



**PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* DIDAHULUI DUDUK  
DENGAN METODE LANGSUNG DAN  
TIDAK LANGSUNG TERHADAP  
HASIL *FREE THROW***

(Eksperimen pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bolabasket  
SMK Negeri 11 Semarang Tahun 2015)

**SKRIPSI**

diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1  
untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan  
pada Universitas Negeri Semarang

**UNNES**  
oleh  
Riskiana  
UNIVERSITAS 6301411153 SEMARANG

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2016**

## ABSTRAK

**Riskiana. 2016.** Pengaruh Latihan *Shooting* Didahului Duduk Dengan Metode Langsung Dan Tidak Langsung Terhadap Hasil *Free Throw* Siswa Putra SMK N 11 Semarang Tahun 2015. Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Drs. H.Margono, M.Kes dan Soedjatmiko, M.Pd.

Latar belakang masalah kemampuan siswa putra ekstrakurikuler SMK Negeri 11 Semarang tahun 2015 dalam *free throw* sangat kurang. Tujuan penelitian membuktikan pengaruh latihan *shooting* didahului duduk metode langsung dan tidak langsung terhadap hasil *free throw* dan membuktikan yang lebih baik antara latihan *shooting* didahului duduk metode langsung dan tidak langsung yang meningkatkan hasil *free throw* siswa putra ekstrakurikuler SMK Negeri 11 Semarang tahun 2015.

Metode penelitian ini menggunakan eksperimen dengan pola M-S. Populasi 10 siswa, sampel 10 siswa, teknik pengambilan total *sampling*. Analisis data dengan *t-test*. Variabel bebas *shooting* didahului duduk metode langsung dan tidak langsung. Variabel terikat *free throw*.

Hasil penelitian kontrol  $t_{hitung} = 10,156 > t_{tabel} = 2,776$  signifikan, ada pengaruh latihan *shooting* didahului duduk metode langsung. Eksperimen  $t_{hitung} = 5,013 > t_{tabel} = 2,776$  signifikan, ada pengaruh latihan *shooting* didahului duduk metode tidak langsung. Hasil uji *t post test* kedua eksperimen nilai  $t_{hitung} = 0,784 > t_{tabel} = 2,776$  signifikan  $0,477 > 0,05$  tidak ada perbedaan hasil *free throw* antara kedua kelompok setelah diberikan latihan berbeda.

Simpulan penelitian latihan *shooting* didahului duduk dengan metode langsung memberikan pengaruh lebih baik. Saran pada pelatih untuk menambahkan metode latihan *free throw* kedalam program latihan ekstrakurikuler, pada siswa untuk memiliki rasa kebutuhan latihan dan menambah latihan sendiri.

**Kata Kunci :** *Free throw* didahului duduk, langsung, tidak langsung



## PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, Saya:

Nama : Riskiana

NIM : 6301411153

Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Pengaruh latihan *shooting* didahului duduk dengan metode langsung dan tidak langsung terhadap hasil *free throw*

Menyatakan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

UNNES  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG



## LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi ini telah di setujui oleh pembimbing untuk diajukan ke sidang panitia ujian skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang

Pada :

Hari : Kamis

Tanggal : 2 Juni 2016

Pembimbing I

Pembimbing II

*[Signature]*

*[Signature]*

Drs. H. Margono, M.Kes  
NIP. 196012.101986.01.1.001

Soediatmiko, M.Pd  
NIP. 19720815.199702.1.001

Mengetahui,  
Kajur/Kaprodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

*[Signature]*

Soediatmiko, M.Pd  
NIP. 19720815.199702.1.001

## PENGESAHAN

Skripsi atas nama Riskiana NIM 6301411153. Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga judul “Pengaruh Latihan *Shooting* Didahului Duduk Dengan Metode Langsung Dan Tidak Langsung Terhadap Hasil *Free Throw* Siswa Putra Ekstrakurikuler SMK N 11 Semarang Tahun 2015” telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Kamis, 2 Juni 2016.

The document features the UNNES logo in the background. It lists the members of the examination committee (Panitia Ujian) and the examination board (Dewan Penguji). Each member's name, title, and NIP are printed, followed by a handwritten signature and a horizontal line for a stamp.

**Panitia Ujian**

**Ketua**  
Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd.  
NIP. 196103201984032001

**Sekretaris**  
Tri Tunggal S, S.Pd, M.Kes.  
NIP. 196803021997021001

**Dewan Penguji**

1. Priyanto, M.Pd. (Ketua)  
NIP. 198006192005011002

2. Drs. H. Margono, M.Kes. (Anggota)  
NIP. 196012101986011001

3. Soedjatmiko, M.Pd. (Anggota)  
NIP. 197208151997021001

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO:

“Mulai” adalah kata yang penuh kekuatan. Cara terbaik untuk menyelesaikan sesuatu adalah dengan “mulai”. (Clifford Warren Ashley)



### Persembahan:

Ibuku Sri Rejeki dan Ayahku Basri

Kakakku Reza Agus Setiono, Kedua

Adikku Sigit Rinaldi dan Niha Asriyani

UNNES  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Keluarga seperjuangan PKLO 2011 FIK

UNNES

Almamater FIK UNNES

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, karunia dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak berhasil tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak, baik bantuan moril maupun materil. Untuk itu penulis dengan rasa rendah hati mengucapkan terimakasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang, yang telah menerima penulis sebagai mahasiswa di UNNES Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, atas ijin penelitian ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu keolahragaan yang telah memberikan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Drs. H. Margono, M.Kes. selaku Dosen Pembimbing satu yang telah banyak membimbing dan memberikan arahan, saran serta banyak meluangkan waktu dalam penyusunan skripsi ini.
5. Soedjatmiko, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing dua yang telah banyak memberikan motivasi dan arahan serta banyak meluangkan waktu dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak/Ibu beserta staff TU fakultas dan jurusan yang selalu memberikan bantuan dalam setiap penyelesaian segala bentuk administrasi.
7. Kepala SMK Negeri 11 Semarang, yang bersedia memberikan ijin dan membantu dalam kelancaran pelaksanaan penelitian skripsi ini.

8. Guru Penjasorkes SMK Negeri 11 Semarang yang telah membantu dalam penyempurnaan penelitian.
9. Pembina Ekstrakurikuler SMK Negeri 11 Semarang yang telah membantu dalam penyempurnaan penelitian.
10. Sahabatku Umami Hani' yang selalu memberi motivasi dan *support* agar selalu tetap maju.
11. Teman-teman seperjuangan PKLO 2011 dan semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga bantuan, pengorbanan dan amal baik semuanya mendapat balasan yang melimpah dari Allah SWT. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca khususnya Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Semarang,

2016

The logo of Universitas Negeri Semarang (UNNES) features a stylized yellow sunburst or flame-like emblem above the text 'UNNES' in a bold, blue, sans-serif font. Below 'UNNES' is the text 'UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG' in a smaller, blue, sans-serif font.

**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Penulis



## DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	7
1.3 Pembatasan Masalah.....	7
1.4 Rumusan Masalah .....	7
1.5 Tujuan Penelitian.....	8
1.6 Manfaat Penelitian.....	8
<b>BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS.....</b>	<b>10</b>
2.1 Landasan Teori .....	10
2.1.1 Permainan Bolabasket .....	10
2.1.2 Sarana Prasarana .....	12
2.1.2.1 Lapangan dan garis lapangan bebas.....	12
2.1.2.2 Papan pantul.....	14
2.1.2.3 Bola .....	14
2.1.3 Teknik Dasar Dalam Permainan Bolabasket .....	15
2.1.4 Mekanisme Dasar Tembakan Satu Tangan.....	22
2.1.4.1 Pandangan ( <i>sight</i> ) .....	22
2.1.4.2 Keseimbangan ( <i>balance</i> ).....	23
2.1.4.3 Posisi tangan.....	23
2.1.4.4 Pensejajaran siku dalam.....	24
2.1.4.5 Irama menembak.....	25
2.1.4.6 <i>Follow through</i> .....	25
2.1.5 Menembak Dari Kursi.....	28
2.1.6 <i>Shooting</i> Didahului Duduk .....	29
2.1.7 Kerangka Berfikir.....	30
2.1.7.1 latihan <i>shooting</i> didahului duduk dengan metode langsung .....	30
2.1.7.2 latihan <i>shooting</i> didahului duduk dengan metode tidak langsung.....	31
2.2 Hipotesis .....	32
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>34</b>
3.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	34
3.2 Variabel Penelitian.....	34
3.2.1 Variabel Bebas .....	35
3.2.2 Variabel Terikat .....	35

