



**SURVEI HASIL *ONE HAND SET SHOOT* DALAM
PERMAINAN BOLABASKET PADA PEMAIN
PUTRA KELOMPOK USIA 12-15 TAHUN
KLUB BASKET SEHATI KOTA
SEMARANG TAHUN 2012**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata I
Untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Pada Universitas Negeri Semarang

Oleh

Toni Suryo Febrianto

6301408044

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

ABSTRAK

Toni Suryo Febrianto. 2013. Survei Hasil *One Hand Set Shoot* Dalam Permainan Bolabasket Pada Pemain Putra Kelompok Usia 12-15 Tahun Klub Basket Sehati Kota Semarang Tahun 2012. Skripsi Jurusan/Program Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Semarang. Pembimbing I : Drs. H. Margono, M.Kes.; Pembimbing II : Priyanto, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci : Survei Hasil *One Hand Set Shoot*.

Permasalahan dalam skripsi ini adalah : bagaimanakah hasil *one hand set shoot* para pemain bolabasket putra kelompok usia 12-15 tahun klub basket Sehati Kota Semarang tahun 2012?

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan metode *survey test*. Populasi yang diambil adalah para pemain bolabasket di klub basket Sehati Kota Semarang tahun 2012. Sampel yang digunakan berjumlah 20 orang yang diambil menggunakan teknik *total sampling*. Variabel yang diukur adalah *one hand set shoot* dari sudut 0° , *one hand set shoot* dari sudut 45° , *one hand set shoot* dari sudut 90° , *one hand set shoot* dari sudut 135° , dan *one hand set shoot* dari sudut 180° . Data diukur menggunakan instrumen *speed spot shooting test* atau tes tembakan cepat ditempat. Data dianalisis secara deskriptif dengan mencari nilai *descriptive percentage* atau prosentase deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari keseluruhan sudut, sebanyak 55% pemain memiliki kriteria lebih dari atau sama dengan “cukup”, atau diatas 52%, dan sebanyak 45% termasuk kriteria kurang dari “cukup”, atau dibawah 52%. Dengan rata-rata keberhasilan mencetak angka mencapai 48% untuk 25 kali tembakan *one hand set shoot*, atau termasuk kategori “tidak baik”. Hasil yang didapatkan dari masing-masing sudut tembakan juga menunjukkan bahwa prosentase rata-rata keberhasilan menembak masih termasuk kriteria “tidak baik” atau dibawah 52%, hanya pada sudut 90° rata-rata keberhasilan menembaknya termasuk dalam kriteria “cukup”, yaitu pada 58%. Dengan hasil penelitian tersebut diperoleh gambaran mengenai tingkat kemampuan *one hand set shoot* dari pemain putra kelompok usia 12-15 tahun klub basket Sehati Kota Semarang secara umum.

Kesimpulan yang dapat ditarik adalah bahwa kemampuan *one hand set shoot* para pemain bolabasket putra kelompok usia 12-15 tahun klub basket Sehati Kota Semarang tahun 2012 tidaklah merata. Beberapa subjek tingkat keberhasilan memasukkan bolanya termasuk kedalam kriteria “baik” dan “sangat baik”, namun secara umum hasil yang dicapai masih kurang atau dibawah rata-rata, dan dibutuhkan kerja keras untuk meningkatkannya ke level yang lebih baik.

PERNYATAAN

Yang bertandatangan dibawah ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak karya ilmiah orang lain, baik sebagian maupun seluruhnya. Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sangsi akademik dari Unnes dan sangsi hukum sesuai yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang, 5 Februari 2013

Toni Suryo Febrianto
NIM. 6301408044

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke sidang
panitian ujian skripsi pada :

Hari : Rabu

Tanggal : 13 Februari 2013

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. H. Margono, M.Kes.
NIP. 196012101986011001

Priyanto, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198006192005011002

Mengetahui,

Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Drs. Hermawan, M.Pd.
NIP. 195904011988031002

PENGESAHAN KELULUSAN

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

Nama : Toni Suryo Febrianto
NIM : 6301408044
Judul : Survei Hasil *One Hand Set Shoot* Dalam Permainan
Bolabasket Pada Pemain Putra Kelompok Usia 12-15
Tahun Klub Basket Sehati Kota Semarang Tahun
Hari :
Tanggal :

Panitia Ujian

Ketua

Sekretaris

Drs. Nasuka, M.Kes.
NIP. 195909161985111001

Tri Tunggal Setiawan, S.Pd., M.Pd.
NIP. 196803021997021001

Dewan Penguji

1. Drs. Moh. Nasution, M.Kes. (Penguji Utama) _____
NIP. 19640231990021001
2. Drs. H. Margono, M.Kes. (Penguji I) _____
NIP. 196012101986011001
3. Priyanto, S.Pd., M.Pd. (Penguji II) _____
NIP. 198006192005011002

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“When you were born, you were crying and everyone else was smiling. Live your life so at the end, you are the one who is smiling and everyone else is crying.”

-Ralph Waldo Emerson-

Persembahan

Skripsi ini kupersembahkan untuk :

1. Bapak (Tohirin, S.Pd.) dan Ibu (Dyah Condro Karini) yang terus berjuang dan berdo'a demi keberhasilanku.
2. Adikku (Addiin Cahyo Setiawan) yang ikut menyemangati dalam penulisan skripsi ini.
3. Teman Spesial yang selalu setia menyemangati dari dekat.
4. Sahabat dan kawan-kawanku yang ikut mendukung dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.
5. Teman-teman PKLO '08

KATA PENGANTAR

Berkat rahmat Tuhan Yang Maha Esa, maka penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Survei Hasil *One Hand Set Shoot* Dalam Permainan Bolabasket Pada Pemain Putra Kelompok Usia 12-15 Tahun Klub Basket Sehati Kota Semarang Tahun 2012”.

Penulis menyadari dengan sepenuh hati bahwa tersusunnya skripsi ini bukan Ohanya atas kemampuan dan usaha dari penulis semata, namun juga atas bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada :

1. Dekan FIK UNNES yang telah memberikan kemudahan dan ijin penelitian.
2. Ketua Jurusan PKLO yang telah memberikan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.
3. Drs. H. Margono, M.Kes. Dosen Pembimbing I, yang telah memberikan bimbingan, petunjuk dan pengarahan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Priyanto, S.Pd., M.Pd. Dosen Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, petunjuk dan pengarahan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Pelatih Kepala Kub Basket Sehati Kota Semarang yang telah memberikan ijin penelitian, sehingga penelitian dapat terlaksana dengan lancar.
6. Tim Peneliti yang telah membantu penulis selama melakukan penelitian sehingga penelitian dapat berlangsung dengan lancar.

7. Pemain putra kelompok usia 12-15 tahun Klub Basket Sehati tahun 2012, yang bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini.

Semoga Allah SWT memberikan pahala yang setimpal atas kebaikan mereka selama ini.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca semua.

Semarang, 5 Februari 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iv
PENGESAHAN KELULUSAN.....	v
MOTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR DIAGRAM.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Permasalahan.....	7
1.3. Tujuan Penelitian.....	8
1.4. Manfaat Penelitian.....	8
1.5. Penegasan Istilah.....	9
1.5.1. Survei.....	9
1.5.2. Hasil.....	9
1.5.3. <i>One Hand Set Shoot</i>	10
1.5.4. Pemain Putra Kelompok Usia 12-15 Klub Basket Sehati Kota Semarang.....	11
BAB II LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS.....	12
2.1. Landasan Teori.....	12
2.1.1. Hakekat Permainan Bolabasket.....	12
2.1.2. Peraturan dan Permainan Bola Basket.....	14

2.1.3.	Pengertian <i>Shooting</i> dalam Permainan Bola Basket.....	15
2.1.4.	Macam-macam Tembakan dalam Permainan Bola Basket.....	17
2.1.5.	Pengertian Teknik Dasar <i>One Hand Set Shoot</i>	18
2.2.	Kerangka Berpikir.....	23
2.3.	Hipotesis.....	24
BAB III	METODE PENELITIAN.....	25
3.1.	Jenis Dan Desain Penelitian.....	25
3.2.	Populasi.....	26
3.3.	Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel.....	26
3.4.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	27
3.5.	Variabel Penelitian.....	27
3.6.	Persiapan Sarana Dan Prasarana.....	28
3.7.	Teknik Pengambilan Data.....	29
3.8.	Instrumen Penelitian.....	30
3.9.	Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Penelitian.....	32
3.10.	Teknik Analisis Data.....	33
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	35
4.1.	Analisis Deskripsi Hasil Penelitian.....	35
4.2.	Kemampuan <i>One Hand Set Shoot</i>	35
4.2.1.	<i>One Hand Set Shoot</i> dari Sudut 0°.....	37
4.2.2.	<i>One Hand Set Shoot</i> dari Sudut 45°.....	38
4.2.3.	<i>One Hand Set Shoot</i> dari Sudut 90°.....	40
4.2.4.	<i>One Hand Set Shoot</i> dari Sudut 135°.....	41
4.2.5.	<i>One Hand Set Shoot</i> dari Sudut 180°.....	43
4.3.	Pembahasan.....	44
BAB V	PENUTUP.....	48
5.1.	Simpulan.....	49
5.2.	Saran.....	49
	DAFTAR PUSTAKA.....	51
	LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel

4.1.	Deskripsi Hasil <i>One Hand Set Shoot</i>	35
4.2.	<i>One Hand Set Shoot</i> Dari Sudut 0°.....	37
4.3.	<i>One Hand Set Shoot</i> Dari Sudut 45°.....	38
4.4.	<i>One Hand Set Shoot</i> Dari Sudut 90°.....	40
4.5.	<i>One Hand Set Shoot</i> Dari Sudut 135°.....	41
4.6.	<i>One Hand Set Shoot</i> Dari Sudut 180°.....	43

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 1	Diagram batang deskriptif hasil <i>one hand set shoot</i>	36
Diagram 2	Diagram batang hasil <i>one hand</i> <i>set shoot</i> dari sudut 0°	38
Diagram 3	Diagram batang hasil <i>one hand</i> <i>set shoot</i> dari sudut 45°	39
Diagram 4	Diagram batang hasil <i>one hand</i> <i>set shoot</i> dari sudut 90°	41
Diagram 5	Diagram batang hasil <i>one hand</i> <i>set shoot</i> dari sudut 135°	42
Diagram 6	Diagram batang hasil <i>one hand</i> <i>set shoot</i> dari sudut 180°	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1	Sudut Posisi Tembakan Terhadap Ring.....	11
Gambar 2.1	<i>One Hand Set Shoot</i> Fase Persiapan.....	20
Gambar 2.2	<i>One Hand Set Shoot</i> Fase Pelaksanaan.....	21
Gambar 2.3	<i>One Hand Set Shoot</i> Fase <i>Follow Through</i>	22
Gambar 2.4	Teknik <i>One Hand Set Shoot</i> Dalam Tembakan Hukuman.....	23
Gambar 3.1	AAHPERD <i>Basketball</i> Tes Tembakan Cepat Ditempat.....	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I	Surat usulan dosen pembimbing skripsi.....	52
Lampiran II	Surat penetapan dosen pembimbing skripsi.....	53
Lampiran III	Surat ijin penelitian dari UNNES.....	54
Lampiran IV	Surat keterangan penelitian dari klub Sehati.....	55
Lampiran V	Daftar Identitas subjek penelitian.....	56
Lampiran VI	Hasil skoring penelitian <i>one hand set shoot</i> dari sudut 0°.....	57
Lampiran VII	Hasil skoring penelitian <i>one hand set shoot</i> dari sudut 45°.....	58
Lampiran VIII	Hasil skoring penelitian <i>one hand set shoot</i> dari sudut 90°.....	59
Lampiran IX	Hasil skoring penelitian <i>one hand set shoot</i> dari sudut 135°.....	60
Lampiran X	Hasil skoring penelitian <i>one hand set shoot</i> dari sudut 180°.....	61
Lampiran XI	Skor instrumen baku dan penghitungan korelasi.....	62
Lampiran XII	Pedoman penelitian.....	65
Lampiran XIII	Dokumentasi.....	67

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pembinaan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang ditujukan pada peningkatan kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat, serta pengembangan prestasi olahraga yang dapat mengembangkan rasa kebanggaan nasional. Salah satunya adalah dalam cabang olahraga bola basket.

Bolabasket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan. Bola boleh dioper (dilempar ke kanan dan ke kiri) boleh dipantulkan ke lantai (di tempat atau sambil berjalan) dan tujuannya adalah memasukkan bola ke *basket* atau keranjang lawan. Bolabasket dimainkan oleh dua (2) tim yang masing-masing terdiri dari lima (5) pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan mencegah regu lain mencetak angka (Perbasi, 2010:1).

Bolabasket ditemukan pada Desember 1891 oleh Dr. James Naismith, seorang anggota sekolah pelatihan YMCA di *Spring Massachusetts* (sekarang dikenal dengan *Springfield Collage*). Bolabasket segera terkenal dan tersebar cepat diseluruh negeri dan dunia oleh perjalanan para lulusan Sekolah Pelatih YMCA (Hal Wissel. 2000: 1). Dan bolabasket masuk ke Indonesia sekitar tahun 1948 yang lalu dan berkembang setelah proklamasi kemerdekaan. Namun baru pada

tanggal 23 Oktober 1951 didirikanlah Persatuan Bolabasket Seluruh Indonesia (PERBASI).

Permainan bolabasket di Indonesia sudah mulai banyak digemari oleh masyarakat luas dari anak-anak, remaja, pelajar, mahasiswa, sampai orang dewasa, baik laki-laki maupun perempuan, serta dapat dimainkan di lapangan terbuka atau lapangan tertutup. Hal ini dapat dibuktikan dengan banyaknya tim basket yang ada di sekolah-sekolah maupun perguruan tinggi, dan sering pula diselenggarakan pertandingan-pertandingan bolabasket antar wilayah atau daerah baik bersifat umum maupun pelajar atau mahasiswa.

