



**PENGARUH LATIHAN *SHOOTING FREE THROW* MENGGUNAKAN
MODIFIKASI BOLA TERHADAP HASIL *SHOOTING FREE THROW*
PADA SISWA PUTRA PESERTA EKSTRAKURIKULER
BOLABASKET SMP NEGERI 3 UNGARAN**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka Penyelesaian studi Strata 1
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Oleh
Septian Putra Aji Nugroho
6301409167

PERPUSTAKAAN
UNNES

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
TAHUN 2013**

ABSTRAK

Septian Putra Aji Nugroho 2013. Pengaruh Latihan *Shooting Free Throw* Menggunakan Modifikasi Bola Terhadap Hasil *Shooting Free Throw* Pada Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler BolaBasket SMP Negeri 3 Ungaran. Skripsi Jurusan PKLO Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Priyanto, S.Pd. M.Pd., Dra. Kaswarganti Rahayu, M.Kes.

Kata Kunci : Bola Basket Ukuran 3, *Shooting Free Throw*, Bola Voli

Kegiatan ekstrakurikuler bolabasket perlu adanya pendekatan khusus yang menarik untuk siswa. Inovasi pengembangan model latihan merupakan salah satu cara yang bisa dilaksanakan untuk meningkatkan motivasi dan ketrampilan. Latihan menggunakan modifikasi bola merupakan salah satu cara sebagai sarana menciptakan latihan bolabasket yang lebih menarik, menyenangkan, dan bermanfaat bagi perkembangan ketrampilan bolabasket siswa khususnya pada teknik menembak pada hasil *shooting free throw*.

Adanya modifikasi bola yang dipakai dalam melakukan *shooting free throw* disini diharapkan siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket dapat lebih termotivasi untuk meningkatkan latihan dan menghindarkan dari rasa kejenuhan dalam proses latihan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *shooting free* menggunakan bola basket ukuran 3, bola voli, dan mana yang lebih berpengaruh antara latihan *shooting free throw* menggunakan bola basket ukuran 3 dan bola voli terhadap hasil *shooting free throw*.

Metode penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Populasi penelitian adalah siswa putra peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 3 Ungaran yang berjumlah 16 orang. Desain penelitian ini adalah *pre-test and post-test design*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kemampuan tembakan *free throw* ini mengutip skripsi dari (Theresia Nila Ewina,2011:63) dengan acuan sama-sama berjenis kelamin putra. Besarnya *validitas dan reliabilitas* dalam uji coba ini adalah 0,860 dan 0,750 dengan *r-tabel* pada signifikan 5% adalah 0,544. Karena *r*-hitung lebih besar dari pada *r-tabel* maka instrumen tersebut dinyatakan *valid dan reliabel* sehingga dapat digunakan untuk penelitian.

Hasil analisis data diperoleh *t*-hitung sebesar 2,411, sedangkan *t-tabel* pada $d.f = 7$ dengan taraf signifikansi 0,05 sebesar 2,365 ($t\text{-hitung} = 2,411 > t\text{-tabel} = 2,365$), jadi ada pengaruh yang signifikan antara latihan *shooting free throw* menggunakan bola basket ukuran 3 dan bola voli. Uji beda *mean* kelompok kontrol diperoleh hasil sebesar 4,75, sedangkan *mean* kelompok eksperimen diperoleh hasil 4, jadi $Me > Mk$ ($4,75 > 4$).

Saran yang ditulis peneliti yaitu untuk menambah wawasan dan pengalaman serta pengetahuan bagi peneliti dalam mempelajari pengaruh model latihan yang dimodifikasi terhadap hasil kemampuan siswa. Sebagai langkah awal bagi pengembangan dan peningkatan proses latihan untuk meningkatkan kemampuan siswa khususnya dalam bidang bolabasket. Memberikan bahan masukan, wawasan dan gambaran bagi guru atau pelatih lainnya dalam proses latihan sehingga proses latihan lebih menarik, menyenangkan dan tentunya bermanfaat bagi perkembangan ketrampilan khususnya dalam bidang bolabasket.

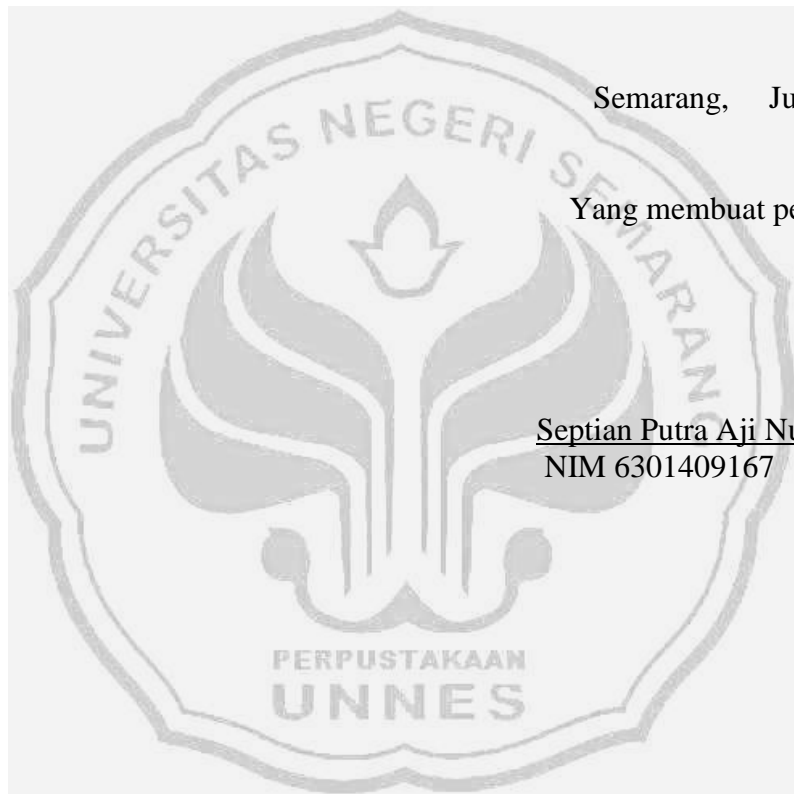
PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul: **“Pengaruh Latihan *Shooting Free Throw* Menggunakan Modifikasi Bola Terhadap Hasil *Shooting Free Throw* Pada Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler BolaBasket SMP Negeri 3”**, ini sepenuhnya karya saya sendiri, dan tidak menjiplak karya orang lain. Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Unnes dan sanksi hukum sesuai yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang, Juni 2013

Yang membuat pernyataan

Septian Putra Aji Nugroho
NIM 6301409167



LEMBAR PERSETUJUAN

Telah disetujui untuk di ajukan dalam sidang panitia ujian skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada :

Hari :

Tanggal :



Drs. Hermawan, M.Pd

NIP. 19590401 198803 1 002

PENGESAHAN

Telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Nama : Septian Putra Aji Nugroho
NIM : 6301409167
Judul : Pengaruh Latihan *Shooting Free Throw* Menggunakan Modifikasi Bola Terhadap Hasil *Shooting Free Throw* Pada Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler BolaBasket SMP Negeri 3 Ungaran.

Pada Hari, Tanggal :

Tempat :

Panitia Ujian

Ketua

Sekretaris

Drs. H. Harry Pramono, M.Si.
NIP. 19591019 198503 1 001

Kumbul Slamet Budiyanto S.Pd, M.Kes.
NIP. 19710909 199802 1 001

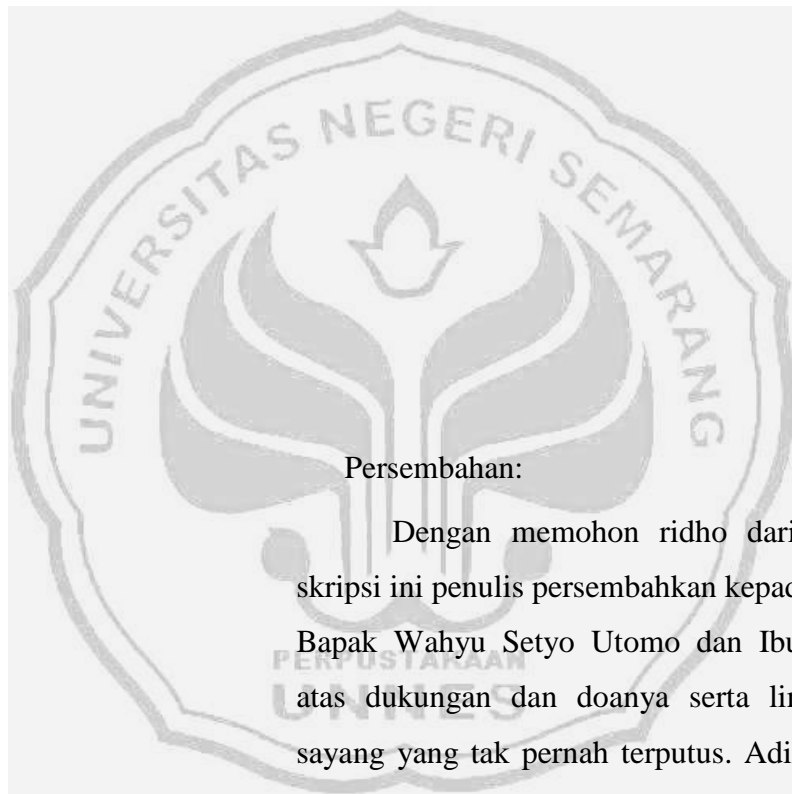
Dewan Penguji :

1. Drs. H. Margono, M.Kes. (Ketua)
NIP. 19601210 198601 1 001
2. Priyanto, S.Pd, M.Pd (Anggota)
NIP. 19800619 200501 1 002
3. Dra. Kaswarganti Rahayu, M.Kes (Anggota)
NIP. 19670119 199203 2 001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

“Jangan pernah takut pada hari esok jika kita bisa memenangkan hari ini dengan semangat yang luar biasa” (Mimpi Sejuta Dolar, Merry Riana).



Persembahan:

Dengan memohon ridho dari Allah SWT skripsi ini penulis persembahkan kepada :

Bapak Wahyu Setyo Utomo dan Ibu Yuni Astuti atas dukungan dan doanya serta limpahan kasih sayang yang tak pernah terputus. Adik Sheria Putri Puspita Sari dan Irchami Putriningtyas yang selalu menjadi semangatku. Almamater UNNES yang selalu saya cintai dan saya banggakan. Teman-teman FIK jurusan PKLO angkatan 2009.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, hidayah, serta inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan bimbingan berbagai pihak, untuk itu penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat :

1. Rektor UNNES yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menjadi mahasiswa UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES yang telah memberikan kemudahan perijinan dalam penelitian skripsi ini.
3. Ketua Jurusan PKLO Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberi kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Priyanto, S.Pd, M.Pd sebagai Pembimbing I yang telah memberikan petunjuk dan bimbingan kepada penulis dalam penelitian skripsi ini.
5. Ibu Dra. Kaswarganti Rahayu, M.Kes sebagai Pembimbing II yang telah memberikan petunjuk dan bimbingan kepada penulis dalam penelitian skripsi ini.
6. Bapak Pratondo Jati Susilo, S.Pd sebagai Kepala Sekolah SMP Negeri 3 Ungaran yang telah memberikan ijin melakukan penelitian kepada penulis.
7. Bapak Pratondo Jati Susilo, S.Pd sebagai pembina dan pelatih ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Ungaran yang telah membantu proses perijinan penelitian kepada penulis.

8. Seluruh siswa putra peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Ungaran yang telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini.
9. Semua mahasiswa PKLO 2009 seperjuangan, terimakasih atas semangat dan bantuan yang kalian berikan.
10. Rekan-rekan yang telah membantu dalam pelaksanaan pengambilan data di lapangan.
11. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung atas terselesaikannya penulisan skripsi ini.

Atas segala bantuan dan pengorbanan yang telah diberikan semoga mendapat balasan yang melimpah dari Allah SWT, dan akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Amin.

Semarang, Juni 2013

PERPUSTAKAAN
UNNES

Penulis

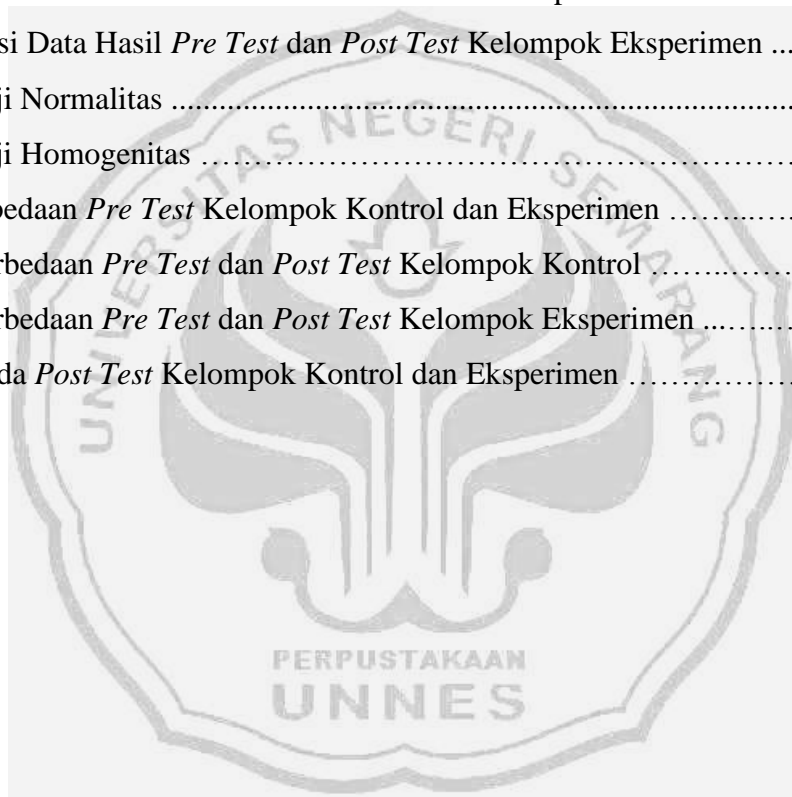
DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN ABSTRAK	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I. PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Permasalahan	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4. Penegasan Istilah	7
1.5. Manfaat Penelitian	9
BAB II. LANDASAN TEORI	10
2.1. Sejarah BolaBasket	10
2.2. Permainan BolaBasket	12
2.3. Teknik Dasar Permainan BolaBasket	13
2.4. Pengertian Tembakan dan Jenis Tembakan	18
2.5. Pengertian <i>Shooting Free Throw</i>	21
2.6. Hakekat Latihan	24
2.7. Latihan <i>Shooting Free Throw</i> Bola Modifikasi	25
2.7.1. Bola Basket Ukuran 3 dan Bola Voli	25

2.8. Kerangka Berpikir	26
2.9. Hipotesis	30
BAB III. METODE PENELITIAN	31
3.1. Populasi	31
3.2. Sampel dan Teknik Sampling	31
3.3. Tempat dan Waktu Penelitian	32
3.4. Variabel Penelitian	32
3.5. Rancangan Penelitian	33
3.6. Perlakuan Penelitian	34
3.7. Instrumen Penelitian	35
3.8. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penelitian	39
3.9. Metode Analisis Data	41
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	44
4.1. Hasil Penelitian	44
4.2. Deskripsi Data Hasil Penelitian	45
4.3. Uji Hipotesis	53
4.4. Pembahasan	55
BAB V. SIMPULAN DAN SARAN	58
5.1. Simpulan	58
5.2. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN-LAMPIRAN	61

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Bola Basket Ukuran 3 dan Bola Voli	29
2. Rancangan Penelitian	34
3. Perlakuan Penelitian	35
4. Persiapan Perhitungan Statistik	42
5. Deskripsi Data Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Kontrol	45
6. Deskripsi Data Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen	46
7. Hasil Uji Normalitas	48
8. Hasil Uji Homogenitas	49
9. Uji Perbedaan <i>Pre Test</i> Kelompok Kontrol dan Eksperimen	50
10. Uji Perbedaan <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Kontrol	51
11. Uji Perbedaan <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen	52
12. Uji Beda <i>Post Test</i> Kelompok Kontrol dan Eksperimen	53



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Fase Persiapan <i>Free Throw</i>	22
2. Fase Pelaksanaan <i>Free Throw</i>	23
3. Fase Follow-Through <i>Free Throw</i>	24
4. Bagan Latihan <i>Shooting Free Throw</i> bola basket ukuran 3	27
5. Bagan Latihan <i>Shooting Free Throw</i> bola voli	28
6. Tes Tembakan Hukuman atau <i>Free Throw</i>	39
7. Grafik Hasil <i>Shooting Free Throw</i>	47



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Usulan Penetapan Pembimbing.....	62
2. Surat Keputusan Penetapan Dosen Pembimbing	63
3. Surat Permohonan Ijin Penelitian	64
4. Surat Ijin Penelitian Dinas Pendidikan	65
5. Surat Ijin Telah Melakukan Penelitian	66
6. Daftar Nama Sampel Penelitian	67
7. Daftar Hadir Tes Awal	68
8. Hasil Tes Awal <i>Shooting Free Throw</i>	69
9. Data Tes Awal Berdasarkan Rangkaian	70
10. Data <i>Matching</i> Tes Awal <i>Shooting Free Throw</i>	71
11. Data <i>Matching</i> Tes Awal Kelompok Kontrol dan Eksperimen	72
12. Daftar Hadir Tes Akhir	73
13. Hasil Tes Akhir <i>Shooting Free Throw</i>	74
14. Data <i>Matching</i> Tes Akhir Kelompok Kontrol dan Eksperimen	75
15. Uji Normalitas Data	76
16. Uji Homogenitas	77
17. Hasil Statistik Tes Awal Kelompok Kontrol dan Eksperimen	78
18. Hasil Statistik Tes Awal dan Akhir Kelompok Kontrol	79
19. Hasil Statistik Tes Awal dan Akhir Kelompok Eksperimen	80
20. Hasil Statistik Tes Akhir Kelompok Kontrol dan Eksperimen	81
21. Standar Deviasi Tes Awal Kelompok Kontrol	82

22. Standar Deviasi Tes Akhir Kelompok Kontrol	83
23. Standar Deviasi Tes Awal Kelompok Eksperimen	84
24. Standar Deviasi Tes Akhir Kelompok Eksperimen	85
25. T-tabel	86
26. Program Latihan	87
27. Dokumentasi Penelitian	92



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga di sekolah hendaknya memang dikelola dengan profesional, mulai dari sarana dan prasarana yang di butuhkan hingga pada sisi metode pembelajaran yang digunakan, karena keprofesionalan dalam mengelola tiap-tiap mata pelajaran bisa jadi dikatakan sebagai salah satu ukuran dari keprofesionalan yang dapat diajarkan di sekolah, dan hal tersebut memerlukan skala prioritas untuk memilih bila memang ingin mengembangkan olahraga secara khusus, penentuan prioritas salah satu jenis olahraga perlu dipertimbangkan pula minat siswa terhadap olahraga yang hendak dipilih. Salah satu jenis olahraga yang sedang populer dan banyak diminati oleh kalangan remaja khususnya pelajar dan mahasiswa di luar ataupun dalam negeri saat ini adalah permainan bolabasket.