3.3	Populasi, Sampel Dan Teknik Penarikan Sampel .....	35
3.3.1	Populasi .....	35
3.3.2	Sampel .....	36
3.3.1	Teknik Penarikan Sampel .....	36
3.4	Instrumen Penelitian .....	37
3.5	Prosedur Penelitian .....	39
3.5.1	Teknik Pengambilan Data .....	39
3.5.1.1	metode observasi .....	39
3.5.1.2	<i>pre test</i> (tes awal) .....	40
3.5.1.3	<i>treatment</i> (perlakuan) .....	40
3.5.1.4	<i>post test</i> (tes akhir) .....	41
3.6	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penelitian.....	41
3.6.1	Faktor Intern .....	41
3.6.1.1	kesungguhan .....	41
3.6.1.2	kehadiran.....	41
3.6.1.3	kemampuan.....	42
3.6.1.4	kebosanan.....	42
3.6.2	Faktor Ekstern .....	42
3.6.2.1	kegiatan siswa .....	42
3.6.2.2	sarana prasarana.....	43
3.6.2.3	cuaca.....	43
3.7	Teknik Analisis Data .....	43
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>46</b>
4.1	Hasil Penelitian .....	46
4.1.1	Deskripsi Data Penelitian.....	46
4.1.1.1	uji normalitas .....	46
4.1.1.2	uji homogenitas .....	47
4.1.1.3	uji perbedaan dua rata-rata data <i>pre test</i> .....	48
4.1.1.4	uji perbedaan dua rata-rata kelompok kontrol data <i>pre test</i> dan data <i>post test</i> .....	49
4.1.1.5	uji perbedaan dua rata-rata kelompok eksperimen data <i>pre test</i> dan data <i>post test</i> .....	50
4.1.1.6	uji perbedaan dua rata-rata data <i>post test</i> .....	52
4.1.2	Peningkatan Hasil <i>Free Throw</i> .....	53
4.2	Pembahasan .....	54
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>		<b>60</b>
5.1	Simpulan.....	60
5.2	Saran.....	60
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>		<b>62</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>		<b>64</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kelebihan dan Kelemahan Latihan <i>Shooting</i> didahului Duduk dengan Metode Langsung .....	31
2. Kelebihan dan Kelemahan Latihan <i>Shooting</i> didahului Duduk dengan Metode Tidak Langsung.....	32
3. Pelaksanaan Penelitian .....	34
4. Pembagian Kelompok Penelitian .....	39
5. Persiapan Perhitungan Statistik .....	44
6. Deskriptif Data Penelitian.....	45
7. Hasil Uji Normalitas Data Penelitian.....	46
8. Hasil Uji Homogenitas .....	47
9. Hasil Uji t Data <i>Pre Test</i> .....	48
10. Hasil Uji Hipotesis Kontrol.....	49
11. Hasil Uji Hipotesis Eksperimen .....	51
12. Hasil Uji t Data <i>Post Test</i> .....	52
13. Peningkatan Hasil <i>Free Throw</i> .....	53



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan Bolabasket .....	13
2. Garis Lemparan Bebas .....	13
3. Papan Pantul .....	14
4. Bola Basket .....	15
5. <i>Free Throw Line</i> /Garis Tembakan Bebas.....	17
6. <i>Lay Up Shot</i> .....	18
7. <i>Jump Shot</i> .....	19
8. <i>Free Throw Shot</i> .....	19
9. <i>Hook Shot</i> .....	20
10. Teknik Menembak (BEEF).....	21
11. Fase Persiapan.....	26
12. Fase Pelaksanaan .....	27
13. Fase <i>Follow Through</i> .....	27
14. <i>Chair Basketball Shooting Drill</i> .....	29
15. Tes Tembakan Bebas.....	38
16. Peningkatan Hasil <i>Free Throw</i> .....	54

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) merupakan mata pelajaran wajib yang harus diikuti oleh para sekolah menengah kejuruan (SMK) di samping mata pelajaran yang lain. Mata pelajaran ini mengutamakan aktivitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat sehari-hari yang mempunyai peranan penting dalam pembinaan dan pengembangan individu maupun kelompok dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental sosial serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Menyimak hal di atas maka pendidikan jasmani kesehatan memegang peranan penting bagi pendidikan di jenjang sekolah menengah kejuruan khususnya SMK Negeri 11 Semarang. Untuk kegiatan olahraga tidak cukup pada kegiatan yang bersifat intrakurikuler, tetapi juga memerlukan kegiatan ekstrakurikuler yang mempunyai waktu lebih panjang.

Ekstrakurikuler adalah kegiatan non-pelajaran formal yang dilakukan peserta didik sekolah atau universitas, umumnya di luar jam belajar kurikulum standar. Kegiatan-kegiatan ini ada pada setiap jenjang pendidikan dari sekolah dasar sampai universitas. Kegiatan ekstrakurikuler ditujukan agar siswa dapat mengembangkan kepribadian, bakat dan kemampuannya di berbagai bidang di luar bidang akademik/pelajaran formal ([wikipedia.org/wiki/Ekstrakurikuler](http://wikipedia.org/wiki/Ekstrakurikuler), 03/18/16).

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran biasa dan pada waktu libur sekolah yang dilakukan baik di sekolah ataupun di luar sekolah.

Bertujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, mengenal hubungan antar berbagai mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya (Mendikbud, penelitiaintindakankelas.blogspot, 03/18/16).

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga bertujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, menyalurkan minat dan bakat, merupakan pintu awal untuk membuka prestasi diri menjadi pemain terbaik sehingga dapat melangkah ke arah yang lebih baik dan melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya. Di dalam kegiatannya para siswa dapat memilih cabang olahraga yang di minatnya seperti bolavoli, bolabasket, sepakbola, pencaksilat, bulutangkis, renang, atletik, dan sebagainya. Di dalam ekstrakurikuler pasti akan banyak pilihan cabang olahraga yang bagus dan bisa mengasah keahlian, di antaranya yang banyak di gemari adalah ekstrakurikuler bolabasket.

Permainan bolabasket merupakan salah satu cabang olahraga yang populer di masyarakat, jenis olahraga ini melibatkan banyak orang, walaupun bolabasket di temukan sebagai olahraga dalam ruangan, namun sekarang bolabasket bisa di mainkan di dalam ataupun luar ruangan. Bolabasket adalah olahraga yang dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing terdiri dari 5 pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka (Peraturan resmi Bolabasket, 2012 : 1).

Bolabasket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Bolabasket sangat kompetitif karena tempo permainan cenderung lebih cepat jika dibandingkan dengan olahraga bola yang lain (id.wikipedia.org/wiki/Bola\_basket, 03/18/16).

Permainan bolabasket adalah permainan yang dibatasi dengan waktu, tim yang mencetak angka paling banyak sebelum waktu pertandingan habis adalah mutlak menjadi pemenang pertandingan, karena dalam permainan bolabasket waktu penyerangan hanya dibatasi selama 24 detik, maka dalam waktu sesingkat itu suatu tim harus memiliki keefektifan dalam hal mencetak angka. Seorang pemain dalam hal mencetak angka diharuskan dapat menguasai teknik dasar permainan bolabasket dengan baik.

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

*Shooting* merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai dengan baik oleh setiap pemain bolabasket, karena sesuai dengan tujuan permainan ini. Dalam pertandingan jika kekuatan kedua tim seimbang, kadang kala tembakan hukuman berperan penting sebagai penyumbang skor kemenangan. Dalam pertandingan bolabasket yang dibatasi dengan waktu bersih, tembakan hukuman atau tembakan bebas (*free throw*) dapat menghentikan waktu pertandingan sehingga memberikan keuntungan untuk tim yang mengejar karena dapat mengejar ketinggalan skor tanpa kehilangan waktu. Melakukan tembakan dalam permainan bolabasket memerlukan gerakan yang kompleks meliputi gerakan tungkai, tubuh, lengan, dan gerakan lompat vertikal ke atas, jauh dekatnya tembakan dipengaruhi oleh posisi pemain dari *ring* dan jangkauan lengan pemain. Sehingga apabila jarak tembakan semakin jauh memerlukan teknik

menembak yang lebih kuat dan tepat. Untuk melaksanakan tembakan tersebut di butuhkan adanya sinkronisasi antara kaki, punggung, bahu, siku tembak, kelenturan pergelangan dan jari tangan.

*Shooting* sendiri pada garis besarnya dibagi menjadi 2 yaitu *shooting* lapangan dan hukuman (Imam Sodikun 1992). Adapun teknik–teknik dasar tembakan menurut (Hall Wissel 2000 : 46) yaitu tembakan dengan satu tangan (*one hand set shoot*), tembakan meloncat (*jump shoot*), tembakan tiga angka (*three point shoot*), tembakan mengait (*hook shoot*), *lay up* dan *lay up* panjang (*runner*). Sedangkan tembakan hukuman atau tembakan bebas adalah hadiah yang diberikan kepada seorang pemain untuk mencetak satu angka. Tembakan tanpa rintangan ini dilakukan pada posisi tepat belakang garis tembakan bebas, sesuai dengan peraturan. Tembakan bebas dilakukan dalam waktu paling lama 5 detik dimulai sejak bola diberikan oleh wasit kepada pemain yang akan melakukan tembakan (Imam Sodikun, 1992 : 90).