Di Semarang misalnya sudah banyak pertandingan-pertandingan bolabasket, diantaranya Walikota Cup, Krimit Cup dan masih banyak pertandingan tingkat pelajar yang diikuti oleh SD, SMP, SMA, maupun yayasan olahraga. Jumlah peserta yang mengikuti kejuaraan tersebut selalu bertambah membuktikan bahwa sekolah-sekolah dan masyarakat umum yang mengikuti kejuaraan ini telah mengalami kemajuan. Dari peserta kejuaraan tersebut salah satunya adalah Yayasan Olahraga Sehati, yang beralamat di Jl. Sendangsari Utara XIII (Jl. Supriyadi) Semarang. Yayasan olahraga ini telah melakukan pembibitan dan pembinaan olahraga bolabasket sejak usia dini. Dalam melaksanakan latihan yayasan ini telah memiliki program latihan yang jelas yang disesuaikan dengan kelompok usia peserta latihan. Peserta latihan bolabasket di Yayasan Olahraga Sehati dibagi menjadi beberapa kelompok berdasarkan usia sekolah, yaitu usia SD, SMP, dan SMA. Jadwal latihan di Yayasan Olahraga Sehati adalah setiap hari Senin, Selasa, Rabu, dan Kamis, dengan pembagian untuk hari Senin dan Rabu

adalah untuk usia SD, serta hari Selasa dan Kamis untuk usia SMP dan SMA. Khusus pada hari Jumat dan Sabtu digunakan untuk game dengan pembagian pada hari Jumat untuk kelompok usia SMP dan SMA, serta hari Sabtu untuk kelompok SD. Jenis latihan yang diberikan kepada peserta latihan Yayasan Olahraga Sehati adalah latihan *fundamental*.

Untuk mencapai prestasi yang optimal, Yayasan Olahraga Sehati senantiasa menanamkan rasa saling percaya pada pelatih dan kepada sesama pemain baik di dalam maupun di luar lapangan, hal ini dikarenakan permainan bolabasket bukanlah semata-mata mengandalkan *skill* dari satu pemain saja, karena inti dari permainan bolabasket adalah *teamwork* (kerja sama tim). Yayasan Olahraga Sehati juga selalu menumbuhkan sifat loyal kepada Yayasan Olahraga Sehati yang diwujudkan dengan mengucapkan yel “Sehati, ada dihatiku!”, pada setiap akan memulai dan mengakhiri suatu latihan, yel tersebut juga dimaksudkan untuk menumbuhkan semangat untuk berlatih bagi para peserta dan pelatih. Disamping itu dalam menjalankan latihan, baik pelatih maupun pemain senantiasa menanamkan sportifitas dalam berlatih dan bertanding, yang kemudian diimplementasikan kedalam kehidupan sehari-hari.

Akan tetapi dalam penerapannya, baik ketika dalam pertandingan resmi maupun pada pertandingan-pertandingan lain yang hanya bersifat latihan tanding, walaupun kerjasama antar pemain sudah terbentuk dan komunikasi dapat berjalan dengan baik, sering kali tim tidak mendapatkan hasil yang maksimal, hal ini dikarenakan penyelesaian akhir yang kurang sempurna. Dan mungkin kejadian seperti ini banyak juga dialami oleh tim tim basket lainnya.

Walaupun teknik-teknik dasar dalam permainan bolabasket yang meliputi :

1) Dasar *body control*, 2) *Moving without the ball*, 3) *Ball handling*, 4) *Passing and catching*, 5) *Dribbling*, 6) *Shooting*, dan 7) *Rebounding* telah dilatihkan pada setiap sesi latihan, akan tetapi khusus pada teknik *shooting* tak cukup hanya dengan melakukan tembakan dengan benar saja, karena ternyata faktor percaya diri dalam menembak membantu keberhasilan dalam pertandingan-pertandingan dan memperbarui komitmen terhadap latihan (Hal Wissel, 2000:44)

Seorang pemain bolabasket harus menguasai teknik-teknik dasar tersebut, jika ingin menjadi pemain yang baik disamping kualitas fisik yang prima serta kematangan juara. Dari kelima teknik dasar tersebut jelas bahwa satu teknik dengan teknik lainnya saling berkaitan dan tidak dapat terpisahkan. Melihat kemajuan permainan bolabasket yang menggunakan teknik-teknik tinggi baik peraturan maupun teknik-teknik bermain sudah sewajarnya kita mengetahui bagaimana cara mengembangkan teknik-teknik tersebut.

Shooting adalah keahlian yang sangat penting dalam olahraga bolabasket. Teknik dasar seperti operan, *dribbling*, 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 (Hal Wissel, 2000:43)

Dalam melakukan latihan *shooting*, harus dilatihkan teknik *shooting* secara tepat, yang secara umum dikenal dengan BEEF, yaitu:

- a. **B (*Balance*)**; gerakan selalu dimulai dari lantai, saat menangkap bola tekuklah lutut dan mata kaki serta atur agar tubuh dalam posisi seimbang.

- b. **E (Eyes);** agar *shooting* menjadi akurat pemain harus dengan segera mengambil fokus pada target (pemain dengan cepat mampu mengkoordinasikan letak *ring*)
- c. **E (Elbow);** pertahankan posisi siku agar pergerakan lengan akan tetap vertikal.
- d. **F (Follow through);** kunci siku lalu lepaskan gerakan lengan, jari-jari, dan pergelangan tangan mengikuti kearah *ring*.

Dengan fase persiapan:

- a. Mata melihat target/*ring*
- b. Kaki terentang selebar bahu
- c. Jari kaki lurus ke depan
- d. Lutut dilenturkan
- e. Bahu dirilekskan
- f. Tangan yang tidak menembak berada di samping bola
- g. Tangan yang menembak di belakang bola
- h. Jari-jari rileks
- i. Siku masuk ke dalam namun tidak sampai bersinggungan dengan tubuh bagian samping
- j. Pergerakan lengan dan bola berawal dari depan dada dan naik hingga diatas wajah agak kesamping, dan bola didorong ke depan atas hingga lengan tembak lurus kedepan atas dalam gerakan yang berkelanjutan (Danny Kosasih, 2008:47).

Dalam permainan bolabasket, tim yang mencetak angka paling banyak adalah mutlak menjadi pemenang dalam sebuah pertandingan, karena dalam permainan bolabasket waktu penyerangan hanya dibatasi selama 24 detik saja, maka dalam waktu sesingkat itu setiap tim harus memiliki keefektifan dalam mencetak angka. Untuk dapat memasukkan bola ke dalam keranjang dan mencetak angka, tembakan yang paling umum digunakan oleh pemain adalah *lay up* dan *one hand set shoot*. Kedua teknik dasar tersebut sering kali menjadi penentu kemenangan dalam suatu pertandingan karena *lay up* adalah salah satu teknik dasar yang dapat dilakukan dari jarak yang sedekat-dekatnya dengan *ring* tanpa harus mengurangi kecepatan berlari, sedangkan *one hand set shoot* merupakan salah satu teknik dasar *shooting* dalam bolabasket yang digunakan para pemain bolabasket karena menembak dengan satu tangan dapat memberikan peluang besar bola masuk ke *ring* basket apabila dilakukan dengan teknik *one hand set shoot* yang benar. Apabila seorang pemain dapat memiliki penguasaan teknik dasar *lay up* dan *one hand set shoot* yang baik, maka pemain tersebut dapat mendukung kemenangan sebuah tim dalam suatu pertandingan.

Setelah peneliti mengamati secara langsung kegiatan bolabasket kelompok usia 12-15 tahun (usia SMP) di klub basket Sehati Kota Semarang, baik selama latihan dan permainan, tingkat keberhasilan mencetak angka melalui teknik dasar *lay up* sudah sangat baik dan efektif, namun kurang efektif dalam teknik dasar *one hand set shoot*. Sehingga peneliti ingin menyorot kemampuan *one hand set shoot* pemain bolabasket kelompok usia 12-15 tahun klub basket Sehati Kota Semarang,

agar prestasi bolabasket para pemain kelompok usia 12-15 tahun klub basket Sehati Kota Semarang menjadi lebih baik lagi.

Peneliti merasa bahwa kemampuan para pemain klub basket Sehati Kota Semarang melakukan teknik dasar *one hand set shoot* masih dapat dikembangkan menjadi lebih baik, maka peneliti akan melakukan penelitian dengan judul “Survei hasil *one hand set shoot* dalam permainan bolabasket pada pemain putra kelompok usia 12-15 tahun Klub Basket Sehati Kota Semarang tahun 2012”.

Adapun yang mendasari peneliti untuk mengambil tema dan judul tersebut adalah :

- 1) *One hand set shoot* memiliki peranan penting untuk mencetak angka dalam permainan bolabasket.
- 2) Data hasil *one hand set shoot* sangat penting untuk mengetahui kemampuan menembak para atlet.
- 3) Data hasil *one hand set shoot* sangat penting untuk mengembangkan kemampuan menembak para atlet lebih lanjut.

1.2. Permasalahan

Sesuai dengan latar belakang masalah, muncullah permasalahan yang perlu untuk diteliti, dianalisa dan diusahakan pemecahannya, yang dirumuskan dalam bentuk pertanyaan sebagai berikut:

- 1) Bagaimanakah hasil *one hand set shoot* dalam permainan bolabasket pada pemain putra kelompok usia 12-15 tahun klub Sehati Kota Semarang tahun 2012 ?

- 2) Bagaimanakah hasil *one hand set shoot* dalam permainan bolabasket dari sudut 0° , 45° , 90° , 135° , dan 180° pada pemain putra kelompok usia 12-15 tahun klub Sehati Kota Semarang tahun 2012?

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini tidak lepas dari permasalahan yang ada, tujuan penelitian ini adalah untuk:

- 1) mengetahui hasil *one hand set shoot* dalam permainan bolabasket pada pemain putra kelompok usia 12-15 tahun klub Sehati Kota Semarang tahun 2012.

1.4. Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini semoga dapat bermanfaat dan berguna bagi peneliti serta para pembaca. Adapun manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini antara lain:

- 1) Agar peneliti dapat mengetahui hasil *one hand set shoot* dalam permainan bolabasket pada pemain putra kelompok usia 12-15 tahun klub basket Sehati Kota Semarang tahun 2012.
- 2) Agar pelatih dapat mengetahui hasil *one hand set shoot* dalam permainan bolabasket pada pemain putra kelompok usia 12-15 tahun klub basket Sehati Kota Semarang tahun 2012.
- 3) Memberikan informasi penting bagi pelatih mengenai kualitas para atletnya serta memperkaya metode bagi pelatih dan pendidik dalam memberikan variasi latihan tembakan untuk meningkatkan tingkat akurasi dan

kemampuan mencetak angka dalam permainan bolabasket bagi anak-anak didiknya.

- 4) Dapat memberikan pengalaman dan menambah pengetahuan bagi peneliti, pelatih, guru, atlet, dan siswa.
- 5) Sebagai panduan bagi peneliti lain yang hendak melakukan penelitian untuk memperdalam dan memperbaiki penelitian-penelitian terdahulu.

1.5. Penegasan Istilah

Agar permasalahan yang dibicarakan dalam penelitian tidak meluas dan menyimpang dari tujuan penelitian, serta supaya tidak terjadi salah penafsiran terhadap istilah yang digunakan dan dianggap penting, maka peneliti perlu memberikan penegasan istilah yang meliputi:

1.5.1. Survei

Survei adalah cara mengumpulkan data dari sejumlah unit atau individu dalam waktu yang bersamaan (Suharsimi Arikunto, 2006:110). Dalam penelitian ini survei yang diartikan sebagai alat atau metode untuk memperoleh data dilakukan dengan tes *one hand set shoot* pada kegiatan latihan bolabasket para pemain putra kelompok usia 12-15 tahun klub basket Sehati Kota Semarang tahun 2012.

1.5.2. Hasil

Hasil (KBBI, 2007:391) adalah sesuatu yang diadakan (dibuat, dijadikan, dsb) oleh usaha, pendapatan, perolehan, akibat, pajak, cak.

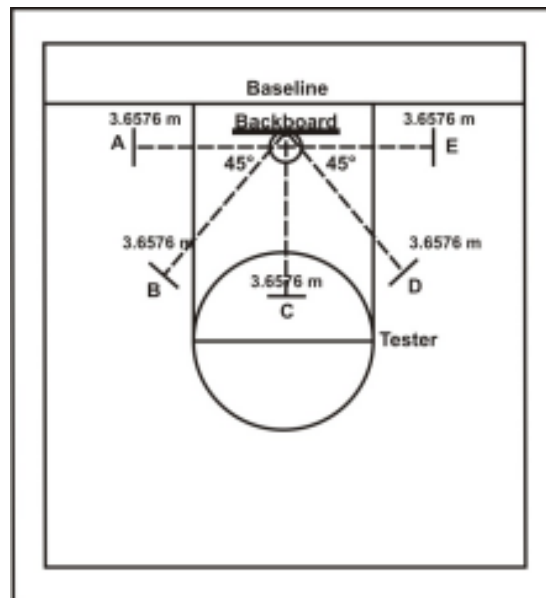
Maksud dari hasil dalam penelitian ini adalah sesuatu yang didapatkan dari teknik dasar *one hand set shoot* dalam permainan bolabasket pada kegiatan latihan

bolabasket para pemain putra kelompok usia 12-15 tahun klub basket Sehati Kota Semarang tahun 2012.

1.5.3. *One hand Set Shoot*

One hand shoot adalah tembakan dengan menggunakan satu tangan penembak dan tangan lain di samping bola berfungsi untuk menjaga bola dan mengimbangi gerakan tangan penembak (Abdul Rohim, 2008:22), dan *set shoot* adalah melakukan *shooting* tanpa melompat (Danny Kosasih, 2008:50).

