



PERBANDINGAN LATIHAN SET SHOOT PADA AREA FREE THROW DENGAN MENGGUNAKAN REPETISI BERUBAH SET TETAP DAN REPETISI TETAP SET BERUBAH TERHADAP HASIL FREE THROW PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET PUTRA SMA NEGERI 1 KAJEN KABUPATEN PEKALONGAN TAHUN 2013/2014

Fikri Maulana✉

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Februari 2015

Disetujui Februari 2015

Dipublikasikan Maret

2015

Keywords:

Set shoot; Repetisi Dan Set;

Hasil Free Throw

Abstrak

Tujuan Penelitian ini adalah; 1) Untuk mengetahui pengaruh latihan *set shoot* dengan menggunakan repetisi berubah set tetap dan repetisi tetap set berubah terhadap hasil *shooting free throw*, 2) Untuk mengetahui pengaruh latihan yang lebih efektif antara *set shoot* dengan menggunakan repeisi berubah set tetap dan repetisi tetap set berubah terhadap hasil *shooting free throw*. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan pola M-S (*matching by subject design*). Hasil penelitian perhitungan SPSS for windows release 16,00 yaitu deskripsi data menunjukkan rata-rata (*mean*) sebelum latihan *set shoot* menggunakan repetisi berubah set tetap adalah 3,12. Rata-rata (*mean*) setelah latihan *set shoot* menggunakan repetisi berubah set tetap sebesar 5,13. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan tembakan *set shoot* pada area *free throw* dengan menggunakan repetisi berubah set tetap dan repetisi tetap set berubah terhadap hasil *shooting free throw* (tembakan bebas) pada peserta ekstrakurikuler bolabasket putra SMA Negeri 1 Kajen, Kabupaten Pekalongan tahun 2013/2014 dan latihan *set shoot* menggunakan repetisi tetap set berubah yang memiliki hasil yang lebih efektif.

Abstract

purpose of this study are: 1) To determine the effect of exercise sets reps shoot using change sets and reps remain fixed set of changes to the free throw shooting results, 2) To determine the effect of a more effective workout between sets shoot using repeisi changing sets and reps remain fixed set of changes to the results of free throw shooting. The method used was experimental with MS pattern (matching by subject design). The results of the study SPSS for windows release 16.00 is a description of the data shows the average (mean) before exercise sets reps shoot using a fixed set of changes was 3.12. Average (mean) after exercise sets reps shoot using change sets fixed at 5.13. Based on the results of this study concluded that there was the influence of exercise on the area set shot shoot free throw by using repetition changing sets and reps remain fixed set of changes to the results of free throw shooting (free throws) in the men's basketball extracurricular participants SMA Negeri 1 Kajen, Pekalongan in 2013 / 2014 and the exercise sets reps shoot using a fixed set of changes which have more effective results.

PENDAHULUAN

Bolabasket dimainkan oleh dua tim dengan 5 pemain per tim. Tujuannya adalah mendapatkan nilai (skor) dengan memasukkan bola kekeranjang dan mencegah tim lain melakukan hal serupa. Bola dapat diberikan hanya dengan passing (operan) dengan tangan atau menggiringnya (batting, pushing, atau tapping) beberapa kali pada lantai tanpa menyentuhnya dengan dua tangan secara bersamaan. Teknik dasar mencakup footwork (gerakan kaki), shooting (menembak), passing (operan) dan menangkap, dribble, rebound, bergerak dengan bola, bergerak tanpa bola dan bertahan.

SMA Negeri 1 Kajen merupakan tempat penulis menuntut ilmu dan sebagai tempat penulis mengenal dan berlatih bolabasket untuk pertama kali. Selain itu dalam pertandingan resmi tim bolabasket putra SMA Negeri 1 Kajen sering mendapatkan hasil yang memuaskan untuk sebuah prestasi khususnya bolabasket. Kaitanya dengan ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Kajen sering terjadi regenerasi pada tim bolabasket ketika tahun ajaran baru datang. sehingga baik pelatih atau guru penjas harus memberikan latihan yang lebih untuk menciptakan atlet yang berkualitas dalam bolabasket khususnya siswa yang baru masuk ke SMA Negeri 1 Kajen.

