



**PENGARUH LATIHAN WALL DAN CHAIR SHOOTING
TERHADAP HASIL SHOOTING FREE THROW**
(*Eksperimen Pada Pemain Putra Ekstrakurikuler Bola Basket SMP N 1
Wonopringgo Kabupaten Pekalongan Tahun 2015*)

SKRIPSI

diajukan dalam rangka penyelesaian studi strata 1
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang

UNNES

oleh

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Dias Eka Pristya

6301411179

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2015**

ABSTRAK

Dias Eka Prisyta. 2015. "Pengaruh Latihan *Wall* dan *Chair Shooting* Terhadap Hasil *Shooting Free Throw* (Eksperimen Pada Pemain Putra Ekstrakurikuler Bola Basket SMP N 1 Wonopringgo Kabupaten Pekalongan Tahun 2015)". Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK Universitas Negeri Semarang. Priyanto S.Pd, M.Pd., Suratman S.Pd, M.Pd.

Permasalahan penelitian adalah: 1) Apakah ada pengaruh latihan shooting *free throw* dengan metode *wall shoot* terhadap hasil *free throw* pemain putra ekstrakurikuler bola basket SMP N 1 Wonopringgo Kabupaten Pekalongan tahun 2015, 2) Apakah ada pengaruh latihan *shooting free throw* dengan metode *chair shoot* terhadap hasil *free throw* pemain putra ekstrakurikuler bola basket SMP N 1 Wonopringgo Kabupaten Pekalongan tahun 2015, 3) Latihan manakah yang lebih tepat antara latihan *shooting free throw* dengan metode *wall shoot* dan *chair shoot* terhadap hasil *shooting free throw* pemain putra ekstrakurikuler bola basket SMP N 1 Wonopringgo Kabupaten Pekalongan tahun 2015.

Metode penelitian ini menggunakan pola M-S atau *matched by subject design*. Instrumen tes yang digunakan yaitu *shooting free throw*. Analisis data dengan statistik uji-t menggunakan rumus pendek dengan taraf signifikansi 5%. Populasi ini adalah 22 pemain putra SMP N 1 Wonopringgo Kabupaten Pekalongan. Pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling*. Variabel bebas metode *wall shoot* dan *chair shoot*. Variabel terikat hasil *shooting free throw*.

Hasil penelitian memperoleh data $M_e > M_k$ yaitu $6,67 > 4,83$. Latihan *wall shoot* memiliki potensi lebih baik dari pada *chair shoot*.

Latihan *shooting free throw* dengan metode *wall shoot* lebih tinggi dalam meningkatkan kemampuan dan hasil *shooting free throw* dibanding metode *chair shoot*.

Kata Kunci: *Wall Shooting, Chair Shooting, Free Throw*.



PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Dias Eka Prisatya

NIM : 6301411179

Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas :Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi :Pengaruh Latihan *Wall* Dan *Chair Shooting* Terhadap Hasil *Shooting Free Throw* (Eksperimen Pada Pemain Putra Ekstrakurikuler Bola Basket SMP N 1 Wonopringgo Kabupaten Pekalongan Tahun 2015)

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

Apabila pernyataan saya tidak benar saya siap menerima sangsi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sangsi hukum sesuai yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang, November 2015



PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan kesidang panitia ujian skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari : Kamis

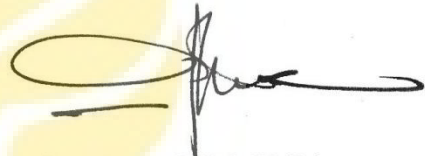
Tanggal : 26 November 2015

Menyetujui,
Pembimbing I



Priyanto S.Pd, M.Pd
NIP.19800619.200501.1.002

Pembimbing II



Suratman S.Pd, M.Pd.
NIP.19700203.200501.1.002

UNNES

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga



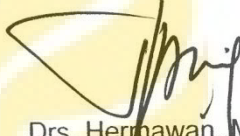
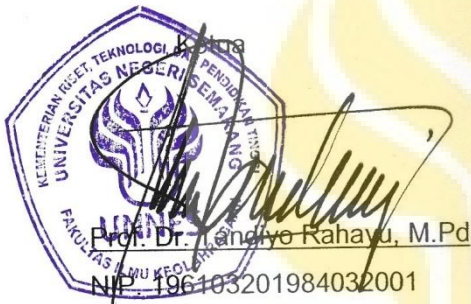
Dr. Hermawan, M.Pd
NIP.19590401.198803.1.002

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Dias Eka Prisatya NIM 6301411179 Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Judul Pengaruh Latihan *Wal Dan Chair Shooting* Terhadap Hasil *Shooting Free Throw* (*Eksperimen* Pada Pemain Putra Ekstrakurikuler Bola Basket SMP N 1 Wonopringgo Kabupaten Pekalongan Tahun 2015) telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Rabu, tanggal 23 Desember 2015

Panitia Ujian

Sekretaris



Drs. Hennawan, M.Pd
NIP. 195904011988031002

Dewan Penguji

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

(Ketua) _____

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

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

(Anggota) _____

3. Suratman, S.Pd, M.Pd
NIP. 197002032005011002

(Anggota) _____

MOTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

“Apabila Anda berbuat kebaikan kepada orang lain, maka Anda telah berbuat baik terhadap diri sendiri.”

