



**PENGARUH LATIHAN *WALL SHOOTING* DAN *ONE
HAND SHOOTING* TERHADAP HASIL
*SHOOTING FREETHROW***

(Eksperimen Pada Tim Bolabasket Putri SMA Negeri 2 Kendal Tahun 2018)

SKRIPSI

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

oleh
Aldian Sukma Herdanto
6301413177

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2018**

ABSTRAK

Aldian Sukma Herdanto. 2018. "Pengaruh Latihan *Wall Shooting* Dan Latihan *One Hand Shooting* Terhadap hasil *Shooting Freethrow* (Eksperimen Pada Tim Bolabasket Putri SMA Negeri 2 Kendal Tahun 2018)". Skripsi Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahraaan. Universitas Negeri Semarang. Pembimbing 1. Drs. H. Margono, M.Kes. 2. Dra. Kaswarganti R, M.Kes.

Latar belakang masalah kemampuan tim Bola Basket Putri SMA Negeri 2 Kendal dalam freethrow masih kurang. Tujuan penelitian membuktikan pengaruh latihan *wall shooting* dan latihan *one hand shooting* terhadap hasil *shooting freethrow* tim Bola Basket Putri SMA Negeri 2 Kendal tahun 2018.

Metode penelitian menggunakan eksperimen dengan pola M-S. Populasi 24 siswa, sampel 12 siswa, teknik pengambilan *random sampling*. Analisis data dengan *t-test*. Variabel bebas latihan *wall shooting* dan latihan *one hand shooting*. Variabel terikat hasil *shooting freethrow*.

Hasil penelitian kelompok eksperimen diperoleh $t_{hitung} = 5,966 > t_{tabel} = 2,571$ signifikan, ada hasil perbedaan data hasil *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen. Hasil penelitian kelompok kontrol diperoleh $t_{hitung} = 7,91 > t_{tabel} = 2,571$ signifikan, ada perbedaan data hasil *pre test* dan *post test* kelompok kontrol. Hasil uji *t post test* kedua kelompok diperoleh $t_{hitung} = 0,791 < t_{tabel} = 2,571$ signifikan, berarti tidak ada perbedaan data hasil *post test* kedua kelompok eksperimen dan kontrol.

Simpulan dalam penelitian ini adalah 1) ada pengaruh latihan *wall shooting* terhadap hasil *shooting freethrow* 2) ada pengaruh latihan *one hand shooting* terhadap hasil *shooting freethrow* 3) latihan *wall shooting* dan *one hand shooting* sama baiknya untuk meningkatkan hasil *shooting freethrow*. Saran 1) pelatih menerapkan latihan *wall shooting* mengingat latihan ini selain mudah untuk di terapkan juga terbukti efektif meningkatkan hasil *shooting freethrow*. 2) bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian sejenis dapat ,menjadikan hasil penelitian sebagai bahan refrensi.

Kata Kunci : latihan *wall shooting*, latihan *one hand shooting*, *shooting freethrow*

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, saya :

Nama : Aldian Sukma Herdanto

NIM : 6301413177

Jurusan/prodi : PKLO

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : *PENGARUH LATIHAN WALL SHOOTING DAN ONE HAND SHOOTING TERHADAP HASIL SHOOTING FREETHROW*
(Eksperimen Pada Tim Bolabasket Putri SMA Negeri 2 Kendal Tahun 2018)

Menyatakan dengan 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 Republik Indonesia.

Semarang,

Yang menyatakan



Aldian Sukma Herdanto

NIM 6301413177

LEMBAR PERSETUJUAN

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

Pada :

Hari : Jumat

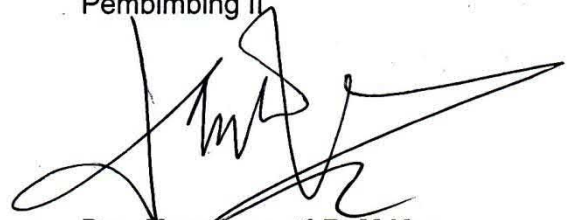
Tanggal : 7 Desember 2018

Pembimbing I



Drs. Margono, M.Kes
NIP. 19601210.198601.1.001

Pembimbing II



Dra. Kaswarganti R, M.Kes
NIP.19670118.199203.2.001

Mengetahui,
Kajur/Kaprogol, Penelitian dan Pelatihan Olahraga



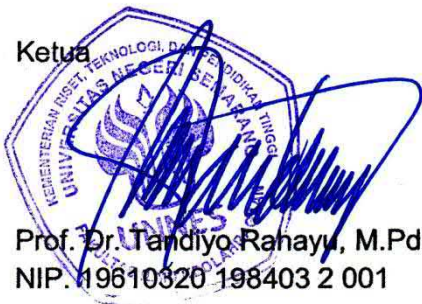
Soedidnyiko, M.Pd
NIP. 19720316.199702.1.001

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Aldian Sukma Herdanto. NIM 6301413177. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Judul, "Pengaruh Latihan *Wall Shooting* dan *One Hand Shooting* Terhadap hasil *Shooting Freethrow* (Eksperimen Pada Tim Bolabasket Putri SMA Negeri 2 Kendal Tahun 2018)", telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Jumat, 21 Desember 2018

Panitia Ujian

Ketua



Prof. Dr. Tandiyono Rahayu, M.Pd
NIP. 19610320 198403 2 001

Sekretaris

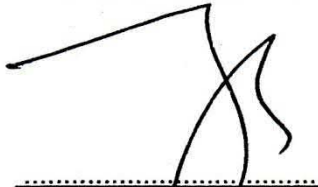


Soejatmiko, M.Pd.
NIP. 19720815 199702 1 001

Dewan Penguji

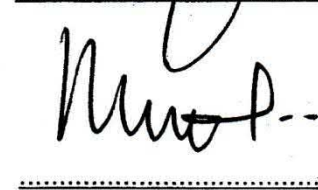
1. Priyanto, S.Pd, M.Pd
NIP. 19800619 200501 1 002

(Ketua)



2. Drs. Margono, M.Kes
NIP. 19601210 198601 1 001

(Anggota)



3. Dra. Kaswarganti R, M.Kes
NIP. 19670119 199203 2 001

(Anggota)



MOTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

Gantungkan cita-citamu setinggi langit! Bermimpilah setinggi langit. Jika engkau jatuh, engkau akan jatuh di antara bintang-bintang

Ir. Soekarno

PERSEMBAHAN:

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tuaku tercinta, Suwanto dan G R Heru K
2. Intan paramitha
3. Keluarga seperjuangan PKLO 2013 FIK
4. Teman-teman IKK Bola Basket 2013
5. Almamater FIK UNNES

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi. Penulis dalam melaksanakan penelitian ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak.