Pada tim bolabasket SMA Negeri 1 kajen sendiri baik ketika latihan maupun pertandingan resmi sering kita jumpai kesalahan ataupun kekurangan dalam melakukan tembakan (shooting) termasuk tembakan bebas yang masih kurang tepat mengenai sasaran (masuk ke ring). Dalam melakukan shooting free throw masih banyak siswa yang cenderung melemparkan bola, posisi siku tidak 90° (kebanyakan posisi tangan lebih rendah), kurang fokus pada saat menembak, dalam proses latihan shooting free throw ada variasi latihan lain dan biasanya dilakukan hanya pada sela-sela latihan. Ada beberapa jenis latihan tembakan yang dapat dilaksanakan sebagai variasi latihan shooting free throw seperti latihan shooting free throw dengan

menggunakan repetisi tetap set berubah dan repetisi berubah set tetap yang bertujuan untuk melatih ketepatan dalam melakukan shooting free throw.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk meneliti tentang “Perbandingan Latihan Set Shoot Pada Area Free Throw Dengan Menggunakan Repetisi Berubah Set Tetap Dan Repetisi Tetap Set Berubah Terhadap Hasil Free Throw Pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Putra SMA Negeri 1 Kajen Kabupaten Pekalongan Tahun 2013/2014”.

Sesuai dengan uraian yang ada pada pemilihan judul, maka dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh latihan set shoot pada area free throw dengan menggunakan repetisi tetap set berubah dan repetisi berubah set tetap terhadap hasil shooting free throw pada peserta ekstrakurikuler bolabasket putra SMA Negeri 1 Kajen, Kabupaten Pekalongan tahun 2013/2014?
2. Manakah yang lebih efektif antara latihan set shoot pada area free throw dengan repetisi berubah set tetap atau latihan set shoot pada area free throw dengan menggunakan repetisi tetap set berubah terhadap hasil shooting free throw pada peserta ekstrakurikuler bolabasket putra SMA Negeri 1 Kajen, Kabupaten Pekalongan tahun 2013/2014?

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan set shoot pada area free throw dengan menggunakan repetisi berubah set tetap dan repetisi tetap set berubah terhadap hasil shooting free throw pada peserta ekstrakurikuler bolabasket putra SMA Negeri 1 Kajen, Kabupaten Pekalongan tahun 2013/2014.
2. Untuk mengetahui perbandingan latihan yang lebih efektif antara set shoot pada area free throw dengan menggunakan repetisi berubah set tetap atau latihan set shoot dengan menggunakan repetisi tetap set berubah terhadap hasil shooting free throw pada peserta ekstrakurikuler

bolabasket putra SMA Negeri 1 Kajen, Kabupaten Pekalongan tahun 2013/2014.

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Penelitian ini dapat diharapkan dapat jadi bahan masukan bagi pelatih dalam memberikan variasi latihan khususnya pelatih ekstrakurikuler bolabasket putra SMA 1 Kajen tahun 2013/2014.
2. Dapat dijadikan bahan pembandingan bagi para peneliti lain yang ingin lanjutan melakukan penelitian terutama yang berhubungan dengan unsur tembakan free throw dalam permainan bolabasket.
3. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai hasil pertimbangan peneliti untuk mengadakan penelitian lanjutan.

METODE PENELITIAN

Metode eksperimen ini menggunakan *matched by subject* yaitu pola *design* atau pola M-S.

Dalam penelitian ini variabel bebasnya adalah latihan *set shoot* dengan menggunakan repetisi berubah set tetap dan repetisi tetap set berubah. Sedangkan variabel terikatnya adalah hasil *free throw* (tembakan bebas) dalam permainan bolabasket.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Kajen tahun 2013/2014. Dimana jumlah populasinya adalah 16 siswa.