(Benjamin Franklin.1792.The Autobiography of Benjamin Franklin.Perancis: Buisson)



PERSEMBAHAN:

Untuk ibu Rahayu Puji Setyani (almh), bapak Sapto Priyogo, adik Galang Mega Prisatya, Hildan Prirosa Pamungkas, teman setiaiku Emilda Razac Oktaria, teman PKLO dan almamater kebanggaanku Universitas Negeri

Semarang

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah S.W.T yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulisan skripsi ini dapat berjalan dengan lancar hingga selesai. Sholawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad S.A.W yang membawa risalah kebenaran kepada umat manusia. Keberhasilan penulis dalam menyusun skripsi ini atas bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberi kesempatan pada penulis untuk menempuh studi di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Kolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kemudahan kepada penulis untuk menempuh studi di Fakultas Negeri Semarang dan memberikan ijin penelitian untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah mengarahkan dan memberi semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Priyanto S.Pd, M.Pd. selaku dosen pembimbing utama yang telah memberikan petunjuk dan bimbingan sehingga penulisan skripsi ini dapat selesai dan berjalan lancar.
5. Bapak Suratman S.Pd, M.Pd. selaku dosen pembimbing kedua yang telah memberikan petunjuk dan bimbingan sehingga penulisan skripsi ini dapat selesai dan berjalan lancar.
6. Kepala Sekolah SMP N 1 Wonopringgo yang telah memberikan ijin untuk melaksanakan penelitian di sekolah tersebut.
7. Pelatih ekstrakurikuler bola basket putra SMP N 1 Wonopringgo

8. Seluruh siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMP N 1 Wonopringgo yang bersedia menjadi sampel penelitian.
9. Bapak, Ibu dosen jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah banyak memberikan ilmu dan pengalaman.
10. Keluargaku tercinta yang telah memberikan semangat dan dorongan dengan penuh pengertian dan kesabaran selama penulis mengikuti kuliah dan sampai akhir penulisan skripsi ini
11. Semua pihak yang terlibat dalam penelitian dan penyusunan skripsi ini.

Akhir kata, penulis berharap semoga hasil penulisan skripsi ini dapat memberikan sumbangan bagi pembinaan dan peningkatan prestasi olahraga di masa yang akan datang.



DAFTAR ISI

JUDUL	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN	iii
PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN.....	v
MOTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR/GRAFIK/PETA	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	4
1.3. Pembatasan Masalah	5
1.4. Rumusan Masalah	5
1.5. Tujuan Penelitian	6
1.6. Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS.....	8
2.1. Landasan Teori.....	8
2.2. Hipotesis.....	19
BAB III METODE PENELITIAN.....	21
3.1. Jenis dan Desain Penelitian	21
3.2. Variabel Penelitian	22
3.3. Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel	22
3.4. Instrumen Penelitian	25
3.5. Prosedur Penelitian.....	27
3.6. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penelitian	28
3.7. Teknik Analisis Data.....	30

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	32
4.1. Hasil Penelitian	32
4.1.1. Deskripsi Data	32
4.1.2. Hasil Uji Prasyarat Analisis	33
4.1.3. Hasil Analisis Data	35
4.1.4. Uji Hipotesis.....	37
4.2. Pembahasan.....	39
 BAB V PENUTUP	 43
5.1. Simpulan.....	43
5.2. Saran	43
 DAFTAR PUSTAKA.....	 45
LAMPIRAN	46



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Perhitungan Statistik Dengan Pola M-S	30
2. <i>Pre Test</i> Kelompok dan Kontrol	32
3. Uji Normalitas <i>Pre Test</i> Kelompok Eksperimen	33
4. Uji Normalitas <i>Pre Test</i> Kelompok Kontrol	34
5. Uji Normalitas <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen	34
6. Uji Normalitas <i>Post Test</i> Kelompok Kontrol	35
7. Uji Beda Hasil <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol	36
8. <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen	37
9. <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Kontrol	37
10. Analisis Data	38
11. Perbandingan <i>Mean</i>	39



DAFTAR GAMBAR

GambarHalaman

1. Posisi Badan Sebelum <i>Free Throw</i>	11
2. Mata Melihat Target/Ring.....	12
3. Cara Memegang Bola Saat <i>Free Throw</i>	12
4. Posisi Tangan Yang Tidak Menembak Berada Disamping Bola.....	13
5. Posisi Jari-jari Rileks.....	13
6. Gerakan Tangan Mengikuti Ke Arah Ring.....	14
7. Latihan <i>Wall Shoot</i>	15
8. Latihan <i>Chair Shoot</i> Tampak Depan Dan Belakang.....	16
9. Tes Tembakan Hukuman atau <i>Free Throw</i>	26



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Keterangan Pembimbing	46
2. Surat Ijin Penelitian	47
3. Surat Keterangan Penelitian	48
4. Program Latihan	49
5. Nama Sampel	59
6. Data Hasil <i>Pre Test</i>	60
7. Ranging dan Pengelompokan	61
8. Daftar Kelompok Eksperimen dan Kontrol	62
9. Data Hasil <i>Post Test</i>	63
10. Daftar Kelompok <i>Post Test</i>	64
11. Uji Perbedaan Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen	65
12. Uji Perbedaan Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Kontrol	67
13. Dokumentasi	69



BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Bola basket adalah salah satu olahraga populer di dunia penggemarnya yang berasal dari segala usia merasakan bahwa bola basket adalah olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, dan menyehatkan. Ketrampilan-ketrampilan perseorangan seperti tembakan, umpan, *dribble*, dan *rebound*, serta kerja *team* untuk menyerang atau bertahan, adalah prasyarat agar berhasil dalam memainkan olahraga ini. Bola basket merupakan cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat terutama kalangan pelajar dan mahasiswa. Melalui kegiatan olahraga bola basket ini para remaja banyak memperoleh manfaat khususnya dalam pertumbuhan fisik, mental, dan sosial. Bola basket saat ini mengalami perkembangan yang pesat terbukti dengan munculnya klub-klub tangguh di tanah air dan atlet-atlet bola basket pelajar baik di tingkat sekolah maupun perguruan tinggi. Ditunjang lagi dengan sering diadakannya turnamen-turnamen antar klub, *event-event* pelajar dari tingkat daerah hingga nasional. Selain itu dengan unsur hiburan seperti *streetball*, *three on three*, menjadikan olahraga bola basket menjadi olahraga yang bergengsi dan *trend* di kalangan anak remaja. Bola basket adalah cabang olahraga dengan menggunakan bola besar yang dimainkan dengan tangan. Bola basket merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari 5 orang pemain. Tiap regu berusaha memasukan bola ke dalam keranjang lawan dan mencegah regu lawan memasukan bola atau membuat skor. Permainan bola basket lamanya bermain di batasi oleh waktu. Menurut Perbasi (

2010:14) yaitu 4 x 10 menit dengan masa istirahat 2 menit diantara periode pertama dan kedua, periode ketiga dan keempat istirahat 15 menit. Bola basket termasuk cabang olahraga yang kompleks gerakanya, terdiri dari gabungan unsur-unsur gerakan yang terkoordinasi dengan rapi, sehingga memerlukan waktu yang cukup lama untuk mempelajari atau menguasai teknik dasar secara baik dan teratur. Penguasaan teknik dasar sangatlah penting dalam suatu pertandingan bola basket, dengan penguasaan teknik yang baik dan benar maka tidak menutup kemungkinan *team* tersebut akan mudah mencapai kemenangan. Apabila penguasaan teknik dasar sudah dikuasai dengan baik maka akan menunjang ketrampilan bermain selanjutnya. Untuk mencapai prestasi yang tinggi, setiap pemain harus menguasai teknik dasar dan taktik bermain, sehingga terbentuk suatu *team* yang solid. Untuk menjadi pemain yang baik perlu menguasai *fundamental* (dasar-dasar teknik, dan strategi) dari permainan bola basket ini. Dengan petunjuk serta mengenal lebih mendalam mengenai dasar-dasar permainan dan peraturan permainan yang berlaku di dunia internasional, maka akan lebih baik dan bertambah maju untuk permainan yang kita sajikan. Menurut Imam Sodikun (1992:48) teknik dasar dalam permainan bola basket adalah sebagai berikut: 1). Teknik melempar dan menangkap, 2). Teknik menggiring bola, 3). Teknik menembak, 4). Teknik gerakan berporos, 5). Teknik *layup shoot*, 6). Teknik merayah. Menembak atau *shooting* adalah keahlian yang sangat penting dalam permainan bola basket. Keberhasilan suatu regu dalam permainan di tentukan oleh keberhasilan dalam menenembak. Dalam melakukan tembakan perlu di lakukan teknik-teknik yang benar. Menurut Hal Wissel (2000:46) teknik-teknik dasar yang di gunakan dalam melakukan tembakan yaitu: 1). *One hand shoot* (tembakan satu tangan), 2). *Jump shoot* (tembakan

melompat), 3). *Three point shoot* (tembakan tiga angka), 4). *Free throw* (tembakan hukuman), 5). *Lay up shoot*, 6). *Runner*.

Tembakan hukuman (*free throw*) adalah hadiah yang diberikan kepada seorang pemain untuk mencetak satu angka. Tembakan tanpa rintangan ini dilakukan pada tepat di belakang garis tembakan benar sesuai dengan ketentuan (Imam Sodikun, 1992:90). Menurut Danny Kosasih (2008:51) bahwa *free throw* sangat sering menentukan kemenangan atau kekalahan didalam pertandingan, maka latihlah *free throw* didalam setiap latihan.

SMP N 1 Wonopringgo adalah salah satu SMP favorit di Kabupaten Pekalongan. Prestasinya yang tidak kalah dari SMP lainnya di Kabupaten Pekalongan dan letaknya yang sangat strategis yaitu di jalan utama sehingga sangat menjadi pilihan pemain-pemain yang akan melanjutkan pendidikannya ke jenjang SMP. Selain kegiatan intrakurikuler ada juga kegiatan ekstrakurikuler yang banyak diminati pemain. Bola basket merupakan salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang diminati banyak pemain. Pemain-pemain yang tergabung dalam kegiatan ini terbagi dalam dua kelompok ekstrakurikuler yaitu pemain putra dan putri. Latihan dilakukan setiap hari senin, rabu, jumat, untuk putra dan putri di lapangan basket SMP N 1 Wonopringgo.