Dalam penelitian ini *one hand set shoot* yang diartikan sebagai tembakan/*shooting* tanpa lompatan yang dilakukan menggunakan satu tangan penembak dan tangan lain hanya sebagai penyeimbang bola yang dilakukan pada area yang ditentukan yaitu dari titik 0° , 45° , 90° , 135° dan 180° terhadap posisi *ring* dengan jarak yang sama dan telah ditentukan, yaitu 3,6576 m. Sudut 45° , 90° , dan 135° ditentukan dari sebuah garis yang ditarik dari titik tengah cincin *ring* basket yang posisinya paling dekat dengan permukaan *back board*/papan *ring* basket, dimana garis 0° dan 180° ditarik dari titik tengah lingkaran *ring* sejajar dengan garis *baseline* lapangan bolabasket. Penentuan dan penggunaan sudut 0° , 45° , 90° , 135° dan 180° pada penelitian ini dikarenakan area tersebut sangat sering digunakan oleh para pemain untuk melakukan *shooting* pada suatu pertandingan dan juga karena area ini merupakan daerah tembakan dimana seorang pemain dapat melakukan tembakan langsung mengarah ke *ring* basket (*direct shoot*) atau dapat pula dipantulkan terlebih dahulu ke *backboard*/papan *ring* basket sebelum bola masuk ke dalam basket (*bank shoot*).



Gambar 1.1

Sudut Posisi Tembakan Terhadap *Ring*

(Barry L. Johnson, 1986:276)

1.5.4. Pemain Putra Kelompok Usia 12-15 Tahun Klub Basket Sehati Kota Semarang

Dalam penelitian ini para pemain bolabasket yang digunakan sebagai objek penelitian adalah pemain berjenis kelamin putra yang masih duduk di bangku sekolah menengah pertama (SMP), memiliki rentang usia 12-15 tahun, yang tergabung secara administratif dalam Yayasan Olahraga Sehati Kota Semarang, dan berlatih secara aktif dalam klub basket Sehati Kota Semarang.

BAB II

LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS

2.1. Landasan Teori

2.1.1. Hakekat Permainan Bolabasket

Bolabasket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan, boleh dioper, boleh dipantulkan ke lantai (ditempat atau sambil berjalan), dan tujuannya adalah memasukan bola ke *basket* (keranjang) lawan. Permainan dilakukan oleh dua regu masing-masing 5 orang, setiap regu berusaha memasukkan bola ke keranjang lawan dengan menjaga (mencegah) keranjangnya sendiri agar kemasukan sedikit mungkin. Lapangan terdiri dari tanah, lantai semen, lantai papan, dibatasi oleh garis yang berbentuk empat persegi panjang berukuran 28 x 15 m (Imam Sodikun, 1992:8).

Tujuan permainan ini adalah membuat kemenangan dengan memasukan bola ke keranjang lebih banyak. Untuk mencapai tujuan ini syarat utamanya harus terampil. Keterampilan dapat dicapai sampai tingkat tinggi apabila gerakan dasar baik. Oleh karena itu gerak (teknik) dasar perlu dilakukan dengan cara-cara yang benar, agar keterampilannya bisa ditingkatkan.

Selain teknik juga terdapat faktor lainnya, yaitu faktor kondisi fisik. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen harus dikembangkan (M. Sajoto, 1995:8). Macam-macam kondisi fisik antara lain :

- 1) Kekuatan (*Strength*), adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.
- 2) Daya tahan (*endurance*), dikenal dua macam daya tahan, yaitu :
 - a. Daya tahan umum (*general endurance*), adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.
 - b. Daya tahan otot (*local endurance*), adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus untuk jangka waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.
- 3) Daya otot (*muscular power*) adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Dalam hal ini, dapat dinyatakan bahwa daya otot = Kekuatan (*force*) \times kecepatan (*velocity*).
- 4) Kecepatan (*speed*), adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat- singkatnya.
- 5) Daya lentur (*flexibility*), adalah efektifitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktifitas dengan penguluran tubuh yang luas. Hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas persendian pada seluruh tubuh.

- 6) Kelincahan (*agility*), adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi berbeda dalam kecepatan yang tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik.
- 7) Koordinasi (*coordination*), adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif.
- 8) Keseimbangan (*balance*), adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ saraf otot.
- 9) Ketepatan (*accuracy*), kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran.
- 10) Reaksi (*reaction*), adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera saraf atau *feeling* lainnya.

2.1.2. Peraturan dan Permainan Bolabasket

Di dalam buku Olahraga Pilihan Bola Basket, Imam Sodikun (1992:8) menyatakan bahwa: “Bolabasket adalah suatu permainan yang menggunakan bola besar, dimainkan oleh dua regu putra atau putri. Tiap regu berusaha untuk membuat angka sebanyak-banyaknya dengan memasukkan bola ke keranjang *basket* lawan, dan berusaha untuk mencegah pemain lawan memasukkan atau membuat angka. Dalam bermain, bola boleh dioper, dipantulkan ke lantai, dilempar atau digiring ke segala arah dalam lapangan permainan. Dalam peraturan permainan bolabasket waktu yang diberikan 4 x 10 menit dalam satu pertandingan

dengan masa istirahat 2 menit pada pergantian *quarter* pertama dan ketiga, dan 5 menit pada pergantian babak kedua. Setiap pemain dan *official* dilarang melakukan kesalahan dan pelanggaran. Lapangan basket terdiri dari tanah atau lantai semen maupun lantai papan atau kayu, dibatasi oleh garis dengan lebar 5 cm yang berbentuk empat persegi panjang berukuran panjang lapangan 28 meter dan lebar lapangan 15 meter serta dilengkapi dengan keranjang atau *basket* untuk memasukkan bola”.

2.1.3. Pengertian *Shooting* dalam Permainan Bolabasket

Menembak merupakan teknik dasar yang penting yang harus dikuasai oleh seorang pemain bolabasket untuk memperbaiki keterampilan atau *skill* dalam melakukan tembakan. Hal ini sesuai dengan tujuan dari permainan bolabasket yaitu menciptakan tembakan untuk memperoleh angka dalam setiap kesempatan, karena merupakan syarat untuk memenangkan suatu pertandingan. Menurut Hal Wissel (2000:43) “*Shooting* (menembak) adalah keahlian yang sangat penting di dalam olahraga basket. Teknik dasar seperti operan, *dribbling*, 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.

Kemampuan suatu regu di dalam melakukan tembakan akan sangat mempengaruhi hasil yang dicapai dalam suatu pertandingan. Menembak merupakan sasaran akhir setiap pemain dalam sebuah pertandingan. Keberhasilan suatu tim dalam pertandingan selalu ditentukan oleh keberhasilan di dalam menembak, oleh karena itu unsur menembak merupakan teknik dasar yang harus

dipelajari dengan baik dan benar serta harus selalu ditingkatkan keterampilannya dengan latihan (Imam Sodikun, 1992:70). Menembak merupakan suatu keterampilan yang sangat penting dan untuk memiliki keterampilan dibutuhkan latihan yang terus-menerus. Latihan menembak harus direncanakan secara sistematis sehingga setiap pemain akan menemukan tipe tembakan yang paling disukai saat latihan, dan akan mempraktekannya ketika di dalam sebuah pertandingan, latihan ini harus meliputi berbagai jenis teknik menembak dan dari posisi yang berbeda dan dalam pola yang disukai.

Menembak adalah sinkronisasi antara posisi kaki, pinggang, bahu, siku tembak, kelenturan pergelangan tangan dan jari tangan. Tembakan bola dengan halus dan bertenaga yang diikuti oleh gerakan bagian tubuh lain secara berkelanjutan. Ritme suatu tembakan berasal dari gerakan naik-turun tungkai. Awali dengan lutut yang sedikit lentur, tekuk lentur dan kemudian rentangkan sepenuhnya dalam gerakan turun dan naik. Saat kaki terentang sepenuhnya, punggung dan bahu terentang kearah atas. Ketika tembakan dimulai bola ditata kembali mulai dari tangan penyeimbang ke tangan menembak. Arahkan lengan, pergelangan tangan dan jari lurus pada *ring*. Dorongan dan kontrol terakhir tembakan berasal dari pelenturan pergelangan tangan dan jari ke depan dan ke bawah. Lepaskan bola dari bagian tengah jari dan sentuhkan ujung jari yang lembut untuk membuat putaran sisi belakang bola dan memperhalus tembakan. Pertahankan tangan keseimbangan pada bola sampai titik pelepasan (Hal Wissel, 2000:47).

2.1.4. Macam-macam Tembakan dalam Permainan Bolabasket

Dalam permainan bolabasket, *shooting* mendapatkan perhatian yang lebih dibandingkan dengan unsur dasar lain, karena *shooting* merupakan suatu gerakan yang dapat menghasilkan angka. Angka-angka dapat tercipta dari gerakan *shooting* yang dilakukan oleh para pemain. Menurut Imam Sodikun (1992:59) jenis tembakan dalam bolabasket dibagi menjadi: 1) tembakan dengan dua tangan di dada, 2) tembakan dengan satu tangan di atas kepala, 3) tembakan dengan satu tangan, 4) tembakan *lay up*, 5) tembakan didahului dengan menggiring bola langsung *lay up*, 6) tembakan loncatan dengan satu tangan (*jump shoot*), 7) tembakan loncatan dengan dua tangan (*jump shoot*), dan 8) tembakan kaitan (*hook shoot*).

Menurut A. Sarumpaet (1992:233) tembakan berdasarkan pada gerakan kakinya dibagi menjadi tiga, yaitu menembak ditempat, melompat dan *lay up*. Permainan bolabasket sekarang ini memerlukan kecepatan, keterampilan, dan ketepatan dalam menembak (*shooting*). Agar dapat melakukan teknik tembakan yang baik, maka diperlukan metode latihan yang baik dan berbagai macam variasi latihan sehingga para pemain tidak mengalami rasa jenuh dalam melakukan latihan.

Menurut Danny Kosasih (2008:48), seorang pemain untuk bisa menjadi menjadi mesin pencetak skor harus berlatih dengan prinsip ROBOT yang berarti:

- **R (*Range*)**; pemain harus membiasakan diri untuk melakukan *shooting* di segala jarak dan tempat.

- **O (Open)**; seorang *shooter* perlu posisi yang terbuka (tidak ada tangan pemain lawan yang menghalangi pandangan ke *ring*).
- **B (Balance)**; *shooting* yang baik selalu diambil dalam posisi seimbang (*shooting* dimulai dari lantai dan dalam posisi kaki yang siap).
- **O (One count)**; *shooting* yang baik terjadi hanya dalam satu hitungan, yakni ketika memegang bola posisi kaki dan tangan sudah siap melakukan *shooting*.
- **T (Teammate)**; seorang *shooter* yang baik juga adalah seorang yang mau memberikan *assist* kepada rekan satu timnya yang lebih terbuka kesempatannya.

2.1.5. Pengertian Teknik Dasar *One Hand Set Shoot*

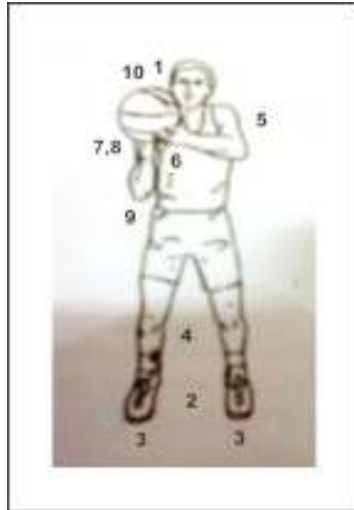
Secara sederhana *one hand set shoot* dapat diartikan sebagai tembakan dengan menggunakan satu tangan penembak, dan tangan lainnya hanya sebagai penyeimbang dan tanpa melakukan loncatan. Menurut Danny Kosasih (2008:50), *set shoot* adalah melakukan *shooting* tanpa melompat.

Teknik tembakan dengan satu tangan atau *one hand set shoot* yaitu: a) Posisi berdiri seenaknya dengan kaki kanan sedikit di depan kaki kiri (untuk tembakan dengan tangan kanan), b) Bola dipegang seperti operan dengan dua tangan teruskan dengan pegangan ini hantarkan bola ke depan atau dari bahu sebelah kanan dengan sedikit memutar lengan ke bawah kanan ke sebelah luar, sehingga sebagian besar berat bola terletak dipermukaan jari-jari dan hampir seluruh telapak tangan, c) tugas tangan kiri hanya membantu agar bola tidak jatuh sebelum tembakan, d) Pada saat akan melepaskan tembakan, lekukkan kedua

lutut dan bersamaan dengan itu bawalah bola sedikit ke belakang dan mulailah dengan irama gerakan menembak, e) Irama gerakan ikutan dengan mengikuti sedikit memindahkan berat badan ke kaki depan, f) Tangan kiri terus membantu letak bola di tangan kanan sampai saat menjelang bola terlepas dari jari-jari tangan kanan, g) Jarak tembakan dapat diperjauh sampai titik atau daerah yang jaraknya strategis dari *basket* (Imam Sodikun, 1992:61-62).

Kesalahan yang sering dilakukan dalam *one hand set shoot* antara lain: a) Tidak ada gerakan ikutan atau *follow through*, b) Tangan kiri sebagai pembantu terlalu cepat melepaskan bola, c) Tidak menggunakan lecutan pergelangan tangan dan jari-jari, d) Pegangan bola tidak betul dan melepas bola dari samping dari samping badan (dekat dengan telinga kanan) (Imam Sodikun, 1992:62).

Berikut ini contoh tembakan satu tangan atau *one hand set shoot* dari fase persiapan, fase pelaksanaan dan fase *follow through*.