Penentuan jumlah sampel berdasarkan asumsi bahwa apabila seseorang akan meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka peneliti merupakan penelitian populasi. Oleh karena itu jumlah populasi yang ada 16 siswa yang berarti kurang dari 100, maka semua populasi digunakan sebagai sampel dan teknik *sampling* yang digunakan adalah *total sampling*, yang artinya semua elemen yang masuk didalam semua populasi digunakan sebagai sampel yaitu berjumlah 16 siswa.

Sebelum data akhir terkumpul, perlu proses untuk memperoleh data tersebut meliputi tes awal, pelaksanaan latihan dan tes akhir.

Tes Awal

Setiap anak berdiri pada area tembakan bebas (*free throw*) sambil memegang bola. Lakukan tembakan kekeranjang sebanyak 10 kali tiap anak.

Pelaksanaan Latihan

Anak dipisahkan menjadi dua kelompok yaitu kelompok I adalah kelompok yang melakukan *set shoot* dengan menggunakan repetisi berubah set tetap dan kelompok II adalah kelompok yang melakukan *set shoot* dengan menggunakan repetisi tetap set berubah. sebelumnya perlu kita lihat bahwa Set sistem yaitu melakukan beberapa repetisi dari suatu bentuk latihan, disusul dengan istirahat sebentar, untuk kemudian mengulangi lagi repetisi seperti semula. Banyak para ahli menyatakan bahwa perkembangan kekuatan otot akan lebih cepat apabila atlet berlatih sebanyak 3 set dengan 8 - 12 RM (Repetisi Maksimal) untuk setiap bentuk latihan. Untuk daya tahan otot bisa dilakukan 20 - 25 RM, power 12 - 15 RM. Dan sebaiknya dilakukan 3 kali seminggu, agar pada hari-hari tanpa latihan dapat dikondisikan untuk pemulihan dari kelelahan. Sebagai landasan tambahan, hasil penelitian dari Delorme dan Watkins (Bowers dan Fox, 1992) menggambarkan bahwa program latihan kekuatan isotonik terdiri dari 1 - 3 set dengan beban 2 - 10 RM. Dan apabila pelaksanaan 6 set dengan beban RM yang tinggi akan membutuhkan banyak waktu. Pada program latihan yang disusun oleh Delorme dan watkins ini, frekwensi latihan 4 kali/minggu merupakan batas maksimal yang dapat ditolelir. Selanjutnya para pelatih telah sepakat, bahwa latihan 3 kali/minggu akan meningkatkan kekuatan tanpa ada resiko yang kronis. Perlu ditekankan, bahwa kelelahan yang kronis yang disebabkan kurangnya istirahat merupakan hal yang harus dihindari. Berdasarkan atas kesepakatan para ahli, maka penulis menentukan program penelitian sebagai berikut.

Ketentuan repetisi dan set bagi kelompok I adalah:

- | | |
|-------|----------------------------------|
| Set 1 | : 10 kali (pengulangan/repetisi) |
| Set 2 | : 10 kali |
| Set 3 | : 10 kali |

Pada kelompok I repetisi akan bertambah 5 pada setiap minggunya dan setnya tetap.

Sedangkan ketentuan repetisi dan set bagi kelompok II adalah:

Set 1 : 10 kali (pengulangan/repetisi)

Set 2 : 10 kali

Set 3 : 10 kali

Untuk kelompok II set akan bertambah 1 pada setiap minggunya dan repetisinya tetap.

Tes Akhir

Pelaksanaan dari tes akhir adalah:

Tujuan : mengukur ketepatan tembakan hukuman.

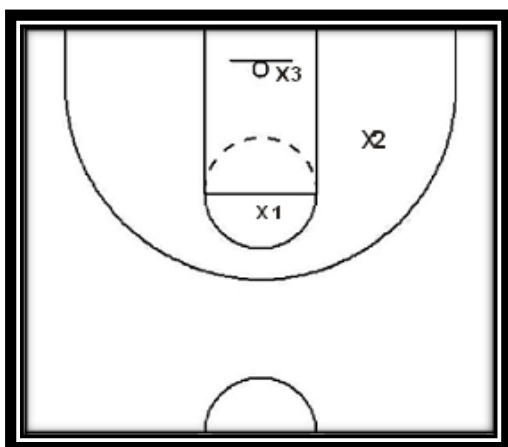
Perlengkapan : lapangan basket, bola basket, alat tulis

Petunjuk : *testee* berdiri di daerah tembakan hukuman. Mendengar aba- aba "ya" atau bunyai peluit, *testee* melakukan tembakan hukuman, tidak boleh menginjak atau melewati garis sebelum bola lepas dari tangan. Percobaan dilakukan 10 kali.