Tembakan bebas (*free throw*) bisa terjadi dalam suatu pertandingan bolabasket apabila terjadi kesalahan/melakukan kesalahan terhadap pemain lawan yang sedang berusaha melakukan tembakan dalam permainan, terjadi kesalahan teknik baik yang dilakukan oleh pemain lawan, pemain cadangan, maupun pelatih. *Free throw* sangat sering menentukan kemenangan atau kekalahan di dalam pertandingan, maka latihlah *free throw* didalam setiap latihan. (Danny Kosasih, 2008 : 51).

Latihan tembakan bebas (*free throw*) jarang di perhatikan oleh pelatih, meski sebenarnya latihan ini sangat perlu di berikan karena sangat berpengaruh pada kemenangan tim yang bermain seimbang dengan lawannya. *Free throw* adalah kesempatan yang diberikan kepada seorang pemain untuk mencetak 1 angka,



tidak dijaga, dari posisi di belakang garis *free throw* dan didalam setengah lingkaran (Peraturan resmi Bolabasket, 2012 : 48).

Teknik *shooting* wajib dimiliki oleh setiap pemain karena teknik ini berguna untuk mencetak angka yang akan menentukan suatu kemenangan pada salah satu tim. Kenyataan yang terjadi dilapangan, peneliti menemukan bahwa kemampuan siswa putra ekstrakurikuler SMK Negeri 11 Semarang tahun 2015 dalam *free throw* masih sangat kurang. Hal tersebut dibuktikan saat tim SMK Negeri 11 Semarang mengikuti pertandingan seleksi Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN) SMK antar rayon yang dilaksanakan tanggal 7 April 2015 di SMA Tri Tunggal Semarang. Pertandingan menggunakan sistem gugur dan berlangsung hanya 2 kuartir dengan waktu bersih. Tim SMK Negeri 11 Semarang melawan SMK IPT Karang Panas. Pertandingan tersebut tim SMK Negeri 11 Semarang mendapatkan kesempatan 8 kali *free throw* akan tetapi hanya masuk 1 kali saja. Dan pada pertandingan Inivtasi Bolabasket SMA/SMK dan sederajat Se-Jawa Tengah (IBBA) yang dilaksanakan tanggal 30 November 2015 di Laboratorium Prof. Soegiyono FIK Unnes. Pertandingan menggunakan sistem gugur dan waktu kotor karena masih babak penyisihan. Tim SMK Negeri 11 Semarang melawan SMK 2 Kendal. Pertandingan tersebut SMK Negeri 11 Semarang mendapatkan kesempatan 4 kali *free throw* akan tetapi tidak masuk sama sekali. Hal tersebut disebabkan banyak faktor yang mempengaruhi, berdasarkan wawancara kepada pelatih SMK Negeri 11 Semarang bapak Fathurrahman M.Pd dan observasi peneliti selama mendampingi kegiatan latihan menyimpulkan salah satu faktor yang mempengaruhi adalah kurangnya perhatian pada variasi latihan dari pelatih maupun guru pendamping yang dapat meningkatkan kemampuan dan pengetahuan peserta ekstrakurikuler terutama

dalam hal *shooting free throw*. Latihan tembakan bebas (*free throw*) tidak menggunakan metode latihan tetapi hanya mengajarkan bagaimana cara melakukan tembakan secara langsung dari belakang garis *free throw* tanpa adanya metode latihan, dan hanya digunakan sebagai pendukung pada jeda istirahat latihan saja. Kebanyakan para pemain cenderung lemah dalam melakukan tembakan bebas (*free throw*), hal ini disebabkan kurang konsentrasi saat melakukan tembakan, mekanisme *shooting* yang masih kurang tepat, faktor orang sekitar, para pemain tim lawan, teman satu tim, dan penonton. Sehingga pada saat melakukan tembakan bebas (*free throw*), tingkat keberhasilannya sangat rendah.

Dilihat dari permasalahan yang ada, perlu dicari latihan yang dapat meningkatkan kemampuan siswa putra ekstrakurikuler SMK Negeri 11 Semarang dalam melakukan *shooting*, terutama pada teknik tembakan bebas (*free throw*) karena tembakan tersebut dapat menghasilkan 2 angka tanpa harus bersusah payah karena dilakukan langsung di depan *ring* dan tidak di halangi oleh lawan. Di SMK Negeri 11 Semarang banyak pemain yang dapat melakukan tembakan bebas. Dalam setiap *sparring partner* (pertandingan latihan) banyak pemain yang melakukan tembakan bebas, akan tetapi keberhasilan belum seperti yang diharapkan.

Melihat hal itu penulis tertarik untuk meneliti hasil tembakan *free throw* dengan menggunakan metode langsung yaitu *shooting* didahului duduk dengan jarak tetap dan metode tidak langsung yaitu *shooting* didahului duduk dengan jarak bertahap. Dari masalah yang ada diatas maka penulis akan memilih judul di dalam penelitiannya yaitu : **“Pengaruh Latihan *Shooting* Didahului Duduk Dengan Metode Langsung Dan Tidak Langsung Terhadap Hasil *Free***

**Throw'** dengan alasan karena teknik dasar *shooting* merupakan suatu hal yang sangat penting dan sangat mendasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, sehingga sangat membantu peneliti untuk memperoleh data penelitian.

### 1. 2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas dapat diidentifikasi masalah yang dapat dikaji antara lain sebagai berikut:

- 1) Teknik *free throw* sangat penting dalam permainan bolabasket.
- 2) Masih banyak kemampuan pemain putra ekstrakurikuler SMK Negeri 11 Semarang dalam *free throw* kurang baik.
- 3) Belum diketahuinya pengaruh latihan *shooting* didahului duduk dengan metode langsung jarak tetap dan metode tidak langsung jarak bertahap pada siswa putra ekstrakurikuler SMK Negeri 11 Semarang.

### 1. 3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah diuraikan. Permasalahan dibatasi pada pengaruh latihan *shooting* didahului duduk dengan metode langsung dan tidak langsung terhadap hasil *free throw*. Eksperimen pada siswa putra ekstrakurikuler SMK Negeri 11 Semarang tahun 2015.

### 1. 4 Rumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah, maka muncul permasalahan yang dirumuskan dalam bentuk pertanyaan sebagai berikut:

- 1) Apakah ada pengaruh latihan *shooting* didahului duduk dengan metode langsung terhadap hasil *free throw* pada siswa putra ekstrakurikuler SMK Negeri 11 Semarang Tahun 2015?

- 2) Apakah ada pengaruh latihan *shooting* didahului duduk dengan metode tidak langsung terhadap hasil *free throw* pada siswa putra ekstrakurikuler SMK Negeri 11 Semarang Tahun 2015?
- 3) Manakah yang lebih baik antara latihan *shooting* didahului duduk dengan metode langsung atau latihan *shooting* didahului duduk dengan metode tidak langsung terhadap hasil *free throw* pada siswa putra ekstrakurikuler SMK Negeri 11 Semarang Tahun 2015?

### 1.5 Tujuan Penelitian

Setiap penelitian yang dikerjakan selalu mempunyai tujuan agar memperoleh pengetahuan yang bermanfaat bagi masyarakat yang menggunakannya. Tujuan penelitian ini adalah untuk membuktikan:

- 1) Pengaruh latihan *shooting* didahului duduk dengan metode langsung terhadap hasil *free throw* pada siswa putra ekstrakurikuler SMK Negeri 11 Semarang Tahun 2015.
- 2) Pengaruh latihan *shooting* didahului duduk dengan metode tidak terhadap hasil *free throw* pada siswa putra ekstrakurikuler SMK Negeri 11 Semarang Tahun 2015.
- 3) Pengaruh latihan yang lebih baik antara latihan *shooting* didahului duduk dengan metode langsung atau latihan *shooting* didahului duduk dengan metode tidak langsung terhadap hasil *free throw* pada siswa putra ekstrakurikuler SMK Negeri 11 Semarang Tahun 2015.

### 1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian yang dilakukan diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peneliti, para pelatih dan pembaca, dimana manfaat itu adalah sebagai berikut:

### 1.6.1 Manfaat Teori

- 1) Memberikan informasi kepada pelatih dan pemain pentingnya latihan *shooting* didahului duduk dengan metode langsung dan tidak langsung terhadap hasil *free throw* peserta ekstrakurikuler SMK Negeri 11 Semarang tahun 2015.
- 2) Memberikan informasi kepada pelatih tentang beberapa metode latihan *shooting* yang tepat untuk meningkatkan hasil *free throw* para pemainnya, misalnya dengan latihan *shooting* didahului duduk dengan metode langsung dan *shooting* didahului duduk dengan metode tidak langsung.

### 1.6.2 Manfaat Praktik

- 1) Untuk memperkaya ilmu pengetahuan cabang olahraga bolabasket bagi siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 11 Semarang.
- 2) Dapat sebagai bahan perbandingan bagi yang berminat untuk mengadakan penelitian lebih lanjut.