Bolabasket kini telah banyak berkembang hingga menjadi salah satu olahraga populer pada sekolah-sekolah ataupun universitas-universitas di Indonesia banyak klub bolabasket yang berdiri baik profesional maupun pemula. Bolabasket mendapat perhatian yang besar dikalangan masyarakat. Orang menjadi lebih tertarik lagi untuk mengetahui dan mendalami tentang olahraga bolabasket. Berbagai kompetisi bolabasket antara lain kejuaraan bolabasket antar pelajar dari sekolah menengah misalnya POPDA, DBL hingga perguruan tinggi misalnya LIMA, Campus League dan kompetisi yang ditangani secara profesional yaitu kompetisi bola basket antar klub se-Indonesia NBL (National Basketball League),

WNBL (Women National Basketball League). Berbagai kompetisi tersebut dengan sendirinya memunculkan bakat yang potensial dibidang bolabasket nasional.

Olahraga bolabasket itu sendiri merupakan cabang olahraga yang dimainkan oleh 2 tim dengan 5 pemain tiap satu tim. Tujuannya adalah mendapatkan nilai (skor) dengan memasukkan bola kekeranjang atau *ring* basket lawan (Wissel, Hall, 2000:2). Agar dapat berhasil dalam melakukan tembakan perlu dilakukan teknik-teknik yang baik dan benar. Gerakan dengan teknik yang baik akan menimbulkan efisiensi kerja dan berkat latihan yang teratur akan mendapatkan efektifitas yang baik pula. Pada dasarnya, gerakan yang efisien adalah gerakan yang benar tanpa adanya kehilangan tenaga yang sia-sia (Imam Sodikun, 1992:47-48). Untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan teknik-teknik dasar yang baik dan benar.

Teknik-teknik dasar dalam permainan bolabasket menurut Imam Sodikun (1992:48), 1. teknik melempar dan menangkap, 2. teknik menggiring bola, 3. teknik menembak, 4. teknik gerakan berporos, 5. teknik lay up shoot, 6. merayah. Dari beberapa teknik-teknik dasar bola basket yang telah dikemukakan di atas, teknik tembakan merupakan teknik sangat penting untuk dikuasai dengan baik (Machfud Irsyada, 2000:14). Dengan demikian ketrampilan teknik gerak dasar menembak dalam permainan bolabasket sangat penting untuk dikuasai secara baik dan benar.

Dalam permainan bolabasket tembakan dibagi menjadi dua golongan yaitu tembakan lapangan dan hukuman (Imam Sodikun, 1992:90). Tembakan lapangan

adalah suatu percobaan memasukkan bola kekeranjang lawan selama dalam waktu pertandingan. Tembakan ini bisa dilakukan dengan menggunakan satu tangan atau dua tangan. Sedangkan tembakan hukuman atau tembakan bebas (*free throw*) adalah tembakan yang diberikan kepada seorang pemain karena melakukan suatu pelanggaran. Tembakan ini dilakukan pada posisi tepat dibelakang garis tembakan bebas sesuai dengan peraturan. Untuk melakukan tembakan dalam permainan bolabasket memerlukan gerakan yang kompleks meliputi gerakan tungkai, tubuh, lengan dan gerakan lompatan vertical keatas. Jauh dekatnya tembakan dipengaruhi oleh posisi pemain dari ring dan jangkauan lengan pemain. Sehingga apabila jarak tembakan semakin jauh maka pemain harus melakukan teknik menembak yang lebih kuat dan tepat. Untuk melaksanakan tembakan tersebut dibutuhkan adanya sinkronisasi antara kaki, punggung, bahu, siku tembakan, kelenturan pergelangan dan jari tangan (Wissel, Hal, 2000:47).

Dalam permainan bolabasket tidak mengenal *spesialisasi* kemampuan tertentu, oleh karena itu tiap pemain juga harus menguasai teknik *free throw*. Karena ketika terjadi pelanggaran dengan hukuman tembakan bebas maka yang melakukannya harus pemain yang mengalami pelanggaran oleh pihak lawan.

Dalam perkembangannya olahraga bolabasket juga diberikan pada bidang pendidikan khususnya pada pelajaran jasmani di sekolah. Hal inilah sebenarnya yang merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi para pelajar mengenal bolabasket khususnya pada kegiatan ekstrakurikuler bolabasket yang diadakan di sekolah yang akan menarik minat para pelajar yang menggemari olahraga tersebut.

Adanya kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan disekolah diharapkan guru atau pelatih harus mampu memilih pendekatan latihan yang tepat sehingga hasil latihan lebih optimal. Dalam kegiatan ekstrakurikuler bolabasket, dibutuhkan suatu pendekatan dimana guru atau pelatih harus dapat menerapkan latihan yang lebih menarik bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket tersebut sehingga materi dapat tersampaikan dengan baik. Mengingat pentingnya *shooting free throw* dalam suatu permainan bolabasket, maka semestinya teknik ini juga mendapatkan perhatian dalam suatu latihan. Untuk itu pula bagi guru atau pelatih mampu memberikan model latihan yang tepat agar latihan menjadi lebih efektif, efisien, dan tentunya mencapai keberhasilan dalam meningkatkan prestasi.

Pada observasi awal saya tanggal 19 September 2012, saya melihat proses kegiatan ekstrakurikuler khususnya ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 3 Ungaran sekarang ini masih kurang berkembang dan kurang inovatif. Sebagian besar pelatih masih melaksanakan latihan-latihan yang konvensional dan kurang menarik, yang dimaksud konvensional dan kurang menarik disini yaitu pelatih masih menerapkan latihan bolabasket dengan cara-cara lama. Pelatih hanya menyuruh siswa untuk berbaris dan melakukan *shooting free throw* menggunakan bola basket ukuran 6, karena kebanyakan siswa dalam melakukan *shooting free throw* dengan bola basket ukuran 6 masih terlalu berat, akibatnya sulit untuk memasukkan bola ke dalam ring atau bahkan tidak sampai menyentuh ring. Oleh karena itu, banyak siswa yang akhirnya bosan untuk melakukan latihan *shooting free throw*.

Dalam kegiatan ekstrakurikuler bolabasket seharusnya perlu adanya pendekatan khusus yang menarik untuk siswa. Inovasi pengembangan model latihan merupakan salah satu cara yang bisa dilaksanakan untuk meningkatkan motivasi dan ketrampilan. Latihan menggunakan modifikasi bola merupakan salah satu cara sebagai sarana menciptakan latihan bolabasket yang lebih menarik, menyenangkan, dan bermanfaat bagi perkembangan ketrampilan bola basket siswa khususnya pada teknik *shooting* untuk hasil *shooting free throw*.

Modifikasi latihan *shooting free throw* dengan menggunakan modifikasi bola yaitu dengan mengganti bola basket yang biasanya dipakai yaitu bola basket ukuran 6 menjadi bola basket ukuran 3 dan menggunakan bola voli. Adanya modifikasi bola yang dipakai dalam melakukan latihan *shooting free throw* disini diharapkan siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket dapat lebih termotivasi untuk meningkatkan latihan dan menghindari dari rasa kejenuhan dalam proses latihan. Untuk itu dengan modifikasi latihan ini diharapkan dapat meningkatkan ketrampilan mereka khususnya dalam bidang bolabasket yaitu meningkatkan *shooting* yang merupakan hal yang penting dalam permainan bola basket.

Dari permasalahan-permasalahan di atas, peneliti ingin meneliti apakah ada pengaruh *shooting free throw* menggunakan modifikasi bola yaitu antara latihan menggunakan bola basket ukuran 3 dengan bola voli terhadap hasil *shooting free throw* pada siswa putra peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 3 Ungaran.

1.2 Permasalahan

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka permasalahan yang diangkat, yaitu :

1. Apakah ada pengaruh latihan *shooting free throw* menggunakan bola basket ukuran 3 terhadap hasil *shooting free throw* pada siswa putra peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 3 Ungaran?
2. Apakah ada pengaruh latihan *shooting free throw* menggunakan bola voli terhadap hasil *shooting free throw* pada siswa putra peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 3 Ungaran?
3. Latihan manakah yang lebih berpengaruh antara latihan *shooting free throw* menggunakan bola basket ukuran 3 dengan bola voli terhadap hasil *shooting free throw* pada siswa putra peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 3 Ungaran?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini, yaitu :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *shooting free throw* menggunakan bola basket ukuran 3 terhadap hasil *shooting free throw* pada siswa putra peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 3 Ungaran.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *shooting free throw* menggunakan bola voli terhadap hasil *shooting free throw* pada siswa putra peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 3 Ungaran.
3. Untuk mengetahui latihan *shooting free throw* yang paling berpengaruh antara menggunakan bola basket ukuran 3 dengan bola voli terhadap hasil *shooting free throw* pada siswa putra peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 3 Ungaran.

1.4 Penegasan Istilah

1. Pengaruh

Pengaruh adalah daya yang ada atau yang timbul dari sesuatu (orang atau benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang (Depdikbud, 2007:849). Pengaruh yang dimaksud dalam penelitian ini adalah pengaruh hasil dari *shooting free throw* siswa putra peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 3 Ungaran yang diukur dari latihan menggunakan bola basket ukuran 3 dan menggunakan bola voli.

2. Latihan *Shooting Free Throw*

Latihan menurut Harsono adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari, kian menambah beban latihan atau pekerjaannya (Rubianto Hadi, 2007:55). *Shooting free throw* dalam permainan bola basket adalah kesempatan bagi seorang pemain untuk mendapatkan 1 angka tanpa dihalangi, yang dilakukan dari belakang garis lemparan bebas dan di dalam setengah lingkaran (PERBASI, 2006:114). Latihan *shooting free throw* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah latihan *shooting free throw* dengan menggunakan bola basket ukuran 3 dan bola voli.

3. Modifikasi Bola

Modifikasi berarti perubahan, perubahan (Depdikbud, 2007:751). Modifikasi bola adalah melakukan suatu hal untuk mengubah atau mengganti bola yang biasa digunakan menjadi bentuk yang lain dari sebelumnya. Bola yang digunakan dalam olahraga mempunyai berbagai bentuk dan macamnya, yaitu antara lain ada bola tennis untuk olahraga tennis, bola pingpong untuk olahraga

tennis meja, bola softball untuk olahraga softball, bola hockey untuk olahraga hockey, bola sepak untuk olahraga sepak bola, bola takraw untuk olahraga sepak takraw, bola futsal untuk olahraga futsal, bola voli untuk olahraga voli, dan bola basket untuk olahraga basket. Untuk olahraga basket banyak bola yang digunakan yaitu sesuai dengan ukuran yang telah ditentukan, ada bola basket ukuran 7, ukuran 6, ukuran 5, dan ukuran 3. Dari bermacam-macam dan berbagai bentuk bola yang telah disebutkan, yang digunakan untuk modifikasi bola dalam penelitian ini adalah bola basket ukuran 3 dan bola voli.

a. Bola basket ukuran 3

Bola basket ukuran 3 mempunyai lingkaran 38-40 cm dan berat 320-340 kg (www.laxxo.com/bolaku/produk_bola.htm).

b. Bola voli

Bola voli terbuat dari karet yang dilapisi dengan kulit atau kanvas. Ukuran keliling bola 25-27 inci (63,5 cm s/d 68,5 cm). Berat bola 260-300 gram (Machfud Irsyada, 2000:3).

4. Hasil *Shooting Free Throw*

Hasil menurut Depdikbud (2007:391) berarti sesuatu yang diadakan (dibuat, dijadikan, dsb) oleh usaha (tanam-tanaman, sawah, tanah, lading, hutan, dsb). Hasil *shooting free throw* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah keberhasilan dalam memasukkan bola ke dalam keranjang khususnya melalui *shooting free throw*.

5. Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler BolaBasket SMP Negeri 3 Ungaran

Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler BolaBasket SMP Negeri 3 Ungaran adalah siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di sekolah menengah pertama yang berada di Kabupaten Semarang yaitu SMP Negeri 3 Ungaran pada tahun ajaran 2012/2013.

1.5 Manfaat Penelitian

1. Menambah wawasan dan pengalaman serta pengetahuan bagi peneliti dalam mempelajari pengaruh model latihan yang dimodifikasi terhadap hasil kemampuan siswa.
2. Sebagai langkah awal bagi pengembangan dan peningkatan proses latihan untuk meningkatkan kemampuan siswa khususnya dalam bidang bolabasket.
3. Memberikan bahan masukan, wawasan, dan gambaran bagi guru atau pelatih lainnya dalam proses latihan sehingga proses latihan lebih menarik, menyenangkan dan tentunya bermanfaat bagi perkembangan ketrampilan khususnya dalam bidang bolabasket.

BAB II

LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS

2.1 Sejarah BolaBasket

Gagasan (ide) yang mendorong untuk menciptakan permainan ini berawal dari adanya kenyataan pada saat itu bahwa keanggotaan dan pengunjung kegiatan olahraga pada perkumpulan Young Men's Christian Association (Y.M.C.A) semakin hari semakin bertambah merosot. Hal tersebut dirasakan sebagai sebab utamanya adalah karena para anggotanya menjadi bosan (jenuh) dengan latihan-latihan olahraga senam yang kaku dan kurang bervariasi (Imam Sodikun, 1992:8).

Dr.Luther Gullick pengawas bagian olahraga pada Sekolah Guru Olahraga Y.M.C.A. tersebut di atas (dari Springfield Massachusetts) ikut menyadari akan gejala-gejala kegiatan olahraga yang kurang baik itu. Usaha yang beliau lakukan adalah menghubungi Dr.James A.Naismith, salah satu rekan guru di Springfield dan memberikan tugas padanya untuk menyusun suatu kegiatan olahraga permainan baru yang menarik dan dapat dimainkan di dalam ruangan tertutup (GOR).

Dr.James A. Naismith menyambut tugas tersebut dengan baik dan mulai menyusun suatu gagasan permainan baru yang bentuknya akan dapat memenuhi syarat-syarat yang dimintanya. Dalam pikirannya mulai timbul suatu gambaran atau bayangan yaitu suatu permainan yang menarik, tidak kasar (tidak ada unsur menjegal/menyakiti) dan mudah dipelajari serta menyenangkan. Hal tersebut telah membatasi pikiran-pikirannya, sehingga bukan hanya dalam bayangan, tetapi memang betul-betul dilakukan. Dalam pikirannya tergambar suatu permainan

yang menggunakan bola berbentuk bulat, dengan tidak ada unsur menendang, tidak membawa lari dengan bola ditangan, tanpa unsur menjegal atau menyakiti dan harus menghilangkan gawang sebagai sasaran tambahan. Jadi Bergeraknya bola hanya boleh dilakukan dengan mengoper dan memantulkan (mendribel), sasaran permainan tidak lagi gawang, tetapi dipersempit dan terletak di atas para pemain, yaitu menggunakan keranjang buah persik, untuk itu yang diutamakan tidak diletakkan pada segi kekuatan saja, tetapi beralih pada segi kekuatan (Imam Sodikun, 1992:9). Berasal dari kata keranjang buah "Peach Basket" inilah permainan bolabasket tersebut dicetuskan (Harold Keith = Sport and Games) (Imam Sodikun, 1992:10).

Pada saat itu (tahun 1891) Dr. James A. Naismith mengasuh 18 siswa (pemain) di dalam kelasnya, sehingga pertama-tama permainan bolabasket ini dimainkan oleh 9 orang setiap regunya. Pada tahun 1892 kemudian berubah menjadi setiap regu dimainkan oleh 7 pemain dan selanjutnya mengalami perubahan-perubahan jumlahnya, serta akhirnya ditemukan jumlah tetap yaitu 5 orang setiap regu sampai sekarang masih berlaku (Imam Sodikun, 1992:10).

Keranjang buah (peach basket) yang dipakai sebagai sasaran bola pada awal terciptanya permainan bolabasket ini kemudian diganti dengan bahan logam dan pada tahun 1906 diubah lagi bentuknya menjadi ring basket seperti sekarang ini. Bola yang semula dipakai adalah bola untuk soccer, kini diganti dengan bola basket yang terbuat dari bahan karet atau kulit. Papan pantul (back board) yang ditambahkan terhadap keranjang, semula terbuat dari jaring kawat kini diganti dengan papan kayu atau plastik. Malah kini cenderung untuk menggunakan

fiberglass sehingga penonton yang duduk dibelakan papan tetap bisa melihat jalannya bola (Imam Sodikun, 1992:11).

Permainan bolabasket di Indonesia berawal dari para pedagang Cina dan berkembang atau mendapat tempat dimasyarakat mulai daerah Yogya, Sala, dan sekitarnya sesudah kemerdekaan. Disekolah-sekolah dan perkumpulan para pemuda sudah banyak yang memainkannya. Unsur Bergeraknya lebih banyak, sehingga memacu untuk banyak memikir dan melatih daya tahan yang tinggi (Imam Sodikun, 1992:12).

Untuk mengkoordinir perkembangan bolabasket di Indonesia, dibentuklah organisasi yang disebut PERBASI (Persatuan Basket Seluruh Indonesia). Jadi semua bond atau perkumpulan bolabasket yang berada di seluruh Indonesia bernaung di bawah PERBASI. Sampai sekarang PERBASI lah yang bertanggung jawab atas perkembangan bolabasket di Indonesia (Imam Sodikun, 1992:12).

2.2 Permainan BolaBasket

Bolabasket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan, bola boleh dioper (dilempar ke teman), boleh dipantulkan ke lantai (di tempat atau sambil berjalan) dan tujuannya adalah memasukkan bola ke basket (keranjang) lawan, permainan dimainkan oleh dua regu masing–masing terdiri dari 5 (pemain) setiap regu berusaha memasukan bola ke keranjang lawan dan menjaga (mencegah) keranjangnya sendiri sedikit mungkin (Imam Sodikun, 1992:8). Tujuan setiap tim dalam permainan bolabasket adalah memasukkan bola ke keranjang lawan untuk mendapat angka, dan pada akhirnya mendapat angka yang lebih besar (PERBASI, 2006:46). Untuk mencapai

tujuan ini syarat utamanya harus terampil. Keterampilan dapat tercapai sampai tingkat tertinggi apabila gerakan dasar baik. Oleh karena itu teknik dasar perlu dilakukan dengan cara-cara yang benar, agar keterampilannya bisa ditingkatkan.

2.3 Teknik Dasar Permainan BolaBasket

Bolabasket adalah permainan yang cepat, dinamis, menarik, dan mengagumkan. Perubahan angka yang terjadi setiap menitnya membuat permainan ini menarik. Berkat keistimewaan ini, bola telah menjadi salah satu permainan terpopuler di dunia dan menjadi permainan di era modern (PERBASI, 2006:17).

Bolabasket termasuk permainan yang kompleks, artinya gerakannya terdiri dari gabungan unsur-unsur gerak yang terkoordinasi rapi sehingga dapat dimainkan dengan baik. Dalam permainan bolabasket setiap pemain harus dapat menguasai teknik dasar dengan baik dapat menimbulkan efisiensi gerakan yang optimal, dan berkat latihan yang teratur mendapatkan efektifitas gerakan yang baik pula.

Teknik–teknik dasar dalam permainan bolabasket menurut (Imam Sodikun, 1992:48) adalah sebagai berikut: 1) teknik *passing* (melempar dan menangkap), 2) teknik *dribble* / menggiring bola, 3) teknik *shooting* / menembak, 4) teknik *pivot* / gerakan berporos, 5) teknik *lay up shot*, 6) teknik *rebound* / merayah. Untuk lebih jelasnya akan diuraikan sebagai berikut :

1. Teknik *passing* (melempar dan menangkap)

Istilah melempar mengandung pengertian mengoper bola dan menangkap berarti merima bola oleh karena itu kegiatan ini dapat berlangsung silih berganti,

namun selalu dilakukan berteman biasanya disebut operan. Operan ini merupakan teknik dasar yang pertama, sebab dengan cara inilah pemain dapat melakukan gerakan mendekati ring (basket) dan seterusnya melakukan tembakan (Imam Sodikun,1992:48). Adapun macam–macam teknik melempar bola, yaitu :

a. *Two handed chest pass*

Operan dada adalah operan yang umum dilakukan bila tidak ada pemain bertahan di antara pengoper dan teman setimnya. Cara melakukan operan ini adalah memegang bola setinggi dada dan dekat dengan badan. Siku ditekuk dan jari-jari terbuka memegang bola. Saat bola dilepaskan, lengan dan tangan diluruskan dengan telapak menghadap keluar. Jenis operan ini adalah yang paling akurat (PERBASI, 2006:21).

b. *Two handed bounce pass*

Gerakan dasar operan memantul sama dengan operan dada, meskipun situasi saat dilakukannya berbeda. Operan memantul sering dilakukan pada permainan *pivot* ketika pengoper mengoper ke teman setimnya yang dijaga dari belakang, atau dalam situasi di mana operan dada tidak mungkin dilakukan (PERBASI, 2006:21-22).

c. *Two handed overhead pass*

Operan ini biasanya dilakukan untuk melempar bola ke daerah *post* tinggi dan rendah, atau sebagai lemparan yang mengawali serangan cepat setelah bola memantul, atau saat lemparan ke dalam (PERBASI, 2006:22).

d. *One hand (baseball) pass*

Operan jarak jauh yang dilakukan dari lebih setengah panjang lapangan. Operan ini tidak terlalu akurat namun berguna pada serangan cepat (PERBASI, 2006:22).

e. *One hand (push) pass*

Operan dorong adalah operan cepat yang dilakukan dengan satu tangan dalam jarak dekat. Operan ini dilakukan dari dekat telinga dan bertumpu pada siku yang tertekuk. Hasilnya bisa berupa lemparan lurus atau melengkung (PERBASI, 2006:23).

f. *Behind the back pass*

Operan ini dianggap sebagai operan angan-angan, namun sekarang ini sudah menjadi senjata menyerang yang umum (PERBASI, 2006:23).

2. Teknik *Dribble* (menggiring)

Teknik *Dribble* merupakan dasar untuk bermain bolabasket, sebab *dribble* selalu digunakan. *Dribble* diperbolehkan hanya dengan satu tangan, kanan saja atau kiri saja. Atau bergantian kanan atau kiri. Dianjurkan agar keterampilan *dribble* ini mahir dilakukan oleh tangan kanan dan kiri sama terampilnya (Imam Sodikun, 1992:57). Adapun macam-macam teknik *dribble*, yaitu :

a. *Change of pace dribble*

Dribble ini adalah yang paling umum dalam bolabasket dan digunakan untuk membuat pemain bertahan berpikir bahwa pelaku *dribble* akan memperlambat atau mempercepat tempo *dribble*, atau mencari teman se-tim untuk

mengoper tapi tetap mempertahankan *dribble*, dan melewati pemain bertahan dengan kecepatan penuh (PERBASI, 2006:18).

b. *Low or control dribble*

Dribble ini dilakukan setiap kali pemain dijaga dengan ketat. Tipe *dribble* ini hanyalah menjaga bola agar tetap rendah dan terkontrol. Bola di-*dribble* di sisi tubuh, jauh dari pemain bertahan. Telapak tangan yang mendribble bola diusahakan agar tetap berada di atas bola (PERBASI, 2006:18).

c. *High or speed dribble*

Ketika pemain berada di lapangan terbuka dan harus bergerak secepatnya dengan bola, maka ia akan menggunakan *dribble* ini. Ketika berlari dengan cepat, pemain akan mendorong bola di depannya dan membiarkannya melambung ke atas setinggi pinggulnya. Tangan yang men-*dribble* tidak berada di atas bola melainkan di belakangnya (PERBASI, 2006:19).

d. *Crossover dribble*

Dribble dengan satu tangan, yang kemudian saat mendekati pemain bertahan akan mendorong bola melewati tubuhnya ke arah tangannya yang lain. Gerakan ini sangat bagus untuk memperdaya pemain bertahan, namun bola bisa dicuri bila tidak dilakukan dengan baik karena bola tidak terjaga (PERBASI, 2006:19).

e. *Behind the back dribble*

Jenis *dribble* ini digunakan ketika pemain mengganti arah supaya terbebas dari pemain bertahan. Bola digerakkan dari satu sisi tubuh ke sisi tubuh yang lain dengan mengayunkannya di belakang tubuh (PERBASI, 2006:20).

f. *Between the legs dribble*

Dribble ini adalah cara yang cepat untuk memindahkan bola dari satu tangan ke tangan yang lain melewati sela kaki. Digunakan ketika pen-*dribble* dijaga dengan ketat atau ingin mengganti arah (PERBASI, 2006:20).

g. *Reverse Dribble*

Dribble ini dikenal juga dengan nama spin *dribble* atau rol *dribble*. *Dribble* ini dilakukan untuk mengganti arah dan memantulkan bola dari satu tangan ke tangan yang lain ketika dijaga dengan ketat. *Dribble* ini harus dilakukan dengan cepat saat pen-*dribble* mendorong bola ke lantai dan berputar mengelilingi pemain bertahan (PERBASI, 2006:21).

3. Teknik *shooting* (menembak)

Menembak merupakan sasaran terakhir setiap bermain. Keberhasilan suatu regu dalam permainan selalu ditentukan oleh keberhasilannya dalam menembak. Untuk dapat berhasil dalam tembakan perlu dilakukan teknik-teknik yang betul (Imam Sodikun, 1992:59).

4. Teknik *pivot* (gerakan berporos)

Gerakan berporos (*pivot*) adalah suatu usaha mengubah arah hadap badan kesegala arah dengan satu kaki tetap tinggal sebagai poros (as). Kaki poros ini tidak boleh terangkat atau tergeser dari tempatnya, sementara kaki yang lain boleh bergerak atau melangkah ke depan, belakang, kiri, kanan, dan kesegala arah. Khususnya pada saat-saat memegang bola, sebab dipergunakan agar bola dapat dijauhkan dari jangkauan lawan (Imam Sodikun, 1992:63).

5. Teknik *lay-up shot*

Lay-up adalah jenis tembakan yang efektif, sebab dilakukan pada jarak sedekat-dekatnya dengan basket. Hal ini menguntungkan yaitu menembak dari jarak yang jauh dapat diperdekat ke basket dengan lompat-langkah-lompat. Pada lompatan terakhir ini pada posisi setinggi-tingginya mendekati basket, diteruskan dengan memasukkan bola. Dengan posisi tersebut tembakan dapat dilakukan dengan mudah (Imam Sodikun, 1992:64).

6. Teknik *rebound* (merayah)

Merayah bola merupakan suatu usaha untuk mengambil (menangkap) bola yang datangnya memantul dari papan pantul atau keranjang akibat dari tembakan yang tidak berhasil. Tembakan yang bolanya tidak masuk ke keranjang atau basket ini biasanya akan memantul dan diperebutkan. Siapa yang dapat menangkap atau menguasai bola ini adalah pemain yang menang dalam mengambil posisi dan meloncat serta menangkap bola dengan baik (Imam Sodikun, 1992:67).

2.4 Pengertian Dan Jenis Tembakan Dalam Permainan BolaBasket

Tembakan atau *shooting* adalah keahlian yang sangat penting di dalam olahraga bolabasket. Teknik dasar seperti operan, dribling, bertahan, dan rebounding mungkin mengantarkan anda memperoleh peluang besar membuat skor, tapi tetap saja anda harus mampu melakukan tembakan. Sebetulnya, menembak dapat menutupi kelemahan teknik dasar lainnya (Wissel, Hal 2000:43).

Keterampilan yang harus dimiliki setiap pemain bola basket adalah kemampuan memasukkan bola atau menembak. Hal ini sesuai dengan tujuan permainan bolabasket yang mengharuskan setiap regu untuk memasukkan bola sebanyak mungkin ke basket lawan dan mencegah terjadinya kemasukkan di pihak sendiri.

Kemampuan setiap regu di dalam melakukan tembakan mempengaruhi hasil yang dicapai dalam suatu pertandingan, seperti yang dikemukakan oleh Imam Sodikun bahwa: “menembak merupakan sasaran akhir setiap bermain. Keberhasilan suatu regu dalam permainan selalu ditentukan oleh keberhasilannya di dalam menembak. Oleh karena itu unsur menembak merupakan teknik dasar yang harus dipelajari dengan baik dan benar serta ditingkatkan ketrampilannya dengan latihan” (1992:59).

Menembak merupakan suatu keterampilan yang sangat penting dan untuk memiliki keterampilan dibutuhkan latihan terus-menerus. Latihan menembak direncanakan secara sistematis sehingga setiap pemain akan mempraktekkan tipe tembakan yang paling disukai dalam pertandingan.

Tembakan atau *shooting* dibagi menjadi beberapa jenis yaitu:

a. *Set shot*

Tembakan ini jarang dilakukan pada permainan biasa. Karena bila penembak tidak melompat, maka tembakannya akan mudah dihalangi. Umumnya tembakan ini dilakukan saat lemparan bebas atau bila memungkinkan untuk menembak tanpa rintangan (PERBASI, 2006:23).

b. *Lay-up shot*

Lay-up adalah hal yang harus dipelajari dalam permainan bola basket. Dalam situasi persaingan, jenis tembakan ini harus bisa dilakukan pemain baik dengan tangan kanan maupun kiri. *Lay-up* dilakukan di akhir *dribble*. Pada jarak beberapa langkah dari ring, pen-*dribble* secara serentak mengangkat tangan dan lutut ke atas ketika melompat ke arah keranjang (PERBASI, 2006:24).

c. *Underhand shot*

Tembakan ini adalah jenis tembakan *lay-up* ketika penembak, setelah melompat ke arah keranjang, mengangkat lengan dan mengangkat tangannya ke atas untuk menjauhkan bola dari pemain bertahan (PERBASI, 2006:24).

d. *Jump shot*

Tembakan ini paling sering dilakukan dibandingkan jenis tembakan lainnya. Tembakan ini sulit dihalangi karena dilakukan di titik tertinggi lompatan *vertical* penembak (PERBASI, 2006:25).

e. *Hook shot*

Tembakan *hook* adalah tembakan lemah dan akurat serta merupakan gerakan *low-post* yang baik. Bila dilakukan dengan benar maka tembakan ini sulit dihalangi, karena tangan yang menembak berada jauh dari pemain bertahan. Bahkan ketika dijaga oleh pemain yang tinggi (PERBASI, 2006:25).

f. *Dunking*

Tembakan *dunk* adalah gerakan menyerang yang mengagumkan dan dapat mengobarkan semangat tim serta menjatuhkan moral lawan dengan cepat.

Dunking dapat dilakukan dengan satu atau dua tangan, dari depan atau belakang (PERBASI, 2006:26).

g. *Reverse lay-up*

Tembakan *lay-up* ini memakai ring dan *backboard* untuk menjaga penembak dari pemain bertahan yang berusaha menghalangi tembakan dari belakang. Tembakan ini baik dilakukan setelah penetrasi di sepanjang garis belakang atau ketika pemain menerima bola di dalam daerah terlarang dengan posisi memunggungi keranjang (PERBASI, 2006:26).

h. *Tapping (tip-in)*

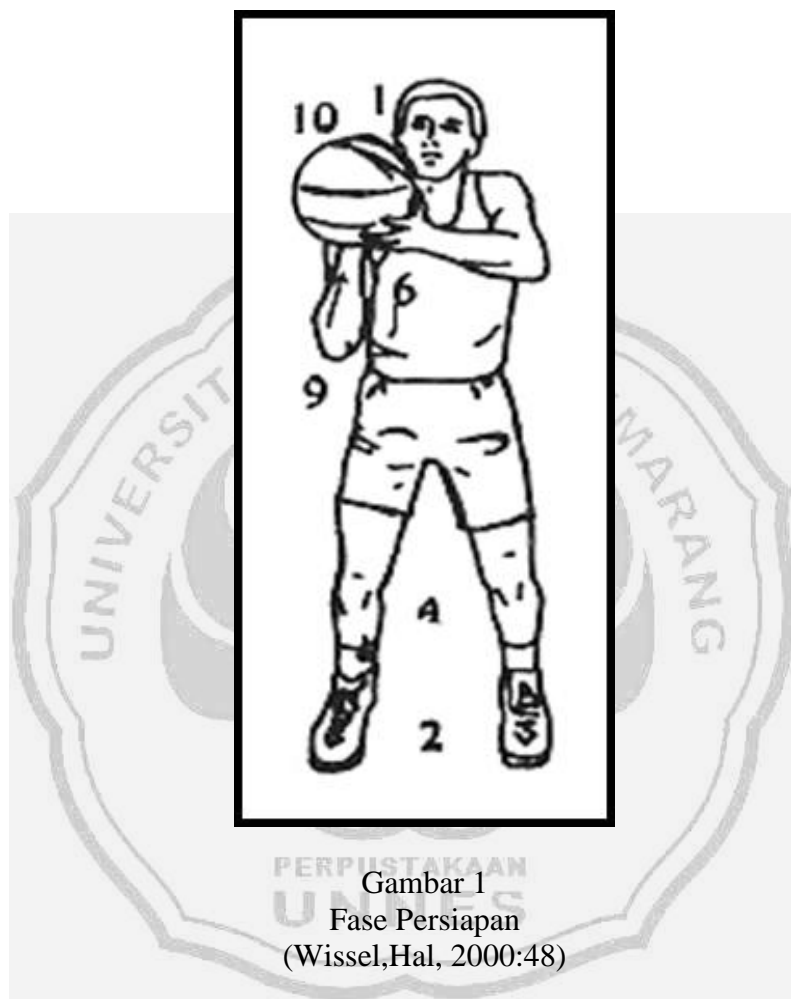
Tap-in bukanlah suatu tembakan. Gerakan ini hanya terdiri dari kibasan lemah ujung jari. Ketika bola memantul dari ring, ujung jari diletakkan di bagian bawahnya dan kemudian dengan lembut bola di dorong ke atas dan di tepuk ke arah ring atau *backboard*. Dibutuhkan pemilihan waktu yang tepat dan kemampuan melompat yang baik untuk melakukannya (PERBASI, 2006:27).

2.5 Pengertian *Shooting Free Throw*

Shooting free throw atau tembakan bebas adalah tembakan yang diberikan kepada seorang pemain karena melakukan suatu pelanggaran. Tembakan ini dilakukan pada posisi tepat dibelakang garis tembakan bebas sesuai dengan peraturan. Tembakan bebas adalah kesempatan bagi seorang pemain untuk mendapatkan 1 angka tanpa di halangi, yang dilakukan dari belakang garis lemparan bebas dan di dalam setengah lingkaran (PERBASI, 2006:114).

Dasar mekanika dalam melakukan tembakan, menurut Hal Wissel (2000:46) antara lain, “pandangan, keseimbangan, posisi tangan, pengaturan siku,

irama tembakan, dan pelaksanaannya”. Pada dasarnya teknik tembakan dapat diterapkan pada semua jenis tembakan-tembakan khususnya *shooting free throw*, meliputi :



Gambar 1
Fase Persiapan
(Wissel, Hal, 2000:48)

2.5.1 Fase Persiapan

1). Lihat Target, 2). Kaki terentang selebar bahu, 3). Jari kaki lurus, 4). Lutut dilenturkan, 5). Bahu dirilekskan, 6). Target yang tidak menembak berada di bawah bola, 7). Tangan untuk menembak di belakang bola, 8). Ibu jari rileks, 9). Siku masuk ke dalam, 10). Bola di antara telinga dan bahu.



Gambar 2
Fase Pelaksanaan
(Wissel, Hal, 2000:49)

2.5.2 Fase Pelaksanaan

- 1). Lihat target, 2). Rentangkan kaki, punggung, bahu, 3). Rentangkan siku, 4). Lenturkan pergelangan dan jari-jari ke depan, 5). Lepaskan ibu jari, 6). Tangan penyeimbang pada bola sampai terlepas, 7). Irama yang seimbang.



Gambar 3
Fase Follow-Through
(Wissel, Hal, 2000:49)

2.5.3 Fase Follow-Through

1). Lihat target, 2). Lengan terentang, 3). Jari telunjuk menunjuk pada target, 4). Telapak tangan ke bawah saat *shooting*, 5). Seimbangkan dengan telapak tangan ke atas.

2.6 Hakekat Latihan

Latihan menurut Harsono adalah proses sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari, kian menambah beban latihan atau pekerjaannya (Rubianto Hadi, 2007: 55).

Tujuan dari latihan adalah untuk membantu seorang atlet atau satu tim olahraga dalam meningkatkan keterampilan atau prestasinya semaksimal mungkin dengan mempertimbangkan berbagai aspek. Aspek yang harus dipertimbangkan dalam permainan bolabasket untuk mencapai tujuan dari latihan itu, meliputi latihan fisik, teknik, taktik dan latihan mental (Rubianto Hadi, 2007: 55).

Dari keempat aspek latihan itu haruslah dilatih secara berdampingan atau satu sama lain tak dapat dipisahkan, tersusun dan teliti serta dilaksanakan secara cermat dan disiplin. Atas dasar definisi latihan yang dikaitkan dengan aktifitas olahraga, maka latihan merupakan suatu aktifitas yang dapat meningkatkan kemampuan seseorang dalam suatu cabang olahraga. Pada penelitian ini berkisar pada masalah pengaruh latihan teknik terhadap peningkatan kemampuan *shooting free throw* atau tembakan bebas pada permainan bolabasket, maka bentuk latihan yang digunakan pun harus dapat meningkatkan kemampuan teknik *shooting* ini.

2.7 Latihan *Shooting Free Throw* Menggunakan Modifikasi Bola

Berikut ini deskripsi latihan *shooting free throw* dengan model latihan menggunakan modifikasi bola yaitu menggunakan bola basket ukuran 3 dan bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler di sekolah :

2.7.1 Bola Basket Ukuran 3 dan Bola Voli

1). Bola Basket Ukuran 3

Bola basket ukuran 3 mempunyai lingkaran 38-40 cm dan berat 320-340 kg (www.laxxo.com/bolaku/produk_bola.htm).

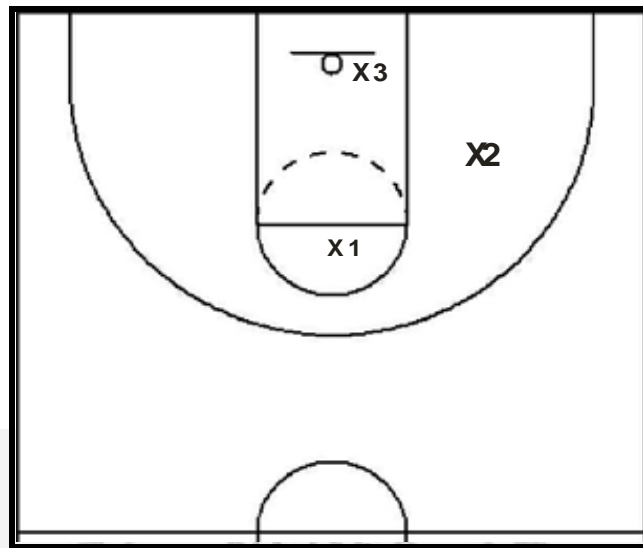
2). Bola Voli

Bola voli terbuat dari karet yang dilapisi dengan kulit atau kanvas. Ukuran keliling bola 25-27 inci (63,5 cm s/d 68,5 cm). Berat bola 260-300 gram (Machfud Irsyada, 2000:3).

2.8 Kerangka Berpikir

2.8.1 Latihan *Shooting Free Throw* Menggunakan Bola Basket Ukuran 3

Latihan *shooting free throw* menggunakan bola basket ukuran 3 merupakan suatu bentuk latihan dari *shooting free throw* yang dalam pelaksanaannya menggunakan bola basket ukuran 3 sebagai media yang dipakai. Model latihan *shooting free throw* menggunakan modifikasi bola yaitu dengan menggunakan bola basket ukuran 3 akan dapat memberikan suatu latihan yang lebih menarik dan menyenangkan bagi siswa untuk melakukan latihan yaitu latihan *shooting free throw*. Model latihan *shooting free throw* ini juga dapat memberikan stimulus dan memberikan efek terhadap motorik pada siswa, untuk itu model latihan disini diharapkan dapat memberikan semangat baru dan gairah baru dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler khususnya dibidang bolabasket. Oleh karena itu, latihan *shooting free throw* menggunakan bola basket ukuran 3 hendaknya dilakukan secara berulang-ulang agar tekniknya dapat dikuasai dengan maksimal, sehingga melalui proses latihan *shooting free throw* menggunakan bola basket ukuran 3 akan terjadi peningkatan terhadap hasil *shooting free throw* siswa pada permainan bolabasket.



Gambar 4

Bagan Latihan *Shooting Free Throw* Menggunakan Bola Basket Ukuran 3

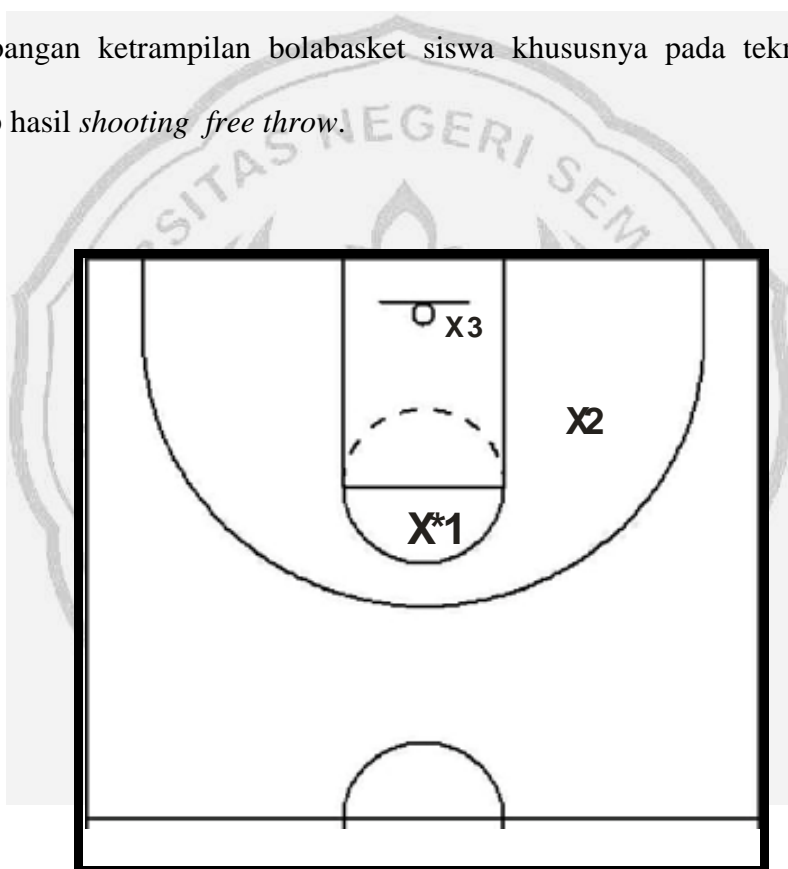
Keterangan gambar :

- x1 : Siswa melakukan latihan *shooting free throw* menggunakan bolabasket ukuran 3
- x2 : Pelatih memberikan pengarahannya dalam melakukan latihan *shooting free throw* menggunakan bola basket ukuran 3
- x3 : Ring bola basket

Pelaksanaan dalam melakukan latihan *shooting free throw* ini yaitu siswa bersiap-siap tepat pada posisi belakang garis *free throw* dilakukan, kemudian setelah diberikan pengarahannya dari pelatih siswa mencoba melakukan latihan *shooting free throw* menggunakan bola basket ukuran 3. Dalam latihan *shooting free throw* ini yang harus dilakukan siswa agar mendapatkan *shooting* yang baik yaitu memperhatikan pandangan, keseimbangan, posisi tangan, penempatan siku dan irama *shooting*. Latihan *shooting free throw* ini hendaknya dilakukan siswa secara berulang-ulang agar terjadi peningkatan terhadap hasil *shooting free throw*.

2.8.2 Latihan *Shooting Free Throw* Menggunakan Bola Voli

Latihan *shooting free throw* menggunakan bola voli merupakan suatu bentuk latihan dari *shooting free throw* yang dalam pelaksanaannya menggunakan bola voli sebagai media yang dipakai. Latihan *shooting free throw* menggunakan bola voli merupakan salah satu cara sebagai sarana menciptakan latihan bolabasket yang lebih menarik, menyenangkan, dan bermanfaat bagi perkembangan ketrampilan bolabasket siswa khususnya pada teknik *shooting* terhadap hasil *shooting free throw*.



Gambar 5
Bagan Latihan *Shooting Free Throw* Menggunakan Bola Voli

Keterangan gambar :

- x*1 : Siswa melakukan latihan *shooting free throw* menggunakan bola voli
- x2 : Pelatih memberikan pengarahan dalam melakukan latihan *shooting free throw* menggunakan bola voli
- x3 : Ring bola basket

Pelaksanaan dalam melakukan latihan *shooting free throw* ini yaitu siswa bersiap-siap tepat pada posisi belakang garis *free throw* dilakukan, kemudian setelah diberikan pengarahan dari pelatih siswa mencoba melakukan latihan *shooting free throw* menggunakan bola voli. Dalam latihan *shooting free throw* ini yang harus dilakukan siswa agar mendapatkan *shooting* yang baik yaitu memperhatikan pandangan, keseimbangan, posisi tangan, penempatan siku dan irama *shooting*. Latihan *shooting free throw* ini hendaknya dilakukan siswa secara berulang-ulang agar terjadi peningkatan terhadap hasil *shooting free throw*.

Tabel 1
Bola Basket Ukuran 3 dan Bola Voli

Bola	Kelebihan dan Kekurangan	Perbedaan
Bola basket ukuran 3	Kelebihan: Bola basket ukuran 3 mempunyai ukuran lebih kecil daripada bola voli ukurannya yaitu 38-40 cm, kekurangan: Bola basket ukuran 3 lebih berat daripada bola voli yaitu 320-340 gram	1. Bola basket ukuran 3 mempunyai ukuran lebih kecil daripada bola voli
Bola Voli	Kelebihan : Bola voli lebih ringan daripada bola basket ukuran 3 yaitu 260-300 gram Kekurangan: Bola Voli mempunyai ukuran lebih besar daripada bola basket ukuran 3 yaitu 25-27 inci (63,5 cm s/d 68,5 cm)	2. Bola voli lebih berat daripada bola basket ukuran 3

2.9 Hipotesis

Hipotesis adalah pernyataan yang masih lemah kebenarannya dan masih perlu dibuktikan kenyataannya (Sutrisno Hadi, 2004:210). Suatu hipotesis akan diterima apabila bahan-bahan penyelidikan membenarkan pernyataan itu dan ditolak bilamana kenyataan menolaknya.

Berdasarkan landasan teori dan uraian diatas, dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh latihan *shooting free throw* menggunakan bola basket ukuran 3 terhadap hasil *shooting free throw* pada siswa putra peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 3 Ungaran.
2. Ada pengaruh latihan *shooting free throw* menggunakan bola voli terhadap hasil *shooting free throw* pada siswa putra peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 3 Ungaran.
3. Latihan *shooting free throw* menggunakan bola basket ukuran 3 memberikan pengaruh yang lebih baik daripada latihan *shooting free throw* menggunakan bola voli terhadap hasil *shooting free throw* pada siswa putra peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 3 Ungaran.

BAB III

METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah sesuatu cara untuk melakukan penelitian atau penyelidikan ilmiah. Metode pembelajaran yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan pola M-S (*Matching Subject Design*). Adapun aspek-aspek yang diperlukan dalam penelitian ini, yaitu :

3.1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2010:173). Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya disebut penelitian populasi. Populasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah siswa putra peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP NEGERI 3 UNGARAN tahun ajaran 2012/2013 yang berjumlah 16 orang.

3.2 Sampel dan Teknik *Sampling*

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2010:174). Jadi yang dimaksud sampel dalam penelitian ini adalah sebagian individu yang mempunyai sifat sama untuk diselidiki dan dapat mewakili seluruh populasi. Dalam pengambilan sampel peneliti menggunakan *sampling* jenuh, artinya teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Istilah lain sampel jenuh adalah sensus,

dimana semua anggota populasi dijadikan sampel (Sugiyono, 2007:68). Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah semua siswa putra peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP NEGERI 3 UNGARAN tahun ajaran 2012/2013 yang berjumlah 16 orang.

3.3 Tempat dan Waktu Penelitian

3.3.1 Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan bolabasket SMP Negeri 3 Ungaran.

3.3.2 Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada :

1. Senin, 18 Februari 2013 untuk tes awal (*pre test*).
2. Senin, Rabu, Kamis 20 Februari sampai 21 Maret 2013 untuk program latihan (*treatment*).
3. Senin, 25 Maret 2013 untuk tes akhir (*post test*).

3.4 Variabel Penelitian

Variabel adalah objek penelitian yang bervariasi (Suharsimi Arikunto, 2010:159). Dalam penelitian ini terdapat dua variabel bebas dan satu variabel terikat.

3.4.1 Variabel Bebas

Variabel bebas yaitu faktor yang menjadi pokok permasalahan yang ingin diteliti. Dalam penelitian ini variabel bebasnya adalah 1). Latihan *shooting free throw* dengan menggunakan bola basket ukuran 3, 2). Latihan *shooting free throw* dengan menggunakan bola voli.

3.4.2 Variabel Terikat

Variabel terikat yaitu variabel yang besarnya tergantung dari variabel bebas yang diberikan dan diukur untuk menentukan ada tidaknya pengaruh dari variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah hasil dari *shooting free throw*.

3.5 Rancangan Penelitian

Dalam suatu penelitian, metode pengumpulan data merupakan faktor yang penting, karena berhubungan langsung dengan data yang akan digunakan dalam penelitian. Metode eksperimen adalah suatu kegiatan untuk meneliti suatu gejala dengan diamati secara cermat sehingga dapat diketahui sebab akibat akan muncul gejala tersebut. Dengan demikian dasar penggunaan metode eksperimen adalah kegiatan percobaan yang meliputi tes awal, pemberian perlakuan, dan diakhiri dengan tes akhir yang tujuannya untuk mengetahui pengaruh perlakuan selama penelitian.

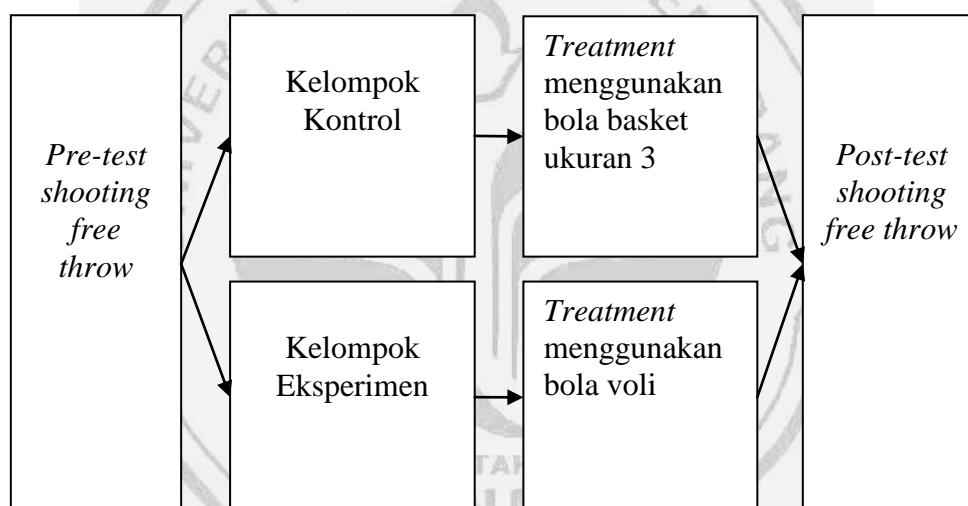
Metode eksperimen dalam penelitian ini menggunakan *Matching Subject Design* yang sering dikenal dengan pola M – S. *Subject matching* sudah tentu sekaligus *group matching*, karena hakekatnya *subject matching* adalah sedemikian rupa sehingga pemisahan-pemisahan pasangan-pasangan subyek (*pair of subjects*) masing-masing ke grup kontrol dan grup eksperimen secara otomatis akan menyeimbangkan kedua grup itu (Sutrisno Hadi, 2004:227).

Dalam penelitian ini untuk menyeimbangkan kedua kelompok tersebut dengan cara *subject matching ordinal pairing*. Caranya adalah hasil tes awal tersebut di peringkatkan dari yang tertinggi sampai yang terendah kemudian

dipasangkan dengan metode a-b-b-a. Dari hasil pemasangan tersebut didapatkan dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Kelompok kontrol melakukan *shooting free throw* menggunakan bola basket ukuran 3 dan kelompok eksperimen melakukan *shooting free throw* menggunakan bola voli.

Rancangan penelitian menggunakan design *pre-test* dan *post-test group design* (Suharsimi Arikunto, 2010:124). Di dalam tes ini dilakukan sebanyak dua kali tes yaitu sebelum eksperimen (*pre-test*) dan sesudah eksperimen (*post-test*).

Tabel 2
Rancangan Penelitian



3.6 Perlakuan Penelitian

Latihan dilakukan 3 kali setiap minggunya selama 5 minggu. Mengenai masalah frekuensi latihan tiap minggunya, program dari De Lorme dan Watkin adalah 4 kali per minggu. Namun para pelatih dewasa ini pada umumnya setuju untuk menjalankan program latihan 3 kali setiap minggu, agar tidak terjadi kelelahan yang kronis. Adapun latihan yang diperlukan adalah selama 6 minggu atau lebih (M. Sajoto, 1995:35)

Tes awal (*pre test*) disini digunakan untuk membagi kelompok menjadi 2 yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Setelah terbagi menjadi 2 kelompok kemudian dilakukan perlakuan (*treatment*) latihan, yaitu kelompok kontrol melakukan latihan *shooting free throw* menggunakan bola basket ukuran 3 dan kelompok eksperimen melakukan latihan *shooting free throw* menggunakan bola voli. Setelah diberi perlakuan (*treatment*) latihan kemudian dilakukan tes akhir (*post test*) untuk mengetahui hasil yang paling baik.

Tabel 3
Perlakuan Penelitian

Kelompok	<i>Pre-test</i>	<i>Treatment</i>	<i>Post-test</i>
Kontrol	<i>Shooting Free Throw</i>	Menggunakan bola basket ukuran 3	<i>Shooting Free Throw</i>
Eksperimen	<i>Shooting Free Throw</i>	Menggunakan bola voli	<i>Shooting Free Throw</i>

3.7 Instrumen Penelitian

3.7.1 Instrumen Tes

Menurut Suharsimi Arikunto (2010:203) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Oleh karena itu, sebelum melakukan penelitian, peneliti mencari uji *validitas* dan uji *reliabilitas*.

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau sah mempunyai *validitas* tinggi. Sebaliknya, instrumen yang kurang valid berarti memiliki *validitas* rendah (Suharsimi Arikunto, 2006: 168).

Reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Apabila datanya memang sudah benar sesuai dengan kenyataannya, maka berapa kali pun diambil, tetap akan sama. Reliabilitas artinya dapat dipercaya, jadi dapat diandalkan (Suharsimi Arikunto, 2006: 178).

Validitas dan Reliabilitas dalam penelitian ini mengutip skripsi dari (Theresia Nila Ewina, 2011: 63) dengan acuan sama-sama berjenis kelamin putra. Instrumen tes tersebut sebelumnya telah diujikan terlebih dahulu oleh Theresia Nila Ewina 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 uji coba penelitian ini adalah 0,750 dengan *r*-tabel pada signifikan 5 % adalah 0,544. Karena *r*-hitung lebih besar dari pada *r*-tabel maka instrumen tersebut dinyatakan *valid* dan *reliabel* sehingga dapat digunakan untuk penelitian.

3.7.2 Program Latihan

Program latihan merupakan pelaksanaan langsung dari suatu rencana latihan untuk mencapai suatu tujuan tertentu (Imam Sodikun, 1992:115). Program latihan dalam penelitian ini berlangsung 16 kali perlakuan (*treatment*), dengan dua

pertemuan untuk tes awal dan tes akhir. Latihan dilakukan pada hari senin, rabu, dan kamis dimulai pukul 15.00-16.30. Pada minggu pertama latihan *shooting free throw* menggunakan bola basket ukuran 3 dan bola voli berlangsung 3 kali dalam seminggu yaitu dimulai dengan 16 repetisi, untuk set awal 6 set. Pada minggu kedua latihan berlangsung juga 3 kali dalam seminggu, untuk kali ini beban latihan *shooting free throw* meningkat 5% menjadi 17 repetisi dengan set 5. Pada minggu ketiga beban latihan meningkat 5% menjadi 18 repetisi dengan set 4, latihan juga 3 kali dalam minggu ini. Pada minggu keempat beban latihan meningkat 5% menjadi 19 repetisi dengan set 3, 3 kali dalam 1 minggu ini latihan dilakukan. Pada minggu kelima yaitu minggu terakhir latihan hanya dilakukan 2 kali dalam minggu ini, beban latihan dalam minggu ini pun tetap yaitu 19 repetisi dengan 3 set. Dengan istirahat antar set sekitar 7 menit karena untuk melakukan set kedua dst, anak menunggu giliran dari 7 anak lainnya.

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

1. Tes awal

Setiap anak berdiri pada area *free throw* sambil memegang bola. Melakukan tembakan *free throw* ke ring basket sebanyak 10 kali tiap anak. Cara penilaiannya adalah setiap bola yang masuk ke ring dan sah nilai skor 1(satu), jika bola tidak masuk atau tidak sah nilainya 0 (nol).

2. Pelaksanaan latihan

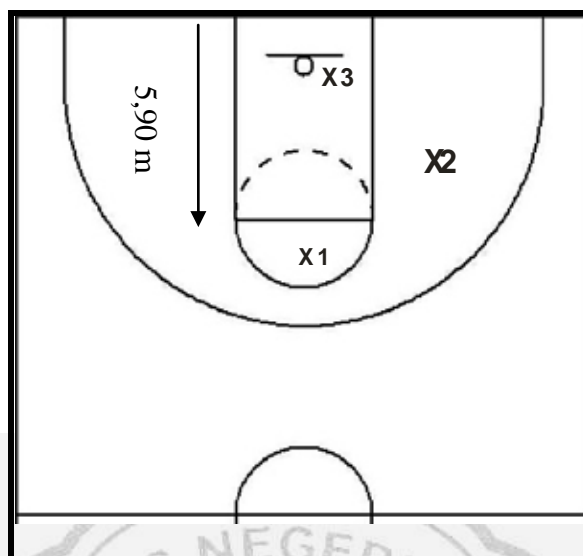
Setelah anak dipisahkan selanjutnya tiap masing-masing kelompok melakukan latihan *free throw* berdasarkan pembagian kelompok yang

menggunakan pola M – S (*Match by subject design*). Kemudian kelompok kontrol melakukan latihan *free throw* menggunakan bola basket ukuran 3, sedangkan kelompok eksperimen melakukan latihan *free throw* menggunakan bola voli.

3. Tes Akhir

Pelaksanaan dari tes akhir adalah:

- Tujuan : mengukur ketepatan tembakan hukuman atau *free throw*
- Perlengkapan : lapangan basket, bola basket, alat tulis.
- Petunjuk : testee berdiri di daerah tembakan hukuman. Mendengar aba-aba “ya” testee melakukan tembakan hukuman atau *free throw*, tidak boleh menginjak atau melewati garis sebelum bola lepas dari tangan. Percobaan dilakukan 10 kali.
- Peraturan : dilakukan dengan satu tangan dan bola boleh dipantulkan dulu.
- Skor : setiap bola yang masuk diberi skor 1, skor test adalah jumlah bola yang masuk sah ke basket.
- Penilaian : makin banyak skor tes makin banyak nilainya.



Gambar 6
Tes Tembakan Hukuman atau *Shooting Free Throw*
(Imam Sodikun, 1992:125)

Keterangan gambar :

x1 : *Testee* siap melakukan *shooting free throw*

x2 : Petugas memberikan aba-aba untuk melakukan *shooting free throw*

x3 : Ring bola basket

3.8 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penelitian

3.8.1 Faktor Kesungguhan Hati

Kesungguhan hati dari tiap-tiap sampel dalam melakukan latihan tidaklah sama, sehingga dapat mempengaruhi hasil latihan. Untuk menghindari hal tersebut diusahakan agar tiap-tiap sampel bersungguh-sungguh dalam melakukan kegiatan latihan. Selain itu disampaikan bahwa dari kegiatan tersebut dianggap latihan mandiri dan nantinya akan dijadikan acuan pelatih untuk memberikan penilaian bagi para anak didiknya. Selama latihan sampel juga diberi motifasi dengan sekedar minuman dan makanan kecil setiap selesai melakukan kegiatan latihan.

3.8.2 Faktor Kemampuan Sampel

Masing-masing sampel mempunyai daya tangkap yang berbeda-beda didalam menangkap penjelasan dan demonstrasi, sehingga kemungkinan kesalahan dalam latihan masih ada. Untuk itu selalu diadakan koreksi secara langsung bagi sampel yang melakukan kesalahan dan koreksi secara klasikal setelah anak menyelesaikan kegiatan secara keseluruhan.

3.8.3 Faktor Pemberian Latihan atau Pelatih

Faktor ini mempunyai peranan yang penting dalam mencapai hasil yang baik sehingga didalam menerangkan kepada sampel harus tegas dan jelas, tahap demi tahap dan selalu didemonstrasikan agar sampel mencontoh dengan baik.

3.8.4 Faktor Kebosanan

Faktor ini sangat berpengaruh dalam penelitian ini, karena dari hari kehari hanya melakukan latihan tembakan *free throws* saja, jelas ini menimbulkan kebosanan. Untuk mengatasi hal tersebut maka diberikan variasi latihan yaitu diberikan teknik bermain basket dan setelah itu sampel bermain basket.

3.8.5 Faktor Lapangan dan Cuaca

Latihan menggunakan satu lapangan basket dan dua ring bola basket. Lapangan yang digunakan adalah lapangan terbuka. Faktor cuaca khususnya hujan dapat mengganggu jalannya latihan. Bila hal ini terjadi maka latihan diundur.

3.8.6 Faktor Kegiatan di Luar Penelitian

Selama berlangsungnya penelitian, kegiatan sampel diluar penelitian sangatlah sulit diawasi. Untuk mengatasi hal tersebut diusahakan memberikan

pengertian dan pengarahan pada sampel agar tidak melakukan kegiatan-kegiatan yang sama di luar penelitian.

3.9 Metode Analisis Data

Metode analisis data adalah suatu metode yang digunakan untuk mengolah hasil penelitian guna memperoleh suatu kesimpulan. Metode analisis data yang dipergunakan yaitu sebagai berikut :

3.9.1 Uji Normalitas Data

Uji normalitas data penelitian ini menggunakan uji normalitas data dengan menggunakan rumus *kolmogorov smirnov* melalui perhitungan komputer program SPSS release 16. Kriteria uji jika signifikansi $> 0,05$ data dinyatakan normal, sebaliknya jika signifikansi $< 0,05$ data dinyatakan tidak normal.

3.9.2 Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui homogen tidaknya variasi sampel yang diambil dari populasi yang sama dalam penelitian. Untuk menguji homogenitas data dalam penelitian ini digunakan rumus *One way Annova* dengan menggunakan komputer program *SPSS release 16*. Kriteria uji jika signifikansi $> 0,05$ data dinyatakan homogen, sebaliknya jika signifikansi $< 0,05$ data dinyatakan tidak homogen.

3.9.3 Uji t

Penelitian ini menggunakan analisis statistik dengan alasan bahwa data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah data kuantitatif yang berupa angka-angka karena dalam penelitian ini merupakan nilai suatu tes dari data kelompok eksperimen yang sudah dijodohkan pada masing-masing individunya maka untuk

pengetesan signifikansi menggunakan t-test dengan rumus pendek (*short methode*) sesuai dengan pendapat Sutrisno Hadi (2004:227). Data yang diperoleh diolah dengan teknik statistik menggunakan rumus t-test untuk sampel-sampel yang berkorelasi, untuk pengujian hipotesa menggunakan taraf signifikansi 5 % dan derajat kebebasan jumlah pasangan dikurangi 1 yaitu N-1 (Sutrisno Hadi, 2004 : 517). Data-data yang diperoleh selanjutnya akan dimasukkan tabel, yaitu tabel 5 pada perhitungan statistik sebagai berikut :

Tabel 4
PERSIAPAN PERHITUNGAN STATISTIK

No.	Pasangan Subyek K - E	K	E	B (K - E)	b (B - MB)	b ²
1.						
2.						
3.						
4.						
-						
8.						
	ΣN	ΣK	ΣE	ΣB	Σb	Σb^2

Sumber: Sutrisno Hadi, 2004:230

Keterangan :

K : Hasil tes akhir kelompok kontrol

E : Hasil tes akhir kelompok eksperimen

B : Perbedaan dari tiap-tiap pasangan

b : Deviasi perbedaan

b² : Kuadrat dari deviasi perbedaan

ΣN : Jumlah pasangan subyek

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

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

$$MB = \frac{\Sigma B}{N}$$

$$b = B - MB$$

Dan harus diketahui bahwa :

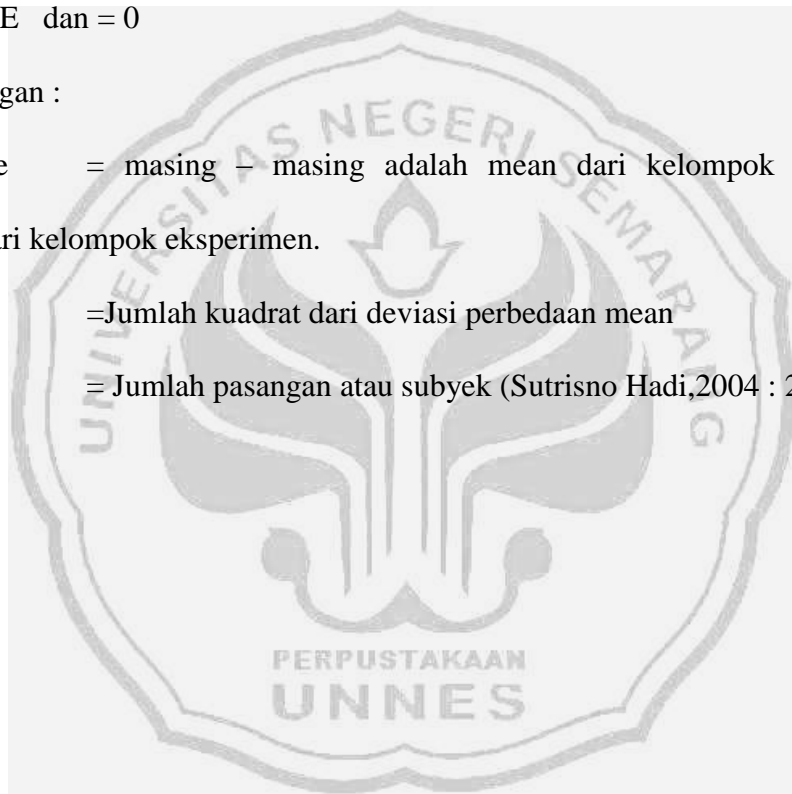
$$B = K - E \text{ dan } = 0$$

Keterangan :

$Mk - Me$ = masing – masing adalah mean dari kelompok kontrol dan mean dari kelompok eksperimen.

Σb^2 =Jumlah kuadrat dari deviasi perbedaan mean

N = Jumlah pasangan atau subyek (Sutrisno Hadi,2004 : 226).



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan eksperimen latihan *shooting free throw* menggunakan bola basket ukuran 3 dan bola voli untuk diketahui perbedaan peningkatan hasil *shooting free throw* pada siswa putra peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 3 Ungaran. Secara keseluruhan kegiatan ini dilaksanakan tiga tahap, yaitu pertama adalah kegiatan *pre test* untuk mengetahui kemampuan awal sampel, setelah data diperoleh kemudian sekaligus digunakan untuk membagi sampel ke dalam dua kelompok yaitu kelompok kontrol yang akan diberikan latihan *shooting free throw* menggunakan bola basket ukuran 3 dan kelompok eksperimen yang akan diberikan latihan *shooting free throw* menggunakan bola voli. Tahap selanjutnya diberikan program latihan *shooting free throw* pada kedua kelompok sebanyak 14 kali pertemuan dan pada tahap akhir diadakan *post test* untuk mengukur kemampuan menembak *free throw* dari sampel yang telah mengikuti program latihan. Adapun deskripsi dari data hasil *pre test* dan *post test* menggunakan rumus *t-test*, uji normalitas data dan uji homogenitas menggunakan perhitungan komputer program SPSS release 16, serta pengujian hipotesis penelitian yang disajikan sebagai berikut.

4.2 Deskripsi Data Hasil Penelitian

4.2.1 Hasil *Pre Test* dan *Post Test* Kelompok Kontrol

Berdasarkan hasil *pre test* dan *post test* kemampuan *shooting free throw* kelompok kontrol yang diberikan latihan *shooting free throw* menggunakan bola basket ukuran 3 adalah sebagai berikut :

Tabel 5
Deskripsi Data Hasil *Pre Test* dan *Post Test*
Kelompok Kontrol

Data	N	Standar Deviasi	Rata-Rata	Maksimal	Minimal
<i>Pre Test</i>	8	2,905	2,25	4	0
<i>Post Test</i>	8	5,722	4,75	6	3

Tabel di atas dapat dilihat bahwa rata-rata hasil *pre test* hasil *shooting free throw* pada kelompok kontrol yaitu 2,25 dengan standar deviasinya 2,905, hasil maksimal adalah 4 kali dan hasil minimal 0 kali, sedangkan rata-rata hasil *post test* hasil *shooting free throw* pada kelompok kontrol yaitu 4,75 dengan standar deviasinya 5,722, hasil maksimal 6 kali dan hasil minimal 3 kali.

4.2.2 Hasil *Pre Test* dan *Post Test* Kelompok Eksperimen

Berdasarkan hasil *pre test* dan *post test* kemampuan *shooting free throw* kelompok eksperimen yang diberikan latihan *shooting free throw* menggunakan bola voli adalah sebagai berikut :

Tabel 6
Deskripsi Data Hasil *Pre Test* dan *Post Test*
Kelompok Eksperimen

Data	N	Standar Deviasi	Rata-Rata	Maksimal	Minimal
<i>Pre Test</i>	8	3,072	2,25	4	1
<i>Post Test</i>	8	4,444	4	6	3

Tabel di atas dapat dilihat bahwa rata-rata hasil *pre test* hasil *shooting free throw* pada kelompok eksperimen yaitu 2,25 dengan standar deviasinya 3,072, hasil maksimal adalah 4 kali dan hasil minimal 1 kali, sedangkan rata-rata hasil *post test* hasil *shooting free throw* pada kelompok eksperimen yaitu 4 dengan standar deviasinya 4,444, hasil maksimal 6 kali dan hasil minimal 3 kali.

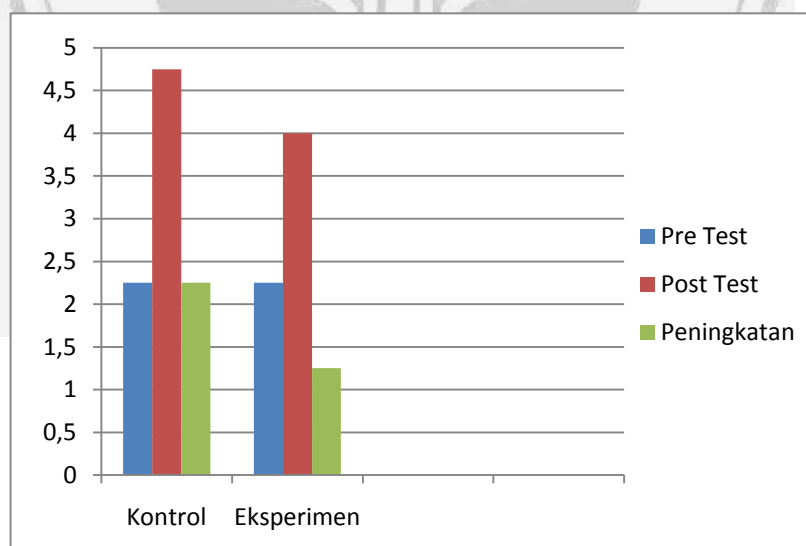
Pada penelitian ini, sebelum diberikan perlakuan (*treatment*), terlebih dahulu dilakukan *pre test* pada sampel yang bertujuan untuk mengetahui kemampuan *shooting free throw*. *Pre test* dilakukan oleh keseluruhan sampel yang berjumlah 16 orang, setelah mendapat data *pre test* kemudian dilakukan *matching by subject* dengan rumus ABBA dan dari situ diperoleh kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Data hasil *pre test* dan pembagian kelompok selengkapnya dapat dilihat pada lampiran.

Pada kelompok kontrol diperoleh data mean sebesar 2,25 dan pada kelompok eksperimen diperoleh data mean sebesar 2,25. Hal tersebut menunjukkan bahwa antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen memiliki kemampuan rata-rata sama dalam melakukan *shooting free throw*. Untuk itu maka diberikan program latihan atau perlakuan (*treatment*) sebanyak 14 kali dengan

latihan yang program latihannya berbeda antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Untuk kelompok kontrol akan diberikan latihan *shooting free throw* menggunakan bola basket ukuran 3 dan kelompok eksperimen akan diberikan latihan *shooting free throw* menggunakan bola voli.

Kemudian untuk mengetahui pengaruh latihan *shooting free throw* maka dilakukan *post test*. Dari sini diperoleh data *post test* yang kemudian diuji signifikannya menggunakan rumus *t-test* dengan hasil yaitu kelompok kontrol memperoleh mean sebesar 4,75, t-hitung 7,645, kelompok eksperimen memperoleh mean sebesar 4, t-hitung 4,794.

Lebih jelasnya hasil pre test dan post test *shooting free throw* pada siswa putra peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 3 Ungaran tersebut dapat disajikan secara grafik pada diagram batang sebagai berikut :



Gambar 7

Grafik Hasil *Shooting Free Throw* Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen Berdasarkan grafik di atas dapat disimpulkan bahwa latihan *shooting free*

throw dengan latihan menggunakan bola basket ukuran 3 dan menggunakan bola

voli memiliki pengaruh terhadap hasil *shooting free throw* dan metode latihan *shooting free throw* dengan menggunakan bola basket ukuran 3 yang diberikan kepada kelompok kontrol memiliki pengaruh yang lebih besar.

4.2.3 Uji Persyaratan Analisa Data

Agar memenuhi persyaratan analisis dalam menguji hipotesis penelitian menggunakan analisis statistik, akan dilakukan beberapa langkah uji persyaratan meliputi : uji normalitas data dan uji homogenitas.

4.2.3.1 Uji Normalitas Data

Uji kenormalan data digunakan untuk mengetahui normal tidaknya data yang diperoleh dalam penelitian. Uji normalitas data penelitian ini menggunakan uji normalitas data dengan menggunakan rumus *kolmogorov smirnov* melalui perhitungan komputer program SPSS release 16. Kriteria uji jika signifikansi $> 0,05$ data dinyatakan normal, sebaliknya jika signifikansi $< 0,05$ data dinyatakan tidak normal. Berdasarkan hasil uji normalitas data dengan menggunakan rumus *kolmogorov smirnov* melalui perhitungan komputer program SPSS release 16 diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 7
Hasil Uji Normalitas Data

	Kolmogorov-Smirnov		
	Statistic	df	Sig.
Kontrol	.220	8	.200
Eksperimen	.250	8	.150

Sumber : Analisis Data Penelitian 2013

Berdasarkan Tabel 8 di atas, diperoleh nilai *Kolmogrov-Smirnov* untuk kelompok kontrol sebesar $0,200 > 0,05$, yang berarti bahwa data tersebut

berdistribusi normal. Besarnya nilai *Kolmogrov-Smirnov* untuk kelompok eksperimen sebesar $0,150 > 0,05$, yang berarti bahwa data tersebut berdistribusi normal. Berdasarkan analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa kedua data tersebut berdistribusi normal, maka dapat digunakan statistik parametrik untuk pengujian hipotesis selanjutnya.

4.2.3.2 Uji Homogenitas

Untuk menguji homogenitas dalam penelitian ini digunakan rumus *One way Anova*. Berdasarkan perhitungan dengan menggunakan komputer program *SPSS release 16* diperoleh hasil seperti terangkum pada tabel berikut :

Tabel 8
Hasil Uji Homogenitas

Levene Statistic	Df1	Df2	Sig.
.000	1	4	1.000

Sumber : Analisis Data Penelitian 2013

Tabel 9 menunjukkan bahwa signifikansi sebesar 1.000 memiliki signifikansi lebih besar dari 0.05, hal ini menunjukkan bahwa data-data penelitian ini homogen.

4.2.4 Penghitungan dengan Uji t

1. Uji Perbedaan Hasil *Pre Test* Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen

Uji perbedaan data hasil *pre test* antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dimaksudkan untuk mengetahui sebelum dan sesudah diberikan latihan menggunakan bola basket ukuran 3 dan latihan menggunakan bola voli.

Hasil dari uji perbedaan data hasil *pre test* kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 9
Uji Perbedaan Hasil *Pre Test*
Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen

Kelompok	N	Rata-Rata	t-hitung	t-tabel	Keterangan
Kontrol	8	2,25	0	2,365	Tidak Ada Signifikan
Eksperimen	8	2,25			

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa nilai $t\text{-hitung} < t\text{-tabel}$, taraf signifikan α 5%, derajat kebebasan $dk = N-1 = 8-1 = 7$, yang berarti tidak ada perbedaan data hasil *pre test* kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa sebelum diberikan perlakuan, kedua kelompok itu memiliki hasil tembakan yang sama.

2. Uji Perbedaan Hasil *Pre Test* dan *Post Test* Kelompok Kontrol

Uji perbedaan data hasil *pre test* dan *post test* kelompok kontrol dimaksudkan untuk mengetahui apakah latihan *shooting free throw* dengan menggunakan bola basket ukuran 3 berpengaruh pada akurasi *shooting free throw* atau tidak. Hasil dari uji perbedaan data hasil *pre test* dan *post test* kelompok kontrol dirangkum pada tabel dibawah ini :

Tabel 10
Uji Perbedaan Hasil *Pre Test* dan *Post Test*
Kelompok Kontrol

Data	N	Rata-Rata	t-hitung	t-tabel	Keterangan
<i>Pre Test</i>	8	2,25	7,645	2,365	Berbeda Signifikan
<i>Post Test</i>	8	4,75			

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai $t\text{-hitung} = 7,645 > t\text{-tabel} = 2,365$ taraf signifikan $\alpha 5\%$, derajat kebebasan $dk = N-1 = 8-1 = 7$, yang berarti ada perbedaan data hasil *pre test* dan *post test* kelompok kontrol. Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa latihan *shooting free throw* menggunakan bola basket ukuran 3 berpengaruh pada hasil ketepatan *shooting free throw* siswa putra peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 3 Ungaran.

3. Uji Perbedaan Hasil *Pre Test* dan *Post Test* Kelompok Eksperimen

Uji perbedaan data hasil *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen dimaksudkan untuk mengetahui apakah latihan *shooting free throw* dengan menggunakan bola voli berpengaruh pada akurasi *shooting free throw* atau tidak. Hasil dari uji perbedaan data hasil *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen dirangkum pada tabel 12 berikut :

Tabel 11
Uji Perbedaan Hasil *Pre Test* dan *Post Test*
Kelompok Eksperimen

Data	N	Rata-Rata	t-hitung	t-tabel	Keterangan
<i>Pre Test</i>	8	2,25	4,794	2,365	Berbeda Signifikan
<i>Post Test</i>	8	4			

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai $t\text{-hitung} = 4,794 > t\text{-tabel} = 2,365$ taraf signifikan $\alpha 5\%$, derajat kebebasan $dk = N-1 = 8-1 = 7$, yang berarti ada perbedaan data hasil *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen. Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa latihan *shooting free throw* menggunakan bola voli berpengaruh pada hasil ketepatan *shooting free throw* siswa putra peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 3 Ungaran.

4. Uji Beda Hasil *Post Test* Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen

Uji beda data hasil *post test* antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dimaksudkan untuk mengetahui jenis latihan yang paling baik antara latihan *shooting free throw* menggunakan bola basket ukuran 3 dan menggunakan bola voli terhadap hasil ketepatan *shooting free throw*. Hal ini dapat dirangkum pada tabel 13 berikut ini :

Tabel 12
Uji Beda Hasil *Post Test*
Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen

Kelompok	N	Rata-Rata	t-hitung	t-tabel	Keterangan
Kontrol	8	4,75	2,411	2,365	Berbeda Signifikan
Eksperimen	8	4			

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai $t\text{-hitung} = 2,411 > t\text{-tabel}$, taraf signifikan α 5%, derajat kebebasan $dk = N-1 = 8-1 = 7$, hal ini berarti ada perbedaan yang signifikan antara data hasil *post test* kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *shooting free throw* menggunakan bola basket ukuran 3 dan menggunakan bola voli terhadap hasil ketepatan *shooting free throw* siswa putra peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 3 Ungaran. Perbedaan diatas juga menunjukkan bahwa latihan *shooting free throw* menggunakan bola basket ukuran 3 mempunyai pengaruh yang lebih baik.

4.3 Uji Hipotesis

4.3.1 Hipotesis 1

Pada kelompok kontrol diketahui *mean pre test* sebesar 2,25, *mean post test* sebesar 4,75, dengan $t\text{-hitung}$ sebesar 7,645. Dari perolehan *mean* kelompok kontrol menjadikan hipotesis awal yaitu ada pengaruh latihan *shooting free throw* menggunakan bola basket ukuran 3 terhadap hasil *shooting free throw* pada siswa putra peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Ungaran, diterima. Hal ini

dikarenakan hasil t-hitung kelompok kontrol lebih besar dari t-tabel yaitu 2,365 dengan taraf signifikan 5%.

4.3.2 Hipotesis 2

Pada kelompok eksperimen diketahui *mean pre test* sebesar 2,25, *mean post test* sebesar 4, dengan t-hitung sebesar 4,794. Dari perolehan *mean* kelompok eksperimen menjadikan hipotesis kedua yaitu ada pengaruh latihan *shooting free throw* menggunakan bola voli terhadap hasil *shooting free throw* pada siswa putra peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 3 Ungaran, diterima. Hal ini dikarenakan hasil t-hitung kelompok eksperimen lebih besar dari t-tabel yaitu 2,365 dengan taraf signifikan 5%.

4.3.3 Hipotesis 3

Untuk mengetahui jenis latihan yang lebih baik maka dilakukan uji beda *mean* antara *mean post test* kelompok kontrol dan *mean post test* kelompok eksperimen. Pada kelompok kontrol mempunyai *mean post test* sebesar 4,75 dan kelompok eksperimen mempunyai *mean post test* sebesar 4. Perbedaan kedua *mean* sebesar 0,75. Menunjukkan hipotesis ketiga yang menyatakan bahwa latihan *shooting free throw* menggunakan bola basket ukuran 3 lebih baik dibanding latihan *shooting free throw* menggunakan bola voli terhadap hasil ketepatan *shooting free throw* pada siswa putra peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 3 Ungaran, diterima karena data *mean post test* kelompok kontrol yang diberi perlakuan (*treatment*) berupa latihan *shooting free throw* menggunakan bola basket ukuran 3 lebih besar yaitu 4,75 daripada data *mean post test* kelompok

eksperimen yang diberi perlakuan (*treatment*) berupa latihan *shooting free throw* menggunakan bola voli yaitu sebesar 4.

4.4 Pembahasan

Shooting free throw atau tembakan bebas adalah tembakan yang diberikan kepada seorang pemain karena melakukan suatu pelanggaran. Tembakan ini dilakukan pada posisi tepat dibelakang garis tembakan bebas sesuai dengan peraturan. Tembakan bebas adalah kesempatan bagi seorang pemain untuk mendapatkan 1 angka tanpa di halangi, yang dilakukan dari belakang garis lemparan bebas dan di dalam setengah lingkaran (PERBASI, 2006:114).

Suatu tembakan dalam permainan bola basket memerlukan gerakan yang kompleks meliputi gerakan tungkai, tubuh, lengan dan gerakan lompatan vertical keatas. Salah satu cara untuk melakukan tembakan *free throw* dengan baik juga dibutuhkan adanya sinkronisasi antara kaki, punggung, bahu, siku tembakan, kelenturan pergelangan dan jari tangan (Wissel, Hal, 2000:47).

Dalam permainan bolabasket tidak mengenal *spesialisasi* kemampuan tertentu, oleh karena itu tiap pemain juga harus menguasai teknik *free throw*. Karena ketika terjadi pelanggaran dengan hukuman tembakan bebas maka yang melakukannya harus pemain yang mengalami pelanggaran oleh pihak lawan. Untuk itu mengingat pentingnya *free throw* dalam suatu permainan bola basket, maka semestinya teknik ini juga mendapatkan perhatian dalam suatu latihan. Dalam meningkatkan prestasi juga dibutuhkan pengetahuan khusus tentang macam-macam model latihan, karena apabila guru atau pelatih mampu

memberikan model latihan yang tepat maka latihan akan menjadi lebih efektif, efisien, dan tentunya mencapai keberhasilan dalam meningkatkan prestasi.

Hasil deskripsi data setelah menerapkan latihan *shooting free throw* menggunakan bola basket ukuran 3 dan bola voli terhadap hasil ketepatan *shooting free throw* pada siswa putra peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 3 Ungaran diperoleh hipotesis awal yang menyatakan bahwa ada pengaruh latihan *shooting free throw* menggunakan bola basket ukuran 3 dan hipotesis kedua yang menyatakan bahwa ada pengaruh latihan *shooting free throw* menggunakan bola voli terhadap hasil ketepatan *shooting free throw* pada siswa putra peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 3 Ungaran tahun 2013, diterima karena dari perhitungan diketahui t-hitung masing-masing kelompok lebih besar dari t-tabel.

Pada dasarnya latihan dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan dan motivasi siswa dalam melakukan *shooting free throw* jadi metode latihan dengan modifikasi bola yang diberikan secara teratur pada akhirnya akan memberikan pengaruh yang signifikan pada sampel. Hal ini dibuktikan dengan hasil *post test* kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yang masing-masing mempunyai nilai t-hitung lebih besar dari t-tabel.

Hipotesis ketiga yang menyatakan bahwa latihan *shooting free throw* menggunakan bola basket ukuran 3 lebih baik dibanding latihan *shooting free throw* menggunakan bola voli terhadap hasil *shooting free throw* pada siswa putra peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 3 Ungaran, diterima karena hasil

uji beda *mean* antara kedua kelompok menunjukkan hasil *mean post test* kelompok kontrol lebih besar dari *mean post test* kelompok eksperimen.

Latihan *shooting free throw* menggunakan bola basket ukuran 3 memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap hasil *shooting free throw*. Dari analisis data tersebut dapat dijelaskan bahwa bola basket ukuran 3 jauh berpengaruh daripada bola voli. Ada perbedaan yang mengakibatkan bola basket ukuran 3 jauh lebih berpengaruh terhadap hasil *shooting free throw*. Pertama berat bola, berat bola basket ukuran 3 jauh lebih berat daripada bola voli, padahal pada saat melakukan tes akhir menggunakan bola basket ukuran 6 yang jauh lebih berat, itu tandanya apabila berlatih *shooting free throw* menggunakan bola basket ukuran 3 tenaga yang dibutuhkan relatif lebih sedikit karena selisih berat bola dengan bola ukuran 6 sedikit, sedangkan apabila berlatih menggunakan bola voli tenaga yang dibutuhkan jauh lebih banyak dikarenakan selisih berat bola dengan bola basket ukuran 6 yang cenderung lebih banyak. Perbedaan kedua adalah pola garis dan panel bola, pola garis dan panel bola basket ukuran 3 tentunya mempunyai pola garis dan panel yang sama dengan bola basket ukuran 6, karena sama-sama bola yang dirancang untuk permainan bolabasket. Dengan demikian, apabila berlatih *shooting free throw* menggunakan bola basket ukuran 3 akan jauh lebih baik karena pegangan bola sudah tetap karena bola yang digunakan sama-sama bola basket. Modifikasi bola ini dapat meningkatkan minat dan motivasi siswa untuk lebih baik dalam melakukan *shooting free throw*. Adanya minat serta motivasi siswa untuk berlatih *shooting free throw* akan berpengaruh terhadap hasil ketepatan menembak yang jauh lebih baik dari sebelumnya.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada siswa putra peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 3 Ungaran dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan *shooting free throw* menggunakan bola basket ukuran 3 terhadap hasil *shooting free throw* pada siswa putra peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 3 Ungaran.
2. Ada pengaruh yang signifikan latihan *shooting free throw* menggunakan bola voli terhadap hasil *shooting free throw* pada siswa putra peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 3 Ungaran.
3. Latihan *shooting free throw* menggunakan bola basket ukuran 3 memberikan pengaruh yang lebih baik daripada latihan *shooting free throw* menggunakan bola voli terhadap hasil *shooting free throw* pada siswa putra peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 3 Ungaran.

5.2 Saran

1. Menambah wawasan dan pengalaman serta pengetahuan bagi peneliti dalam mempelajari pengaruh model latihan yang dimodifikasi terhadap hasil kemampuan siswa.

2. Sebagai langkah awal bagi pengembangan dan peningkatan proses latihan untuk meningkatkan kemampuan siswa khususnya dalam bidang bolabasket.
3. Memberikan bahan masukan, wawasan dan gambaran bagi guru atau pelatih lainnya dalam proses latihan sehingga proses latihan lebih menarik, menyenangkan dan tentunya bermanfaat bagi perkembangan ketrampilan khususnya dalam bidang bolabasket.



DAFTAR PUSTAKA

- Depdikbud. 2007. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Duwi Priyanto. 2008. *Mandiri Belajar SPSS*. Yogyakarta: MediaKom.
- Imam Sodikun. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Machfud Irsyada. 2000. *Bola Basket*. Jakarta: Depdiknas.
- . 2000. *Bola Voli*. Jakarta: Depdiknas.
- M. Sajoto, 1995. *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- PB.PERBASI. 2006. *Peraturan Permainan Bola Basket*. Jakarta: PERBASI.
- Rubianto Hadi. 2007. *Ilmu Kepelatihan Dasar Semarang*: Cipta Prima Nusantara.
- Sugiyono. 2007. *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- . 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sutrisno Hadi. 2004a. *Statistik Jilid 1*. Yogyakarta: Andi Offset.
- . 2004b. *Statistik Jilid 2*. Yogyakarta: Andi Offset.
- . 2004c. *Statistik Jilid 3*. Yogyakarta: Andi Offset.
- 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. 2011. *Buku Panduan Penulisan Skripsi FIK UNNES*.
- Wissel, Hal. 2000. *Bola Basket Dilengkapi Dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktik*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- www.laxxo.com/bolaku/produk_bola.htm
(accesed 02/01/2013)

LAMPIRAN-LAMPIRAN



Lampiran 1

Usulan Penetapan Pembimbing



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
Gedung F-1 Lt 3, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229
Telepon: 024 70774085
Laman: <http://fik.unnes.ac.id>, surel: fik@unnes.ac.id

Nomor : 174/PP3.1.30/XI/2012
Lamp :
Hal : Usulan Pembimbing

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Semarang

Merujuk Keputusan Rektor Unnes Nomor 164/O/2004 tentang Pedoman Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program S1 pasal 7 mengenai penentuan pembimbing, dengan ini saya usulkan

1. Nama : Priyanto, S.Pd., M.Pd.
NIP : 198006192005011002
Pangkat/Golongan : III/b - Penata Muda Tk. I
Jabatan Akademik : Lektor
Sebagai Pembimbing I
2. Nama : Dra. Kaswarganti Rahayu, M.Kes.
NIP : 196701191992032001
Pangkat/Golongan : III/c - Penata
Jabatan Akademik : Lektor
Sebagai Pembimbing II

Dalam penyusunan skripsi/Tugas Akhir oleh mahasiswa

Nama : SEPTIAN PUTRA AJI NUGROHO
NIM : 6301409167
Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Topik : TEKNIK DASAR PERMAINAN BOLA BASKET

Untuk itu, mohon diterbitkan surat penetapannya.

Semarang, 19 November 2012
Ketua Jurusan,



Drs. Hermawan, M.Pd.
NIP. 195904011988031002



Lampiran 2

Surat Keputusan Penetapan Dosen Pembimbing



KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Nomor : 1338/FIK/2012

Tentang
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER GASAL/GENAP
TAHUN AKADEMIK 2012/2013

- Menimbang : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan/Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga/Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga/Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES untuk menjadi pembimbing.
- Mengingat : 1. SK. Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES;
2. SK Rektor UNNES No.162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;
3. Undang-undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahhan Lembaran Negara RI No.4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78)
- Memperhatikan : Usulan Ketua Jurusan/Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga/Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Tanggal 19 November 2012

MEMUTUSKAN

- Menetapkan
PERTAMA :
- Menunjuk dan menugaskan kepada :
1. Nama : Priyanto, S.Pd., M.Pd.
NIP : 198006192005011002
Pangkat/Golongan : III/b - Penata Muda Tk. I
Jabatan Akademik : Lektor
Sebagai Pembimbing I
2. Nama : Dra. Kaswarganti Rahayu, M.Kes.
NIP : 196701191992032001
Pangkat/Golongan : III/c - Penata
Jabatan Akademik : Lektor
Sebagai Pembimbing II
- Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :
- Nama : SEPTIAN PUTRA AJI NUGROHO
NIM : 6301409167
Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga/Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Topik : TEKNIK DASAR PERMAINAN BOLA BASKET
- KEDUA : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.



DITETAPKAN DI: SEMARANG
TANGGAL: 20 November 2012

Drs. Harry Pramono, M.Si.
NIP. 195910191985031001

- Tembusan
1. Pembantu Dekan Bidang Akademik
 2. Ketua Jurusan
 3. Dosen Pembimbing
 4. Pertinggal



.... FM-03-AKD-24/Rev. 00

Lampiran 3

Surat Permohonan Ijin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Gedung F1 Lt. 2, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229

Telepon: 024-8508007

Laman: <http://fik.unnes.ac.id>, surel: fik_unnes@telkom.net

No. : 398 / UN 37 - 1.6 / PL / 2013
Lamp :
Hal : Ijin Penelitian

Kepada
Yth. PRATONDO JATI SUSILO, S.Pd. SMP NEGERI 3 UNGARAN
di SMP NEGERI 3 UNGARAN

Dengan Hormat,
Bersama ini, kami mohon ijin pelaksanaan penelitian untuk menyusun skripsi/tugas akhir oleh mahasiswa sebagai berikut:

Nama : SEPTIAN PUTRA AJI NUGROHO
NIM : 6301409167
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Topik : TEKNIK DASAR PERMAINAN BOLA BASKET

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Semarang, 08 Februari 2013
Dekan,

Drs. H. Harry Pramono, M.Si.
NIP. 195910191985031001



6301409167

.... FM-05-AKD-24/Rev. 00

Halaman 1 / 1

printed by sukma_pko on 08 Feb 13 9:30:32

Lampiran 4

Surat Ijin Penelitian Dinas Pendidikan



DHARMOTTAMA SATYA PRAJ

PEMERINTAH KABUPATEN SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN

Jl. Gatot Subroto No. 11 Komplek Perkantoran Sewakul
☎ 6921134-6922535-6921129 Fax. (024) 6921134 Jl. Gatot Subroto Ungaran ✉ 50501

SURAT IJIN / REKOMENDASI

No. : 070 / 312/ II / 2013

Dasar : Surat Ijin / Rekomendasi Kepala Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Semarang.
Nomor : 070/249/II/2013
Tanggal : 15 Februari 2013
Perihal : Permohonan Ijin Riset/Penelitian

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Semarang menyatakan tidak keberatan memberikan ijin / rekomendasi kepada :

1. Nama : **SEPTIAN PUTRA AJI NUGROHO**
2. N I M : 6301409167
3. Alamat : Jl., Yudistira II/02, RT.2,RW.X Ds.Lerep Kec.Ungaran Barat,Kab. Semarang
4. Status : Mahasiswa, FIK UNNES Semarang
5. Kebangsaan : Indonesia
6. Maksud dan Tujuan : Permohonan Ijin untuk melakukan penelitian dalam rangka penyusunan Skripsi dengan Judul "**Pengaruh Latihan Shooting Free Throw Menggunakan Modifikasi Bola Terhadap Hasil Shooting Free Throw Pada Siswa Putra Peserta Ekstrakurukuler BolaBasket SMP Negeri 3 Ungaran**"
7. Lokasi : SMP Negeri 3 Ungaran
8. Tanggal pelaksanaan : 18 Februari sampai dengan 15 Mei 2013
9. Jumlah peserta : -
10. Penanggung jawab : **Drs. H Harry Pramono,M.Si**

Dengan ketentuan sebagai berikut :

- a. Tidak mengganggu proses kegiatan belajar mengajar.
- b. Pelaksanaan kegiatan tersebut tidak disalah gunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu keamanan dan ketertiban di masyarakat khususnya pendidikan.
- c. Sedapat mungkin memberikan kontribusi positif bagi kemajuan pendidikan.
- d. Mentaati segala ketentuan dan petunjuk dari pejabat wilayah setempat.
- e. Setelah selesai dilaksanakan, supaya memberikan laporan ke Dinas Pendidikan Kabupaten Semarang.
- f. Apabila masa berlaku surat ijin / rekomendasi ini sudah berakhir sedangkan pelaksanaan kegiatan belum selesai dapat diajukan permohonan perpanjangan.
- g. Surat ijin / rekomendasi akan dicabut dan dinyatakan tidak berlaku apabila dalam pelaksanaannya menyimpang dari ketentuan ketentuan diatas.

Demikian Surat Ijin / Rekomendasi ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ungaran, 15 Februari 2013

Tembusan Kepada Yth. :

1. Ka. SMP Negeri 3 Ungaran
2. Yang bersangkutan
3. Arsip.



Lampiran 5

Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian

PEMERINTAH KABUPATEN SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN
SMP NEGERI 3 UNGARAN
 Jl. Patimura 1-A, Telp (024) 6921405, Ungaran

SURAT KETERANGAN

NO. 422 / 114.a

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMP Negeri 3 Ungaran menerangkan :

Nama : Septian Putra Aji Nugroho
 Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
 Fakultas : Ilmu Keolahragaan
 Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Semarang

Benar-benar telah melakukan penelitian di SMP Negeri 3 Ungaran dalam rangka memenuhi tugas skripsi dengan judul "PENGARUH LATIHAN SHOOTING FREE THROW MENGGUNAKAN MODIFIKASI BOLA TERHADAP HASIL SHOOTING FREE THROW PADA SISWA PUTRA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLABASKET SMP NEGERI 3 UNGARAN" yang dilaksanakan bulan Februari sampai dengan bulan Maret 2013.

Demikian surat keterangan ini dibuat, agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Ungaran, 25 Maret 2013

a.n Kepala Sekolah
 Wakil Kepala Sekolah



Pratondo Jati Susilo, S.Pd
 NIP. 196406061987031012

Lampiran 6

















**DAFTAR SAMPEL PENELITIAN SISWA PUTRA PESERTA
EKSTRAKURIKULER BOLABASKET SMP NEGERI 3 UNGARAN**

NO	NAMA	KELAS
1	Fisabilillah	VIII
2	Ardiyon	VII
3	Reza Bagus H	VIII
4	Alwin Bagus	VIII
5	Alfath Yuma	VIII
6	Dewa Surya	VII
7	Dimas Bagus	VII
8	Adika Aziz	VII
9	Putra Madjid	VIII
10	Fikri Anindito	VIII
11	Dhia Putra	VIII
12	Dhafa Eka Paksi	VIII
13	Danieli	VII
14	Andhika Sarwo	VII
15	M.Naufal M	VIII
16	Agustinus L S	VII



Lampiran 7

**DAFTAR HADIR TES AWAL (PRE TEST) SHOOTING FREE THROW
PADA SISWA PUTRA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLABASKET
SMP NEGERI 3 UNGARAN**

NO	NAMA	KELAS	TANDA TANGAN
1	Fisabilillah	VIII	
2	Ardiyon	VII	
3	Reza Bagus H	VIII	
4	Alwin Bagus	VIII	
5	Alfath Yuma	VIII	
6	Dewa Surya	VII	
7	Dimas Bagus	VII	
8	Adika Aziz	VII	
9	Putra Madjid	VIII	
10	Fikri Anindito	VIII	
11	Dhia Putra	VIII	
12	Dhafa Eka Paksi	VIII	
13	Danieli	VII	
14	Andhika Sarwo	VII	
15	M.Naufal M	VIII	
16	Agustinus L S	VII	

Lampiran 8

**HASIL TES AWAL (*PRE TEST*) SHOOTING FREE THROW PADA SISWA
PUTRA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLABASKET
SMP NEGERI 3 UNGARAN**

No	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Skor
1	Fisabilillah	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	4
2	Ardiyon	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	2
3	Reza Bagus H	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	4
4	Alwin Bagus	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	4
5	Alfath Yuma	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	3
6	Dewa Surya	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1
7	Dimas Bagus	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1
8	Adika Aziz	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1
9	Putra Madjid	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	3
10	Fikri Anindito	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	4
11	Dhia Putra	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
12	Dhafa Eka Paksi	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	3
13	Danieli	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1
14	Andhika Sarwo	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1
15	M.Naufal M	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	3
16	Agustinus L S	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0



Lampiran 9

**DATA TES AWAL (*PRE TEST*) *SHOOTING FREE THROW*
BERDASARKAN RANGKING PADA SISWA PUTRA PESERTA
EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMP NEGERI 3 UNGARAN**

No	No Tes	Nama	Hasil
1	1	Fisabilillah	4
2	3	Reza Bagus H	4
3	4	Alwin Bagus	4
4	10	Fikri Anindito	4
5	5	Alfath Yuma	3
6	9	Putra Madjid	3
7	12	Dhafa Eka Paksi	3
8	15	M.Naufal M	3
9	2	Ardiyon	2
10	6	Dewa Surya	1
11	7	Dimas Bagus	1
12	8	Adika Aziz	1
13	11	Dhia Putra	1
14	13	Andhika Sarwo	1
15	14	Danieli	1
16	16	Agustinus L S	0

Lampiran 10

**DATA MATCHING TES AWAL (PRE TEST) SHOOTING FREE THROW
BERDASARKAN RANGKING PADA SISWA PUTRA PESERTA
EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMP NEGERI 3 UNGARAN**

No	No Tes	Hasil	Rumusmatch	Matching	Pasangan tes	Pasangan hasil
1	1	4	A	A-B	1-3	4-4
2	3	4	B			
3	4	4	B			
4	10	4	A	A-B	10-4	4-4
5	5	3	A			
6	9	3	B			
7	12	3	B			
8	15	3	A	A-B	15-12	3-3
9	2	2	A			
10	6	1	B	A-B	2-6	2-1
11	7	1	B			
12	8	1	A			
13	11	1	A	A-B	8-7	1-1
14	13	1	B			
15	14	1	B	A-B	11-13	1-1
16	16	0	A			
					16-14	0-1



Lampiran 11

DATA HASIL TES AWAL (*PRE TEST*) MATCHING UNTUK KELOMPOK KONTROL DAN EKSPERIMEN

Kontrol				Eksperimen			
No		Nama	Hasil tes	No		Nama	Hasil tes
Urut	Tes			Urut	Tes		
1	1	Fisabilillah	4	1	3	Reza Bagus H	4
2	10	Fikri Anindito	4	2	4	AlwinBagus	4
3	5	Alfath Yuma	3	3	9	Putra Madjid	3
4	15	M.Naufal M	3	4	12	DhafaEkaPaksi	3
5	2	Ardiyon	2	5	6	Dewa Surya	1
6	8	Adika Aziz	1	6	7	Dimas Bagus	1
7	11	Dhia Putra	1	7	13	Danieli	1
8	16	Agustinus L S	0	8	14	AndhikaSarwo	1
Jumlah			18	Jumlah			18
Rata-Rata			2,25	Rata-Rata			2,25
Minimal			0	Minimal			1
Maksimal			4	Maksimal			4

















Keterangan :

Kelompok Kontrol : Latihan *shooting free throw* menggunakan bola basket ukuran 3

Kelompok Eksperimen : Latihan *shooting free throw* menggunakan bola voli

Lampiran 12

**DAFTAR HADIR TES AKHIR (POST TEST) SHOOTING FREE THROW
PADA SISWA PUTRA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLABASKET
SMP NEGERI 3 UNGARAN**

NO	NAMA	KELAS	TANDA TANGAN
1	Fisabilillah	VIII	
2	Ardiyon	VII	
3	Reza Bagus H	VIII	
4	Alwin Bagus	VIII	
5	Alfath Yuma	VIII	
6	Dewa Surya	VII	
7	Dimas Bagus	VII	
8	Adika Aziz	VII	
9	Putra Madjid	VIII	
10	Fikri Anindito	VIII	
11	Dhia Putra	VIII	
12	Dhafa Eka Paksi	VIII	
13	Danieli	VII	
14	Andhika Sarwo	VII	
15	M.Naufal M	VIII	
16	Agustinus L S	VII	

Lampiran 13

**HASIL TES AKHIR (POST TEST) SHOOTING FREE THROW PADA
SISWA PUTRA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMP
NEGERI 3 UNGARAN**

No	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Skor
1	Fisabilillah	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	6
2	Ardiyon	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	4
3	Reza Bagus H	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	6
4	Alwin Bagus	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	5
5	Alfath Yuma	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	5
6	Dewa Surya	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	4
7	Dimas Bagus	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	3
8	Adika Aziz	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	4
9	Putra Madjid	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	3
10	Fikri Anindito	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	5
11	Dhia Putra	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	5
12	Dhafa Eka Paksi	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	4
13	Danieli	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	3
14	Andhika Sarwo	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	4
15	M.Naufal M	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	6
16	Agustinus L S	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	3



Lampiran 14

**DATA HASIL TES AKHIR (*POST TEST*) *MATCHING* UNTUK
KELOMPOK KONTROL DAN EKSPERIMEN**

Kontrol				Eksperimen			
No		Nama	Hasil tes	No		Nama	Hasil tes
Urut	Tes			Urut	Tes		
1	1	Fisabilillah	6	1	3	Reza Bagus H	6
2	10	FikriAnindito	5	2	4	AlwinBagus	5
3	5	Alfath Yuma	5	3	9	Putra Madjid	3
4	15	M.Naufal M	6	4	12	DhafaEkaPaksi	4
5	2	Ardiyon	4	5	6	Dewa Surya	4
6	8	Adika Aziz	4	6	7	Dimas Bagus	3
7	11	Dhia Putra	5	7	13	Danieli	3
8	16	Agustinus L S	3	8	14	AndhikaSarwo	4
Jumlah			38	Jumlah			32
Rata-Rata			4,75	Rata-Rata			4
Minimal			3	Minimal			3
Maksimal			6	Maksimal			6

Keterangan :

Kelompok Kontrol : Latihan *shooting free throw* menggunakan bola basket ukuran 3

Kelompok Eksperimen : Latihan *shooting free throw* menggunakan bola voli

Lampiran 15

UJI NORMALITAS DATA

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Statistic	df	Sig.
Kontrol	.220	8	.200*
Eksperimen	.250	8	.150

a. Lilliefors Significance Correction



Lampiran 16

UJI HOMOGENITAS**Test of Homogeneity of Variances**

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.000	1	4	1.000



Lampiran 17

**PERHITUNGAN HASIL STATISTIK TES AWAL (*PRE TEST*)
KELOMPOK KONTROL DAN EKSPERIMEN**

No	PasanganNo.Test K-E	K	E	B (K-E)	b (B-MB)	b ²
1	1-3	4	4	0	0	0
2	10-4	4	4	0	0	0
3	5-9	3	3	0	0	0
4	15-12	3	3	0	0	0
5	2-6	2	1	1	1	1
6	8-7	1	1	0	0	0
7	11-14	1	1	0	0	0
8	16-13	0	1	-1	-1	1
Jumlah		18	18	0	0	2
Rata-Rata		2,25	2,25	0		

$$MB = \frac{\sum B}{N} = \frac{0}{8} = 0$$

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

$$= \frac{2 - \frac{0^2}{8}}{\frac{2}{8(8-1)}} =$$

$$= \frac{0}{\frac{2}{56}} = \frac{0}{\sqrt{0,035}} = \frac{0}{0,189} = 0$$

t tabel = 2,365, t hitung = 0

Lampiran 18

PERHITUNGAN HASIL STATISTIK TES AWAL (*PRE TEST*) DAN TES AKHIR (*POST TEST*) KELOMPOK KONTROL

No	No.Test	K	E	B (K-E)	b (B-MB)	b ²
1	1	4	6	-2	0,5	0,25
2	10	4	5	-1	1,5	2,25
3	5	3	5	-2	0,5	0,25
4	15	3	6	-3	-0,5	0,25
5	2	2	4	-2	0,5	0,25
6	8	1	4	-3	-0,5	0,25
7	11	1	5	-4	-1,5	2,25
8	16	0	3	-3	-0,5	0,25
Jumlah		18	38	-20	0	6
Rata-Rata		2,25	4,75	-2,5		

$$MB = \frac{\sum B}{N} = \frac{-20}{8} = -2,55$$

$$\begin{aligned}
 \sum b^2 &= 6 \\
 t &= \frac{Mk - Me}{\frac{\sqrt{\sum b^2}}{N(N-1)}} = \\
 &= \frac{2,25 - 4,75}{\frac{\sqrt{6}}{8(8-1)}} \\
 &= \frac{2,5}{\frac{\sqrt{6}}{56}} = \frac{2,5}{\sqrt{0,107}} = \frac{2,5}{0,327} = 7,645
 \end{aligned}$$

t tabel = 2,365, t hitung = 7,645

Lampiran 19

PERHITUNGAN HASIL STATISTIK TES AWAL (*PRE TEST*) DAN TES AKHIR (*POST TEST*) KELOMPOK EKSPERIMEN

No	No.Test	K	E	B (K-E)	b (B-MB)	b ²
1	3	4	6	-2	0,25	0,06
2	4	4	5	-1	-0,75	0,56
3	9	3	3	0	-1,75	3,06
4	12	3	4	-1	-0,75	0,56
5	6	1	4	-3	1,25	1,56
6	7	1	3	-2	0,25	0,06
7	14	1	4	-3	1,25	1,56
8	13	1	3	-2	0,25	0,06
Jumlah		18	32	-14	0	7,48
Rata-Rata		2,25	4	-1,75		

$$MB = \frac{\sum B}{N} = \frac{-14}{8} = -1,75$$

$$\sum b^2 = 7,48$$

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

$$= \frac{2,25 - 4}{\frac{\sqrt{7,48}}{8(8-1)}}$$

$$= \frac{1,75}{\frac{\sqrt{7,48}}{56}} = \frac{1,75}{\sqrt{0,133}} = \frac{1,75}{0,365} = 4,794$$

t tabel = 2,365, t hitung = 4,794

Lampiran 20

**PERHITUNGAN HASIL STATISTIK TES AKHIR(POST TEST)
KELOMPOK KONTROL DAN EKSPERIMEN**

No	Pasangan No.Test K-E	K	E	B (K-E)	b (B-MB)	b ²
1	1-3	6	6	0	-0,75	0,56
2	10-4	5	5	0	-0,75	0,56
3	5-9	5	3	2	1,25	1,56
4	15-12	6	4	2	1,25	1,56
5	2-6	4	4	0	-0,75	0,56
6	8-7	4	3	1	0,25	0,06
7	11-14	5	4	1	0,25	0,06
8	16-13	3	3	0	-0,75	0,56
Jumlah		38	32	6	0	5,48
Rata-Rata		4,75	4	0,75		

$$MB = \frac{\sum B}{N} = \frac{6}{8} = 0,75$$

$$\sum b^2 = 5,48$$

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

$$= \frac{4,75 - 4}{\frac{\sqrt{5,48}}{8(8-1)}}$$

$$= \frac{0,75}{\frac{\sqrt{5,48}}{56}} = \frac{0,75}{\sqrt{0,097}} = \frac{0,75}{0,311} = 2,411$$

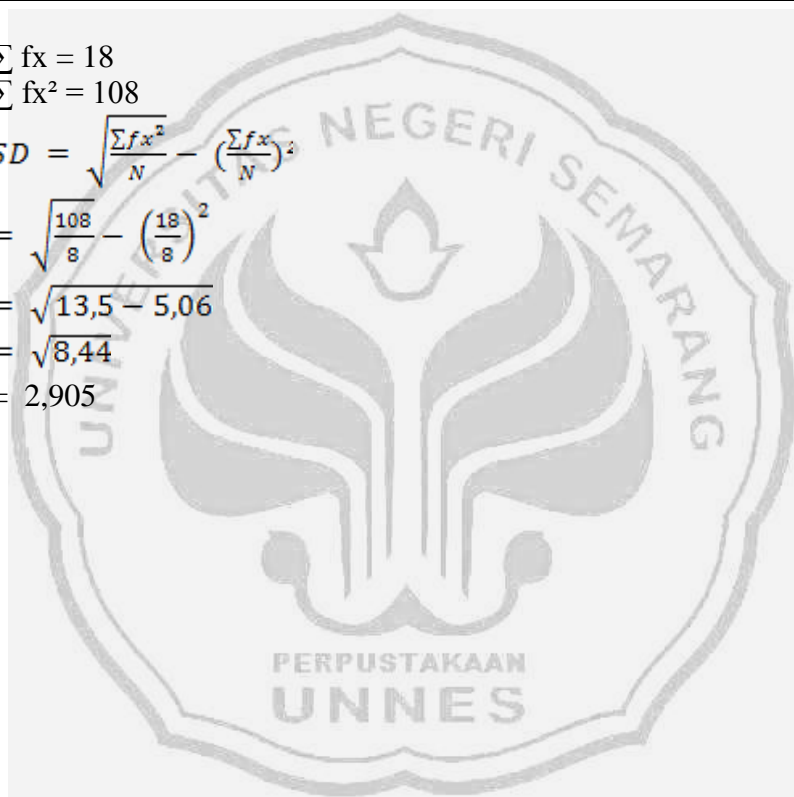
t tabel = 2,365, t hitung = 2,411

Lampiran 21

**STANDAR DEVIASI HASIL TES AWAL (*PRE TEST*) KELOMPOK
KONTROL**

x	f	fx	x ²	fx ²
4	2	8	16	64
3	2	6	9	36
2	1	2	4	4
1	2	2	1	4
0	1	0	0	0
		18	30	108

$$\begin{aligned}
 \sum fx &= 18 \\
 \sum fx^2 &= 108 \\
 SD &= \sqrt{\frac{\sum fx^2}{N} - \left(\frac{\sum fx}{N}\right)^2} \\
 &= \sqrt{\frac{108}{8} - \left(\frac{18}{8}\right)^2} \\
 &= \sqrt{13,5 - 5,06} \\
 &= \sqrt{8,44} \\
 &= 2,905
 \end{aligned}$$



Lampiran 22

**STANDAR DEVIASI HASIL TES AKHIR(POST TEST) KELOMPOK
KONTROL**

x	f	fx	x ²	fx ²
6	2	12	36	144
5	3	15	25	225
4	2	8	16	64
3	1	3	9	9
		38	86	442

$$\sum fx = 38$$

$$\sum fx^2 = 442$$

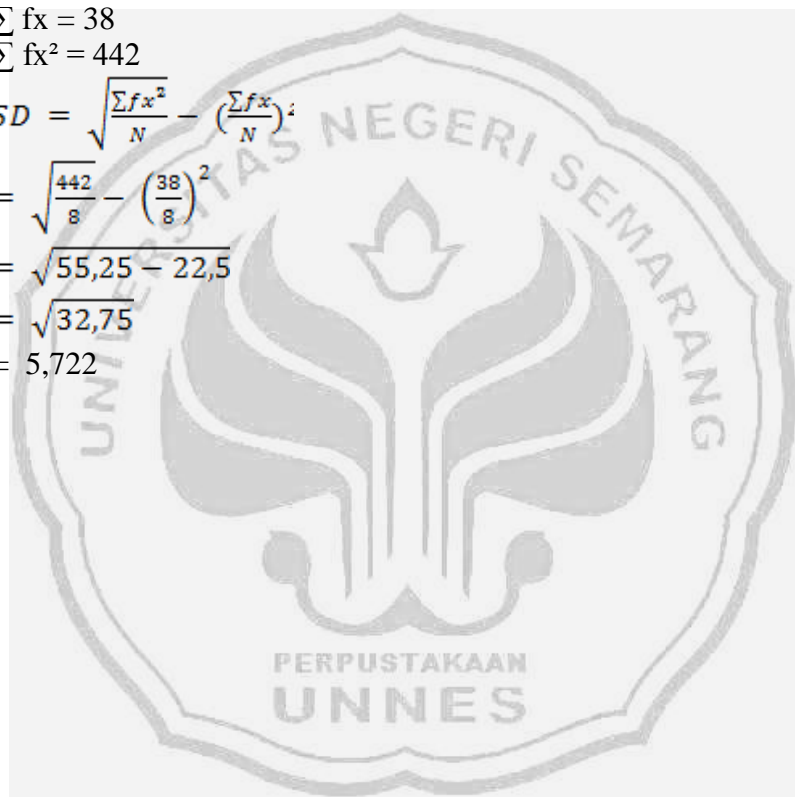
$$SD = \sqrt{\frac{\sum fx^2}{N} - \left(\frac{\sum fx}{N}\right)^2}$$

$$= \sqrt{\frac{442}{8} - \left(\frac{38}{8}\right)^2}$$

$$= \sqrt{55,25 - 22,5}$$

$$= \sqrt{32,75}$$

$$= 5,722$$



Lampiran 23

**STANDAR DEVIASI HASIL TES AWAL (*PRE TEST*) KELOMPOK
EKSPERIMEN**

x	f	fx	x ²	fx ²
4	2	8	16	64
3	2	6	9	36
1	4	4	1	16
		18	26	116

$$\sum fx = 18$$

$$\sum fx^2 = 116$$

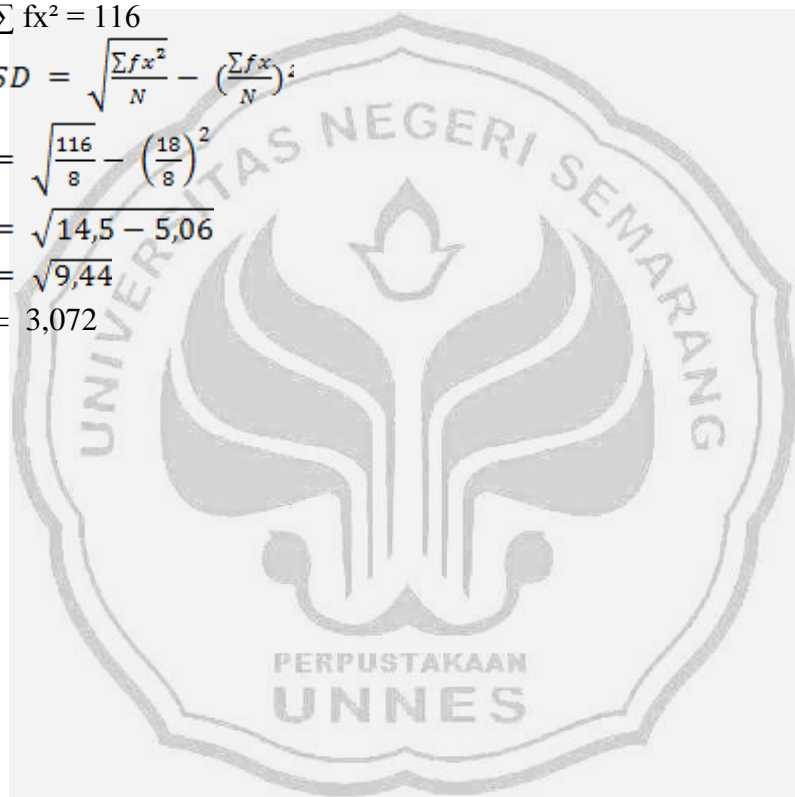
$$SD = \sqrt{\frac{\sum fx^2}{N} - \left(\frac{\sum fx}{N}\right)^2}$$

$$= \sqrt{\frac{116}{8} - \left(\frac{18}{8}\right)^2}$$

$$= \sqrt{14,5 - 5,06}$$

$$= \sqrt{9,44}$$

$$= 3,072$$



Lampiran 24

**STANDAR DEVIASI HASIL TES AKHIR(POST TEST) KELOMPOK
EKSPERIMEN**

x	f	fx	x ²	fx ²
6	1	6	36	36
5	1	5	25	25
4	3	12	16	144
3	3	9	9	81
		32	86	286

$$\sum fx = 32$$

$$\sum fx^2 = 286$$

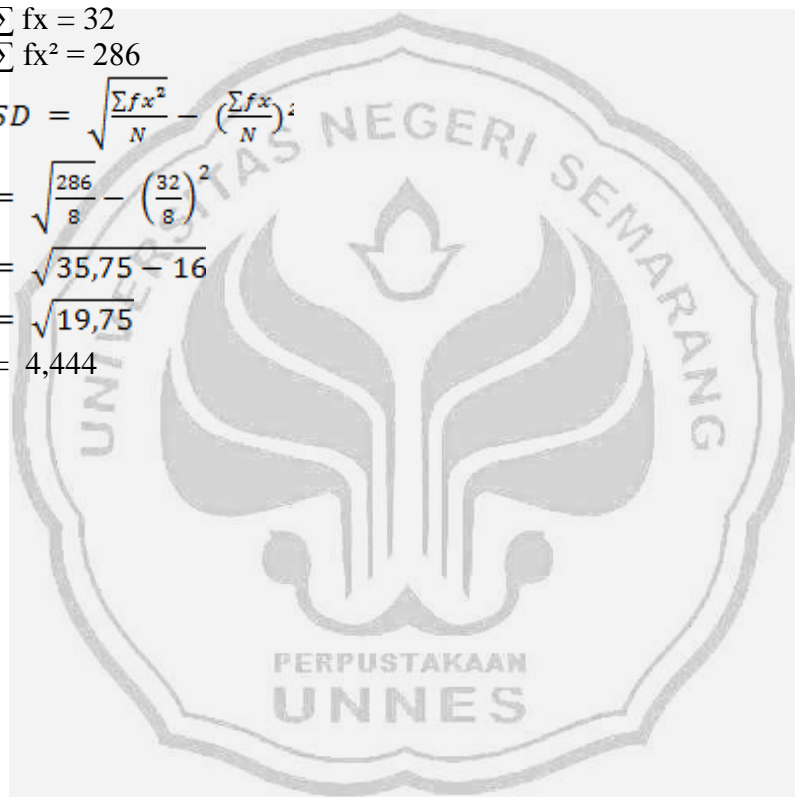
$$SD = \sqrt{\frac{\sum fx^2}{N} - \left(\frac{\sum fx}{N}\right)^2}$$

$$= \sqrt{\frac{286}{8} - \left(\frac{32}{8}\right)^2}$$

$$= \sqrt{35,75 - 16}$$

$$= \sqrt{19,75}$$

$$= 4,444$$



Lampiran 25

T Tabel

d.b.	Tarf Signifikansi							
	50%	40%	20%	10%	5%	2%	1%	0,1%
1	1,000	1,376	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657	636,691
2	0,816	1,061	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925	31,598
3	0,765	0,978	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841	12,941
4	0,741	0,941	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604	8,610
5	0,727	0,920	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032	6,859
6	0,718	0,906	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707	5,959
7	0,711	0,896	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499	5,405
8	0,706	0,889	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355	5,041
9	0,703	0,883	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250	4,781
10	0,700	0,879	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169	4,587
11	0,697	0,876	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106	4,437
12	0,695	0,873	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055	4,318
13	0,694	0,870	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012	4,221
14	0,692	0,868	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977	4,140
15	0,691	0,866	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947	4,073
16	0,690	0,865	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921	4,015
17	0,689	0,863	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898	3,965
18	0,688	0,862	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878	3,922
19	0,688	0,861	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861	3,883
20	0,687	0,860	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845	3,850
21	0,686	0,859	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831	3,819
22	0,686	0,858	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819	3,792
23	0,685	0,858	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807	3,767
24	0,685	0,857	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797	3,745
25	0,684	0,856	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787	3,725
26	0,684	0,856	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779	3,707
27	0,684	0,855	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771	3,690
28	0,683	0,855	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763	3,674
29	0,683	0,854	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756	3,659
30	0,683	0,854	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750	3,646
40	0,681	0,851	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704	3,551
60	0,679	0,848	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660	3,460
120	0,677	0,845	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617	3,373
∞	0,674	0,842	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576	3,291

Lampiran 26

PROGRAM LATIHAN

Latihan dilakukan 3 kali setiap minggunya selama 5 minggu. Mengenai masalah frekuensi latihan tiap minggunya, program dari De Lorme dan Watkin adalah 4 kali perminggu. Namun para pelatih dewasa ini pada umumnya setuju untuk menjalankan program latihan 3 kali setiap minggu, agar tidak terjadi kelelahan yang kronis. Adapun latihan yang diperlukan adalah selama 6 minggu atau lebih (M. Sajoto, 1995:35).

Latihan teknik semakin banyak pengulangan semakin baik, untuk menentukan repetisi dalam program latihan harus mengukur kekuatan maksimal dalam 1 menit melakukan tes awal (*pre test shooting free throw*). Hasil tes awal (*pre test shooting free throw*) selama 1 menit adalah 20 kali. Minggu pertama peneliti memulai dengan 80% dari kekuatan maksimal, diperoleh 16 repetisi dengan set awal 6 set. Minggu kedua repetisi meningkat 5% menjadi 17 repetisi dengan set 5. Minggu ketiga repetisi meningkat 5% menjadi 18 repetisi dengan set tetap yaitu 4 set. Minggu keempat repetisi meningkat 5% menjadi 19 repetisi dengan set 3. Minggu terakhir yaitu minggu kelima repetisi tetap 19 repetisi dengan set tetap yaitu 3 set. Dengan istirahat antar set sekitar 7 menit karena untuk melakukan set kedua dst, anak menunggu giliran dari 7 anak lainnya.

Latihan dilaksanakan pada hari senin, rabu, dan kamis dimulai pukul 15.00–16.30. Latihan dibagi dalam 3 tahapan yaitu latihan awal (pemanasan), latihan inti, dan latihan penutup (pendinginan). Latihan awal selama 15 menit dengan rincian doa, *stretching*, lari keliling lapangan, dan ABC Running. Latihan inti dilakukan selama 60 menit (anak-anak dibagi menjadi 2 kelompok

yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, kelompok kontrol melakukan latihan *free throw* menggunakan bola basket ukuran 3 sedangkan kelompok eksperimen melakukan latihan tembakan *free throw* menggunakan bola voli).

Latihan penutup 15 menit dengan rincian *cooling down*, evaluasi, dan doa.

Rincian program latihan *shooting free throw* dapat dilihat pada tabel berikut :

**PROGRAM LATIHAN *SHOOTING FREE THROW* MENGGUNAKAN
MODIFIKASI BOLA PADA SISWA PUTRA PESERTA
EKSTRAKURIKULER BOLABASKET SMP NEGERI 3 UNGARAN**

Pertemuan	Hari/Tgl	Kelompok		Keterangan
		Kontrol	Eksperimen	
1	18 Feb 2013	Pre Test		
2	20 Feb 2013	1. Latihan Awal - Doa - <i>Stretching</i> dan lari keliling lapangan - <i>ABC Running</i> 2. Latihan Inti - Latihan tembakan bebas atau <i>free throw</i> menggunakan bola basket ukuran 3 sebanyak 16 x 6 set 3. Penutup - <i>Cooling down</i> - Evaluasi - Doa	1. Latihan Awal - Doa - <i>Stretching</i> dan lari keliling lapangan - <i>ABC Running</i> 2. Latihan Inti - Latihan tembakan bebas atau <i>free throw</i> menggunakan bola voli sebanyak 16 x 6 set 3. Penutup - <i>Cooling down</i> - Evaluasi - Doa	Minggu I -Beban latihan 80% dari 20 repetisi maksimal yaitu 16 repetisi dengan set 6
3	21 Feb 2013			
4	25 Feb 2013			
		1. Latihan Awal	1. Latihan Awal	Minggu II

5	27 Feb 2013	<ul style="list-style-type: none"> - Doa - <i>Stretching</i> dan lari keliling lapangan 	<ul style="list-style-type: none"> - Doa - <i>Stretching</i> dan lari keliling lapangan 	-Beban latihan meningkat 5% dari repetisi maksimal 20 yaitu 2 menjadi 17 repetisi dengan set 5
6	28 Feb 2013	<ul style="list-style-type: none"> - <i>ABC Running</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>ABC Running</i> 	
7	4 Maret 2013	<ol style="list-style-type: none"> 2. Latihan Inti <ul style="list-style-type: none"> - Latihan tembakan bebas atau <i>free throw</i> menggunakan bola basket ukuran 3 sebanyak 17 x 5 set 3. Penutup <ul style="list-style-type: none"> - <i>Cooling down</i> - Evaluasi - Doa 	<ol style="list-style-type: none"> 2. Latihan Inti <ul style="list-style-type: none"> - Latihan tembakan bebas atau <i>free throw</i> menggunakan bola voli sebanyak 17 x 5 set 3. Penutup <ul style="list-style-type: none"> - <i>Cooling down</i> - Evaluasi - Doa 	
8	6 Maret 2013	<ol style="list-style-type: none"> 1. Latihan Awal <ul style="list-style-type: none"> - Doa 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Latihan Awal <ul style="list-style-type: none"> - Doa 	Minggu III -Beban latihan meningkat 5% dari repetisi maksimal 20 yaitu 2 menjadi 18 repetisi dengan set 4
9	7 Maret 2013	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Stretching</i> dan lari keliling lapangan - <i>ABC Running</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Stretching</i> dan lari keliling lapangan - <i>ABC Running</i> 	
10	11Maret 2013	<ol style="list-style-type: none"> 2. Latihan Inti <ul style="list-style-type: none"> - Latihan tembakan bebas atau <i>free throw</i> menggunakan bola basket ukuran 3 sebanyak 18 x 4 set 3. Penutup <ul style="list-style-type: none"> - <i>Cooling down</i> - Evaluasi - Doa 	<ol style="list-style-type: none"> 2. Latihan Inti <ul style="list-style-type: none"> - Latihan tembakan bebas atau <i>free throw</i> menggunakan bola voli sebanyak 18 x 4 set 3. Penutup <ul style="list-style-type: none"> - <i>Cooling down</i> - Evaluasi - Doa 	

11	13 Maret 2013	1. Latihan Awal	1. Latihan Awal	Minggu IV -Beban latihan meningkat 5% dari repetisi maksimal 20 yaitu 2 menjadi 19 repetisi dengan set 3
12	14 Maret 2013	- Doa - <i>Stretching</i> dan lari keliling lapangan	- Doa - <i>Stretching</i> dan lari keliling lapangan	
13	18 Maret 2013	- <i>ABC Running</i> 2. Latihan Inti - Latihan tembakan bebas atau <i>free throw</i> menggunakan bola basket ukuran 3 sebanyak 19 x 3 set 3. Penutup - <i>Cooling down</i> - Evaluasi Doa	- <i>ABC Running</i> 2. Latihan Inti - Latihan tembakan bebas atau <i>free throw</i> menggunakan bola voli sebanyak 19 x 3 set 3. Penutup - <i>Cooling down</i> - Evaluasi Doa	
14	20 Maret 2013	1. Latihan Awal	1. Latihan Awal	Minggu V -Beban latihan tetap yaitu 19 repetisi dengan set tetap yaitu 3 set
15	21 Maret 2013	- Doa - <i>Stretching</i> dan lari keliling lapangan - <i>ABC Running</i> 2. Latihan Inti - Latihan tembakan bebas atau <i>free throw</i> menggunakan bola basket ukuran 3 sebanyak 19 x 3 set 3. Penutup - <i>Cooling down</i> - Evaluasi - Doa	- Doa - <i>Stretching</i> dan lari keliling lapangan - <i>ABC Running</i> 4. Latihan Inti - Latihan tembakan bebas atau <i>free throw</i> menggunakan bola voli sebanyak 19 x 3 set 5. Penutup - <i>Cooling down</i>	

			- Evaluasi - Doa	
16	25 Maret 2013	Post Test		



Lampiran 27

**FOTO BERSAMA SISWA PUTRA PESERTA EKSTRAKURIKULER SMP
NEGERI 3 UNGARAN TAHUN 2013**



FOTO PRESENSI SEBELUM *PRE TEST*



FOTO ALAT ALAT YANG DIGUNAKAN DALAM *PRE TEST***FOTO SAAT *PRE TEST* (SHOOTING FREE THROW)**

FOTO SAAT PENGARAHAN UNTUK PROGRAM LATIHAN *SHOOTING FREE THROW*



FOTO BOLA YANG DIGUNAKAN UNTUK PROGRAM LATIHAN *SHOOTING FREE THROW* DENGAN MODIFIKASI BOLA



**FOTO PADA SAAT MELAKUKAN LATIHAN *SHOOTING FREE THROW*
MENGUNAKAN BOLA BASKET UKURAN 3**



**FOTO PADA SAAT MELAKUKAN LATIHAN *SHOOTING FREE THROW*
MENGUNAKAN BOLA VOLI**



FOTO SAAT POST TEST (SHOOTING FREE THROW)