Peraturan : dilakukan dengan satu tangan dan bola boleh dipantul-pantulkan terlebih dahulu.

Skor : setiap bola yang masuk diberi skor 1 (satu), skor tes adalah jumlah bola yang masuk sah ke *ring* basket.

Penilaian : semakin banyak skor tes semakin baik



Gambar 6 Tes Tembakan Hukuman atau *Free Throw*

(Sumber: Imam Sodikun, 1992:125)

Keterangan gambar:

X1 : *Testee* siap melakukan *free throw*

X2 : Petugas memberikan aba-aba untuk melakukan *free throw*

X3 : *Ring* bolabasket

Alat dan Perlengkapan penelitian merupakan faktor yang sangat membantu kelancaran pelaksanaan penelitian, diantaranya adalah sebagai berikut:

Lapangan Bola Basket

Lapangan bola basket yang digunakan dalam penelitian ini adalah lapangan bolabasket SMA Negeri 1 Kajen. Jenis lapangan ini adalah lapangan terbuka yang sudah layak untuk pertandingan dan latihan.

Bola Basket

Bola basket yang digunakan dalam penelitian ini adalah bola basket ukuran 7 dengan *merk* Mikasa yang berjumlah 10 buah yang dipersiapkan penulis untuk penelitian ini.

Daftar hadir dan blangko penelitian

Daftar hadir digunakan untuk mencatat kehadiran subyek selama mengikuti penelitian ini. Sedangkan blangko penilaian dipergunakan untuk mencatat data hasil yang diperoleh dalam mengikuti tes awal dan tes akhir.

Tenaga Pembantu

Dalam pelaksanaan penelitian ini penulis dibantu oleh 4 orang pembantu. Yang diambil dari Mahasiswa FIK UNNES 3 orang, dan 1 orang pelatih ekstrakurikuler bolabasket sekaligus seorang guru penjasorkes SMA Negeri 1 Kajen.

Validitas dan *reliabilitas* dalam penelitian ini mengutip skripsi dari (Theresia Nila, 2010:30) dengan acuan sama-sama berjenis kelamin putra. Instrument tersebut sebelumnya telah diujikan terlebih dahulu oleh Theresia 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 *validitas* dalam uji coba ini adalah 0,860 dan *reliabilitas* dalam ujicoba penelitian ini adalah 0,750 dengan *r - tabel* pada signifikan 5% adalah 0,544. Karena *r - hitung* lebih besar daripada *r - tabel* maka instrumen tersebut dinyatakan *valid* dan *reliabel* sehingga dapat digunakan untuk penelitian.

Pelaksanaan penelitian dimulai dengan berbagai tahap yaitu: menetapkan sampel,

tempat penelitian, waktu penelitian, persiapan alat dan tenaga pembantu, tes awal, kegiatan latihan, tes akhir.

Teknik analisis yang dipergunakan untuk menguji dalam penelitian ini adalah menggunakan *SPSS for windows release 16,00*. Untuk pengolahan data diperlukan persyaratan sebagai berikut:

Persiapan tabel statistik

Untuk menjabarkan hasil tes ke dalam rumus diperlukan tabel persiapan seperti berikut ini:

Tabel 1.Penjabaran Hasil Tes

No	Pasangan No. Test	Xe1	X2	D (Xe1-X2)	d (D-MD)	d ²
1						
2						
		ΣXe1	ΣXe2	ΣD	Σd	Σd ²

(Suharsimi Arikunto, 2006:274)

Keterangan:

- Xe1 : Nilai kelompok eksperimen I
- Xe2 : Nilai kelompok eksperimen II
- D : Perbedaan dari tiap-tiap pasangan
- d² : Kuadrat dari deviasi *mean* perbedaan
- Σ : Sigma atau jumlah

Langkah perhitungan statistik

Langkah berikutnya setelah data tersusun dalam tabel adalah melakukan perhitungan, sebagai langkah untuk mengolah

data maka digunakan rumus *t-test* yaitu sebagai berikut:

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

(Suharsimi Arikunto, 2006:275)

Keterangan:

MD : *Mean* perbedaan dari kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II

Σd² : Jumlah kuadrat deviasi perbedaan

N: Jumlah subyek

Untuk dapat memasukkan data ke dalam *t-test* tersebut harus diketahui terlebih dahulu nilai *mean* (MD) yang dicari dengan rumus:

$$MD = \frac{\sum D}{N}$$

(Suharsimi Arikunto, 2006:276)

Dalam mengolah data menggunakan *SPSS for windows release 16,00* ditentukan dengan syarat dan kemungkinan-kemungkinan yang terdapat dalam perhitungan *t-test* yaitu sebagai berikut:

Apabila nilai t yang diperoleh dari perhitungan statistik itu sama atau lebih besar nilai *t-table*, maka hipotesis ditolak.

Apabila nilai t yang diperoleh dari perhitungan statistik itu lebih kecil dari nilai *t-table*, maka hipotesis diterima

HASIL PENELITIAN

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre Test Latihan Set Shoot Menggunakan Repetisi 8 Berubah Set Tetap		1	6	3.12	1.808
Pre Test Latihan Set Shoot Menggunakan Repetisi Tetap 8 Set Berubah		1	6	3.13	1.727
Post Test Latihan Set Shoot Menggunakan Repetisi 8 Berubah Set Tetap		3	7	5.13	1.642

Post Test Latihan Set Shoot				
Menggunakan Repetisi Tetap 8 Set Berubah	3	7	5.25	1.282
Valid N (listwise)	8			

Sumber data: data primer diolah 2013.

Seperti dalam tabel di atas, terlihat bahwa rata-rata (*mean*) sebelum latihan *set shoot* menggunakan repetisi berubah set tetap adalah 3,12 dengan latihan *set shoot* tertinggi 6 dan terendah 1. Rata-rata (*mean*) setelah latihan *set shoot* menggunakan repetisi berubah set tetap sebesar 5,13 dengan hasil tertinggi 7 dan terendah 3. Rata-rata (*mean*) sebelum latihan *set shoot* menggunakan repetisi tetap set berubah sebesar 3,13 dengan data tertinggi sebesar 6 dan terendah 1. Rata-rata (*mean*) setelah latihan *set shoot* menggunakan repetisi tetap set berubah sebesar 5,25 dengan hasil tertinggi 7 dan terendah 3.

Uji Hipotesis 1

Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *set shoot* pada area *free throw* dengan menggunakan repetisi berubah set tetap dan repetisi tetap set berubah terhadap hasil *shooting free throw* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket putra SMA Negeri 1 Kajen, Kabupaten Pekalongan dapat diketahui dari hasil analisis data pada tabel 4.5 di atas. Diketahui bahwa rata-rata (*mean*) sebelum latihan *set shoot* menggunakan repetisi berubah set tetap adalah 3,12. Rata-rata (*mean*) setelah latihan *set shoot* menggunakan repetisi berubah set tetap sebesar 5,13. Selisih rata-rata (*mean*) *set shoot* menggunakan repetisi berubah set tetap sebelum latihan (*pre test*) dan sesudah latihan (*post test*) adalah 2,01. Dilihat dari nilai *meanpre test* dan *post test* menunjukkan bahwa ada peningkatan jumlah rata-rata pada hasil *shooting free throw*. Hasil nilai t_{hitung} sebelum latihan *set shoot* menggunakan repetisi berubah set tetap dan setelah latihan *set shoot* menggunakan repetisi berubah set tetap sebesar 2,494 dengan probabilitas 0,041, karena probabilitas $<0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *set shoot* menggunakan repetisi berubah

set tetap terhadap hasil *shooting free throw* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket putra SMA Negeri 1 Kajen, Kabupaten Pekalongan.