## BAB II

### LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS

#### 2.1 Landasan Teori

##### 2.1.1 Permainan Bolabasket

Bolabasket adalah olahraga yang dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing terdiri dari 5 pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka (Peraturan Resmi Bolabasket, 2012 : 1).

Imam Sodikun (1992 : 8) Bolabasket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar dan dimainkan dengan tangan. Bola boleh dioper (dilempar ke teman), boleh dipantulkan ke lantai (ditempat atau sambil berjalan) dan tujuannya adalah memasukkan bola ke keranjang (*basket*) milik lawan. Permainan dilakukan oleh dua regu masing-masing terdiri dari 5 pemain, setiap regu berusaha memasukkan bola ke keranjang lawan dan menjaga (mencegah) keranjangnya sendiri kemasukan sedikit mungkin.

Bolabasket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Bolabasket sangat kompetitif karena tempo permainan cenderung lebih cepat jika dibandingkan dengan olahraga bola yang lain ([id.wikipedia.org/wiki/Bola\\_basket](http://id.wikipedia.org/wiki/Bola_basket), 03/18/16).

Hal Wissel (2000 : 1) Olahraga bolabasket adalah olahraga yang dapat dimainkan oleh semua orang baik dari anak-anak sampai orang tua. Walaupun

bolabasket adalah olahraga anak muda dengan pemain terbanyak pria remaja, namun bolabasket dimainkan oleh baik pria maupun wanita dari segala usia dan ukuran tubuh bahkan duduk di atas kursi roda. Walaupun bolabasket kebanyakan pemainnya mempunyai postur tubuh yang tinggi, namun banyak pula kesempatan bagi para pemain berpostur tubuh pendek yang mempunyai keahlian tinggi. Jenis olahraga ini melibatkan banyak orang. Walaupun bolabasket ditemukan sebagai olahraga dalam ruangan (*indoor*), namun sekarang dimainkan baik didalam maupun diluar ruangan. Hampir 40% permainan dilakukan diluar ruangan pada tempat yang tidak terorganisasi.

Permainan bolabasket cukup sederhana dan mudah dipraktikkan, penuh dengan tantangan, menarik dan mengasyikan untuk dimainkan bersama. Secara formal aturan permainan dan jumlah pemain jelas tidak dapat diganggu gugat, namun secara non formal permainan bisa dimodifikasi meliputi jumlah pemain, ukuran lapangan dan juga lama waktu permainan (Muhammad Muhyi Faruq, 2009 : 4).

Bolabasket termasuk jenis olahraga yang kompleks gerakannya. Artinya gerakannya terdiri dari gabungan unsur-unsur gerak yang terkoordinasi rapi. Sebelum melempar bola, harus memegang bola dengan baik. Jika cara memegang bola salah tidak dapat melemparkan bola dengan baik. Sebelum menerima bola harus dapat menangkap dengan baik pula agar dapat dikuasai. Untuk menerobos lawan dengan baik, harus dapat menggiring bola dengan baik pula. Untuk dapat bekerja sama dengan baik, tentu harus menguasai teknik melempar, menangkap dan menggiring bola dengan baik. Oleh karena itu penguasaan teknik dasar yang

benar akan menunjang keterampilan bermain selanjutnya (Imam Sodikun, 1992 : 47).

Imam Sodikun (1992 : 8) bolabasket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan. Bola boleh di oper, dilempar, ke teman atau boleh dipantulkan ke lantai di tempat atau sambil berjalan. Tujuannya adalah memasukkan bola ke keranjang lawan, permainan dilakukan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari lima orang pemain, setiap regu berusaha memasukkan bola ke dalam keranjang lawan atau membuat angka dan menjaga atau mencegah keranjangnya sendiri kemasukan bola. Selama pertandingan bola hanya dimainkan dengan tangan (kedua tangan) dan dapat dioper, dilempar, ditepis, digelindingkan atau di *dribble* ke segala arah sesuai dengan batasan dalam peraturan (Peraturan Resmi Bolabasket, 2012 : 16).

Danny Kosasih (2008 : 2), bolabasket adalah permainan yang menggunakan kecepatan (kaki dan tangan) dalam waktu yang tepat. Hal tersebut harus dilatihkan saat mengembangkan serta melatih *skill* individu pemain, fisik, emosi dan *team balance* baik dalam posisi defense maupun *offense*.

Permainan bolabasket sudah merambah keseluruhan lapisan masyarakat umumnya di Indonesia dan khususnya di kalangan masyarakat Semarang Jawa Tengah. Sudah banyak di bangun lapangan-lapangan bolabasket baik di sekolah maupun di universitas. Berikut adalah sarana prasarana yang diperlukan:

## **2.1.2 Sarana Prasarana**

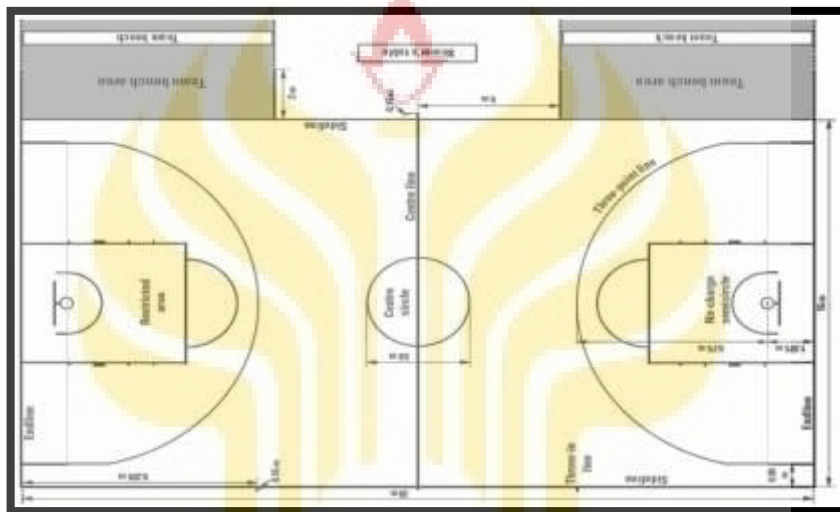
### **2.1.2.1 lapangan dan garis lapangan bebas**

Peraturan Resmi Bolabasket (2012 : 1-3) lapangan permainan harus rata,

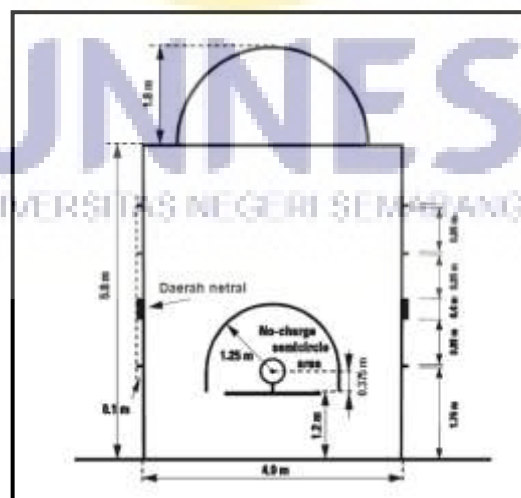


memiliki permukaan keras yang bebas dari segala sesuatu yang menghalangi dengan ukuran panjang 28 m dan lebar 15 m yang diukur dari dalam garis batas.

Imam Sodikun (1992 : 81) bolabasket dimainkan pada suatu lapangan empat persegi panjang yang dengan ukuran panjang 28 m dan lebar 15 m. Berikut adalah gambar lapangan 2.1 dan gambar lapangan tembakan bebas 2.2:



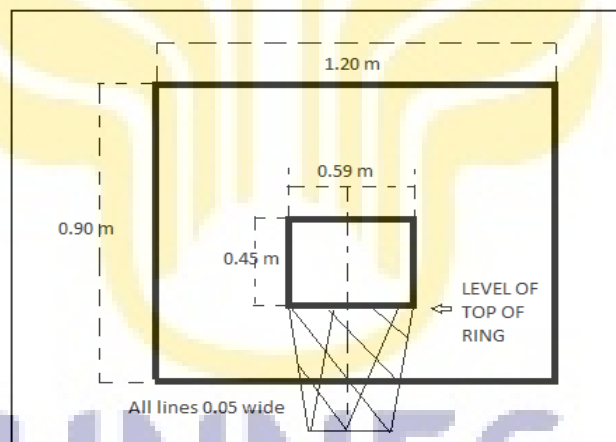
Gambar 2.1 Lapangan Bolabasket  
Sumber : Peraturan Resmi Bolabasket, 2012 : 3



Gambar 2.2 Garis Lemparan Bebas  
Sumber: Peraturan Resmi Bolabasket 2012 : 5

### 2.1.2.2 papan pantul

Kedua papan pantul terbuat dari kayu keras atau bahan yang tembus pandang (transparan) dengan tebal 3 cm sesuai dengan kekerasan kayu, lebarnya 1.80 m dan tingginya 1.20 m, biasanya menggunakan bahan fiber. Permukaannya rata dan bila tidak tembus pandang harus berwarna putih. permukaan ini ditandai dengan : di belakang ring dibuat petak persegi panjang dengan ukuran 59 cm dan tingginya 45 cm dengan lebar garis 5 cm. Garis dasar berbentuk persegi empat panjang tersebut dibuat rata dengan *ring* (Imam Sodikun, 1992 : 82). Lebih jelasnya lihat gambar 2.3.