Seperti yang terlihat pada kegiatan POPDA bola basket tingkat SMP se-Kabupaten Pekalongan yang dilaksanakan pada 19 Januari 2015, pemain putra SMP N 1 Wonopringgo mengalami kesulitan dalam hal tembakan *free throw*. Pada saat melakukan tembakan *free throw* bola yang ditembakkan hanya sedikit lengkungannya sehingga tembakan dari kebanyakan pemain hanya menyentuh bagian depan atau belakang ring. Setelah melakukan observasi langsung dilapangan pada tanggal 16 februari 2015 penulis telah melihat strategi latihan

yang di berikan pelatih ke pemain putra ekstrakurikuler bola basket SMP N 1 Wonopringgo. Latihan tembakan *free throw* seringkali hanya di latihkan pada sela-sela latihan maupun pada akhir latihan. Pada sesi wawancara yang dilakukan pada tanggal 16 Februari 2015 tersebut antara penulis dengan pelatih pemain putra bola basket SMP N 1 Wonopringgo pelatih sempat berbicara mengenai masalah hasil tembakan *free throw*. Dari wawancara tersebut penulis tertarik untuk meneliti masalah tentang kemampuan tembakan *free throw*. Strategi yang penulis sarankan kepada pelatih adalah latihan *wall shoot* dan latihan *chair shoot*. Latihan ini dilakukan untuk mengetahui kelompok mana yang mempunyai kemampuan menembak *free throw* yang paling baik. Latihan dilakukan secara berulang-ulang sehingga pemain mempunyai kemampuan *free throw* dengan tingkat akurasi yang baik, dengan latihan ini penulis berharap hasil tembakan *free throw* para pemain putra ekstrakurikuler bola basket SMP N 1 Wonopringgo mengalami peningkatan.

1.2 Identifikasi Masalah

Seperti yang telah dijelaskan dilatar belakang masalah, masalah yang dihadapi peneliti adalah kemampuan tembakan *free throw* pemain putra ekstrakurikuler SMP N 1 Wonopringgo akurasi tembakanya masih lemah dan perlu diadakanya perbaikan. Latihan tembakan *free throw* yang hanya dilakukan disela-sela latihan bahkan akhir latihan belum bisa meningkatkan kemampuan tembakan *free throw* para pemain secara optimal. Model latihan yang kurang menarik dan bervariasi menyebabkan para pemain merasa jenuh dalam latihan sehingga keinginan mereka untuk berlatih berkurang. Melihat penjelasan diatas penulis berpendapat bahwa untuk menambah akurasi tembakan *free throw*

pemain putra ekstrakurikuler bola basket SMP N 1 Wonopringgo penulis bermaksud memberi saran latihan kepada pelatih yaitu dengan menggunakan metode latihan *wall shoot* dan *chair shoot*. Berdasarkan latar belakang di atas maka timbul suatu masalah diantaranya belum maksimalnya kemampuan melakukan tembakan *free throw* pada pemain putra ekstrakurikuler bola basket SMP N 1 Wonopringgo Kabupaten Pekalongan tahun 2015 yang dikarenakan pada saat melakukan tembakan *free throw* bola yang ditembakkan pemain hanya sedikit lengkungannya sehingga tembakan dari kebanyakan pemain hanya menyentuh bagian depan atau belakang ring. Sehingga dalam hal ini perlu diadakan penelitian pada pemain putra ekstrakurikuler bola basket SMP N 1 Wonopringgo Kabupaten Pekalongan tahun 2015.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah terdapat beberapa masalah, tetapi pada penelitian ini dibatasi pada permasalahan, "Pengaruh latihan *wall* dan *chair shooting* terhadap hasil *shooting free throw* pemain putra ekstrakurikuler bola basket SMP N 1 Wonopringgo Kabupaten Pekalongan tahun 2015.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas dan pembatasan masalah, maka permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini yaitu:

- 1) Apakah ada pengaruh latihan shooting *free throw* dengan metode *wall shoot* terhadap hasil *free throw* pada pemain putra ekstrakurikuler bola basket SMP N 1 Wonopringgo Kabupaten Pekalongan tahun 2015 ?

- 2) Apakah ada pengaruh latihan shooting *free throw* dengan metode *chair shoot* terhadap hasil *free throw* pada pemain putra ekstrakurikuler bola basket SMP N 1 Wonopringgo Kabupaten Pekalongan tahun 2015 ?
- 3) Latihan manakah yang lebih tepat antara *wall shoot* dan *chair shoot* terhadap hasil *shooting free throw* pada pemain putra ekstrakurikuler bola basket SMP N 1 Wonopringgo Kabupaten Pekalongan tahun 2015 ?