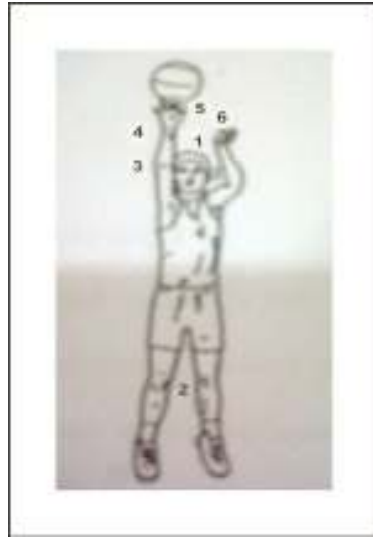
Gambar 2.1

One Hand Set Shoot Fase Persiapan

(Hal Wissel, 2000:48)

Keterangan:

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



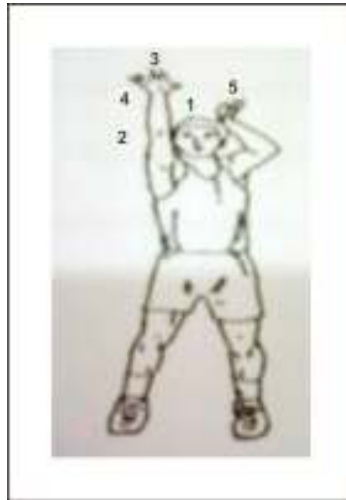
Gambar 2.2

One Hand Set Shoot Fase Pelaksanaan

(Hal Wissel, 2000:49)

Keterangan:

- 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 lepas
- 7) Irama yang seimbang.



Gambar 2.3

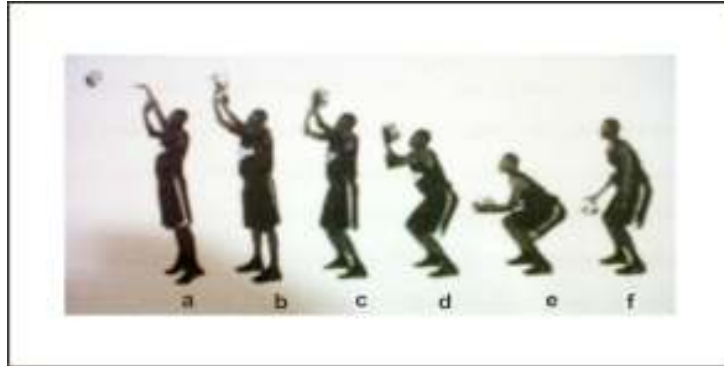
One Hand Set Shoot Fase Follow Through

(Hal Wissel, 2000:49)

Keterangan:

- 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.

Secara garis besar teknik dasar *one hand set shoot* sama dengan teknik tembakan hukuman (*freethrow*), yaitu:



Gambar 2.4

Teknik *One Hand Set Shoot* Dalam Tembakan Hukuman

(Danny Kosasih, 2008:51)

Keterangan:

- 1) *Follow through*
- 2) Pelepasan bola
- 3) Tembakan bola ke arah *ring*
- 4) Akurasi bola ke arah *ring*
- 5) Persiapan tembakan kaki ditekuk
- 6) Pegangan awal sebelum menembak.

2.2. Kerangka Berfikir

Tembakan di tempat/*set shoot* adalah teknik tembakan yang dilakukan dimulai dari lantai dan tanpa melakukan lompatan ketika melakukan tembakan. Sedangkan *one hand set shoot* adalah tembakan yang dilakukan dengan menggunakan satu tangan tanpa melakukan lompatan. Dalam melakukan tembakan ini, *testee* diharuskan melakaikan *shoot* dari tempat/area yang telah ditentukan, yaitu dari sudut 0°, 45°, 90°, 135° dan 180°. Hasil tembakan masuk

yang dilakukan dari kelima area tersebut diharapkan bisa memberi tahu kita prosentase hasil yang signifikan dalam efektifitas mencetak angka.

2.3. Hipotesis

Di dalam suatu penelitian ilmiah, hipotesis dimaksudkan untuk menjawab suatu pertanyaan, jawaban tersebut berdasarkan atas teori yang ada, maka perlu dibuktikan kebenarannya (Sutrisno Hadi, 1996:257). Peneliti diuji kemampuannya untuk “menebak secara ilmiah dan logis” tentang pemecahan problema yang dimiliki. Tebakan pemecahan atau jawaban yang diusulkan inilah yang yang biasa disebut dengan istilah “hipotesis” (Suharsimi Arikunto, 2010:44).

Berdasarkan kajian teoritis yang berhubungan dengan permasalahan, maka didapat hipotesis penelitian yaitu:

- 1) Ada hasil *one hand set shoot* dalam permainan bolabasket pada pemain putra kelompok usia 12-15 tahun klub Sehati Kota Semarang tahun 2012.

BAB III

METODE PENELITIAN

Dalam mencari jawaban dari penelitian digunakan berbagai macam metode seperti metode survei, deskriptif, korelasi ataupun eksperimen. Di dalam penelitian ini adalah mencari ada atau tidaknya hubungan sebab akibat atau pengaruh, sehubungan yang dengan itu maka yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Metode survei merupakan suatu cara mengadakan penelitian yang dilakukan terhadap sekumpulan objek yang cukup banyak dalam suatu jangka waktu tertentu. Survei pada umumnya bertujuan untuk membuat penilaian terhadap kondisi dan praktek penyelenggaraan sesuatu di masa sekarang, atau untuk menyusun perencanaan yang teliti tentang pengembangannya (Mohammad Ali, 1993:121-122).

Metode penelitian merupakan rangkaian cara atau kegiatan pelaksanaan penelitian yang didasari oleh asumsi – asumsi dasar, pandangan-pandangan filosofis dan ideologis, pertanyaan dan isu-isu yang dihadapi (Nana S. Sukmadinata, 2011:52).

3.1. Jenis Dan Desain Penelitian

pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan metode survei dengan desain deskriptif yang hendak menyelidiki hasil dari variabel penelitian yaitu *onehand set shoot* dari sudut 0° , 45° , 90° , 135° , dan 180° dalam permainan bolabasket.

3.2. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2002:108).

Dari pendapat diatas, peneliti menyimpulkan bahwa populasi adalah seluruh individu yang akan dijadikan subjek penelitian dan keseluruhan dari individu-individu harus memiliki sifat yang sama.

Populasi dalam penelitian ini adalah pemain putra tim basket Sehati Kota Semarang kelompok usia 12 – 15 tahun yang berjumlah 20 orang. Adapun alasan mengambil populasi tersebut adalah karena mereka sama-sama berlatih dalam satu klub yang sama yaitu di klub basket Sehati Kota Semarang.

3.3. Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2002:109). Mengenai besar kecilnya sampel yang diambil dari jumlah populasi menurut Suharsimi Arikunto (2002:112), apabila subyek kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subyeknya besar dapat diambil sampel antara 10-15% atau lebih tergantung dari setidak-tidaknya : kemampuan peneliti dilihat dari waktu, tenaga, dan biaya. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi (Suharsimi Arikunto, 2002:108). Sesuai dengan pendapat tersebut maka dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*, yaitu keseluruhan populasi digunakan sebagai sampel. Dalam penelitian ini jumlah sampel yang

digunakan sebanyak 20 pemain putra tim basket Sehati kelompok usia 12 – 15 tahun, sesuai dengan jumlah populasi yang ada.

3.4. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian adalah di GOR Sahabat Kota Semarang dimana klub basket Sehati biasanya melakukan latihan rutin setiap minggu, dan waktu dilaksanakannya penelitian akan dilaksanakan pada hari Sabtu, 13 Oktober 2012 dimulai pukul 16.00 WIB.

3.5. Variabel Penelitian

variabel penelitian menurut Suharsimi Arikunto (2002:96) adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Dalam penelitian ini terdapat dua macam variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat:

1) Variabel bebas

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi dan sebagai penyebab salah satu faktor dalam penelitian. Dalam penelitian ini variabel bebasnya adalah:

- a) *One hand set shoot* dari sudut 0°
- b) *One hand set shoot* dari sudut 45°
- c) *One hand set shoot* dari sudut 90°
- d) *One hand set shoot* dari sudut 135°
- e) *One hand set shoot* dari sudut 180°

3.6. Persiapan Sarana Dan Prasarana

Sarana dan prasarana penelitian adalah faktor yang sangat penting dalam kelancaran pelaksanaan penelitian dan untuk mendapatkan data yang sesuai dengan apa yang diinginkan. Sarana tersebut antara lain adalah:

1) Lapangan bolabasket

Lapangan bolabasket terdiri dari lantai yang datar, keras dan bebas dari rintangan sampai ketinggian ± 7 meter. Ukuran lapangan berbentuk empat persegi panjang dengan panjang 28 meter dan lebar 15 meter. Ukuran ini masih bisa diubah, asal sesuai dengan proporsinya, misal 26×14 m, 24×13 m atau 20×11 m (Sarumpaet, 1992:206).

Lapangan bolabasket yang digunakan dalam penelitian ini adalah lapangan bolabasket Yayasan Olahraga Sehati Kota Semarang. Jenis lapangan ini adalah lapangan dalam ruangan (*indoor*) yang sudah layak untuk pertandingan dan latihan.

2) Bola basket

Bola basket yang digunakan adalah bola basket ukuran 6 yang merupakan standar untuk digunakan anak kelompok usia SMP sejumlah 2 buah yang dipersiapkan untuk penelitian ini.

3) Alat ukur meteran

Alat ukur meteran ini digunakan untuk mengukur jarak *one hand set shoot* dari sudut 0° , 45° , 90° , 135° dan 180° dengan titik pusat sebagaimana yang telah dijelaskan pada pernyataan sebelumnya sejauh 3,6576 m.

- 4) 5 buah kerucut

Kerucut digunakan untuk menandai posisi dimana testee melakukan *one hand set shoot*.

- 5) Alat ukur busur derajat

Alat ini untuk menentukan posisi sudut 0° , 45° , 90° , 135° dan 180° .

- 6) Daftar nama dan blangko penilaian

Daftar nama yang digunakan untuk mencatat kehadiran testee selama mengikuti penelitian ini. Sedangkan blangko penilaian digunakan untuk mencatat data yang diperoleh selama melakukan tes *one hand set shoot* dari sudut 0° , 45° , 90° , 135° dan 180° .

3.7. Teknik Pengambilan Data

Faktor penting dalam penelitian yang berhubungan dengan data adalah metode pengumpulan data. Data yang diperoleh nantinya dianalisis untuk disimpulkan. Jenis data yang dikumpulkan tergantung dari tujuan penelitian itu sendiri. Seperti dikemukakan oleh Sutrisno Hadi (1996:19), menyatakan jenis data yang dapat diukur dan dihitung secara langsung adalah data kuantitatif, sedangkan data yang tidak dapat dihitung secara langsung termasuk jenis data kualitatif.

Dalam penelitian ini, untuk memperoleh data-data yang sesuai, peneliti menggunakan metode survei tes dengan teknik tes dan pengukuran. Suharsimi Arikunto (2006:84) mengatakan bahwa pada umumnya survei merupakan cara pengumpulan data dari sejumlah unit atau individu dalam waktu yang bersamaan. Sedangkan menurut W.J.S. Poerwodarminto (1985:1058) tes adalah percobaan

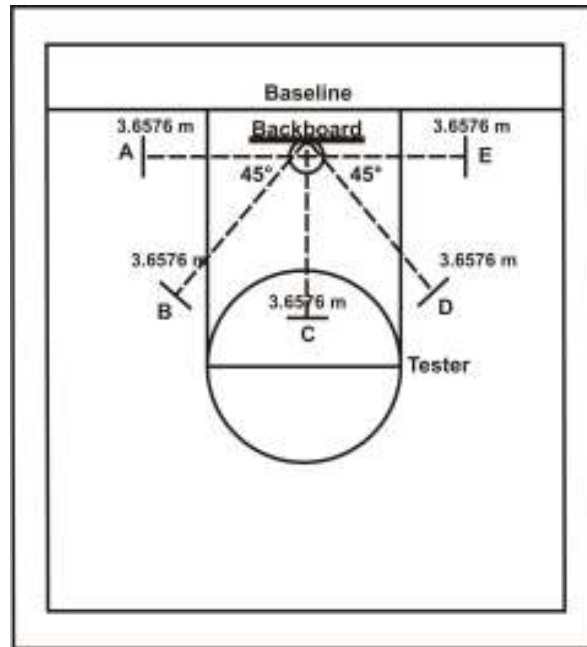
atau pengujian sesuatu untuk mengetahui mutunya, nilainya, kekuatannya, susunannya dan sebagainya.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode tes dan pengukuran untuk mengumpulkan data hasil *one hand set shoot* dalam permainan bolabasket dengan pendekatan *one shot method*, yaitu teknik tes dan pengukuran dengan satu kali tes secara langsung di lapangan.

3.8. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti cermat, lengkap, dan sistematis sehingga mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2002:136).

Instrument tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan tes tembakan cepat ditempat (*speed spot shooting*). Tes ini digunakan untuk mengukur keterampilan menembak secara cepat dari berbagai posisi berbeda, dan secara lebih luas untuk mengukur kelincahan dan penanganan terhadap bola (*ball handling*). Dengan validitas yaitu antara 0,65 sampai 0,95 untuk putra, dan dari 0,69 sampai 0,94 untuk putri dari sekolah dasar, sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas, dan perguruan tinggi dan stabilitas reliabilitas intrakelas diperkirakan dalam rentang antara 0,87 sampai 0,95 untuk putri dan dari 0,84 sampai 0,95 untuk putra pada empat level pendidikan.



Gambar 3.1

AAHPERD *basketball* tes tembakan cepat ditempat

(Barry L. Johnson, 1986:276)

Instrumen tersebut dikorelasikan dengan data yang diperoleh dari penelitian dalam pengukuran ketepatan menembak dari berbagai titik yang berbeda. Penghitungan korelasi diperlukan mengingat instrumen yang digunakan adalah *speed spot shooting*, yaitu lebih pada kecepatan dan pada pelaksanaannya menggunakan waktu. Sedangkan pada penelitian ini, lebih pada mengukur ketepatan tembakan *one hand set shoot* dari luar area *key hole*. Pada pelaksanaannya, peneliti mengambil data dari instrumen baku yakni *speed spot shooting*, yang kemudian dikorelasikan dengan data yang diperoleh dari subjek penelitian *one hand set shoot* dari lima titik sudut. Dengan korelasi tertinggi sebesar 0,861 yaitu pada sudut 90° dan reliabilitas sebesar 0,245.