Gambar 2.3 Papan Pantul  
Sumber: Imam Sodikun, 1992 : 82

### 2.1.2.3 bola

Bola yang digunakan adalah bola yang bundar terbuat dari kulit, karet atau sintetis, kelilingnya antara 75 – 78 cm dengan berat antara 600 – 650 gram. Bola dipompa secukupnya sehingga kalau dijatuhkan dari ketinggian 180 cm pantulannya antara 120 – 140 cm (Imam Sodikun, 1992 : 84).

Permainan bolabasket menggunakan 3 macam ukuran bola menurut kelompok

pemain yaitu bola ukuran 5 adalah untuk pemain tingkat Sekolah Dasar baik putra maupun putri. Bola ukuran 6 untuk pemain tingkat Sekolah Menengah Pertama putra dan putri, serta pemain putri senior. Bola 7 digunakan untuk kelompok pemain putra Sekolah Menengah Atas dan putra senior. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada gambar 2.4.



Gambar 2.4 Bola basket ukuran 7, 6 dan 5  
Sumber: <https://www.google.co.id/search?q=bola+basket+size>

### 2.1.3 Teknik Dasar Dalam Permainan BolaBasket

Bolabasket merupakan permainan dengan tujuan memasukkan bola ke keranjang. Untuk dapat bermain bolabasket dengan baik perlu melakukan gerakan atau teknik dengan baik. Oleh karena itu bermodal berlatih tekun, disiplin, terarah dibawah bimbingan pelatih dan guru, dapat menguasai teknik dasar bermain bolabasket dengan baik sesuai dengan dasar basket yang benar.

Teknik-teknik dasar dalam permainan bolabasket adalah sebagai berikut: teknik *passing* (melempar dan menangkap), teknik *dribble* (menggiring bola), teknik *shooting* (menembak), teknik *pivot* gerakan berporos), teknik *lay up shoot*, teknik

*rebound* (merayah). Teknik dasar tersebut jika telah dimiliki dengan baik oleh seorang pemain, maka dapat bermain dengan baik pula (Imam Sodikum, 1992 : 48). Salah satu teknik dasar bolabasket yang dianggap paling efektif untuk mencetak angka adalah menembak (*shooting*), teknik-teknik dasar yang lain sebagai pengantar untuk memperoleh peluang besar untuk mencetak angka atau skor.

Tembakan sendiri garis besarnya dibagi menjadi 2 yaitu tembakan lapangan dan hukuman (Imam Sodikum, 1992 : 90). Tembakan lapangan yaitu upaya memasukkan bola ke dalam *ring* lawan selama waktu permainan atau pertandingan berlangsung. Tembakan ini dilakukan oleh siapapun pemain penyerang dari daerah manapun didalam lapangan sesuai dengan peraturan. Tembakan lapangan boleh dilakukan dengan satu tangan atau dua tangan, baik dari posisi berdiri ditempat maupun dari posisi meloncat. Tembakan hukuman (*free throw*) adalah kesempatan yang diberikan kepada seorang pemain untuk mencetak 1 angka, tidak dijaga, dari posisi di belakang garis *free throw* dan di dalam setengah lingkaran (Peraturan Resmi Bolabasket, 2012 : 48). Menurut Imam Sodikum (1992 : 90) tembakan hukuman/bebas (*free throw*) merupakan hadiah yang diberikan kepada seorang pemain untuk mencetak satu angka. Tembakan tanpa rintangan dilakukan pada posisi tepat di belakang garis tembakan bebas sesuai dengan ketentuan. Tembakan dilakukan dalam waktu paling lama 5 detik dimulai sejak bola diberikan oleh wasit kepada pemain yang akan melakukan tembakan bebas.

Tembakan *free throw* memiliki ciri khusus yang membedakan dengan tembakan lapangan yaitu bahwa tembakan ini dilakukan dari belakang garis *free*

*throw* dan di dalam garis setengah lingkaran tanpa dirintangi. Hal ini memberikan keuntungan pada tim yang mendapatkan *free throw* karena melakukannya lebih mudah dibandingkan tembakan lainnya. *Free throw* lebih menguntungkan karena dilakukan tanpa ada penjaga atau rintangan dari pemain lawan dan menghentikan waktu pertandingan, hal ini memberi peluang cukup besar untuk berhasil dalam menembak dimana tidak adanya pemain lawan yang merintangi jalannya tembakan dan tidak kehilangan waktu pertandingan.

Perlu diperhatikan saat melakukan *free throw* cara memegang bola, posisi siku, pergelangan tangan dan tubuh harus segaris dengan *ring*. Penempatan berat badan pada kaki tumpuan adalah sangat penting supaya keseimbangan tubuh benar-benar kokoh. Sesaat sebelum melepas bola, pemain disarankan menghentikan gerakannya sebatas untuk fokus pada *ring*. Tariklah nafas panjang yang dalam saat akan melakukan *free throw* untuk membantu konsentrasi pemain (Dany Kosasih, 2008 : 51). Untuk lebih jelasnya lihat garis *free throw* atau *free throw line* pada gambar 2.5.



Gambar 2.5 *Free throw line* / Garis tembakan bebas  
Sumber: <https://www.google.co.id/search?q=free+throw+line>

Menurut (Danny Kosasih, 2008 : 50) ada beberapa macam tembakan dalam permainan bolabasket, diantaranya sebagai berikut:

### 1. *Lay Up Shot*

*Lay Up Shot* yaitu tembakan yang sering digunakan dalam permainan bolabasket. Gerakan tembakan *lay up* diawali dengan lompatan yang tinggi dapat mendekati *ring* sebelum melakukan tembakan atau bahkan melakukan *dunk*. dapat dilakukan dengan dua hitungan kaki ataupun dengan satu hitungan kaki. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada gambar 2.6.



Gambar 2.6 *Lay Up Shot*  
Sumber: Danny Kosasih, 2008 : 50

### 2. *Set and Jump Shot*

*Set and Jump Shot* adalah *shooting* tanpa melompat dan semua mekanismenya seperti prinsip BEEF (*balance, eyes, elbow* dan *follow through*).

### 3. *Jump Shot*

*Jump Shot* adalah jenis tembakan dengan menambahkan lompatan saat melakukan *shooting*, dimana bola dilepas pada saat titik tinggi lompatan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 2.7.



Gambar 2.7 *Jump Shot*  
 Sumber: Danny Kosasih, 2008 : 51

#### 4. *Free Throw Shot*

*Free throw* sangat penting untuk menentukan kemenangan atau kekalahan dalam pertandingan. Perlu diperhatikan saat melakukan *free throw* cara memegang bola, posisi siku, pergelangan tangan dan tubuh harus segaris dengan *ring*. *Free throw* memiliki posisi yang sama dengan *set shot*. Penempatan, berat badan dan tumpuan sangat penting supaya keseimbangan benar-benar kuat. Sesaat sebelum melepas bola, pemain disarankan menghentikan gerakan sebentar dan fokus pada *ring*. Tariklah nafas panjang yang dalam saat akan melakukan *free throw* untuk membantu konsentrasi pemain. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 2.8.



Gambar 2.8 *Free Throw Shot*  
 Sumber: Danny Kosasih, 2008 : 51

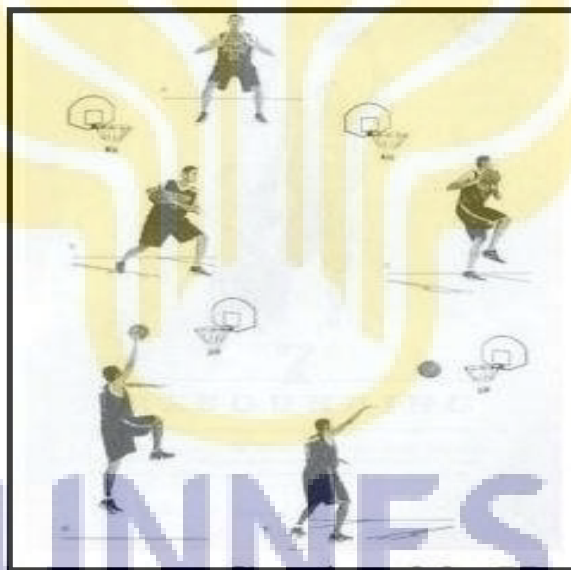
#### 5. *Three Point Shot*



*Three Point Shot* adalah tembakan dari jarak jauh sesuai dengan garis yang ditentukan oleh PERBASI. Tembakan ini memiliki nilai yang paling banyak yaitu tiga angka. Salah satu senjata untuk memenangkan pertandingan juga membalikkan keadaan disaat tim kita mengalami kekalahan.