1.5 Tujuan Penelitian

Setiap penelitian yang dilakukan mempunyai tujuan-tujuan tertentu. Tujuan dalam penelitian ini adalah:

- 1) Untuk mengetahui pengaruh latihan *free throw* dengan metode *wall shoot* terhadap hasil *shooting free throw* pada pemain putra ekstrakurikuler bola basket SMP N 1 Wonopringgo Kabupaten Pekalongan tahun 2015.
- 2) Untuk mengetahui pengaruh latihan *free throw* dengan metode *chair shoot* terhadap hasil *free throw* pada pemain putra ekstrakurikuler bola basket SMP N 1 Wonopringgo Kabupaten Pekalongan tahun 2015.
- 3) Untuk mengetahui pengaruh latihan mana yang lebih tepat antara latihan tembakan *free throw* dengan metode *wall shoot* dan *chair shoot* terhadap hasil *shooting free throw* pada pemain putra ekstrakurikuler bola basket SMP N 1 Wonopringgo Kabupaten Pekalongan tahun 2015.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil yang didapat dari kegiatan penelitian ini dapat memberikan dua kegunaan, yaitu kegunaan teoritis dan kegunaan praktis.

1.6.1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan bagi pemain dalam bidang olahraga bola basket khususnya mengenai pengaruh latihan tembakan *free throw* menggunakan metode *wall shoot* dan *chair shoot* terhadap hasil *shooting free throw*.

1.6.2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan terhadap kemampuan melakukan *shooting free throw* bagi pemain ekstrakurikuler bola basket SMP N 1 Wonopringgo Kabupaten Pekalongan, serta memberi informasi tentang pengaruh latihan *shooting free throw* menggunakan metode *wall shoot* dan *chair shoot* terhadap hasil *shooting free throw*.



BAB II

LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Bola Basket

Bola basket dengan pesat menjadi olahraga yang paling digemari dan paling terkenal diantara semua permainan. Sebab-sebab populernya basket dapat difahami dengan bermain basket dapat membangkitkan semangat dan persahabatan yang akrab. Untuk bermain basket dengan baik, pemain harus menguasai teknik dasar permainan basket. Selain itu, untuk mencapai prestasi maka diperlukan program latihan yang baik dan benar melalui penerapan ilmu yang mendukung terwujudnya prestasi dalam olahraga basket. Basket bukanlah permainan yang tidak seimbang atau berat sebelah seperti beberapa permainan lain karena semua otot pada badan ikut bergerak. Permainan basket membuat mata lebih tajam, otak lebih awas dan reaksi otot lebih cepat. Permainan basket membuat kelangsungan pinggang dan tekanan darah serta melapangkan rongga dada. Kalau dilakukan secara teratur dan rasionil, permainan basket akan banyak membantu kesehatan dan bergairah. Bola basket adalah olahraga permainan bola berkelompok yang terdiri atas dua *team* beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Bola basket sangat cocok untuk ditonton karena biasa dimainkan di ruang olahraga tertutup dan hanya memerlukan lapangan yang relatif kecil. Selain itu, bola basket mudah dipelajari karena bentuk bolanya yang besar, sehingga tidak menyulitkan pemain ketika memantulkan atau melempar bola tersebut.

Lapangan untuk permainan bola basket terdiri dari lantai yang datar, keras, dan bebas dari ritangan sampai ketinggian ± 7 m. Ukuran lapangan berbentuk persegi panjang dengan panjang lapangan 28m, lebar lapangan 15m, ukuran ini masih bisa diubah sesuai proporsinya. Pada bulan Desember 2010 lapangan bola basket resmi ada perubahan, dan perubahannya adalah pada lingkaran tiga angka dan bentuk *key hole*. Untuk ukuran panjang dan lebar masih tetap menggunakan ukuran lama. Selain perubahan lapangan peraturan pun terdapat perubahan sesuai dengan bentuk lapangan yang baru. Keranjang atau basket terdiri dari ring atau simpai dan jala. Simpai terbuat dari lingkaran besi yang keras, garis tengahnya 45cm dan berwarna jingga. Garis tengah besi simpai tersebut 20mm dengan sedikit tambahan lengkungan besi kecil di bawah simpai tempat memasang jala. Simpai harus dipasang kokoh pada papan pantul dan terletak mendatar diatas lantai dan jarak tepi bawah simpai dengan lantai setinggi 3.05m. Jarak terdekat dari bagian dalam tepi simpai 15cm dari permukaan papan pantul. Jaring terbuat dari tambang putih teranyam dan tergantung sedemikian rupa sehingga dapat menahan bola masuk ke keranjang / basket, kemudian terus jatuh ke bawah. Panjang jala adalah 40cm (Imam Sodikun, 1992:83). Papan pantul terbuat dari papan kayu keras atau bahan yang tembus pandang (transparan) dengan 3cm, sesuai dengan kekerasan kayu, lebarnya 1.80m dan tingginya 1.20m, biasanya menggunakan bahan fiber. Permukaanya rata dan bila tidak tembus pandang harus berwarna putih. Permukaan ini ditandai dengan: di belakang ring dibuat petak persegi panjang dengan ukuran 59cm dan tingginya 45cm dengan lebar garis 5cm. Garis dasar berbentuk empat persegi panjang tersebut dibuat rata dengan ring (Imam Sodikun, 1992:82). Bola yang digunakan adalah bola yang betul-betul bundar

terbuat dari kulit, karet atau bahan sintetis. Kelilingnya antara 75-78 dengan berat antara 600-650 gram. Bola dipompa secukupnya sehingga kalau dijatuhkan dari ketinggian 1.80m, pantulanya antara 1.20-1.40m (Imam Sodikun, 1992:84).