Sedangkan untuk latihan *set shoot* menggunakan repetisi tetap set berubah diketahui rata-rata (*mean*) sebelum latihan sebesar 3,13. Rata-rata (*mean*) setelah latihan *set shoot* menggunakan repetisi tetap set berubah sebesar 5,25. Selisih rata-rata (*mean*) latihan *set shoot* menggunakan repetisi tetap set berubah sebelum latihan (*pre test*) dan sesudah latihan (*post test*) adalah 2,12. Dilihat dari nilai *mean pre test* dan *post test* menunjukkan bahwa ada peningkatan jumlah rata-rata pada hasil *shooting free throw*. Nilai t_{hitung} sebelum latihan *set shoot* menggunakan repetisi tetap set berubah dan setelah latihan *set shoot* menggunakan repetisi tetap set berubah sebesar 2,959 dengan probabilitas 0,021, karena probabilitas $<0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *set shoot* menggunakan repetisi tetap set berubah terhadap hasil *shooting free throw* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket putra SMA Negeri 1 Kajen, Kabupaten Pekalongan.

Dari uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis 1 diterima yaitu ada pengaruh latihan *set shoot* pada area *free throw* dengan menggunakan repetisi berubah set tetap dan repetisi tetap set berubah terhadap hasil *shooting free throw* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket putra SMA Negeri 1 Kajen, Kabupaten Pekalongan.

Uji Hipotesis 2

Alasan peneliti menetapkan repetisi berubah set tetap sebagai hipotesis ialah karena Banyak para ahli menyatakan bahwa perkembangan kekuatan otot akan lebih cepat apabila atlet berlatih sebanyak 3 set dengan 8 - 12 RM (Repetisi Maksimal) untuk setiap bentuk latihan. Untuk daya tahan otot bisa dilakukan

20 - 25 RM, power 12 - 15 RM. Dan sebaiknya dilakukan 3 kali seminggu, agar pada hari-hari tanpa latihan dapat dikondisikan untuk pemulihan dari kelelahan. Dan karena penelitian ini targetnya adalah *shooting free throw* maka peneliti cenderung melihat dari banyaknya repetisi (pengulangan), dengan banyaknya pengulangan akan lebih mudah dalam melatih berbagai komponen-komponen *shooting* seperti koordinasi, akurasi, konsentrasi dan lain-lainya. Namun faktor-faktor yang mempengaruhi penelitian juga berperan penting dalam penelitian ini seperti faktor kemampuan atlet, faktor kesungguhan latihan dan faktor keberuntungan atlet dalam melakukan *shooting free throw* harus diperhatikan.

Untuk data hasil penelitian sendiri dapat dilihat dari tabel 4.5 diatas terlihat hasil nilai t_{hitung} sebelum latihan *set shoot* menggunakan repetisi berubah set tetap dan setelah latihan *set shoot* menggunakan repetisi berubah set tetap sebesar 2,494 dengan probabilitas 0,041, karena probabilitas $<0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *set shoot* menggunakan repetisi berubah set tetap terhadap hasil *shooting free throw* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket putra SMA Negeri 1 Kajen, Kabupaten Pekalongan.

Sedangkan nilai t_{hitung} sebelum latihan *set shoot* menggunakan repetisi tetap set berubah dan setelah latihan *set shoot* menggunakan repetisi tetap set berubah sebesar 2,959 dengan probabilitas 0,021, karena probabilitas $<0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *set shoot* menggunakan repetisi tetap set berubah terhadap hasil *shooting free throw* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket putra SMA Negeri 1 Kajen, Kabupaten Pekalongan. Dilihat dari nilai t pada masing-masing latihan latihan *set shoot* menggunakan repetisi tetap set berubah yang memiliki hasil yang lebih efektif. Dengan demikian hipotesis 2 ditolak yaitu latihan *set shoot* menggunakan repetisi tetap set berubah memiliki potensi lebih efektif terhadap hasil *shooting free throw* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Kajen, Kabupaten Pekalongan.