#### 6. *Hook Shot*

*Shooting* ini digunakan oleh pemain yang menerima bola pada *low post* dengan membelakangi *ring*. Posisi terbaik pemain melakukan *hook shot* adalah di luar *paint area* dekat dengan garis-garis kecil (*hash marker*).



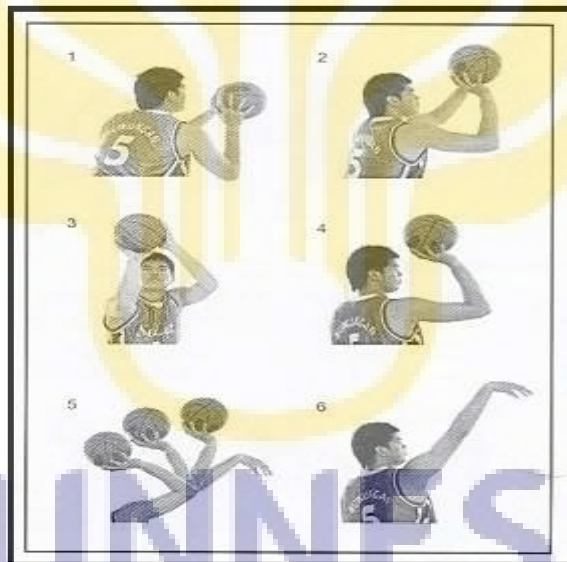
Gambar 2.9 *Hook Shot*  
Sumber: Danny Kosasih, 2008 : 53

Bolabasket memiliki dua prinsip dasar dalam bermain yaitu menciptakan suatu peluang *shooting* untuk mencetak angka saat *offense* dan mencegah lawan melakukan hal yang sama pada saat *defense* (Dany Kosasih, 2008 : 46). Adapun teknik melakukan tembakan dalam bolabasket yang perlu dikenalkan pada pemain sejak dini disingkat dengan istilah BEEF : B (*balance*); gerakan selalu dimulai dari



lantai, saat menangkap bola tekuklah lutut dan mata kaki serta atur agar tubuh dalam posisi seimbang, E (*eyes*); agar *shooting* menjadi akurat pemain harus dengan segera mengambil fokus pada target (pemain dengan cepat mampu mengkoordinasi letak *ring*), E (*elbow*); pertahankan posisi siku agar pergerakan lengan jari-jari dan pergelangan tangan mengikuti ke arah *ring* (Dany Kosasih, 2008 : 47). Untuk lebih memperjelas dapat dilihat teknik menembak (BEEF) pada gambar 2.5.

Gambar 2.5 Teknik menembak (BEEF)



Sumber: Dany Kosasih, 2008 : 49

*Free throw* adalah kesempatan yang diberikan oleh seorang pemain untuk mencetak 1 angka, tidak dijaga, dari posisi di belakang garis *free throw* dan di dalam setengah lingkaran (Peraturan Resmi Bolabasket, 2010: 51). *Free throw* atau yang disebut dengan tembakan hukuman, di dapat ketika pemain lawan melakukan kesalahan, seperti *technical*, *unsportmanlike*, atau *disqualifying foul*.

Melakukan *free throw* ada beberapa fase diantaranya adalah fase persiapan

dan fase *follow through*. Dalam fase persiapan meliputi: mata melihat target/*ring*, kaki terentang selebar bahu, jari kaki lurus kedepan, lutut dilenturkan, bahu dirilekskan, tangan yang tidak menembak berada di samping bola, tangan yang menembak berada di belakang bola, jari-jari rileks, siku masuk kedalam, bola diantara telinga dan bahu (Dany Kosasih, 2008 : 47). Dalam fase *follow through* langkah terakhir *shooting* yang baik adalah pergerakan tangan dengan mengikuti ke arah *ring*. Siku tetap dikunci dan gunakan tenaga dorongan terakhir dari pergelangan tangan (Dany Kosasih, 2008 : 49).

#### 2.1.4 Mekanisme Dasar Tembakan Satu Tangan

Hal Wissel (2000 : 46-49) hampir semua pemain menembak dengan tujuh teknik dasar tembakan : *one hand set shot* (tembakan satu tangan), *free throw* (lemparan bebas), *jump shot* (tembakan sambil melompat), *three point shot* (tembakan tiga skor), *hook shot* (tembakan mengait), *lay up* dan *runner*. Semua tembakan tersebut memiliki mekanika dasar termasuk pandangan, keseimbangan, posisi tangan, pengaturan siku, irama tembakan, dan pelaksanaannya. Mekanika tembakan satu tangan dipaparkan sebagai berikut:

##### 2.1.4.1 pandangan (*sight*)

Pusatkan mata pada *ring*, tujukan hanya pada sisi muka lingkaran untuk semua jenis tembakan kecuali untuk tembakan pantulan (*bank shot*). Gunakan tembakan samping jika pada sisi 45 derajat dari papan *ring* sudut 45 derajat ini terbentuk dari jarak antara kotak dan tanda di tengah *line*. Jarak sudut sisi yang disebut *45 degree funnel* melebar ketika bergerak keluar. Untuk tembakan sisi, tujukan pada puncak dekat sudut kotak pada papan *ring*.

Pandang sasaran secepatnya dan jagalah mata terfokus padanya hingga bola mencapai sasaran. Mata jangan mengikuti gerakan bola atau tangan penjaga. Konsentrasi pada target mengurangi gangguan seperti teriakan, lambaian handuk, tangan lawan, atau pelanggaran keras.

#### 2.1.4.2 keseimbangan (*balance*)

Berada dalam keseimbangan memberikan tenaga dan kontrol irama tembakan. Basis atau posisi adalah dasar keseimbangan dan menjaga kepala segaris kaki (basis) sebagai kontrol keseimbangan.

Rentangkan kaki selebar bahu dan arahkan jari kaki ke depan. Kaki pada sisi tangan yang menembak harus di depan (kaki kanan untuk tembakan tangan kanan dan sebaliknya. Jari yang di belakang harus sejajar dengan tumit kaki yang menembak (*toe-to-hell relationship*).

Tekuk kaki, ini akan memberikan tenaga penting untuk tembakan. Pemain pemula dan yang sudah kecapean sering gagal menekuk lututnya sehingga kekurangan tenaga untuk melontarkan bola dengan tenaga kaki, cenderung melempar bola dari belakang kepala atau pinggul sehingga melakukan kesalahan.

Kepala harus segaris pinggang dan kaki. Kepala mengontrol kaki dan harus sedikit lebih maju ke depan membuat garis menanjak antara bahu dan tubuh bagian atas *ring*, bahu harus rileks.

#### 2.1.4.3 posisi tangan

Posisi tangan sering disalah artikan. Untuk menembak adalah penting untuk menempatkan tangan di belakang bola. Juga penting menempatkan tangan yang tidak menembak di bawah bola sebagai penjaga keseimbangannya. Posisi ini

disebut *block and tuck*. Tangan untuk menembak bebas dan tidak perlu menjaga keseimbangan bola.

Letakkan tangan anda cukup rapat dengan rileks dan jari-jari terentang secukupnya. Jaga ibu jari tangan penembak rileks dan tidak terentang lebar (menghindarkan tegangan pada tangan dan lengan atas). Posisi tangan yang rileks akan menjadi arah alami, bola berada pada jari-jari jadi tidak pada telapak tangan.

Tempatkan tangan yang tidak menembak di bawah bola, berat bola seimbangkan pada paling tidak dua jari (jari manis dan kelingking). Lengan dari tangan yang tidak menembak pada sisi yang leluasa dengan siku menunjuk ke belakang dan ke samping.

Tempatkan tangan yang menembak secara langsung di belakang bola, jari telunjuk pada titik tengah bola, bola dilepaskan dari jari telunjuk. Pada lemparan bebas harus ada tempo jari telunjuk tetap berada di katup atau benda lain pada bagian tengah bola, agar kontrol dan sentuhan jari yang sudah terbangun menghasilkan lemparan lambung tapi cepat.

#### 2.1.4.4 pensejajaran siku dalam

Pegang bola di depan dan di atas bahu untuk menembak, antara telinga dan bahu, pertahankan siku-siku tetap di dalam. Saat siku penembak di dalam, bola sejajar dengan basket. Beberapa pemain tidak memiliki kelenturan untuk menempatkan tangan yang menembak di belakang bola saat siku di dalam. Pada kasus seperti ini, pertama-tama letakkan tangan di belakang bola dan kemudian gerakkan siku ke dalam sejauh mana mampu.

