



PENGARUH LATIHAN *WALL SHOOT* TANPA LATIHAN KONSENTRASI DAN *WALL SHOOT* DENGAN LATIHAN KONSENTRASI TERHADAP HASIL *FREETHROW*

Yanuar Andi Sulistiawan

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

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima Januari 2015
Disetujui Januari 2015
Dipublikasikan
November 2015

Keywords:
results of capabilities free throw, wall shoot without rehearsal shoot the wall concentration and concentration exercises.

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui latihan mana yang lebih baik antara kemampuan *wall shoot* tanpa latihan konsentrasi dan *wall shoot* dengan latihan konsentrasi terhadap hasil *freethrow* pada ekstrakurikuler putri SMP 2 kedungwuni Kabupaten Pekalongan tahun 2014. Populasi penelitian ini adalah 12 anak dan sampelnya 12 anak, penarikan sampel menggunakan sampling jenuh yaitu 12 orang menggunakan 2 variabel. Metode analisis pengumpulan data menggunakan metode eksperimen dan metode uji normalitas, uji homogenitas dan uji paired sampel t test. Hasil perhitungan data pre test dan post test eksperimen diperoleh $t_{hitung} = 7,746 > t_{tabel} = 2,571$, berarti ada pengaruh terhadap hasil free throw. Hasil perhitungan data pre test dan post test kontrol diperoleh $t_{hitung} = 15,492 > t_{tabel} = 2,571$, berarti ada pengaruh terhadap kemampuan *freethrow*. Penelitian ini menunjukkan bahwa pengaruh latihan *wall shoot* dengan latihan konsentrasi besar pengaruhnya terhadap hasil *freethrow*. Saran dalam melatih *freethrow* untuk menunjang hasil yang lebih baik menggunakan metode latihan *wall shoot* dengan latihan konsentrasi.

Abstract

This research purpose is to find out which is better exercise between exercise training wall shoot without concentration and shoot the wall concentration exercises to result in extra free throw 2 Kedungwuni junior daughter Pekalongan in 2014 ?. The population of this study were 12 children and 12 children sampled, sampling using total sampling that 12 people using two variables. Methods of data collection analysis using experimental methods and methods of test for normality, homogeneity test and paired sample t test. The results of calculations of data pre-test and post-test experiments obtained $t = 7.746 > table = 2.571$, meaning no effect on the results of free throw. The results of calculations of data pre-test and post-test control obtained $t = 15.492 > table = 2.571$, meaning no effect on the ability of free throw. This study shows that the effect of exercise training wall shoot with great concentration influence on the results of free throw. Suggestions in the train free throw to support better results using training methods wall shoot with concentration exercises.

© 2015 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:
Gedung F1 Lantai 3 FIK Unnes
Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229
E-mail: pklo@unnes.ac.id

ISSN 2252-6471

PENDAHULUAN

Permainan bolabasket merupakan salah satu cabang olahraga yang populer di masyarakat, jenis olahraga ini melibatkan banyak orang, walaupun bolabasket ditemukan sebagai olahraga dalam ruangan, namun sekarang bolabasket bisa dimainkan di dalam dan di luar ruangan. Bolabasket adalah permainan yang dimainkan oleh 2 tim, yang masing-masing terdiri dari 5 pemain, tiap tim berusaha memasukkan bola ke dalam ring lawan, dan mencegah lawan mencetak angka (PERBASI, 2012 : 1).

Dalam permainan bolabasket, tim yang mencetak angka paling banyak adalah mutlak menjadi pemenang pertandingan, karena dalam permainan bolabasket waktu penyerangan hanya dibatasi selama 24 detik saja. Dalam waktu sesingkat itu suatu tim harus memiliki keefektifan dalam hal mencetak angka.

Teknik dasar dalam permainan bolabasket adalah *foot work* atau gerakan kaki, *shooting* atau menembak, *passing* atau operan dan menangkap, *dribble*, *rebound*, bergerak dengan bola, bergerak tanpa bola atau bertahan (Wissel, 2000 : 2). Salah satu teknik dasar bolabasket yang dianggap paling efektif untuk mencetak angka adalah menembak. Teknik-teknik dasar yang lain sebagai pengantar untuk memperoleh peluang besar untuk mencetak angka atau *point*.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif yaitu jenis penelitian dengan metode eksperimen. Dasar penggunaan metode eksperimen yaitu kegiatan yang diawali dengan tes awal untuk mengukur kemampuan awal subyek atau sampel penelitian kemudian subyek tersebut diberikan perlakuan beberapa kali kemudian diakhiri dengan tes akhir untuk menguji kebenarannya.

Populasi dalam penelitian ini adalah 12 anak dan sampel dalam penelitian ini adalah 12 anak pemain. Dalam pengambilan sampel, peneliti menggunakan *total sampling*.

Untuk analisa data pada penelitian ini yaitu dengan menggunakan statistika deskriptif. Tujuannya adalah untuk meringkas data agar menjadi lebih mudah dilihat dan dipahami. Secara deskriptif data disajikan dalam bentuk tabel dan grafik, sedangkan secara analitik menggunakan analisa data statistik.