2.1.2 Teknik Dasar Bola Basket

Pada permainan bola basket untuk mendapatkan gerakan yang efektif dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar yang baik yaitu: a). Teknik melempar dan menangkap, b). Teknik menggiring bola, c). Teknik menembak, d). Teknik gerakan berporos (*pivot*), e). Teknik *lay up shoot* dan, f). Merayah.

2.1.2.1 *Free Throw*

Tembakan hukuman adalah hadiah yang diberikan kepada seorang pemain untuk mencetak satu angka. Tembakan tanpa rintangan ini dilakukan pada tepat di belakang garis tembakan benar sesuai dengan ketentuan. Tembakan dilakukan dalam waktu paling lama lima detik dari mulai bola diberikan oleh wasit kepada pemain yang akan melakukan tembakan hukuman (Imam Sodikun, 1992:90). Menurut Hal Wissel (2000:52) bahwa sukses dalam melakukan tembakan bebas memerlukan keahlian, kebiasaan, konsentrasi dan keyakinan. Kebiasaan, rileks dan irama mendukung konsentrasi dan keyakinan diri. Keyakinan adalah bagian terpenting dalam melakukan tembakan bebas (*free throw*).

Ada istilah berkaitan dengan teknik *shooting* dalam bola basket yang perlu dikenalkan kepada pemain sejak dini BEEF:

B (*Balance*): gerakan selalu dimulai dari lantai, saat menangkap bolatekuklah 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 mengkoordinasikan letak ring).E (*Elbow*): pertahankan posisi siku agar pergerakan lengan tetap vital.F (*Follow Through*): kunci siku lalu lepaskan gerakan lengan jari-jari dan pergelangan tangan mengikuti ke arah ring (Danny Kosasih, 2008 47-51). Teknik dasar dalam melakukan *free throw* adalah:

1. Dalam hal ini *shooting* yang baik bermula dari posisi kaki yang siap dengan menekuk lutut dan mata kaki serta mengatur tubuh dalam posisi seimbang.



Gambar 1 Posisi Badan Sebelum *Free Throw*
Sumber: Data Penelitian 2015

2. Ring adalah target *shooting*, maka dalam hal ini pandangan mata harus fokus melihat target/ring agar arah bola tepat sasaran.



Gambar 2 Mata Melihat Target/Ring
Sumber: Data Penelitian 2015

3. Cara memegang bola harus mengenai seluruh permukaan bola. Cengkraman bola dengan mantab dan lebarkan jari-jari dengan nyaman, kecuali bagian telapak tangan tidak menyentuh bola. Kunci siku pada huruf L.



Gambar 3 Cara Memegang Bola Saat *Free Throw*
Sumber: Data Penelitian 2015

4. Tangan pendukung hanya digunakan untuk menjaga keseimbangan memegang bola sebelum bola meninggalkan tangan.



Gambar 4 Posisi Tangan
Sumber: Data Peneliiian 2015

5. Gunakan jari-jari untuk menekan bola ke atas sesaat sebelum bola dilepaskan.



Gambar 5 Posisi Jari-jari Rileks
Sumber: Data Penelitian 2015

6. Langkah *shooting* yang baik adalah pergerakan tangan dengan mengikuti ke arah ring. Siku tetap dikunci dan gunakan tenaga dorongan terakhir dari pergelangan tangan



Gambar 6 Gerakan Tangan Mengikuti Ke Arah Ring
Sumber: Data Penelitian 2015

2.1.2.1.1 Latihan *Free Throw* Menggunakan Metode *Wall Shoot*

Wall shoot adalah latihan tembakan ke dinding memusatkan perhatian pada tangan untuk menembak di belakang bola, penempatan siku, pelepasan jari telunjuk, *follow through*, dan menangkap bola pada posisi menembak. Menghadaplah ke suatu dinding atau papan ring, pilihlah suatu titik setinggi paling tidak 3m di dinding itu sebagai sasaran anda suatu titik pada sisi papan ring sangat baik untuk tembakan lurus. Mulailah dengan bola pada posisi menembak di atas bahu untuk menembak, tempatkan tangan untuk menembak di belakang bola dengan jari telunjuk pada titik tangan bola. Periksa penempatan siku kemudian tembaklah bola dengan *follow through* sempurna

(pelurusan penuh siku) kearah dinding atau sasaran papan ring. Usahakan bola kembali pada posisi menembak tanpa mengubah tangan pada waktu akan menangkapnya.

Tahap pelaksanaan latihan *shooting* menggunakan metode latihan *wall shoot* adalah dengan menghadap ke suatu dinding atau papan ring, kemudian pilihlah suatu titik setinggi paling tidak 3m di dinding itu sebagai sasaran. Suatu titik pada sisi papan ring sangat baik untuk tembakan lurus. Mulailah dengan bola pada posisi menembak di atas bahu untuk menembak, tempatkan tangan untuk menembak di belakang bola dengan jari telunjuk pada titik tangan bola. Periksa penempatan siku kemudian tembaklah bola dengan *follow through* sempurna (pelurusan penuh siku) kearah dinding atau sasaran papan ring.