#### 2.1.4.5 irama menembak

Menembak adalah sinkronisasi antara kaki, pinggang, bahu, siku tembak, kelenturan pergelangan dan jari. Tembakan bola dengan halus bebarengan dengan gerakan yang ritmis. Kekuatan inti dan ritme tembakan berasal dari gerakan naik turun kaki. Awali dengan lutut sedikit lentur. Tekuk lutut dan kemudian rentangkan sepenuhnya di dalam gerakan naik-turun. Saat kaki terentang sepenuhnya, punggung dan bahu terentang ke arah atas. Ketika tembakan dimulai bola ditata kembali mulai dari tangan penyeimbang ke tangan menembak. Cara terbaik saat menyinggungkan bola adalah dengan menarik pergelangan tangan sampai terlihat lipatan kulit. Sudut ini memberikan sudut pelepasan yang cepat dan *follow through* yang konsisten. Arahkan lengan, pergelangan tangan dan jari lurus dengan *ring* dan sudut pandang 45 sampai 60 derajat, rentangkan lengan selurusnya sampai siku. Dorongan dan kontrol terakhir tembakan berasal dari pelenturan tangan dan jari ke depan dan bawah. Lepaskan bola dari jari tengah dengan sentuhan ujung jari yang lembut untuk membuat sisi belakang bola dan memperluas tembakan. Pertahankan dengan keseimbangan pada bola sampai titik pelepasan.

Jumlah dorongan yang harus diberikan pada bola bergantung pada tembakan. Untuk jarak dekat lengan pergelangan tangan dari jari memberikan dorongan yang besar. Tembakan jarak jauh memberikan dorongan yang besar. Tembakan jarak jauh memerlukan tenaga atau dorongan dari kaki, punggung dan bahu. Ritme yang lancar dan *follow-through* yang sempurna juga akan meningkatkan jarak tembakan.

#### 2.1.4.6 *follow through*

Setelah melepaskan bola dari tengah, pertahankan lengan untuk tetap di atas dan terentang sepenuhnya dari jari tengah menunjuk lurus pada target. Telapak

tangan seharusnya menghadap ke bawah dan telapak tangan keseimbangan menghadap ke atas. Pertahankan mata tetap pada sasaran dan lengan tetap di atas posisi penyelesaian *follow through* sampai bola menyentuh *ring* lalu bersikap kembali untuk *rebound* atau masuk pada posisi bertahan.

Gambar 2.6 Fase Persiapan



Sumber: Hal Wissel, 2000 : 48

Keterangan gambar fase persiapan sebagai berikut:

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 yang menembak di bawah bola
8. Ibu jari rileks
9. Siku masuk kedalam
10. Bola diantara telinga dan bahu



Gambar 2.7 Fase Pelaksanaan  
Sumber: Hal Wissel, 2000 : 49

Keterangan gambar fase pelaksanaan sebagai berikut:

1. Lihat target
2. Rentangkan kaki, punggung dan 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 2.8 Fase *Follow Through*  
Sumber: Hal Wissel, 2000 : 49

Keterangan gambar fase *follow through* sebagai berikut:

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 bawah

Danny Kosasih (2008 : 46) *shooting* adalah skill dasar bolabasket yang paling terkenal dan banyak digemari, karena setiap orang mempunyai naluri untuk menyerang dan ingin memasukkan bola ke dalam *ring*. Semakin banyak bola yang dimasukkan ke *ring* bolabasket maka semakin besar suatu tim memperoleh kemenangan (Danny Kosasih, 2009 : 55). Kompleksnya permainan bolabasket membuat para pelaku yang berkecimpung dalam bolabasket harus lebih meningkatkan kemampuannya baik pelatih maupun atletnya. karena itu hendaknya muncul metode latihan yang dapat mengembangkan *free throw*.

### 2.1.5 Menembak Dari Kursi

Menembak dari kursi adalah salah satu bentuk latihan shooting dalam buku Hal Wissel. Menembak dari kursi adalah suatu jenis latihan menembak yang memanfaatkan punggung, bahu dan siku lurus penuh untuk memberikan daya pada saat melakukan. Menembak dari kursi akan melatih pemusatan diri, proses penyeimbangan diri sendiri baik secara mental dan fisik, latihan ini juga menyertakan penyeimbangan berat badan anda untuk teknik yang akan anda lakukan, terutama pada pemusatan tenaga, kontrol pernafasan dengan fokus untuk dapat meningkatkan pusat gravitasi anda dan memindahkan tenaga dari punggung ke bahu untuk membentuk tenaga penuh untuk menembak (Hal Wissel, 2000 : 65).



### 2.1.6 *Shooting* Didahului Duduk

*Shooting* didahului duduk merupakan modifikasi *shooting drill* dari latihan menembak dari kursi dalam buku Hal Wissel. Mengutip salah satu metode latihan *shooting Orange County Club Basketball* dari *youtube* yang dipublikasikan tanggal 10 Juni 2014.

Memaksimalkan gerakan *triple threat* dalam permainan bolabasket sangat penting, posisi *triple threat* merupakan posisi atau sikap berdiri dasar yang digunakan para pemain penyerang yang terampil setiap kali menerima bola baik dari lawan maupun kawan khusus di daerah perimeter. Dari posisi ini para pemain penyerang bisa melakukan *shooting*, mengumpan bola atau mendribel dengan mudah. Penggunaan posisi *triple threat* secara efektif akan sangat membantu para pemain penyerang menciptakan kesempatan mencetak angka untuk diri sendiri maupun untuk tim ([teknikolahraga.com/ taktik-penyerangan-posisi-triple](http://teknikolahraga.com/taktik-penyerangan-posisi-triple), 06/09/16).

Teknik posisi *triple threat* sebagai berikut: kaki sedikit diregangkan dan berat badan bertumpu pada telapak kaki bagian depan, kaki terentang selebar bahu dan jari-jari kaki mengarah ke *ring* basket, lutut ditekuk dan tubuh bagian atas agak membungkuk pada bagian pinggang, lengan yang digunakan untuk menembak diberi kekuatan penuh, bola dipegang dengan telapak jari-jari tangan yang menembak, bahu terbuka mengarah ke *ring* basket, kepala dikokohkan dan pandangan mata tertuju pada *ring* basket dan pertahanan lawan ([triplethreat.blogspot](http://triplethreat.blogspot), 06/09/16).

*Drill* latihan ini membantu pemain untuk terbiasa dalam posisi badan rendah dan *triple threat*, menjaga keseimbangan dan menyelaraskan gerakan kaki dan

tangan saat melakukan *shoot*. Ini adalah *drill shooting* yang membantu menjaga fokus terhadap kontrol putaran bola dan melakukan *shoot* dengan mekanisme yang tepat.

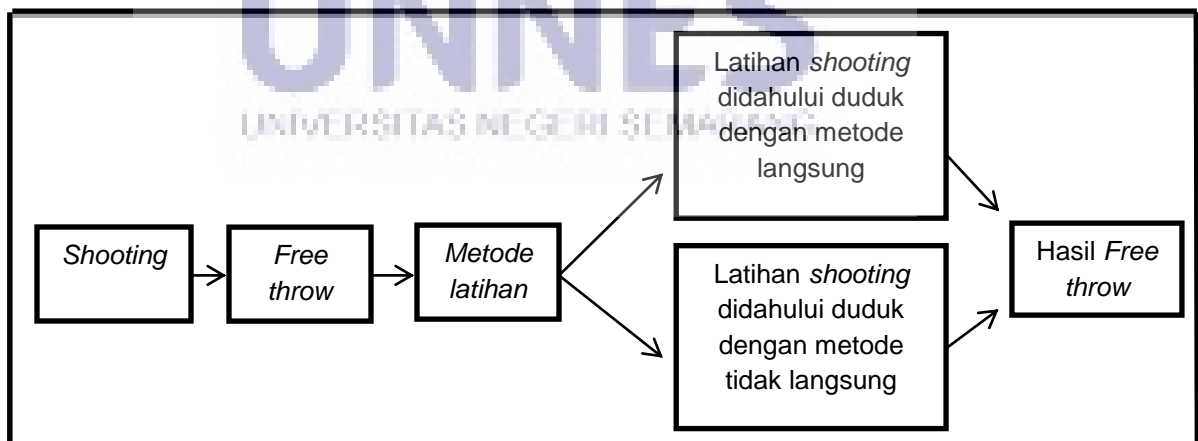
Proses pelaksanaan latihannya yaitu pemain duduk di ujung kursi dalam posisi *triple threat* kemudian pemain berdiri dan mendorong bola ke atas saat *shooting*.

Untuk memperjelas dapat dilihat pada gambar 2.9



Gambar 2.9 Chair Basketball Shooting Drill  
Sumber: Orange County Club Basketball Players

### 2.1.7 Kerangka Berfikir



Bagan 2.1 skema kerangka berfikir peneliti

### 2.1.7.1 latihan *shooting* didahului duduk dengan metode langsung

Latihan *shooting* didahului duduk dengan metode langsung adalah aktivitas latihan dengan tahapan penembak duduk di kursi kemudian berdiri dan menembak dengan jarak yang tetap atau tidak berpindah-pindah dari belakang garis tembakan *free throw*.