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui sebaran data yang diperoleh dari hasil penelitian berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas data ini menggunakan uji *kolmogorof smirnov*. Dikatakan data berdistribusi normal jika nilai uji normalitas lebih dari 0,05 ($p > 0,05$).

Membandingkan dua kelompok terkait (*pretest* dan *posttest*) dengan rumus *t-test* yaitu

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

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

Keterangan:

Md = Mean dari perbedaan

Xd = Deviasi masing-masing subyek (d-Md)

N = Jumlah subyek

d.b.=Ditentukan dengan N-1 (Sutrisno Hadi, 2004:487)

Dalam penelitian ini kemungkinan-kemungkinan hasil yang diperoleh adalah sebagai berikut: 1) Apabila nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka hipotesis nihil ditolak dan 2) Apabila nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$, maka hipotesis nihil diterima.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan dalam kemampuan *free throw* setelah mendapat perlakuan dengan metode latihan *wall shoot* tanpa latihan konsentrasi dan *wall shoot* dengan latihan konsentrasi. Rata-rata hasil *free throw* sebelum diberikan perlakuan relatif sama yaitu kelompok eksperimen sebanyak 2,5 point dan kelompok kontrol sebanyak 2,67. Setelah diberikan perlakuan selama 16 pertemuan terjadi perubahan hasilnya. Hal ini ditunjukkan dari hasil *posttest* dengan kelompok eksperimen

sebanyak 5,67 point dan kelompok kontrol sebanyak 6,67 point.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan serta analisis data yang telah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut : Metode latihan Metode latihan *wall shoot* tanpa latihan konsentrasi berpengaruh terhadap hasil *free throw* pada ekstrakurikuler bolabasket putri SMP Negeri 2 Kedungwuni tahun 2014, metode latihan *wall shoot* dengan latihan konsentrasi berpengaruh terhadap hasil *free throw* pada ekstrakurikuler bolabasket putri SMP Negeri 2 Kedungwuni tahun 2014, metode latihan *wall shoot* dengan latihan konsentrasi lebih baik pengaruhnya terhadap hasil *free throw* dibanding metode latihan *wall shoot* tanpa latihan konsentrasi.

Saran-saran yang dapat penulis kemukakan dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut : Dalam melatih *free throw* untuk menunjang hasil yang lebih baik menggunakan metode latihan *wall shoot* dengan latihan konsentrasi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan segala rahmat dan rezeki-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi. Keberhasilan penulis dalam menyusun skripsi ini atas bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada : Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis menjadi Mahasiswa UNNES, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi. Priyanto, S.Pd, M.Pd

selaku Dosen Pembimbing, yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini. Bapak Pudjiana dan Rohma Sukma selaku kepala sekolah dan guru olahraga serta anggota ekstrakurikuler bolabasket putri yang telah memberikan ijin dan membantu dalam pengambilan data penelitian. Bapak dan Ibu Dosen serta *staff* karyawan Tata Usaha Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan dan layanan serta informasi kepada penulis, sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Teman-teman PKLO angkatan 2010, yang telah memberi motivasi dalam penyelesaian skripsi ini. Semua pihak yang turut membantu dan mendoakan penulis dalam menyusun skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna, karena keterbatasan kemampuan penulis, demi perbaikan dan kemajuan langkah penulis di masa yang akan datang, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun. Harapan penulis semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

DAFTAR PUSTAKA

- Danny Kosasih. 2008. Fundamental Basket Ball, First Step To Win, Semarang : Karangturi Media, Yayasan Pendidikan Nasional Karangturi.
- FIK UNNES 2013. Buku Panduan Penulisan Skripsi FIK UNNES. Semarang: FIK UNNES
- Gilang Ramadan. "Pengaruh Latihan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Melakukan Tembakan Bebas Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Putra SMA Negeri 3 Gorontalo". Arena. 02/Th.XXXIII/Agustus, 2012:50-61. (<http://www.google.com/imgres.http://www.freethrowtrainer.com>),(diunduh pada 13 mei 2014 pukul 19.10 WIB)
- (<http://mybberry.blogspot.com/>, (diunduh pada 13 mei 2014 pukul 19.30 WIB)

- Imam Sodikun. 1992. Olahraga Pilihan Bola Basket. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- M. Sajoto. 1995. Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Semarang: Dahara Prize
- PB. PERBASI. 2012. Peraturan Resmi Bola Basket. Jakarta : Perbasi.
- Strand, B.N., dan Wilson, R. 1993. Assessing Sport Skills USA, Human Kinetics
- Suharsimi Arikunto. 2006. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Cetakan 13. Jakarta: Rineka Cipta
- — — —. 2010. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Cetakan 14. Jakarta: Rineka Cipta
- Sutrisno Hadi. 2000. Metodologi Research Jilid I. Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fakultas UGM.
- — — —. 2004. Metodologi Research Jilid IV. Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fakultas UGM.
- Suwarjo dan Eva Emania Eliasa. 2011. 55 Permainan Dalam Bimbingan Dan Konseling. Yogyakarta: Paramitra Publishing
- Wissel Hall. 2000. Basket Ball Step to Succes. Amerika : Raja Grafindo.