Gambar 7 Latihan *Wall Shoot*
Sumber: Data Penelitian 2015

2.1.2.1.2 Latihan *Free Throw* Menggunakan Metode *Chair Shoot*

Chair shoot merupakan salah satu metode *shooting*. Menembak dari kursi meningkatkan konsistensi anda dalam mengangkat bola ke ring dan meluruskan

siku pada fase *follow through*, latihan ini memperbaiki jarak tembak dan membantu pemain yang memiliki kecenderungan melemparkan bola. Duduk di kursi memanfaatkan punggung, bahu dan siku lurus penuh untuk memberikan daya pada saat menembak.



Gambar 8 Latihan *Chair Shoot* Tampak Depan Dan Belakang
Sumber: Data Penelitian 2015

2.1.3 Kerangka Berpikir

2.1.3.1 Pengaruh Latihan *Wall Shoot* Terhadap Hasil *Free Throw*

Wall shoot adalah salah satu jenis latihan *shooting* yang dilakukan di depan dinding atau papan yang digunakan sebagai sasaran tembakan dengan titik tembak setinggi paling tidak 3 meter. Latihan *wall shoot* memiliki beberapa tujuan antara lain untuk melatih ketepatan dalam melakukan *shooting*, memperbaiki posisi badan saat melakukan *shooting*, melatih posisi siku dan *follow through*, serta melatih konsentrasi.

Tembakan hukuman adalah hadiah yang diberikan kepada seorang pemain untuk mencetak satu angka. Tembakan tanpa rintangan ini dilakukan

pada tepat di belakang garis tembakan benar sesuai dengan ketentuan. Tembakan dilakukan dalam waktu paling lama lima detik dari mulai bola diberikan oleh wasit kepada pemain yang akan melakukan tembakan hukuman (Imam Sodikun, 1992:90) Menurut Hal Wissel (2000:52) bahwa sukses dalam melakukan tembakan bebas memerlukan keahlian, kebiasaan, konsentrasi dan keyakinan. Kebiasaan, rileks dan irama menudukung konsentrasi dan keyakinan diri. Keyakinan adalah bagian terpenting dalam melakukan *free throw*.

Dari data di atas dapat di analisis bahwa latihan *wall shoot* dapat menjadi salah satu metode latihan untuk meningkatkan kemampuan *free throw* para pemain putra ekstrakurikuler bola basket SMP N 1 Wonopringo.

Berdasarkan analisis data di atas, di dugaada pengaruh positif metode latihan *wall shoot* terhadap hasil *free throw* pemain putra ekstrakurikuler bola basket SMP N 1 Wonopringo.

2.1.3.2 Pengaruh Latihan *Chair Shoot* Terhadap Hasil *Free Throw*

Chair shoot merupakan salah satu metode *shooting*. Menembak dari kursi meningkatkan konsistensi anda dalam mengangkat bola ke ring dan meluruskan siku pada fase *follow through*, latihan ini memperbaiki jarak tembak dan membantu pemain yang memiliki kecenderungan melemparkan bola. Duduk di kursi memanfaatkan punggung, bahu dan siku lurus penuh untuk memberikan daya pada saat menembak. *Chair shoot* adalah latihan tembakan dengan duduk di kursi menghadap ke ring, tujuannya adalah untuk memperbesar pengangkatan bola kearah ring dan menegakan kepala dan berfokus pada target (Pat Summitt, 1997:107)

Tembakan hukuman adalah hadiah yang diberikan kepada seorang pemain untuk mencetak satu angka. Tembakan tanpa rintangan ini dilakukan

pada tepat di belakang garis tembakan benar sesuai dengan ketentuan. Tembakan dilakukan dalam waktu paling lama lima detik dari mulai bola diberikan oleh wasit kepada pemain yang akan melakukan tembakan hukuman (Imam Sodikun, 1992:90). Menurut Hal Wissel (2000:52) bahwa sukses dalam melakukan tembakan bebas memerlukan keahlian, kebiasaan, konsentrasi dan keyakinan. Kebiasaan, rileks dan irama menudukung konsentrasi dan keyakinan diri. Keyakinan adalah bagian terpenting dalam melakukan tembakan bebas (*free throw*)

Dari data di atas dapat di analisis bahawa latihan *chair shoot* dapat menjadi salah satu metode latihan untuk meningkatkan kemampuan *free throw* pada pemain putra ekstrakurikuler bola basket SMP N 1 Wonopringo.

Dengan demikian metode latihan *chair shoot*, di duga kurang bisa meningkatkan hasil *free throw* pada pemain putra ekstrakurikuler bola basket SMP N 1 Wonopringo.

2.1.3.3 Pengaruh Latihan *Wall* dan *Chair Shooting* Terhadap Hasil *Free Throw*

Wall shoot adalah salah satu jenis latihan *shooting* yang dilakukan di depan dinding atau papan yang digunakan sebagai sasaran tembakan dengan titik tembak setinggi paling tidak 3 meter. Latihan *wall shoot* memiliki beberapa tujuan antara lain untuk melatih ketepatan dalam melakukan *shooting*, memperbaiki posisi badan saat melakukan *shooting*, melatih posisi siku dan *follow through*, serta melatih konsentrasi.

Chair shoot merupakan salah satu metode *shooting*. Menembak dari kursi meningkatkan konsistensi anda dalam mengangkat bola ke ring dan meluruskan siku pada fase *follow through*, latihan ini memperbaiki jarak tembak dan membantu pemain yang memiliki kecenderungan melemparkan bola. Duduk di

kursi memanfaatkan punggung, bahu dan siku lurus penuh untuk memberikan daya pada saat menembak. *Chair shoot* adalah latihan tembakan dengan duduk di kursi menghadap ke ring, tujuannya adalah untuk memperbesar pengangkatan bola ke arah ring dan menegakan kepala dan berfokus pada target (Pat Summitt, 1997:107)

Tembakan hukuman adalah hadiah yang diberikan kepada seorang pemain untuk mencetak satu angka. Tembakan tanpa rintangan ini dilakukan pada tepat di belakang garis tembakan benar sesuai dengan ketentuan. Tembakan dilakukan dalam waktu paling lama lima detik dari mulai bola diberikan oleh wasit kepada pemain yang akan melakukan tembakan hukuman (Imam Sodikun, 1992:90). Menurut Hal Wissel (2000:52) bahwa sukses dalam melakukan tembakan bebas memerlukan keahlian, kebiasaan, konsentrasi dan keyakinan. Kebiasaan, rileks dan irama mendukung konsentrasi dan keyakinan diri. Keyakinan adalah bagian terpenting dalam melakukan tembakan bebas (*free throw*)

Berdasarkan analisis data diatas, di duga bahwa metode latihan *wall shoot* memiliki pengaruh yang positif disbanding dengan metode latihan *chair shooting* terhadap hasil *free throw* pemain putra ekstrakurikuler bola basket SMP N 1 Wonopringgo

2.2 Hipotesis

- 1) Ada pengaruh latihan *free throw* dengan metode *wall shoot* terhadap hasil *shooting free throw* pada pemain putra ekstrakurikuler bola basket SMP N 1 Wonopringgo Kabupaten Pekalongan tahun 2015.

- 2) Ada pengaruh latihan *free throw* dengan metode *chair shoot* terhadap kemampuan *shooting free throw* pada pemain putra ekstrakurikuler bola basket SMP N 1 Wonopringgo Kabupaten Pekalongan tahun 2015.
- 3) Latihan *shooting free throw* dengan metode *wall shoot* memiliki potensi lebih baik terhadap hasil *shooting free throw* pada pemain putra ekstrakurikuler bola basket SMP N 1 Wonopringgo Kabupaten Pekalongan tahun 2015.



BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas maka simpulan dari pelaksanaan penelitian ini adalah:

- 1) Ada pengaruh latihan *free throw* dengan metode *wall shoot* terhadap hasil *shooting free throw* pada pemain putra ekstrakurikuler bola basket SMP N 1 Wonopringgo Kabupaten Pekalongan tahun 2015.
- 2) Ada pengaruh latihan *free throw* dengan metode *chair shoot* terhadap hasil *shooting free throw* pada pemain putra ekstrakurikuler bola basket SMP N 1 Wonopringgo Kabupaten Pekalongan tahun 2015.
- 3) Latihan *shooting free throw* dengan metode *wall shoot* memberikan pengaruh yang lebih tinggi dari pada menggunakan metode *chair shoot* terhadap hasil *shooting free throw* pada pemain putra ekstrakurikuler bola basket SMP N 1 Wonopringgo Kabupaten Pekalongan tahun 2015.

5.2 Saran

Berorientasi pada hasil analisis dan simpulan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka perlu penulis ajukan beberapa saran dalam latihan shooting terhadap hasil shooting free throw pada pemain ekstrakurikuler bola basket sebagai berikut:

- 5.2.1 Bagi pemain bola basket khususnya dalam hal ini peserta ekstrakurikuler bola basket putra SMP N 1 Wonopringgo Kabupaten Pekalongan

hendaknya meningkatkan latihan wall shooting dari pada latihan chair shooting.

5.2.2 Bagi pelatih bola basket maupun guru olahraga hendaknya memberikan program secara berimbang antara teknik dan latihan fisik.



DAFTAR PUSTAKA

- Abdur Rohim.2008.*Olahraga Bola Basket*.Semarang:CV.Aneka Ilmu
- Danny Kosasih.2009.*Fundamental Basketball,First Step To Win*.Semarang: Karangturi Media,Yayasan Pendidikan Nasional Karangturi.
- FIK UNNES.2014.*Pedoman Penyusunan Skripsi*.Semarang:FIK UNNES.
- Hal Wissel.2000.*Bolabasket*.Jakarta:Raja Grafindo.
- Imam Sodikun.1992.*Olahraga Pilihan Bolabasket*.Jakarta:Depdiknas.
- Jon Oliver.2007.*Dasar Dasar Bolabasket*.Bandung:Pakar Raya.
- Kevin A. Prusak.2007.*Permainan Bolabasket.Klaten:Citra Aji Parama*.
- M.Sajoto.1995.*Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*.Semarang:Dahara Prize.
- PB.PERBASI.2012.*Peraturan Resmi Bola Basket*.Jakarta:PERBASI.
- Sugiyono.2010.*Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif DanR&D*.Bandung: Alfabeta
- Suharsimi Arikunto.2006.*Prosedur Penelitian*.Jakarta:Rineka Cipta.
- _____.2000.*Metodologi Reasearch Jilid I*.Yogyakarta:Yayasan Penerbit Fakultas UGM.
- Sutrisno Hadi.2004.*Statistik Jilid2*.Yogyakarta:Andi Offset