Proses latihan menggunakan metode *shooting* didahului duduk dengan metode langsung atau jarak tetap melatih pemain untuk terbiasa dalam posisi badan rendah dan *triple threat*, menjaga keseimbangan dan menyelaraskan gerakan kaki dan tangan saat melakukan *shoot*, menjaga fokus terhadap kontrol putaran bola dan melakukan *shoot* dengan mekanisme yang tepat. Latihan *shooting* semakin banyak pengulangan akan semakin baik yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *free throw* pada pemain bolabasket.

Tabel 2.1 Kelebihan dan Kelemahan Latihan *Shooting* didahului duduk dengan metode langsung

Kelebihan	Kelemahan
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberikan kesempatan pemain berlatih membiasakan diri dalam posisi rendah dan <i>triple threat</i></li> <li>2. Melatih konsentrasi</li> <li>3. Melatih menyelaraskan gerakan kaki dan tangan saat melakukan <i>shoot</i> dengan jarak yang sebenarnya yaitu langsung dari belakang garis <i>free throw</i>.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Banyak pemain yang tidak sampai dalam melakukan tembakan.</li> <li>2. Pemain mengalami kebosanan, kurang sabar dalam latihan.</li> <li>3. Pemain hanya duduk di satu tempat tanpa berpindah.</li> </ol>

### 2.1.7.2 latihan *shooting* didahului duduk dengan metode tidak langsung

Proses latihan menggunakan metode *shooting* didahului duduk dengan metode

tidak langsung melatih pemain bagaimana caranya menembak dengan mekanisme benar dari jarak yang dekat sampai pada jarak yang sebenarnya atau jarak bertahap. Yang dimaksud dengan jarak bertahap adalah dari jarak 3 meter, 4 meter dan 5 meter.

Latihan *shooting* didahului duduk dengan metode tidak langsung membiasakan pemain mengontrol tenaga yang digunakan saat melakukan *shooting*, menelaraskan kaki dan tangan saat melakukan *shoot* dengan mekanisme yang benar. Oleh karena itu latihan *free throw* menggunakan metode tidak langsung dengan jarak bertahap menuntut pemain untuk lebih menekankan teknik, selanjutnya melatih kekuatan dengan cara semakin hari semakin bertambah jaraknya dan juga dilakukan secara berulang-ulang sehingga melalui latihan *shooting* didahului duduk dengan metode tidak langsung akan meningkatkan kemampuan *free throw* pada pemain.

Tabel 2.2 Kelebihan dan Kelemahan Latihan *Shooting* didahului duduk dengan metode tidak langsung

Kelebihan	Kelemahan
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memperbaiki jarak tembak dan membantu pemain yang memiliki kecenderungan melempar bola pada saat menembak.</li> <li>2. Melatih pemusatan diri dalam menembak, konsentrasi dan control tenaga yang digunakan untuk menembak.</li> <li>3. Menyelaraskan gerakan kaki dan tangan saat melakukan <i>shoot</i>. Berlatih membiasakan diri dalam posisi rendah dan <i>triple threat</i>.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pelatih selalu memantau pemain dalam melakukan tembakan, karena kalau teknik salah maka tembakan melenceng, tidak sampai dan akhirnya tidak masuk.</li> <li>2. Pemain kurang sabar dalam berlatih karena harus melakukan dengan teknik yang benar.</li> <li>3. Pemain mengalami kebosanan.</li> </ol>

## 2.2 Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Ada pengaruh latihan *shooting* didahului duduk dengan metode langsung terhadap hasil *free throw* pada siswa putra ekstrakurikuler SMK Negeri 11 Semarang Tahun 2015.
- 2) Ada pengaruh latihan *shooting* didahului duduk dengan metode tidak langsung terhadap hasil *free throw* pada siswa putra ekstrakurikuler SMK Negeri 11 Semarang Tahun 2015.
- 3) Latihan *shooting* didahului duduk dengan metode tidak langsung akan lebih baik dari pada latihan *shooting* didahului duduk dengan metode langsung dalam meningkatkan hasil *free throw* pada siswa putra ekstrakurikuler SMK Negeri 11 Semarang Tahun 2015.

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Dari hasil penelitian, analisis data dan pembahasan diperoleh simpulan sebagai berikut:

- 1) Berdasarkan hasil uji t nilai  $t_{hitung} = 10.156$  dengan  $sig = 0.001$  maka ada pengaruh latihan *shooting* didahului duduk dengan metode langsung terhadap hasil *free throw* pada siswa putra ekstrakurikuler SMK Negeri 11 Semarang tahun 2015.
- 2) Berdasarkan hasil uji t nilai  $t_{hitung} = 5.013$  dengan  $sig = 0.007$  maka ada pengaruh latihan *shooting* didahului duduk dengan metode tidak langsung terhadap hasil *free throw* pada siswa putra ekstrakurikuler SMK Negeri 11 Semarang tahun 2015.
- 3) Berdasarkan keterangan diatas, latihan *shooting* didahului duduk dengan metode langsung lebih baik dalam meningkatkan hasil *free throw* pada siswa putra ekstrakurikuler SMK Negeri 11 Semarang tahun 2015.

#### 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan, maka penulis akan mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

- 1) Untuk meningkatkan hasil *free throw* pemain ekstrakurikuler SMK Negeri 11 Semarang disarankan pelatih menerapkan latihan *shooting* didahului duduk dengan metode langsung mengingat latihan ini berpotensi meningkatkan keterampilan dalam melakukan *free throw* dan latihan ini juga lebih mudah untuk dilakukan.
- 2) Menambahkan latihan *free throw* dalam program latihan ekstrakurikuler SMK Negeri 11 Semarang mengingat *free throw* sangat penting dalam permainan bolabasket.
- 3) Pada siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 11 Semarang diharapkan memiliki kebutuhan dalam melakukan latihan, bukan latihan dianggap sebagai keharusan akan tetapi dengan memiliki rasa kebutuhan dan tidak terpaksa dalam melakukan latihan maka hasil yang diperoleh akan lebih maksimal. Serta lebih giat menambah porsi latihan sendiri di luar waktu latihan guna meningkatkan kemampuan dalam *shooting* terutama *free throw*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Danny Kosasih. 2008. *Fundamental Basketball First Step To Win*. Semarang: CV Elwas Offset.
- Depdiknas. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Federation Internationale de Basketball (FIBA). 2012. *Peraturan Resmi Bolabasket*. Jakarta: Pengurus besar Persatuan Bolabasket Seluruh Indonesia.
- Imam Sodikun. 1992. *Olahraga Pilihan Bolabasket*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. Online at <http://kbbi.web.id/>
- Mendikbud. Kegiatan ekstrakurikuler. Online at <http://penelitiantindakankelas.blogspot.co.id/2010/03/apa-yang-dimaksud-dengan-kegiatan.html> (accesed 03/18/16)
- Muhammad Muhyi Faruq. 2009. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Dan Olahraga Bolabasket*. Surabaya: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Posisi Triple Threat. Online at <http://www.teknikolahraga.com/2015/10/taktik-penyerangan-posisi-triple-threat.html> (accesed 06/09/16)
- Prinsip Latihan. Online at [http://melatiholahraga.blogspot.co.id/2012/12/normal-0-false-false-false-en-us-x-none\\_9103.html](http://melatiholahraga.blogspot.co.id/2012/12/normal-0-false-false-false-en-us-x-none_9103.html) (accesed 03/18/16)
- Setiawan Ari. 2012. Perbedaan Latihan Menembak Dari Kursi Dengan Jarak Bertahap Dan Tetap Terhadap Hasil Tembakan Free Throw Pada Pemain Putra KU 16 Klub Bolabasket Surya Kencana Weleri Tahun 2012. *SKRIPSI*. FIK UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
- Shooting-Chair. Online at [https://www.youtube.com/watch?v=qrdprlZ\\_H0M](https://www.youtube.com/watch?v=qrdprlZ_H0M) (accesed 08/16/15)
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: ALFABETA, CV.
- . 2010. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: ALFABETA, CV.
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. RINEKA CIPTA.



Sutrisno Hadi. 2004. *Statistik (jilid 2)*. Yogyakarta: Andi Offset.

Theresia Nila Ewina. 2011. Perbedaan Latihan Free Throw One Hand Set Shot Antara Jarak Tetap dan Bertahap Terhadap Hasil Free Throw Pada Club Basket Putra Asba Ambarawa Tahun 2011. *SKRIPSI*. FIK.

Triple Threat. Online at <http://triplethreat07.blogspot.co.id/>

Unnes. 2014. *Pedoman Penyusunan Skripsi Universitas Negeri Semarang*. Semarang : UNNES Press

Wikipedia. Online at [https://id.wikipedia.org/wiki/Bola\\_basket](https://id.wikipedia.org/wiki/Bola_basket) (accessed 03/18/16)

----- . Online at <https://id.wikipedia.org/wiki/Ekstrakurikuler> (accessed 03/18/16)

Wissel, Hal. 2000. *Bolabasket Dilengkapi Dengan Program Pemahiran Teknik Dan taktik*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