Latihan *set shoot* pada area *free throw* dengan menggunakan repetisi berubah set tetap dan repetisi tetap set berubah berpengaruh terhadap hasil *free throw* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket putra SMA N 1 Kajen, Kabupaten Pekalongan. Selain itu juga dibuktikan dengan hasil analisis data menggunakan *SPSS for windows release 16,00* yaitu deskripsi data menunjukkan rata-rata (*mean*) sebelum latihan *set shoot* menggunakan repetisi berubah set tetap adalah 3,12. Rata-rata (*mean*) setelah latihan *set shoot* menggunakan repetisi berubah set tetap sebesar 5,13. Selisih rata-rata (*mean*) *set shoot* menggunakan repetisi berubah set tetap sebelum latihan (*pre test*) dan sesudah latihan (*post test*) adalah 2,01. Dilihat dari nilai *mean pre test* dan *post test* menunjukkan bahwa ada peningkatan jumlah rata-rata pada hasil *shooting free throw*. Hasil nilai t_{hitung} sebelum latihan *set shoot* menggunakan repetisi berubah set tetap dan setelah latihan *set shoot* menggunakan repetisi berubah set tetap sebesar 2,494 dengan probabilitas 0,041, karena probabilitas $<0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *set shoot* menggunakan repetisi berubah set tetap terhadap hasil *shooting free throw* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket putra SMA Negeri 1 Kajen, Kabupaten Pekalongan.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *set shoot* menggunakan repetisi tetap set berubah diketahui rata-rata (*mean*) sebelum latihan sebesar 3,62. Rata-rata (*mean*) setelah latihan *set shoot* menggunakan repetisi tetap set berubah sebesar 5,25. Selisih rata-rata (*mean*) latihan *set shoot* menggunakan repetisi tetap set berubah sebelum latihan (*pre test*) dan sesudah latihan (*post test*) adalah 1,63. Dilihat dari nilai *mean pre test* dan *post test* menunjukkan bahwa ada peningkatan jumlah rata-rata pada hasil *shooting free throw*. Nilai t_{hitung} sebelum latihan *set shoot* menggunakan repetisi tetap set berubah dan setelah latihan *set shoot* menggunakan repetisi tetap set berubah sebesar 2,600 dengan probabilitas 0,035, karena probabilitas $<0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *set shoot* menggunakan repetisi tetap set

berubah terhadap hasil *shooting free throw* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket putra SMA Negeri 1 Kajen, Kabupaten Pekalongan.

Hal ini juga ditunjukkan dari hasil penelitian jika dilihat dari nilai t pada masing-masing latihan latihan *set shoot* menggunakan repetisi tetap set berubah yang memiliki hasil yang lebih efektif. Dengan demikian hipotesis 2 ditolak yaitu latihan *set shoot* menggunakan repetisi tetap set berubah memiliki potensi lebih efektif terhadap hasil *shooting free throw* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Kajen, Kabupaten Pekalongan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah peneliti lakukan, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Ada pengaruh latihan tembakan set shoot pada area free throw dengan menggunakan repetisi berubah set tetap dan repetisi tetap set berubah terhadap hasil shooting free throw (tembakan bebas) pada peserta ekstrakurikuler bolabasket putra SMA Negeri 1 Kajen, Kabupaten Pekalongan tahun 2013/2014

2. Latihan set shoot menggunakan repetisi tetap set berubah yang memiliki hasil yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sutrisno Hadi. 2000. *Metodologi Research Jilid I*. Yogyakarta: Yayasan Penerbit UGM.
- 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.
- UNNES, FIK. 2013. *Buku Panduan Penelitian Skripsi Fakultas Ilmu keolahragaan*. Semarang: FIK UNNES.
- Wissel Hall. 2000. *Basket Ball Step to Succes*. Amerika : Raja Grafindo.
- WJS, Poerwadarminta. 1984. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta : Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa
- , 2001. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa