cara menembak mereka sudah mendekati benar. Karena masih ada yang cara menembaknya kurang benar. Tergantung dengan individu masing-masing dalam menerima latihan yang diberikan karena sebagian besar sampel juga masi kelas 7 jadi

butuh waktu untuk memahami cara yang diberikan pada saat latihan.

Selain dari hasil penelitian tersebut, penelitian juga mempunyai kelemahan yaitu :

1)Seringnya siswa tidak hadir dalam melakukan latihan rutin.

2)Individu sampel yang masih kurang dalam memahami cara yang telah diberikan dalam melakukan latihan.

3)Karena sampel juga masih ada yang kelas 7 jadi mereka masih memahami bagaimana bermain bola basket.

4)Karena waktu yang lama dan dilaksanakan pada waktu bulan ramadhan sehingga siswa tidak 100% melaksanakan latihan yang diberikan.

SIMPULAN

Latihan Melambungkan Bola Keatas Lalu Kearah Teman berbeda dengan Latihan Melambungkan Bola Kearah Teman Dengan Pembatas Pada Peserta Ekstrakulikuler Bola Basket SMP N 1 Mranggen. Latihan Melambungkan Bola Kearah Teman Dengan Pembatas lebih baik daripada Latihan Melambungkan Bola Keatas Lalu Kearah Teman. Dengan sim[ulan ini maka kedua latihan tersebut terdapat perbedaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Imam Sodikun. 1992. Olahraga Pilihan Bola Basket. Jakarta: PPLPTK Dirjen Dikti Depdikbud.
- Suharsimi Arikunto. 2006. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: PT Rineka Cipta.