Pelaksanaan tes adalah:

- 1) Tujuan : mengukur ketepatan tembakan *one hand set shoot* dari luar area *key hole* dengan sudut 0° , 45° , 90° , 135° dan 180° .
- 2) Petunjuk : *testee* berdiri di titik yang telah ditentukan oleh *tester*, menunggu aba-aba dari *tester*, lalu *testee* melakukan tembakan dengan satu tangan tanpa melakukan lompatan, tidak boleh menginjak atau melewati garis batas sebelum bola lepas dari tangan. *Testee* diberi 6 kali kesempatan untuk setiap sudut, yang merupakan 1 kali tembakan percobaan dan 5 kali tembakan untuk diambil datanya.
- 3) Peraturan : bola boleh dipantul-pantulkan terlebih dahulu, sasaran tembakan boleh langsung mengarah ke *ring* atau dipantulkan ke papan terlebih dahulu.
- 4) Skor : setiap bola yang masuk diberi skor 1. Skor 0 diberikan untuk tembakan yang tidak masuk. Skor test adalah jumlah bola yang masuk sah ke dalam *ring* basket. Jika hasil tembakan masuk namun tidak sah (kaki menginjak/melewati garis, melompat ketika menembak, dll.) maka diberi skor 0. Jika gagal menembak atau mencetak skor pada seluruh kesempatan maka diberi kesempatan mengulangi.

3.9. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Penelitian

- 1) Faktor Kesungguhan Hati

Kesungguhan hati dari tiap-tiap individu *testee* tidaklah sama, sehingga akan dapat mempengaruhi hasil penelitian. Untuk itu peneliti berusaha agar *testee* dapat bersungguh-sungguh dalam melakukan penelitian dengan upaya bersama-

sama dengan pelatih tim bolabasket Sehati untuk memberikan penjelasan mengenai pentingnya dan tujuan dari penelitian ini.

2) Faktor Alat

Alat-alat yang digunakan dalam penelitian dapat dipastikan akan memberikan pengaruh terhadap hasil penelitian secara keseluruhan, untuk itu peneliti berupaya untuk mempersiapkan alat-alat yang dibutuhkan selengkap mungkin dan seawal mungkin sebelum dilaksanakannya penelitian. Sarana dan prasarana yang digunakan dalam penelitian ini adalah : lapangan bolabasket, 2 buah bola ukuran 6 dan 5 buah kerucut. Pemenuhan sarana dan prasarana ini diharapkan untuk menunjang kelancaran jalannya penelitian.

3) Faktor Pemberian Materi Penelitian

Faktor ini memberikan peran yang sangat penting dalam pencapaian hasil penelitian yang baik, sehingga dalam memberikan materi atau pengarahan kepada *testee* harus dengan jelas dan cermat dari tahap satu ke tahap selanjutnya yang diikuti dengan memberikan demonstrasi atau contoh sehingga diharapkan *testee* dapat mengikuti instruksi sesuai dengan contoh yang telah diberikan.

4) Faktor Pemahaman Materi Penelitian

Tingkat pemahaman dari masing-masing *testee* terhadap materi penelitian yang berbeda-beda akan memberikan hasil penelitian yang berbeda-beda pula. Untuk menghindari hal itu peneliti bekerja sama dengan pelatih klub bolabasket Sehati untuk ikut memberikan pemahaman tentang materi penelitian kepada *testee*, upaya ini dilakukan karena pelatih lebih mengerti karakter dari masing-

masing anak didiknya sehingga diharapkan tingkat pemahaman *testee* akan lebih baik terhadap materi penelitian yang diberikan.

3.10. Teknik Analisis Data

Analisis data atau pengolahan data merupakan satu langkah penting dalam penelitian. Dalam pelaksanaannya terdapat dua bentuk analisis data berdasarkan jenis data, bahwa apabila data telah terkumpul, maka dikualifikasikan menjadi dua kelompok data, yaitu data kualitatif digunakan pada analisis non statistik dan data kuantitatif digunakan pada analisis statistik (Suharsimi Arikunto, 2006:245).

Data dari hasil tes dalam penelitian ini merupakan data kuantitatif yang akan dianalisis secara deskriptif dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- 1) Menghitung skor hasil tes dari masing-masing sampel.
- 2) Merekap nilai.
- 3) Menghitung nilai rata-rata.
- 4) Menghitung presentase dengan rumus:

$$DF = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

DP = Deskriptif presentase

n = Skor yang diperoleh

N = Skor ideal

(Mohammad Ali, 1993:184).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Analisis Deskripsi Hasil Penelitian

Dalam penelitian ini akan dibahas mengenai deskripsi data tentang survei hasil *one hand set shoot* dalam permainan bolabasket pada pemain putra kelompok usia 12-15 tahun klub basket Sehati Kota Semarang tahun 2012. Penelitian ini dilakukan menggunakan metode survei dengan tes dan pengukuran. Hasil penelitian dijelaskan sebagai berikut.

4.2. Kemampuan *One Hand Set Shoot*

Pada penelitian survei *one hand set shoot*, penelitian dilakukan di lima titik dari sudut yang berbeda-beda terhadap ring, yaitu sudut 0°, 45°, 90°, 135°, dan 180°.

Berikut adalah tabel deskriptif hasil *one hand set shoot* dalam permainan bolabasket pada pemain putra kelompok usia 12-15 tahun klub basket Sehati Kota Semarang tahun 2012.

Tabel 4.1

Deskripsi Hasil *One Hand Set Shoot*

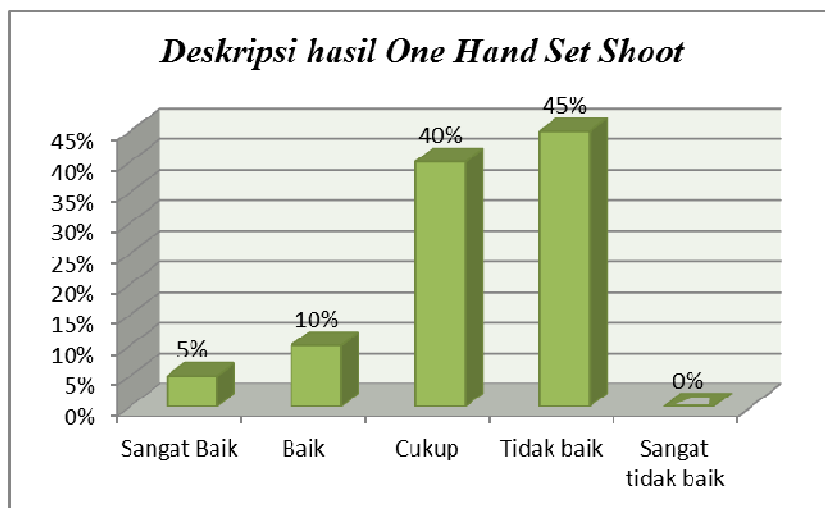
Interval Persen	Kriteria	Frekuensi	Persentasi
84% - 100%	Sangat Baik	1	5%
68% - 84%	Baik	2	10%
52% - 68%	Cukup	8	40%
36% - 52 %	Tidak baik	9	45%
≤ 0.36	Sangat tidak baik	0	0%
Jumlah		20	100%
Tertinggi		84%	
Terendah		28%	
Rata-rata		48%	

Sumber : Data Penelitian diolah, 2012.

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui hasil *one hand set shoot* 20 orang pemain putra klub bolabasket Sehati Kota Semarang yang dilakukan dari seluruh sudut dengan total 25 kali melakukan *shooting* untuk setiap pemain, adalah sebagai berikut. 1 pemain (5%) berhasil melakukan 25 kali *shoot* dengan prosentase keberhasilan antara 84% - 100% dan digolongkan kedalam kriteria sangat baik, 2 pemain (10%) berhasil melakukan 25 kali *shoot* dengan prosentase keberhasilan antara 68% - 84% dan digolongkan kedalam kriteria baik, 8 pemain (40%) berhasil melakukan 25 kali *shoot* dengan prosentase keberhasilan antara 52% - 68% dan digolongkan kedalam kriteria cukup, 9 pemain (45%) berhasil melakukan 25 kali *shoot* dengan prosentase keberhasilan antara 36% - 52% dan digolongkan kedalam kriteria tidak baik, dan tidak ada seorang pemain-pun yang termasuk dalam kriteria sangat tidak baik. Untuk lebih detailnya mengenai deskriptif hasil *one hand set shoot* dapat digambarkan sebagai berikut.

Diagram 1

Diagram batang deskriptif hasil *one hand set shoot*



4.2.1. *One Hand Set Shoot* dari Sudut 0°

Berikut adalah deskriptif hasil *one hand set shoot* dari sudut 0° dalam permainan bolabasket para pemain putra kelompok usia 12-15 tahun klub basket Sehati Kota Semarang tahun 2012.

Tabel 4.2

One Hand Set Shoot dari sudut 0°

Interval Persen	Kriteria	Frekuensi	Persentasi
84% - 100%	Sangat Baik	1	5%
68% - 84%	Baik	0	0%
52% - 68%	Cukup	7	35%
36% - 52 %	Tidak baik	6	30%
≤ 0.36	Sangat tidak baik	6	30%
Jumlah		20	100%
Tertinggi		100%	
Terendah		0%	
Rata-rata		43%	

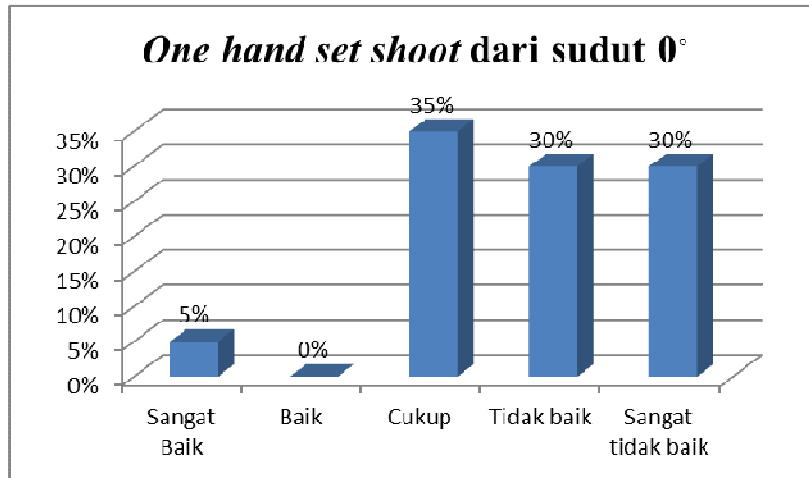
Sumber : Data Penelitian diolah, 2012.

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui hasil *one hand set shoot* 20 orang pemain putra klub bolabasket Sehati Kota Semarang yang dilakukan dari sudut 0° dengan total 5 kali melakukan *shooting* untuk setiap pemain, adalah sebagai berikut. 1 pemain (5%) berhasil melakukan 5 kali *shoot* dengan prosentase keberhasilan antara 84% - 100% dan digolongkan kedalam kriteria sangat baik, tidak ada pemain yang digolongkan kedalam kriteria baik, 7 pemain (35%) berhasil melakukan 5 kali *shoot* dengan prosentase keberhasilan antara 52% - 68% dan digolongkan kedalam kriteria cukup, 6 pemain (30%) berhasil melakukan 5 kali *shoot* dengan prosentase keberhasilan antara 36% - 52% dan digolongkan kedalam kriteria tidak baik, 6 pemain (30%) berhasil melakukan 5 kali *shoot* dengan prosentase keberhasilan kurang dari 36% dan digolongkan

kedalam kriteria sangat tidak baik. Untuk lebih jelasnya berikut disajikan diagram batang tentang hasil *one hand set shoot* dari sudut 0° .

Diagram 2

Diagram batang hasil *one hand set shoot* dari sudut 0°



4.2.2. *One Hand Set Shoot* dari Sudut 45°

Berikut adalah deskriptif hasil *one hand set shoot* dari sudut 0° dalam permainan bolabasket para pemain putra kelompok usia 12-15 tahun klub basket Sehati Kota Semarang tahun 2012.

Tabel 4.3

***One Hand Set Shoot* dari sudut 45°**

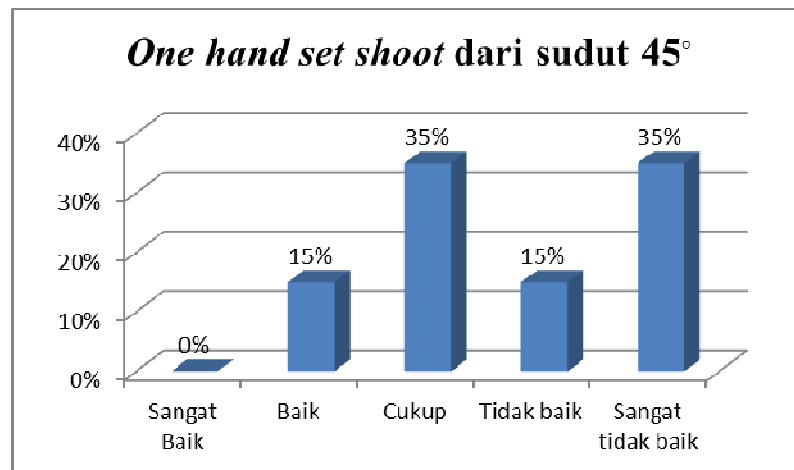
Interval Persen	Kriteria	Frekuensi	Persentasi
84% - 100%	Sangat Baik	0	0%
68% - 84%	Baik	3	15%
52% - 68%	Cukup	7	35%
36% - 52 %	Tidak baik	3	15%
≤ 0.36	Sangat tidak baik	7	35%
Jumlah		20	100%
Tertinggi		80%	
Terendah		20%	
Rata-rata		46%	

Sumber : Data Penelitian diolah, 2012.

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui hasil *one hand set shoot* 20 orang pemain putra klub bolabasket Sehati Kota Semarang yang dilakukan dari sudut 45° dengan total 5 kali melakukan *shooting* untuk setiap pemain, adalah sebagai berikut. Tidak ada pemain yang digolongkan kedalam kriteria sangat baik, 3 pemain (15%) berhasil melakukan 5 kali *shoot* dengan prosentase keberhasilan antara 68% - 84% dan digolongkan kedalam kriteria baik, 7 pemain (35%) berhasil melakukan 5 kali *shoot* dengan prosentase keberhasilan antara 52% - 68% dan digolongkan kedalam kriteria cukup, 3 pemain (15%) berhasil melakukan 5 kali *shoot* dengan prosentase keberhasilan antara 36% - 52% dan digolongkan kedalam kriteria tidak baik, 7 pemain (35%) berhasil melakukan 5 kali *shoot* dengan prosentase keberhasilan kurang dari 36% dan digolongkan kedalam kriteria sangat tidak baik. Untuk lebih jelasnya berikut disajikan diagram batang tentang hasil *one hand set shoot* dari sudut 45° .

Diagram 3

Diagram batang hasil *one hand set shoot* dari sudut 45°



4.2.3. *One Hand Set Shoot* dari Sudut 90°

Berikut adalah deskriptif hasil *one hand set shoot* dari sudut 90° dalam permainan bolabasket para pemain putra kelompok usia 12-15 tahun klub basket Sehati Kota Semarang tahun 2012.

Tabel 4.4

***One Hand Set Shoot* dari sudut 90°**

Interval Persen	Kriteria	Frekuensi	Persentasi
84% - 100%	Sangat Baik	4	20%
68% - 84%	Baik	5	25%
52% - 68%	Cukup	1	5%
36% - 52 %	Tidak baik	6	30%
≤ 0.36	Sangat tidak baik	4	20%
Jumlah		20	100%
Tertinggi		100%	
Terendah		0%	
Rata-rata		58%	

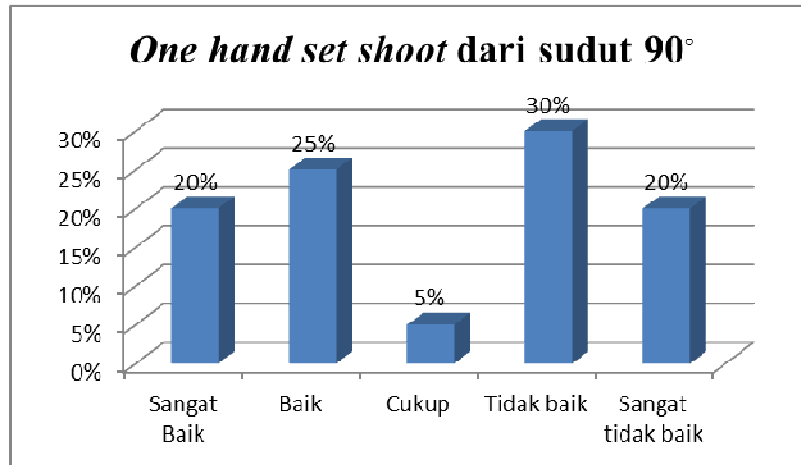
Sumber : Data Penelitian diolah, 2012.

Berdasarkan tabel 4.4 dapat diketahui hasil *one hand set shoot* 20 orang pemain putra klub bolabasket Sehati Kota Semarang yang dilakukan dari sudut 90° dengan total 5 kali melakukan *shooting* untuk setiap pemain, adalah sebagai berikut. 4 pemain (20%) berhasil melakukan 5 kali *shoot* dengan prosentase keberhasilan antara 84% - 100% dan digolongkan kedalam kriteria sangat baik, 5 pemain (25%) berhasil melakukan 5 kali *shoot* dengan prosentase keberhasilan antara 68% - 84% dan digolongkan kedalam kriteria baik, 1 pemain (5%) berhasil melakukan 5 kali *shoot* dengan prosentase keberhasilan antara 52% - 68% dan digolongkan kedalam kriteria cukup, 6 pemain (30%) berhasil melakukan 5 kali *shoot* dengan prosentase keberhasilan antara 36% - 52% dan digolongkan kedalam kriteria tidak baik, 4 pemain (20%) berhasil melakukan 5 kali *shoot* dengan prosentase keberhasilan kurang dari 36% dan digolongkan kedalam

kriteria sangat tidak baik. Untuk lebih jelasnya berikut disajikan diagram batang tentang hasil *one hand set shoot* dari sudut 90°.

Diagram 4

Diagram batang hasil *one hand set shoot* dari sudut 90°



4.2.4. *One Hand Set Shoot* dari Sudut 135°

Berikut adalah deskriptif hasil *one hand set shoot* dari sudut 135° dalam permainan bolabasket para pemain putra kelompok usia 12-15 tahun klub basket Sehati Kota Semarang tahun 2012.

Tabel 4.5

***One Hand Set Shoot* dari sudut 135°**

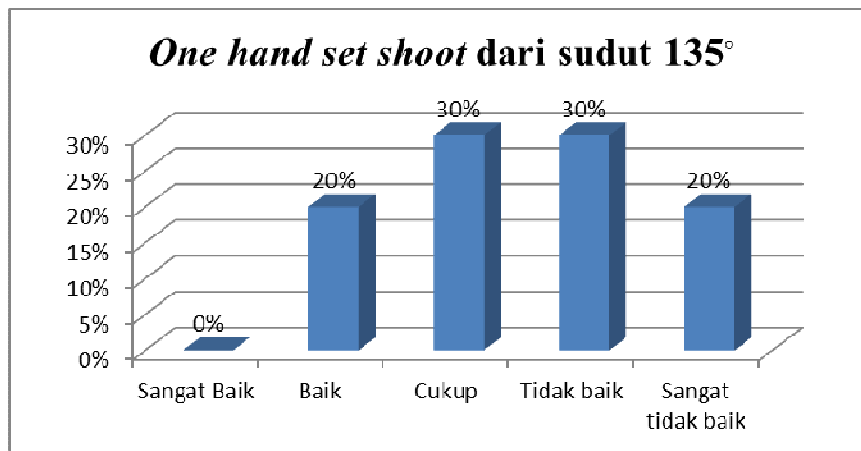
Interval Persen	Kriteria	Frekuensi	Persentasi
84% - 100%	Sangat Baik	0	0%
68% - 84%	Baik	4	20%
52% - 68%	Cukup	6	30%
36% - 52 %	Tidak baik	6	30%
≤ 0.36	Sangat tidak baik	4	20%
Jumlah		20	100%
Tertinggi		80%	
Terendah		0%	
Rata-rata		49%	

Sumber : Data Penelitian diolah, 2012.

Berdasarkan tabel 4.5 dapat diketahui hasil *one hand set shoot* 20 orang pemain putra klub bolabasket Sehati Kota Semarang yang dilakukan dari sudut 135° dengan total 5 kali melakukan *shooting* untuk setiap pemain, adalah sebagai berikut. Tidak ada pemain yang digolongkan kedalam kriteria sangat baik, 4 pemain (20%) berhasil melakukan 5 kali *shoot* dengan prosentase keberhasilan antara 68% - 84% dan digolongkan kedalam kriteria baik, 6 pemain (30%) berhasil melakukan 5 kali *shoot* dengan prosentase keberhasilan antara 52% - 68% dan digolongkan kedalam kriteria cukup, 6 pemain (30%) berhasil melakukan 5 kali *shoot* dengan prosentase keberhasilan antara 36% - 52% dan digolongkan kedalam kriteria tidak baik, 4 pemain (20%) berhasil melakukan 5 kali *shoot* dengan prosentase keberhasilan kurang dari 36% dan digolongkan kedalam kriteria sangat tidak baik. Untuk lebih jelasnya berikut disajikan diagram batang tentang hasil *one hand set shoot* dari sudut 135° .

Diagram 5

Diagram batang hasil *one hand set shoot* dari sudut 135°



4.2.5. *One Hand Set Shoot* dari Sudut 180°

Berikut adalah deskriptif hasil *one hand set shoot* dari sudut 180° dalam permainan bolabasket para pemain putra kelompok usia 12-15 tahun klub basket Sehati Kota Semarang tahun 2012.

Tabel 4.6

One Hand Set Shoot dari sudut 180°

Interval Persen	Kriteria	Frekuensi	Persentasi
84% - 100%	Sangat Baik	0	0%
68% - 84%	Baik	4	20%
52% - 68%	Cukup	5	25%
36% - 52 %	Tidak baik	6	30%
≤ 0.36	Sangat tidak baik	5	25%
Jumlah		20	100%
Tertinggi		80%	
Terendah		0%	
Rata-rata		45%	

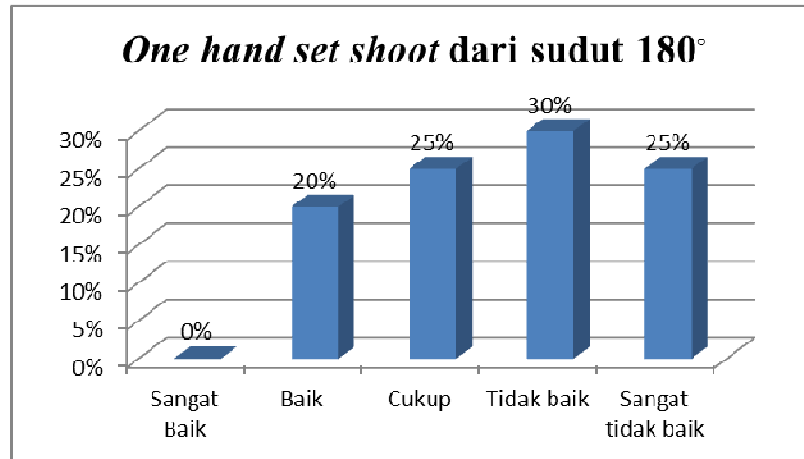
Sumber : Data Penelitian diolah, 2012.

Berdasarkan tabel 4.6 dapat diketahui hasil *one hand set shoot* 20 orang pemain putra klub bolabasket Sehati Kota Semarang yang dilakukan dari sudut 180° dengan total 5 kali melakukan *shooting* untuk setiap pemain, adalah sebagai berikut. Tidak ada pemain yang digolongkan kedalam kriteria sangat baik, 4 pemain (20%) berhasil melakukan 5 kali *shoot* dengan prosentase keberhasilan antara 68% - 84% dan digolongkan kedalam kriteria baik, 5 pemain (25%) berhasil melakukan 5 kali *shoot* dengan prosentase keberhasilan antara 52% - 68% dan digolongkan kedalam kriteria cukup, 6 pemain (30%) berhasil melakukan 5 kali *shoot* dengan prosentase keberhasilan antara 36% - 52% dan digolongkan kedalam kriteria tidak baik, 5 pemain (25%) berhasil melakukan 5 kali *shoot* dengan prosentase keberhasilan kurang dari 36% dan digolongkan

kedalam kriteria sangat tidak baik. Untuk lebih jelasnya berikut disajikan diagram batang tentang hasil *one hand set shoot* dari sudut 180°.

Diagram 6

Diagram batang hasil *one hand set shoot* dari sudut 180°



4.3. Pembahasan

Dari hasil penelitian diatas mengenai deskripsi hasil *one hand set shoot* dalam permainan bolabasket pada pemain putra kelompok usia 12-15 tahun klub basket Sehati Kota Semarang tahun 2012 diperoleh keterangan bahwa secara keseluruhan, sebanyak 55% pemain yang memiliki kriteria lebih dari “cukup”, sementara itu 45% sisanya dibawah dari kriteria “cukup”. Tingkat keberhasilan mencetak angka atau memasukkan bola kedalam ring akan berbeda-beda antara satu orang dengan yang lainnya, hal ini dikarenakan perbedaan kemampuan dari tiap-tiap subjek, namun dari keseluruhan hasil *shooting* didapatkan rata-rata keberhasilan tembakan (bola masuk) sebesar 48%, dan masih masuk kedalam kriteria “tidak baik”.

Dalam penelitian ini peneliti meminta subjek untuk melakukan *shooting* dari beberapa sudut dengan maksud supaya peneliti tidak hanya mengetahui hasil *shooting* secara keseluruhan, namun juga bisa diteliti hasil *shooting* dari setiap sudut tembakan.

Hasil penelitian *one hand set shoot* dari sudut 0° memberikan keterangan bahwa sebanyak 40% dari seluruh subjek yang memiliki kriteria lebih dari “cukup”, sebanyak 60% lainnya masih dibawah kriteria “cukup”. Rata-rata tembakan masuk dari sudut 0° adalah sebesar 43%, dan termasuk kedalam kriteria “tidak baik”.

Hasil penelitian *one hand set shoot* dari sudut 45° memberikan keterangan bahwa sebanyak 50% dari seluruh subjek yang memiliki kriteria lebih dari “cukup”, sebanyak 50% sisanya masih dibawah kriteria “cukup”. Rata-rata tembakan masuk yang dilakukan dari sudut 45° adalah sebesar 46%, dan termasuk kedalam kriteria “tidak baik”.

Hasil penelitian *one hand set shoot* dari sudut 90° memberikan keterangan bahwa sebanyak 50% dari seluruh subjek yang memiliki kriteria lebih dari “cukup”, sebanyak 50% sisanya masih dibawah kriteria “cukup”. Rata-rata tembakan masuk yang dilakukan dari sudut 90° adalah sebesar 58%, dan termasuk kedalam kriteria “cukup”.

Hasil penelitian *one hand set shoot* dari sudut 135° memberikan keterangan bahwa sebanyak 50% dari seluruh subjek yang memiliki kriteria lebih dari “cukup”, sebanyak 50% lainnya masih dibawah kriteria “cukup”. Rata-rata

tembakan masuk yang dilakukan dari sudut 135° adalah sebesar 49%, dan termasuk kedalam kriteria “tidak baik”.

Hasil penelitian *one hand set shoot* dari sudut 180° memberikan keterangan bahwa sebanyak 45% dari seluruh subjek yang memiliki kriteria lebih dari “cukup”, sebanyak 55% sisanya masih dibawah kriteria “cukup”. Rata-rata tembakan masuk yang dilakukan dari sudut 180° adalah sebesar 45%, dan termasuk kedalam kriteria “ tidak baik”.

Berdasarkan data tersebut, yang terbaik adalah hasil *one hand set shoot* yang dilakukan dari sudut 90° atau tegak lurus didepan *ring* yaitu sebesar 58%, dan termasuk kedalam kriteria “ cukup”. Secara keseluruhan hasil *one hand set shoot* yang dilakukan dari 5 titik sudut 0° , 45° , 90° , 135° , dan 180° didapatkan hasil yang kurang baik. Hasil tersebut dapat disebabkan karena faktor kematangan usia yang berpengaruh terhadap kematangan kondisi fisik. Dalam hal ini, dari 10 aspek kondisi fisik, kriteria yang cukup berpengaruh terhadap hasil penelitian di antaranya adalah aspek:

1) Kekuatan (*Strength*)

Tiap individu mempunyai kekuatan yang berbeda satu dengan yang lain, maka hasil yang diperoleh secara universal akan berbeda pula. Aspek kekuatan ini dapat berasal dari faktor kematangan usia dan juga faktor latihan dalam bermain bolabasket.

2) Daya tahan (*endurance*)

Dalam penelitian ini subjek melempar bola sebanyak enam kali dari tiap sudut, secara keseluruhan subjek melakukan lima kali tembakan uji coba dan 25

tembakan yang masuk hitungan penelitian. Otot digunakan terus secara *intens* selama penelitian tersebut, hal ini berhubungan pula pada aspek kekuatan (*strength*), kematangan kekuatan berhubungan pula pada kekuatan otot masing-masing individu.

3) Daya lentur (*flexibility*)

Aspek daya lentur cukup berpengaruh dalam melakukan *one hand set shoot* mengingat bahwa *flexibility* adalah efektifitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktifitas dengan penguluran tubuh yang luas. Hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas persendian pada seluruh tubuh dalam melakukan tembakan.

4) Koordinasi (*coordination*)

Dalam hal ini subjek melakukan *one hand set shoot* sebagai pola gerakan tunggal. Teknik serta tahap-tahap yang dilakukan dalam *one hand set shoot* adalah macam gerakan yang berbeda yang perlu diintegrasikan. Kemampuan pengintegrasian gerakan dari setiap subjek yang berbeda-beda berpengaruh terhadap hasil penelitian yang diperoleh.

5) Ketepatan (*accuracy*)

Dilihat dari hasil penelitian yang menunjukkan pada tingkatan kurang baik, mengindikasikan bahwa secara umum aspek *accuracy* subjek dalam melakukan *shooting* dapat dikatakan kurang baik. Hal ini diindikasikan dengan ketepatan subjek dalam memasukkan bola ke dalam *basket* hingga diperoleh hasil tersebut.

BAB V

PENUTUP

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa kemampuan *one hand set shoot* para pemain bolabasket putra kelompok usia 12-15 tahun klub basket Sehati Kota Semarang tahun 2012 tidaklah merata. Beberapa subjek tingkat keberhasilan memasukkan bolanya termasuk kedalam kriteria “baik” dan “sangat baik”, namun secara umum hasil yang dicapai masih kurang atau dibawah rata-rata, dan dibutuhkan kerja keras untuk meningkatkannya ke level yang lebih baik.

5.2. Saran

Dari hasil penelitian dan pembahasan diatas, Saran yang dapat diberikan oleh peneliti untuk meningkatkan pembinaan pemain bolabasket putra kelompok usia 12-15 tahun di klub basket Sehati Kota Semarang khususnya, dan seluruh insan bolabasket di Indonesia pada umumnya adalah sebagai berikut.

- 1) Sebaiknya para pemain putra kelompok usia 12-15 tahun di klub basket Sehati pada khususnya, dan para atlet bolabasket pada umumnya supaya memberikan perhatian lebih dalam penguasaan teknik-teknik dasar permainan bolabasket, khususnya teknik *shooting*, karena penguasaan teknik dasar yang baik dan benar akan mempermudah dalam penguasaan teknik-teknik pendukung lainnya. Untuk mencapainya memang tidak mudah, diperlukan kerjasama dari beberapa pihak khususnya pelatih

Dari aspek-aspek kondisi fisik yang dibahas yakni kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya lentur (*flexibility*), koordinasi (*coordination*), ketepatan (*accuracy*), terdapat keterkaitan satu dengan yang lain. Kematangan aspek kondisi fisik memiliki keterkaitan pula dengan teknik yang dilakukan dalam penelitian ini.

Penguasaan teknik dalam permainan bolabasket sangatlah dibutuhkan sebagai dasar dalam melakukan teknik yang akan digunakan. Dalam hal ini teknik *one hand set shoot* terlihat kurang dikuasai oleh para pemain putra klub basket Sehati Kota Semarang kategori usia 12-15 tahun dilihat dari hasil penelitian yang kurang baik. Hal ini bisa saja terjadi karena teknik *one hand set shoot* tidak dilatihkan secara benar dan dengan tahapan-tahapan yang benar pula dalam setiap sesi latihan di klub basket Sehati. Penguasaan teknik dasar *one hand set shoot* yang kurang benar akan sangat mempengaruhi hasil tembakan menjadi kurang maksimal, sebagaimana yang dapat dilihat pada analisis hasil penelitian diatas yang menunjukkan rata-rata hasil tembakannya masuk kedalam kategori ”cukup”. yang bertanggungjawab secara langsung terhadap apa yang akan didapatkan atlet didikannya.

2) Bagi para pelatih bolabasket dan guru olahraga, khususnya yang berhubungan langsung dengan klub basket Sehati Kota Semarang, sekiranya hasil penelitian ini dapat dijadikan tolok ukur kemampuan *one hand set shoot* atlet didikannya dan selanjutnya untuk dijadikan bahan acuan membuat program latihan untuk meningkatkan kemampuan para atlet secara keseluruhan.

3) Bagi para peneliti lainnya, penulis menyadari sepenuhnya bahwa penelitian ini masih jauh dari sempurna, oleh karenanya bagi para peneliti yang dikemudian hari berniat mengadakan penelitian serupa dan menyempurnakannya, penulis akan sangat berterima kasih dan apabila diperlukan penulis akan dengan senang hati membantu sesuai dengan kemampuan penulis.

4) Bagi para pembaca lainnya, semoga penelitian ini dapat memberikan pengetahuan lebih mengenai olahraga bolabasket dan memberikan manfaat kepada anda semuanya.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Sarumpaet. 1992. *Permainan Besar*. Jakarta :Dirjen Dikti Depdikbud
- Abdul Rohim. 2008. *Olahraga Bola Basket*. Semarang: CV. Aneka Ilmu
- Danny Kosasih. 2008. *Fundamental Basketball First Step to Win*. Semarang: Karangturi Media
- FIK UNNES. 2011. *Buku Panduan Penulisan Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan*. Semarang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang
- Imam Sodikun. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan
- Johnson, Barry L. 1986. *Practical Measurement For Evaluation In Physical Education*. New York: Macmillan Publishing Company
- M. Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik*. Jakarta: Dahara Prize
- Mohammad Ali. 1993. *Penelitian Kependidikan*. Bandung: Angkasa
- Nana S. Sukmadinata. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- PB. Perbasi. 2010. *Peraturan Resmi Bola Basket*. Jakarta: Pengurus Besar Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia
- Suharsimi Arikunto. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: RinekaCipta
- , 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: RinekaCipta
- Sutrisno Hadi. 1996. *Statistik*. Yogyakarta: Andi Offset
- , 2004. *Statistik*. Yogyakarta: Andi Offset
- Tim Penyusun Kamus Besar Bahasa Indonesia. 2007. *Kamus Besar Bahasa Indonesia: Edisi Ketiga*. Jakarta: Balai Pustaka
- Wissel, Hal. 2000. *Bola Basket: Langkah Untuk Sukses*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada
- W.J.S. Poerwadarminta. dkk. 1985. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa Departemen Pendidikan dan Kebudayaan

Lampiran

Lampiran 1



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

Nomor : 13/PP.3.1.30/I/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 : Drs. MARGONO, M.Kes.
NIP : 196012101986011001
Pangkat/Golongan : IV/a - Pembina
Jabatan Akademik : Lektor Kepala
Sebagai Pembimbing I
2. Nama : Priyanto, S.Pd., M.Pd.
NIP : 198006192005011002
Pangkat/Golongan : III/b - Penata Muda Tk. I
Jabatan Akademik : Asisten Ahli
Sebagai Pembimbing II

Dalam penyusunan skripsi/Tugas Akhir oleh mahasiswa

Nama : TONI SURYO FEBRIANTO
NIM : 6301408044
Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Topik : PENGEMBANGAN TEKNIK DASAR PERMAINAN BOLA BASKET

Untuk itu, mohon dilebitkan surat penetapannya.



Semarang, 31 Januari 2012
Surusan,

Hermawan, M.Pd.
NIP. 195904011988031002



Lampira 2



KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Nomor : 180 / PK / 2012

Tentang
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER GASAL/GENAP
TAHUN AKADEMIK 2011/2012

- Menimbang** : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan/Prodi Ilmu Kepeleatihan Olah Raga/Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Ilmu Kepeleatihan Olah Raga/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 (Tambahan Lembaran Negara RI No.4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78)
- Memperhatikan** : Usulan Ketua Jurusan/Prodi Ilmu Kepeleatihan Olah Raga/Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Tanggal 31 Januari 2012

MEMUTUSKAN

- Menetapkan PERTAMA** :
: Merunjuk dan menugaskan kepada :
1. Nama : Drs. MARGONO, M.Kes.
NIP : 198012101986011001
Pangkat/Golongan : IV/a - Pembina
Jabatan Akademik : Lektor Kepala
Sebagai Pembimbing I
2. Nama : Priyanto, S.Pd., M.Pd.
NIP : 198006192005011002
Pangkat/Golongan : III/b - Penata Muda Tk. I
Jabatan Akademik : Asisten Ahli
Sebagai Pembimbing II
- Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :
Nama : TONI SURYO FEBRIANTO
NIM : E301408044
Jurusan/Prodi : Ilmu Kepeleatihan Olah Raga/Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Topik : PENGEMBANGAN TEKNIK DASAR PERMAINAN BOLA BASKET

- KEDUA** : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.



DI TETAPKAN DI : SEMARANG
TANGGAL : 7 Januari 2012

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

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






PM-03-AKD-24Rev. 00

Halaman 1/1

Printed by Khusnuzul22 Feb 12 8:02am

Lampiran 3

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
	Gedung FI Lt. 2. Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229 Telepon: 024-8508007 Laman: http://fik.unnes.ac.id , surel: fik_unnes@telkom.net
No.	5299/Unes/16/R/2012
Lamp.
Hal	: Ijin Penelitian
Kepada Yth. Hendrawan GOR Sahabat Semarang di GOR Sahabat Semarang	
Dengan Hormat, Bersama ini, kami mohon ijin pelaksanaan penelitian untuk menyusun skripsi/tugas akhir oleh mahasiswa sebagai berikut:	
Nama	: TONI SURYO FEBRIANTO
NIM	: 6301408044
Prodi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Topik	: PENGEMBANGAN TEKNIK DASAR PERMAINAN BOLA BASKET
Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.	
Semarang, 25 September 2012 Dekan,  Drs. H. Harry Pramono, M.Si. NIP. 195910191985031001	
 6301408044 FM-05-AKD-249ter_00	

Lampiran 4



SEHATI
INDONESIA BASKETBALL SCHOOL
Basket Ada Di Hatiku

Jl. Sendangsari Utara XIII (Jl. Supriyadi) Semarang, Telp. (024) 330 432 90
e-mail : teguh.tehaje@gmail.com

Nomor : 41 / IBS / X / 2012
Lampiran : -

Semarang, 16 Oktober 2012

Kepada Yth.
Dekan FIK UNNES
Bapak Drs. H. Harry Pramono, M.Si.
Gedung F 1 It 2 Kampus Sekaran Gunungpati
Semarang.

Dengan hormat,

Menindak lanjuti surat permohonan ijin pelaksanaan penelitian untuk menyusun skripsi / tugas akhir oleh mahasiswa sebagai berikut :

Nama : Toni Suryo Febrianto
NIM : 6301408044
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Dengan ini Direktur dan Coaching Staff Sekolah Basket "SEHATI" mengijinkan mahasiswa tersebut untuk melakukan penelitian pada tanggal 13 Oktober 2012.

Demikian surat ini kami buat, atas bantuan dan kerjasama selama ini kami ucapkan terimakasih.

Hormat kami,
Indonesia Basketball School
Sehati




SEHATI
INDONESIA BASKETBALL SCHOOL
Basket Ada Di Hatiku

Ir. Teguh Hirtanto, MT
Direktur

Lampiran 5

DAFTAR IDENTITAS SUBJEK PENELITIAN

No	Nama Subjek	Usia Subjek
1	Ricalvin	13
2	Vincent Joey	12
3	Karya Nanda	14
4	Anthony Sinudarsono	13
5	Iqbal Septiadi	14
6	M. Akbar Ujung N.	12
7	Ricardo Brahmanto X.	14
8	Taufiq Adnan Amal	15
9	Adi Julianto Halim P.	14
10	Andreas Rismawan	13
11	Ryan Leonardo R.	15
12	Matthew Findlay Edbert W.	15
13	Ricky Fito Limardi	15
14	Giovanri Jeremy Eldwin	15
15	Tri Aji Rachmanto	15
16	Rizky Putra P.	14
17	Matthew Everaldo Hervian	15
18	Abdi S. M.	14
19	Joel Arsen A. T.	13
20	Alan Tanaka Wibowo	15

Lampiran 6

**TABEL SKORING *ONE HAND SET SHOOT* DARI SUDUT 0°
PEMAIN PUTRA KELOMPOK USIA 12-15 TAHUN KLUB
BASKET SEHATI KOTA SEMARANG TAHUN 2012**

No	Nama Subjek	Posisi	Data Hasil Survei					Masuk	Tidak Masuk
			1	2	3	4	5		
1	Ricalvin		1	1	0	1	0	3	2
2	Vincent Joey		0	1	0	0	0	1	4
3	Karya Nanda		0	1	0	1	1	3	2
4	Anthony Sinudarsono		1	0	0	0	1	2	3
5	Iqbal Septiadi		1	0	0	0	1	2	3
6	M. Akbar Ujung N.		0	1	0	0	0	1	4
7	Ricardo Brahmanto X.		0	0	0	1	0	1	4
8	Taufiq Adnan Amal		0	0	0	1	1	2	3
9	Adi Julianto Halim P.		0	0	1	1	0	2	3
10	Andreas Rismawan		0	1	1	1	0	3	2
11	Ryan Leonardo R.		1	0	0	1	1	3	2
12	Matthew Findlay Edbert W.		1	1	1	1	1	5	0
13	Ricky Fito Limardi		1	0	1	0	0	2	3
14	Giovanri Jeremy Eldwin		1	1	0	0	1	3	2
15	Tri Aji Rachmanto		1	1	0	0	0	2	3
16	Rizky Putra P.		0	1	0	1	1	3	2
17	Matthew Everaldo Hervian		0	1	1	0	1	3	2
18	Abdi S. M.		0	1	0	0	0	1	4
19	Joel Arsen A. T.		0	0	0	0	0	0	5
20	Alan Tanaka Wibowo		0	1	0	0	0	1	4
JUMLAH								43	57

Lampiran 7

**TABEL SKORING *ONE HAND SET SHOOT* DARI SUDUT 45°
PEMAIN PUTRA KELOMPOK USIA 12-15 TAHUN KLUB
BASKET SEHATI KOTA SEMARANG TAHUN 2012**

No	Nama Subjek	Posisi	Data Hasil Survei					Masuk	Tidak Masuk
			1	2	3	4	5		
1	Ricalvin		1	1	0	1	0	3	2
2	Vincent Joey		0	1	0	0	1	2	3
3	Karya Nanda		0	0	1	0	0	1	4
4	Anthony Sinudarsono		1	1	1	0	1	4	1
5	Iqbal Septiadi		0	0	1	1	1	3	2
6	M. Akbar Ujung N.		0	0	1	0	0	1	4
7	Ricardo Brahmanto X.		0	0	1	0	0	1	4
8	Taufiq Adnan Amal		0	1	0	0	0	1	4
9	Adi Julianto Halim P.		0	1	1	1	0	3	2
10	Andreas Rismawan		0	0	0	1	0	1	4
11	Ryan Leonardo R.		1	1	0	1	1	4	1
12	Matthew Findlay Edbert W.		1	1	1	0	0	3	2
13	Ricky Fito Limardi		1	0	0	0	1	2	3
14	Giovanri Jeremy Eldwin		1	0	1	0	1	3	2
15	Tri Aji Rachmanto		1	0	1	1	1	4	1
16	Rizky Putra P.		1	1	0	0	1	3	2
17	Matthew Everaldo Hervian		0	1	0	0	0	1	4
18	Abdi S. M.		0	0	1	1	0	2	3
19	Joel Arsen A. T.		0	1	1	0	1	3	2
20	Alan Tanaka Wibowo		0	0	1	0	0	1	4
JUMLAH								46	54

Lampiran 8

**TABEL SKORING *ONE HAND SET SHOOT* DARI SUDUT 90°
PEMAIN PUTRA KELOMPOK USIA 12-15 TAHUN KLUB
BASKET SEHATI KOTA SEMARANG TAHUN 2012**

No	Nama Subjek	Posisi	Data Hasil Survei					Masuk	Tidak Masuk
			1	2	3	4	5		
1	Ricalvin		0	1	1	1	1	4	1
2	Vincent Joey		1	1	1	1	1	5	0
3	Karya Nanda		1	1	0	0	0	2	3
4	Anthony Sinudarsono		0	1	1	1	1	4	1
5	Iqbal Septiadi		0	0	1	0	0	1	4
6	M. Akbar Ujung N.		1	0	0	1	0	2	3
7	Ricardo Brahmanto X.		0	1	1	1	0	3	2
8	Taufiq Adnan Amal		0	1	1	0	0	2	3
9	Adi Julianto Halim P.		0	0	1	1	0	2	3
10	Andreas Rismawan		1	1	1	0	1	4	1
11	Ryan Leonardo R.		0	1	1	1	1	4	1
12	Matthew Findlay Edbert W.		1	1	1	1	1	5	0
13	Ricky Fito Limardi		1	1	1	1	1	5	0
14	Giovanri Jeremy Eldwin		1	1	1	1	0	4	1
15	Tri Aji Rachmanto		1	1	1	1	1	5	0
16	Rizky Putra P.		0	1	0	1	0	2	3
17	Matthew Everaldo Hervian		1	0	0	0	0	1	4
18	Abdi S. M.		0	0	1	1	0	2	3
19	Joel Arsen A. T.		0	0	1	0	0	1	4
20	Alan Tanaka Wibowo		0	0	0	0	0	0	5
JUMLAH								58	42

Lampiran 9

**TABEL SKORING *ONE HAND SET SHOOT* DARI SUDUT 135°
PEMAIN PUTRA KELOMPOK USIA 12-15 TAHUN KLUB
BASKET SEHATI KOTA SEMARANG TAHUN 2012**

No	Nama Subjek	Posisi	Data Hasil Survei					Masuk	Tidak Masuk
			1	2	3	4	5		
1	Ricalvin		0	1	0	1	1	3	2
2	Vincent Joey		1	0	1	1	0	3	2
3	Karya Nanda		1	1	1	0	0	3	2
4	Anthony Sinudarsono		1	0	1	0	1	3	2
5	Iqbal Septiadi		0	0	0	0	1	1	4
6	M. Akbar Ujung N.		0	0	0	0	1	1	4
7	Ricardo Brahmanto X.		0	0	0	0	0	0	5
8	Taufiq Adnan Amal		0	0	0	1	0	1	4
9	Adi Julianto Halim P.		1	0	1	0	0	2	3
10	Andreas Rismawan		0	1	0	0	1	2	3
11	Ryan Leonardo R.		0	1	0	0	1	2	3
12	Matthew Findlay Edbert W.		1	0	1	1	1	4	1
13	Ricky Fito Limardi		0	1	0	1	1	3	2
14	Giovanri Jeremy Eldwin		1	1	0	1	1	4	1
15	Tri Aji Rachmanto		1	1	1	0	1	4	1
16	Rizky Putra P.		0	0	1	0	1	2	3
17	Matthew Everaldo Hervian		1	1	0	1	1	4	1
18	Abdi S. M.		1	0	1	0	0	2	3
19	Joel Arsen A. T.		0	1	0	1	0	2	3
20	Alan Tanaka Wibowo		1	0	0	1	1	3	2
JUMLAH								49	51

Lampiran 10

**TABEL SKORING *ONE HAND SET SHOOT* DARI SUDUT 180°
PEMAIN PUTRA KELOMPOK USIA 12-15 TAHUN KLUB
BASKET SEHATI KOTA SEMARANG TAHUN 2012**

No	Nama Subjek	Posisi	Data Hasil Survei					Masuk	Tidak Masuk
			1	2	3	4	5		
1	Ricalvin		0	0	0	0	0	0	5
2	Vincent Joey		1	0	0	1	0	2	3
3	Karya Nanda		0	0	0	0	0	0	5
4	Anthony Sinudarsono		0	1	0	1	0	2	3
5	Iqbal Septiadi		0	0	0	0	0	0	5
6	M. Akbar Ujung N.		0	1	1	1	1	4	1
7	Ricardo Brahmanto X.		1	1	1	0	0	3	2
8	Taufiq Adnan Amal		1	1	1	0	0	3	2
9	Adi Julianto Halim P.		0	1	0	0	0	1	4
10	Andreas Rismawan		1	0	1	1	1	4	1
11	Ryan Leonardo R.		1	0	0	0	1	2	3
12	Matthew Findlay Edbert W.		1	1	1	1	0	4	1
13	Ricky Fito Limardi		0	1	0	1	0	2	3
14	Giovanri Jeremy Eldwin		1	1	1	0	1	4	1
15	Tri Aji Rachmanto		1	0	1	1	0	3	2
16	Rizky Putra P.		1	0	0	1	1	3	2
17	Matthew Everaldo Hervian		1	1	0	0	0	2	3
18	Abdi S. M.		1	0	1	0	1	3	2
19	Joel Arsen A. T.		1	0	0	0	0	1	4
20	Alan Tanaka Wibowo		0	1	0	1	0	2	3
JUMLAH								45	55

Lampiran 11

SKOR INSTRUMEN BAKU

No	Nama	Shoot	Titik Tembakan					Σ	Poin
			A	B	C	D	E		
1	Haris Kurnianto	I	1	2	2	1	2	8	17
		II	2	2	2	2	1	9	
		III	1	2	2	2	1	8	
2	Eko Hari M	I	2	2	2	1	2	9	18
		II	2	2	2	2	1	9	
		III	1	2	2	2	2	9	
3	Toni Suryo F	I	1	2	2	2	2	9	17
		II	2	1	2	2	1	8	
		III	2	2	2	2	1	9	
4	Zainul Muttaqin	I	2	1	2	2	2	9	17
		II	2	2	2	2	1	9	
		III	1	2	2	1	2	8	
5	Adhiatma Hidayat	I	1	1	2	2	1	7	16
		II	2	2	1	1	2	8	
		III	1	2	2	2	1	8	

A. Penghitungan Korelasi

Correlations			
		C	90°
C	Pearson Correlation	1	.861
	Sig. (2-tailed)		.061
	N	5	5
90°	Pearson Correlation	.861	1
	Sig. (2-tailed)	.061	
	N	5	5

B. Penghitungan Reliabilitas Data

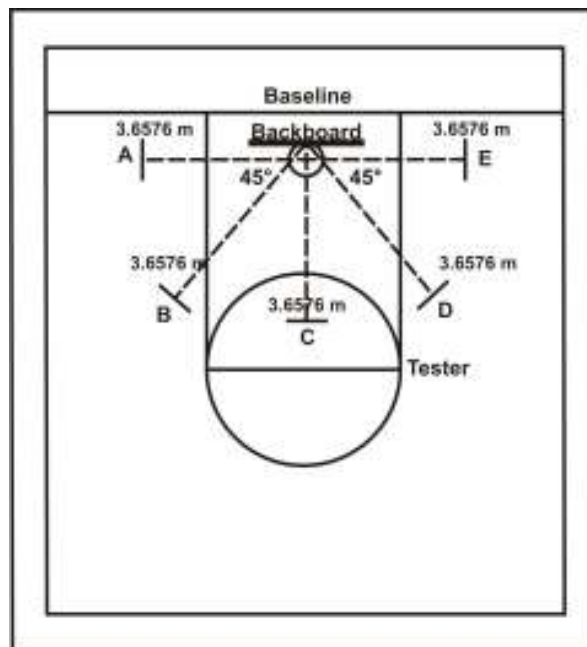
Reliability Statistics			
Cronbach's Alpha	Part 1	Value	-.246 ^a
		N of Items	13 ^b
	Part 2	Value	.245
		N of Items	12 ^c
	Total N of Items		25
Correlation Between Forms			.203
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.338
	Unequal Length		.338
Guttman Split-Half Coefficient			.331

a. The value is negative due to a negative average covariance among items. This violates reliability model assumptions. You may want to check item codings.

b. The items are: s1, s2, s3, s4, s5, s6, s7, s8, s9, s10, s11, s12, s13.

c. The items are: s13, s14, s15, s16, s17, s18, s19, s20, s21, s22, s23, s24, s25.

Lampiran 12

PEDOMAN PENELITIAN**A. Pedoman Tes dan Pengukuran**AAHPERD *basketball* tes tembakan cepat ditempat

(Barry L. Johnson, 1986:276)

B. Pedoman Pelaksanaan tes

Pelaksanaan tes adalah:

- 1) Tujuan : mengukur ketepatan tembakan *one-hand set shoot* dari luar area *key hole* dengan sudut 0° , 45° , 90° , 135° , dan 180° .
- 2) Petunjuk : *testee* berdiri di titik yang telah ditentukan oleh *tester*, menunggu aba-aba dari *tester*, lalu *testee* melakukan tembakan dengan satu tangan tanpa melakukan lompatan, tidak boleh menginjak atau melewati garis batas sebelum bola lepas dari tangan. *Testee* diberi 6 kali

kesempatan untuk setiap sudut, yang merupakan 1 kali tembakan percobaan dan 5 kali tembakan untuk diambil datanya.

- 3) Peraturan : bola boleh dipantul-pantulkan terlebih dahulu, sasaran tembakan boleh langsung mengarah ke *ring* atau dipantulkan ke papan terlebih dahulu.
- 4) Skor : setiap bola yang masuk diberi skor 1, baik yang mengenai *ring* (dari atas) secara langsung atau setelah memantul papan pantul. Skor 0 diberikan untuk setiap bola yang tidak masuk *ring*. Skor test adalah jumlah bola yang masuk sah ke dalam *ring* basket. Jika hasil tembakan masuk namun tidak sah (kaki menginjak/melewati garis, melompat ketika menembak, dll.) maka diberi skor 0. Jika gagal menembak atau mencetak skor pada seluruh kesempatan maka diberi kesempatan mengulangi.

Lampiran 12

DOKUMENTASI

I. Subjek Penelitian



II. Penjelasan Materi





III. Persiapan Penelitian





IV. Pemanasan Subjek Penelitian



V. Pelaksanaan Penelitian