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan penghormatan dan ucapan terima kasih atas dukungan, bantuan, dan ilmu yang diberikan kepada penulis selama menempuh perkuliahan maupun dalam proses penyusunan skripsi ini kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan kesempatan penulis untuk kuliah serta menimba ilmu di Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan izin penulis untuk melaksanakan penelitian dalam proses penyelesaian skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan fasilitas, motivasi, dan dukungan dalam proses penyelesaian skripsi.
4. Dosen pembimbing I Bapak Drs. Margono, M.Kes. yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi dalam penyelesaian skripsi.
5. Dosen pembimbing II Ibu Dra. Kaswarganti R, M.Kes. yang telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasi dalam penyelesaian skripsi.
6. Dosen–dosen Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah mebekali ilmu.

7. Kepala SMA Negeri 2 Kendal, yang bersedia memberikan ijin dan membantu dalam kelancaran pelaksanaan penelitian skripsi ini.
8. Guru Penjasorkes SMA Negeri 2 Kendal yang telah membantu dalam penyempurnaan penelitian.
9. Intan Paramitha dan teman-teman satu angkatan Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian.
10. Teman seperjuangan PKLO.
11. Semua pihak yang telah membantu dan mendukung dalam proses penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Hal ini disebabkan oleh terbatasnya kemampuan dan pengetahuan yang ada pada diri penulis.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang membaca.

Semarang, 18 Desember 2018

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

| | |
|----------------------------------------------------|-----|
| JUDUL..... | i |
| ABSTRAK..... | ii |
| PERNYATAAN | iii |
| LEMBAR PERSETUJUAN..... | iv |
| PENGESAHAN..... | v |
| MOTO DAN PERSEMBAHAN | vi |
| KATA PENGANTAR | vii |
| DAFTAR ISI..... | ix |
| DAFTAR TABEL..... | xii |
| DAFTAR GAMBAR..... | xii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiv |
| BAB I | 1 |
| PENDAHULUAN..... | 1 |
| 1.1 Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| 1.2 Identifikasi Masalah..... | 6 |
| 1.3 Pembatasan Masalah | 7 |
| 1.4 Rumusan Masalah | 7 |
| 1.5 Tujuan Penelitian..... | 8 |
| 1.6 Manfaat Penelitian..... | 8 |
| 1.6.1 Manfaat Teoritis..... | 8 |
| 1.6.2 Manfaat Praktis..... | 8 |
| BAB II | 10 |
| LANDASAN TEORI, KERANGKA BERFIKIR, HIPOTESIS | 10 |
| 2.1 Landasan Teori | 10 |
| 2.1.1 Permainan Bolabasket | 10 |
| 2.1.2 Sarana Prasarana..... | 10 |
| 2.1.2.1 lapangan dan garis lapangan bebas..... | 10 |
| 2.1.2.2 papan pantul | 12 |

| | |
|----------------------------------------------------------------------|----|
| 2.1.2.3 bola..... | 12 |
| 2.1.4 Mekanisme Dasar One Hand Shooting (Tembakan Satu Tangan) | 21 |
| Pandangan (<i>sight</i>)..... | 21 |
| Keseimbangan (<i>balance</i>)..... | 21 |
| Posisi tangan..... | 22 |
| Pensejajaran siku dalam | 23 |
| irama menembak..... | 23 |
| 2.1.5 Wall Shooting | 27 |
| 2.1.6 One hand shooting..... | 28 |
| 2.2 Kerangka Berfikir | 28 |
| metode latihan <i>wall shooting</i> | 28 |
| metode latihan <i>one hand shooting</i> | 29 |
| 2.3 Hipotesis..... | 31 |
| BAB III | 32 |
| Metode Penelitian..... | 32 |
| 3.1 Jenis dan Desain Penelitian | 32 |
| 3.2 Variabel Penelitian | 33 |
| 3.2.1 Variabel Bebas..... | 33 |
| 3.2.2 Variabel Terikat | 33 |
| 3.3 Populasi, Sampel dan Teknik Penarikan Sampel | 34 |
| 3.3.1 Populasi | 34 |
| 3.3.2 Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel..... | 35 |
| 3.4 Instrumen Penelitian | 35 |
| 3.4.1 Pelaksanaan | 36 |
| 3.4.1.1 tes awal..... | 36 |
| 3.4.1.2 pelaksanaan latihan..... | 37 |
| 3.4.1.3 program penelitian | 37 |
| 3.4.1.4 kegiatan latihan | 38 |
| 3.4.1.4.1 pemanasan | 38 |
| 3.4.1.4.2 kegiatan inti..... | 38 |
| 3.4.1.4.3 pendinginan (<i>colling down</i>) | 38 |

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 3.4.1.5 tes akhir | 39 |
| 3.5 Prosedur Penelitian..... | 39 |
| 3.6 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penelitian..... | 39 |
| 3.6.1 Faktor Kesungguhan..... | 40 |
| 3.6.2 Faktor Kehadiran..... | 40 |
| 3.6.3 Faktor Kemampuan..... | 40 |
| 3.6.4 Faktor Kebosanan..... | 40 |
| 3.6.5 Faktor Kegiatan Sampel di Luar Penelitian | 41 |
| 3.6.6 Faktor Psikologi | 41 |
| 3.7 Teknik Analisis Data..... | 41 |
| BAB IV..... | 45 |
| HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | 45 |
| 4.1 Hasil Penelitian..... | 45 |
| 4.1.1 Deskripsidata penelitian | 45 |
| 4.1.2 Uji Normalitas..... | 46 |
| 4.1.3 Uji homogenitas | 47 |
| 4.1.4 Uji Hipotesis | 48 |
| 4.1.4.1 Uji Perbedaan dua rata-rata data pretest..... | 48 |
| 4.1.4.2 Uji Perbedaan Dua Rata-Rata kelompok Eksperimen1 antara data pretest dan data posttest (uji Hipotesis 1)..... | 50 |
| 4.1.4.3 Uji Perbedaan Dua Rata-Rata kelompok Eksperimen 2 antara data pretest dan data post test (uji Hipotesis 2)..... | 51 |
| 4.1.4.4 Uji Perbedaan dua rata-rata data post test (uji hipotesis 4) | 53 |
| 4.1.5 Peningkatan Hasil shooting <i>freethrow</i> | 54 |
| 4.2 Pembahasan..... | 56 |
| 4.2.1 Pengaruh latihan Wall shooting terhadap Hasil shooting <i>freethrow</i> | 56 |
| 4.2.2 Pengaruh latihan One hand shooting terhadap Hasil shooting <i>freethrow</i> (Eksperimen Pada Tim Bolabasket Putri SMA Negeri 2 Kendal Tahun 2018) | 57 |
| 4.2.3 Perbandingan Latihan Wall Shooting Dengan Latihan One Hand Shooting Pada Hasil Shooting <i>Freethrow</i> | 58 |
| BAB V..... | 60 |
| Daftar Pustaka..... | 61 |

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|--------------------------------------------------------------------|---------|
| 2.2 Kelebihan dan Kelemahan latihan <i>wall shooting</i> | 29 |
| 2.3 Kelebihan dan Kelemahan latihan <i>one hand shooting</i> | 30 |
| 3.1 Pelaksanaan Penelitian..... | 33 |
| 3.2 Persiapan Perhitungan Statistik | 42 |
| 3.3 Rumus t-tes | 43 |
| 3.4 Mean Perbedaan | 44 |
| 4.1 Deskriptif Data Penelitian..... | 45 |
| 4.2 Hasil Uji Normalitas Data Penelitian..... | 46 |
| 4.3 Hasil Uji Homogenitas..... | 48 |
| 4.4 Hasil Uji t Data <i>Pre Test</i> | 49 |
| 4.5 Uji Hipotesis 2..... | 50 |
| 4.6 Uji Hipotesis 3..... | 52 |
| 4.7 Hasil Uji t Data <i>Post Test</i> | 53 |
| 4.8 Peningkatan Hasil <i>Shooting Free Throw</i> | 55 |

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|--------------------------------------------------------|---------|
| Gambar 2.1 garis lapangan bebas | 11 |
| Gambar 2.2 lapangan bola basket | 11 |
| Gambar 2.3 papan pantul | 12 |
| Gambar 2.4 bola basket ukuran 7,6, dan 5 | 13 |
| Gambar 2.5 garis tembakan <i>freethrow</i> | 15 |
| Gambar 2.6 <i>lay up shoot</i> | 16 |
| Gambar 2.7 <i>jump shoot</i> | 17 |
| Gambar 2.8 <i>freethrow shoot</i> | 18 |
| Gambar 2.9 <i>hook shoot</i> | 19 |
| Gambar 2.10 teknik menembak (BEEF) | 20 |
| Gambar 2.11 gerakan fase persiapan | 25 |
| Gambar 2.12 fase pelaksanaan | 26 |
| Gambar 2.13 fase <i>follow through</i> | 27 |
| Bagan 2.1 skema kerangka berfikir peneliti | 28 |
| Bagan 3.1 runtutan penelitian | 32 |
| Gambar 3.1 tes tembakan bebas | 36 |
| Gambar 4.1 peningkatan hasil <i>shooting freethrow</i> | 56 |

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

| | |
|------------------------------------------------------------|-----|
| PENGARUH LATIHAN <i>WALL SHOOTING</i> DAN <i>ONE</i> | i |
| <i>HAND SHOOTING</i> TERHADAP HASIL | i |
| <i>SHOOTING FREETHROW</i> | i |
| ABSTRAK..... | ii |
| PERNYATAAN | iii |
| LEMBAR PERSETUJUAN..... | iv |
| PENGESAHAN..... | v |
| MOTO DAN PERSEMBAHAN | vi |
| KATA PENGANTAR | vii |
| DAFTAR ISI..... | ix |
| DAFTAR TABEL..... | xii |
| BAB I | 1 |
| PENDAHULUAN..... | 1 |
| 1.1 Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| 1.2 Identifikasi Masalah..... | 6 |
| 1.3 Pembatasan Masalah | 7 |
| 1.4 Rumusan Masalah | 7 |
| 1.5 Tujuan Penelitian..... | 8 |
| 1.6 Manfaat Penelitian..... | 8 |
| BAB II | 10 |
| LANDASAN TEORI, KERANGKA BERFIKIR, HIPOTESIS | 10 |
| 2.1 Landasan Teori | 10 |
| 2.2 Kerangka Berfikir | 28 |
| 2.3 Hipotesis..... | 31 |
| BAB III | 32 |
| Metode Penelitian..... | 32 |
| 3.1 Jenis dan Desain Penelitian | 32 |
| 3.2 Variabel Penelitian | 33 |

| | |
|--------------------------------------------------------|----|
| 3.3 Populasi, Sampel dan Teknik Penarikan Sampel | 34 |
| 3.4 Instrumen Penelitian | 35 |
| 3.5 Prosedur Penelitian | 39 |
| 3.6 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penelitian..... | 39 |
| 3.7 Teknik Analisis Data..... | 41 |
| BAB IV | 45 |
| HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | 45 |
| 4.1 Hasil Penelitian..... | 45 |
| 4.2 Pembahasan..... | 56 |
| BAB V | 60 |
| Daftar Pustaka..... | 61 |

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Permainan bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang menarik, dan dewasa ini bola basket menjadi olahraga yang berkembang. Tayangan televisi yang menyajikan permainan bola basket keseluruh dunia telah mempengaruhi banyak orang yang meminatinya. Bola basket juga merupakan olahraga untuk semua orang, dapat dimainkan oleh laki-laki maupun perempuan dari segala ukuran bahkan yang cacat. Kegiatan Tim olahraga bertujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan mahasiswa, menyalurkan minat dan bakat serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya. Di dalam kegiatannya para mahasiswa dapat memilih cabang olahraga yang di minatinya seperti bola voli, bola basket, sepak bola, pencak silat, bulu tangkis, renang, atletik, dll. Di dalam Tim pasti akan banyak pilihan olahraga yang bagus dan bisa mengasah keahlian, di antaranya yang banyak di gemari adalah Tim bola basket.

Permainan bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang populer di masyarakat, jenis olahraga ini melibatkan banyak orang, walaupun bola basket di temukan sebagai olahraga dalam ruangan, namun sekarang bola basket bisa di mainkan di dalam ataupun luar ruangan. Bola basket adalah olahraga yang dimainkan oleh dua (2) regu yang masing-masing terdiri dari lima (5) pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka (PERBASI, 2010 : 1).

Permainan bola basket, tim yang mencetak angka paling banyak adalah mutlak menjadi pemenang pertandingan, karena dalam permainan bola basket

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 di haruskan dapat menguasai teknik dasar permainan bola basket dengan baik.

Teknik dasar dalam permainan bola basket adalah *Foot Work* atau gerakan kaki, *Shooting* atau menembak, *Passing* atau operan dan menangkap, *Dribble*, *Rebound*, bergerak dengan bola, bergerak tanpa bola atau bertahan (Wissel, 2000 : 2). Salah satu teknik dasar bola basket 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 bola basket, karena sesuai dengant ujuan permainan ini. Dalam pertandingan jika kekuatan kedua tim seimbang, kadang kala tembakan hukuman berperan penting sebagai penyumbang skor kemenangan. Melakukan tembakan dalam permainan bola basket memerlukan gerakan yang kompleks meliputi gerakan tungkai, tubuh, lengan, dangerakan lompat vertical keatas, 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 (Wissel 2000 : 46) yaitu 1) tembakan dengan satu tangan

(*one hand set shoot*) 2) tembakan meloncat (*jump shot*) 3) tembakan tiga angka (*three point shoot*) 4) tembakan mengait (*hook shot*) 5) *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 (*freethrow*) bisa terjadi dalam suatu pertandingan bola basket 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. *Freethrow* sangat sering menentukan kemenangan atau kekalahan di dalam pertandingan, maka latihlah *freethrow* didalam setiap latihan. (Danny Kosasih, 2008 : 51).

Latihan tembakan bebas (*freethrow*) jarang di perhatikan oleh pelatih, meski sebenarnya latihan ini sangat perlu di berikan karenasangat berpengaruh pada kemenangan tim yang bermain seimbang dengan lawannya. Tembakan *freethrow* adalah kesempatan yang di berikan oleh seorang pemain untuk mencetak satu (1) angka, tidak di jaga, dari posisi di belakang garis *freethrow* dan di dalam setengah lingkaran (Peraturan resmi Bola basket, 2010 : 51).

Teknik *shooting* wajib di miliki oleh setiap pemain karena teknik ini berguna untuk mencetak angka yang akan menentukan suatu kemenangan pada salah satu tim. Kenyataan yang terjadi di lapangan, peneliti menemukan bahwa kemampuan Tim bola basket putri SMA N 2 KENDAL Tahun 2018 dalam

shooting masih kurang baik. Hal tersebut disebabkan banyak faktor yang mempengaruhi, salah satunya adalah kurangnya perhatian dari pelatih pendamping yang dapat meningkatkan kemampuan dan pengetahuan tim terutama dalam hal *shooting*. Latihan tembakan bebas (*freethrow*) tidak menggunakan metode latihan tetapi hanya mengajarkan bagaimana cara melakukan tembakan secara langsung dari garis *freethrow* tanpa adanya metode latihan, dan hanya digunakan sebagai pendukung pada jeda istirahat latihan saja. Kebanyakan para pemain cenderung lemah dalam melakukan tembakan bebas (*freethrow*), hal ini disebabkan faktor orang sekitar, para pemain tim lawan, teman satu tim, dan penonton. Sehingga pada saat melakukan tembakan bebas (*freethrow*), tingkat keberhasilannya sangat rendah.

Tim bola basket putri SMA N 2 KENDAL Tahun 2018 merupakan salah satu sekolah menengah atas yang tim basketnya tidak sedikit dalam perolehan prestasi. Beberapa prestasi telah dihasilkan oleh tim basket putri SMA ini dengan menjuarai beberapa kompetisi, diantaranya Juara 1 Divisi 2 LIBALA Kabupaten Kendal, juara 3 PERBASI CUP KABUPATEN KENDAL. Kegiatan latihan dilaksanakan 4 kali dalam seminggu, yaitu pada hari senin, selasa, rabu dan kamis pada pukul 16.00 – 18.00 WIB di Lapangan bola basket SMA N 2 KENDAL. Dibeberapa kali pertandingan bola basket Tim bola basket putri SMA N 2 KENDAL, tembakan *freethrow* terkadang menjadi penentu kemenangan dan kekalahan suatu tim. Bersumber dari hasil observasi dan wawancara dengan pelatih, kemampuan tembakan *freethrow* masing-masing pemain masih kurang, terlihat dalam pertandingan bola basket PERBASI CUP KABUPATEN KENDAL 2017, saat SMA N 2 Kendal menghadapi SMK N 1 Kendal salah satu pemain SMA N 2 Kendal mendapatkan *foul* dan diberi kesempatan untuk melakukan

freethrow 2 kali dengan keadaan skor yang tertinggal 1 point dengan waktu yang sudah habis namun kesempatan itu tidak di manfaatkan dengan baik, pemain tidak dapat mencetak satupun angka dari 2 kali kesempatan *freethrow* yang akhirnya pertandingan dimenangkan oleh tim SMK N 1 Kendal. Pemain sering mendapatkan kesempatan untuk menentukan kemenangan ketika bertemu atau melawan sebuah tim yang sebenarnya memiliki kemampuan sama, tetapi banyak pemain yang belum bisa memanfaatkan kesempatan itu dikarenakan kurangnya kemampuan para pemain dalam melakukan tembakan *freethrow* dan kurangnya variasi latihan *freethrow* pada setiap sesi latihan. Strategi latihan yang penulis sarankan adalah latihan *wall shooting* dan latihan *one hand shoot*, karena kedua latihan tembakan tersebut mempunyai keunggulan dan kelemahan, sehingga penulis tertarik untuk meneliti kedua variasi teknik menembak tersebut mana yang berpengaruh dalam meningkatkan hasil tembakan bebas. Dalam hal ini terdapat dua kelompok latihan yaitu kelompok latihan *wall shooting* dan latihan *one hand shooting*. Latihan ini dilakukan untuk mengetahui kelompok mana yang mempunyai hasil presentase tembakan bebas yang lebih tinggi. Latihan ini dilakukan berulang-ulang sehingga para pemain memiliki *follow through* dan *falling* dalam melakukan tembakan, dengan latihan ini penulis berharap hasil tembakan bebas pada sample mengalami peningkatan.

Dilihat dari permasalahan yang ada, perlu dicari latihan yang dapat meningkatkan kemampuan Tim bola basket putri SMA N 2 KENDAL Tahun 2018 dalam melakukan tembakan, terutama pada teknik tembakan *freethrow* karena tembakan tersebut dapat menghasilkan 2 angka tanpa harus bersusah payah. Di Tim bola basket putri SMA N 2 KENDAL Tahun 2018 banyak pemain yang dapat

melakukan tembakan bebas, akan tetapi keberhasilan belum seperti yang diharapkan.

variasi latihan

Melihat hal itu penulis tertarik untuk meneliti hasil tembakan *freethrow* dengan menggunakan latihan *wall shooting* dan latihan *one hand shooting*. Dari masalah yang ada diatas maka penulis akan memilih judul di dalam penelitiannya yaitu :“Pengaruh Latihan *Wall Shooting* Dan *One Hand Shooting* Terhadap Hasil *Shooting Freethrow* (Eksperimen Pada Tim Bolabasket Putri SMA Negeri 2 Kendal Tahun 2018) ”.

Alasan pemilihan judul dalam penelitian ini adalah :

- 1) Penggunaan latihan *Wall Shooting* Dan latihan *One Hand Shooting* dapat meningkatkan kemampuan dalam melakukan teknik *shooting freethrow*.
- 2) *Freethrow* sering menentukan hasil akhir dari suatu pertandingan.
- 3) Di Tim putri bola basket SMA N 2 KENDAL Tahun 2018 belum ada penelitian yang dilakukan peneliti.

1. 2 Identifikasi Masalah

Kemampuan Tim putri bola basket SMA N 2 KENDAL Tahun 2018 dalam *shooting* masih kurang baik. Hal tersebut disebabkan banyak faktor yang mempengaruhi, salah satunya adalah kurangnya perhatian pada variasi latihan dari pelatih maupun pendamping yang dapat meningkatkan kemampuan dan pengetahuan peserta terutama dalam hal *shooting*. Latihan tembakan bebas (*freethrow*) tidak menggunakan metode latihan tetapi hanya mengajarkan bagaimana cara melakukan tembakan secara langsung dari garis *freethrow* tanpa adanya metode latihan, dan hanya digunakan sebagai pendukung pada jeda istirahat latihan saja. Kebanyakan para pemain cenderung lemah dalam

melakukan tembakan bebas (*freethrow*), hal ini disebabkan faktor orang sekitar, para pemain tim lawan, teman satu tim, dan penonton. Sehingga pada saat melakukan tembakan bebas (*freethrow*), tingkat keberhasilannya sangat rendah.

1.3 Pembatasan Masalah

Suatu penelitian mempunyai permasalahan yang perlu diteliti, dianalisis, dan diambil permasalahannya guna mendapatkan kesimpulan dan jalan keluar yang tepat. Bagi seorang pemain bola basket, tembakan *freethrow* merupakan faktor yang penting dalam mencetak poin.

Berdasarkan keterangan di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini adalah “Pengaruh Latihan *Wall Shooting* Dan *One Hand Shooting* Terhadap Hasil *Shooting Freethrow*”.

1.4 Rumusan Masalah

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

- 1) Apakah ada pengaruh latihan *wall shooting* terhadap hasil *shooting freethrow* pada Tim putri bola basket SMA N 2 KENDAL Tahun 2018 ?
- 2) Apakah ada pengaruh latihan *one hand shooting* terhadap hasil *shooting freethrow* pada Tim putri bola basket SMA N 2 KENDAL Tahun 2018 ?
- 3) Manakah yang lebih baik antara latihan *wall shooting* dan *one hand shooting* terhadap hasil *shooting freethrow* pada Tim putri bola basket SMA N 2 KENDAL Tahun 2018 ?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

- 1) Untuk mengetahui pengaruh latihan *wall shooting* terhadap hasil *shooting freethrow* pada Tim putri bola basket SMA N 2 KENDAL Tahun 2018.
- 2) Untuk mengetahui pengaruh latihan *one hand shooting* terhadap hasil *shooting freethrow* pada Tim putri bola basket SMA N 2 KENDAL Tahun 2018.
- 3) Untuk mengetahui pengaruh latihan yang lebih baik antara latihan *wall shooting* dan *one hand shooting* terhadap hasil *shooting freethrow* pada Tim putri bola basket SMA N 2 KENDAL Tahun 2018.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil yang diperoleh dari kegiatan penelitian ini dapat memberikan dua manfaat, antara lain :

1.6.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi serta dapat menjadi inspirasi bagi semua orang khususnya di bidang bola basket.

1.6.2 Manfaat Praktis

Secara praktis hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu memberikan gambaran mengenai pengaruh latihan *wall shooting* dan *one hand shooting* terhadap hasil *freethrow* (Eksperimen Pada Tim Bolabasket Putri SMA

Negeri 2 Kendal Tahun 2018), sehingga dapat dijadikan sebagai pertimbangan atau acuan bagi pembinaan olah raga khususnya di bidang bola basket.

BAB II

LANDASAN TEORI, KERANGKA BERFIKIR, HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Permainan Bolabasket

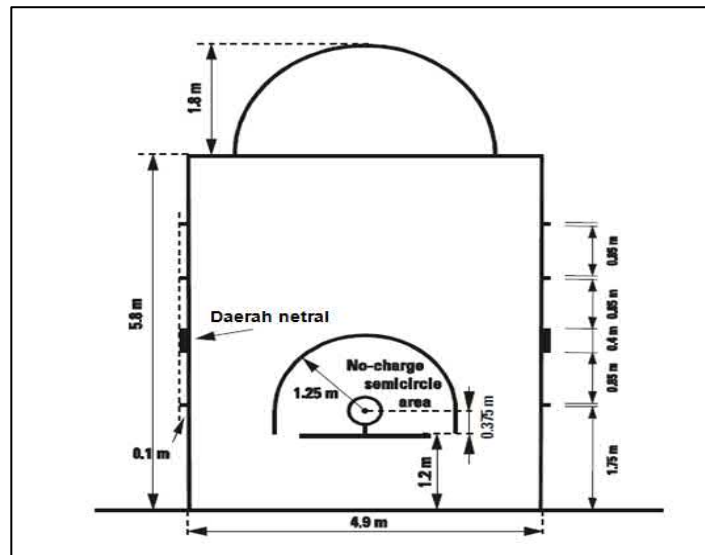
Bolabasket adalah olahraga yang dimainkan oleh dua (2) regu yang masing-masing terdiri dari lima (5) pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka (PERBASI, 2010:1). Selain itu olahraga bolabasket adalah olahraga untuk semua orang, walaupun bolabasket adalah olahraga anak muda dengan pemain terbanyak pria remaja, namun bolabasket dimainkan oleh baik pria ataupun wanita dari segala usia dan ukuran tubuh bahkan mereka orang cacat, termasuk yang duduk di atas kursi roda sekalipun (Wissel, 2000 : 1).

Permainan olahraga bolabasket sudah merambah keseluruhan lapisan masyarakat umumnya di Indonesia dan khususnya di kalangan masyarakat Jawa Tengah. Sudah banyak di bangun lapangan-lapangan bolabasket baik di sekolah dan di universitas.

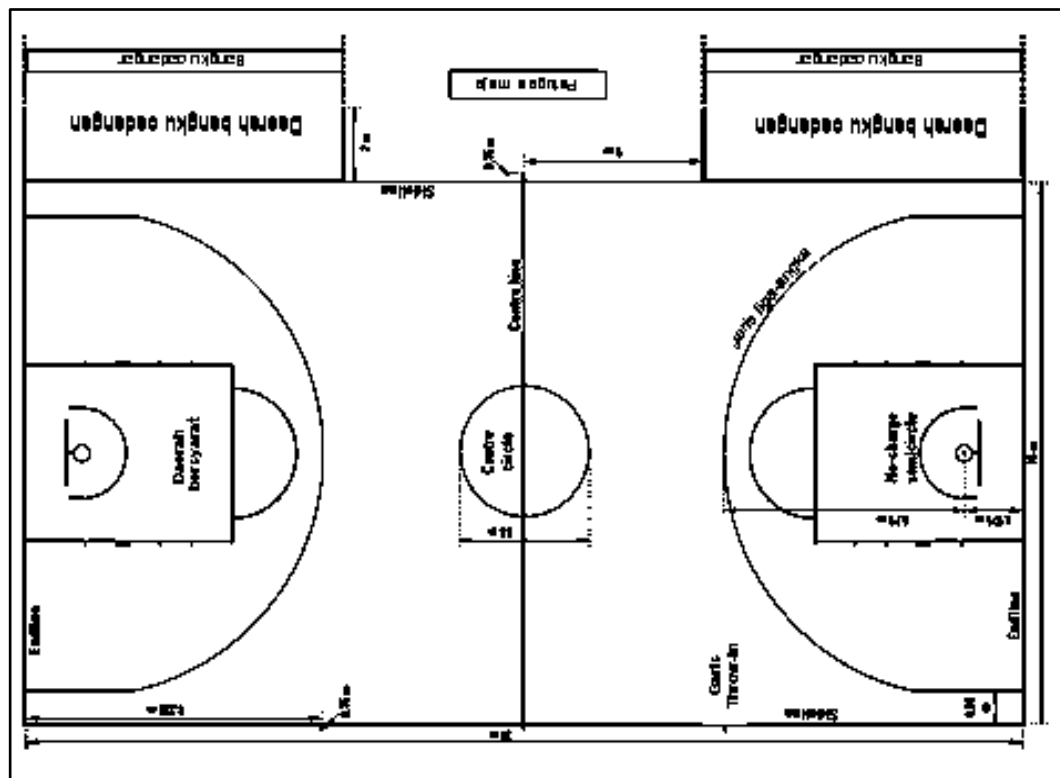
2.1.2 Sarana Prasarana

2.1.2.1 lapangan dan garis lapangan bebas

Menurut (PERBASI, 2010 : 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. Berikut adalah gambar lapangan bolabasket :



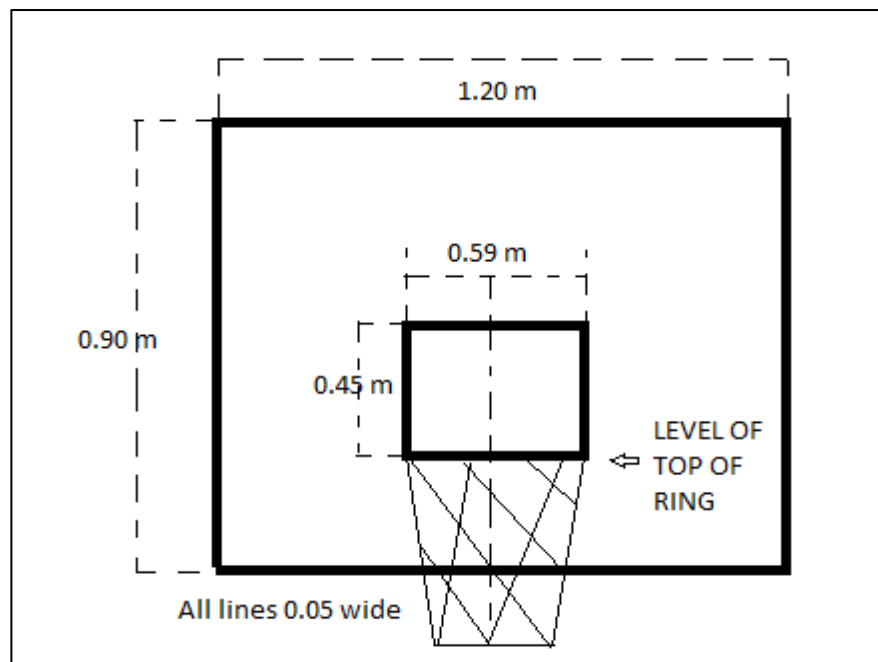
Gambar 2.1 Garis Lemparan Bebas
 Sumber : Peraturan Resmi Bolabasket 2010 :



Gambar 2.2 Lapangan Bolabasket
 Sumber : Peraturan Resmi Bolabasket, 2010 : 3

2.1.2.2 papanpantul

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. Permukaanya 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 berikut :



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).

Ada 3 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 dapat menguasai teknik dasar bermain bolabasket dengan baik sesuai dengan dasar basket yang benar.

Teknik-teknik dasar dalam permainan bolabasket adalah sebagai berikut:

- 1) teknik *passing* (melempar dan menangkap),
- 2) teknik *dribble* (menggiring bola),
- 3) teknik *shooting* (menembak),
- 4) teknik *pivot* gerakan berporos),
- 5) teknik *lay up shoot*,
- 6) teknik *rebound* (merayah)

Dari kelima 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, teknik-teknik dasar yang lain sebagai pengantar untuk memperoleh peluang besar untuk mencetak angka atau poin.

Tembakan sendiri pada garis besarnya dibagi menjadi 2 yaitu tembakan lapangan dan hukuman (Imam Sodikum, 1992 : 90). Tembakan lapangan yaitu upaya memasukkan bola kedalam *ring* lawan selama 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 (*freethrow*) adalah kesempatan yang diberikan kepada seorang pemain untuk mencetak satu (1) angka, tidak dijaga, dari posisi di belakang garis *freethrow* dan di dalam setengah lingkaran (PERBASI, 2010 :51).

Tembakan *freethrow* memiliki ciri khusus yang membedakan dengan tembakan lapangan yaitu bahwa tembakan ini dilakukan dari belakang garis *freethrow* dan di dalam garis setengah lingkaran tanpa dirintangi. Hal ini

memberikan keuntungan pada tim yang mendapatkan *freethrow* karena melakukannya lebih mudah dibandingkan tembakan lainnya. *Freethrow* lebih menguntungkan karena dilakukan tanpa ada penjaga atau rintangan dari pemain lawan, hal ini memberi peluang cukup besar untuk berhasil dalam menembak dimana tidak adanya pemain lawan yang merintang jalannya tembakan. Perlu diperhatikan saat melakukan *freethrow* 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 sebentar untuk fokus pada *ring*. Tariklah nafas panjang yang dalam saat akan melakukan *freethrow* untuk membantu konsentrasi pemain (Danny Kosasih, 2008 : 51).

Untuk lebih jelasnya lihat garis *freethrow* atau *freethrow line* pada gambar 2.5 :



Gambar 2.5 Garis tembakan *freethrow* atau *freethrow line*

Sumber : <http://www.google.com/imgres.http://www.freethrowtrainer.com>

Menurut (Danny Kosasih, 2008 : 50) ada beberapa macam tembakan 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 kita dapat mendekati *ring* sebelum melakukan tembakan atau bahkan melakukan *dunk*. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat 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*

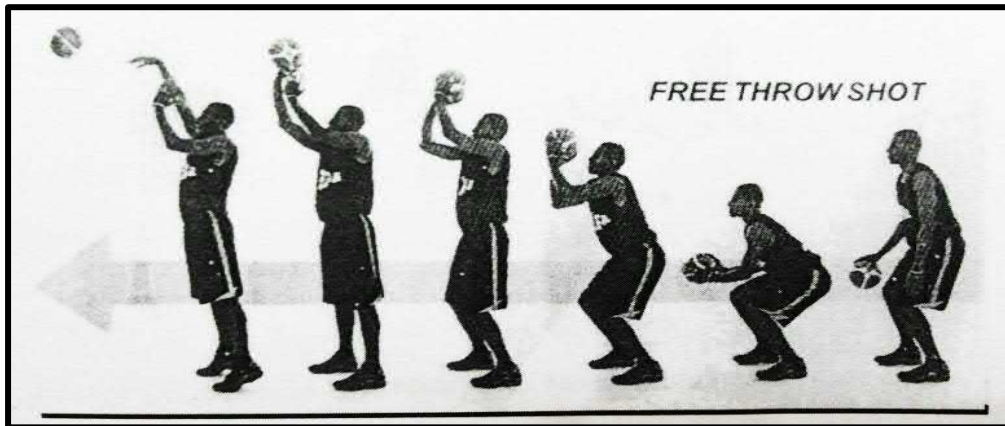
Jump Shot adalah jenis tembakan dengan menambahkan lompatan saat melakukan *shooting*, dimana bola dilepas pada saat titik tinggi lompatan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 2.7



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

4) *Freethrow Shot*

Freethrow sangat penting untuk menentukan kemenangan atau kekalahan dalam pertandingan. Perlu diperhatikan saat melakukan *freethrow* cara memegang bola, posisi siku, pergelangan tangan dan tubuh harus segaris dengan *ring*. *Freethrow* 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 *freethrow* untuk membantu konsentrasi pemain. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 2.8.



Gambar 2.8 *Freethrow Shot*
 Sumber: Danny Kosasih, 2008 : 51

5) *Three Point Shot*

Three Point Shot adalah tembakan dari jarak jauh sesuai dengan garis yang ditentukan 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.

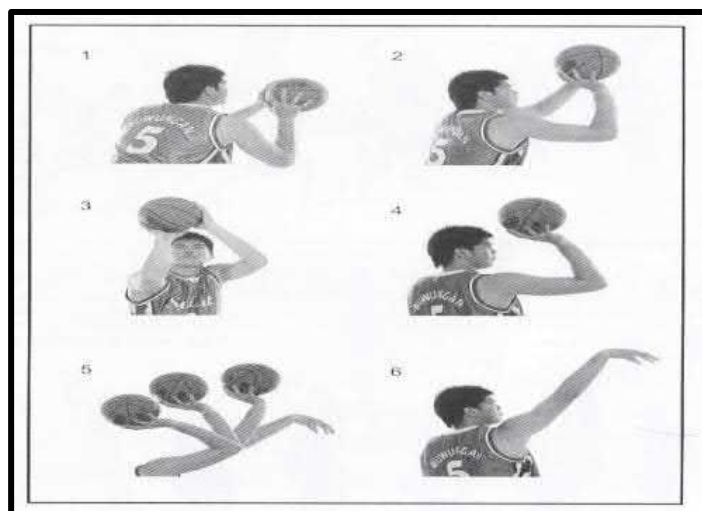
6) *Hook Shot*

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*). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 2.9.



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

Bolabasket ada dua prinsip dasar dalam bermain adalah menciptakan peluang *shooting* untuk mencetak *score* saat *offense* dan mencegah lawan melakukan hal yang sama pada saat *defense* (Danny Kosasih, 2008 : 46). Adapun teknik melakukan tembakan (*shooting*) 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 akan tetap vertikal. F (*Follow Through*) : kunci siku lalu lepaskan gerakan lengan jari-jari dan pergelangan tangan mengikuti ke arah ring basket. (Danny Kosasih, 2008 : 47). Untuk lebih memperjelas dapat dilihat teknik menembak (BEEF) pada gambar 2.10.



Gambar 2.10 Teknik menembak (BEEF)
Sumber: Danny Kosasih, 2008 : 49

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

Melakukan *freethrow* ada beberapa fase diantaranya adalah fase persiapan dan fase *follow through*. Dalam fase persiapan meliputi : 1) mata melihat target/*ring*, 2) kaki terentang selebar bahu, 3) jari kaki lurus kedepan, 4) lutut dilenturkan, 5) bahu dirilekskan, 6) tangan yang tidak menembak berada di samping bola, 7) tangan yang menembak berada di belakang bola, 8) jari-jari rileks, 9) siku masuk kedalam, 10) bola diantara telinga dan bahu (Danny 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 (Danny Kosasih, 2008 : 49).

2.1.4 Mekanisme Dasar One Hand Shooting (Tembakan Satu Tangan)

Menurut (Wissel, 2000 : 46-49) hampir semua pemain menembak dengan tujuh teknik dasar tembakan : *one hand set shot* (tembakan satu tangan), *freethrow* (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 :

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 anda 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 anda bergerak keluar. Untuk tembakan sisi, tujukan pada puncak dekat sudut kotak pada papan *ring*.

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

Keseimbangan (*balance*)

Berada dalam keseimbangan memberikan anda tenaga dan kontrol irama tembakan anda..Basis anda, atau posisi anda adalah dasar keseimbangan dan menjaga kepala anda 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 anda. Pemain pemula dan yang sudah kecapean sering gagal menekuk lututnya sehingga kekurangan tenaga untuk melontarkan bola dengan tenaga kaki, mereka cenderung melempar bola dari belakang kepala atau pinggul sehingga melakukan kesalahan.

Kepala anda 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.

Posisi tangan

Posisi tangan sering disalah artikan. Untuk menembak adalah penting untuk menempatkan tangan di belakang bola. Juga penting menempatkan tangan yang tidak menembak dibawah 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 luasa 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

Pensejajaran siku dalam

Pegang bola di depan dan di atas bahu untuk menembak, antara telinga dan bahu anda, pertahankan siku-siku tetap di dalam. Saat siku penembak anda 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 anda di belakang bola dan kemudian gerakkan siku ke dalam sejauh mana anda mampu.

irama menembak

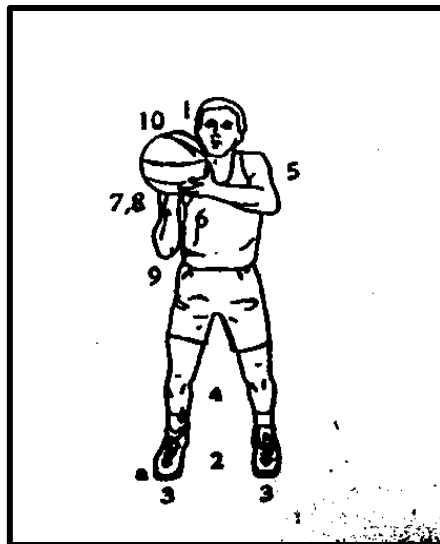
Menembak adalah sinkronisasi antara kaki, pinggang, bahu, siku tembak, kelenturan pergelangan dan jari anda. Tembakan bola dengan halus bebarengan dengan gerakan yang ritmis. Kekuatan inti dan ritme tembakan berasal dari gerakan naik turun kaki anda. Awali dengan lutut sedikit lentur. Tekuk lutut anda dan kemudian rentangkan sepenuhnya di dalam gerakan naik-turun. Saat kaki terentang sepenuhnya, punggung dan bahu anda 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 anda sampai terlihat lipatan kulit. Sudut ini memberikan sudut pelepasan yang cepat dan *follow through* yang konsisten. Arahkan lengan, pergelangan tangan dan jari anda lurus dengan *ring* dan sudut pandang 45 sampai 60 derajat, rentangkan lengan selurusnya sampai siku. Dorongan dan kontrol terakhir tembakan anda 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 anda berikan pada bola bergantung pada tembakan. Untuk jarak dekat lengan pergelangan tangan dari jari memberikan dorongan besar. Tembakan jarak jauh memberikan dorongan 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.

follow through

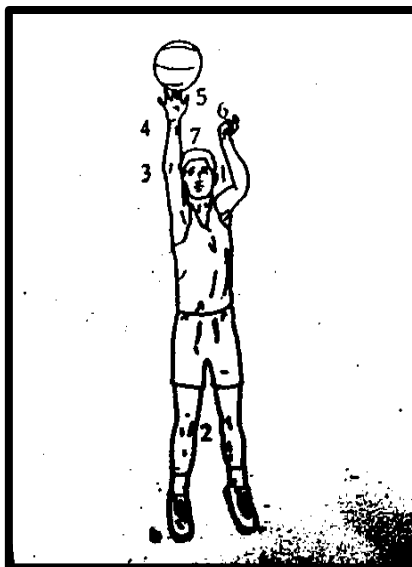
Setelah melepaskan bola dari tengah, pertahankan lengan anda untuk tetap di atas dan terentang sepenuhnya dari jari tengah menunjuk lurus pada target. Telapak tangan anda seharusnya menghadap ke bawah dan telapak tangan keseimbangan menghadap ke atas. Pertahankan mata tetap pada sasaran dan lengan anda tetap di atas posisi penyelesaian *follow through* sampai bola menyentuh ring lalu bersiap kembali untuk *rebound* atau masuk pada posisi bertahan.



Gambar 2.11 Gerakan Fase Persiapan
 Sumber : Hal Wissel, 2000 : 48

Keterangan gambar fase persiapan sebagai berikut :

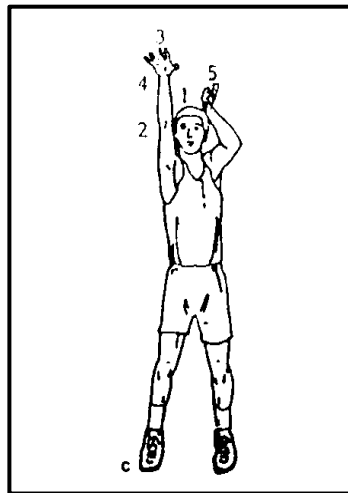
1. Lihat target
2. Kaki terentang selebar bahu
3. Jari kaki lurus
4. Lutut dilenturkan
5. Bahu dirilekskan
6. Tangan yang tidak menembak berada di bawah bola
7. Tangan yang menembak di bawah bola
8. Ibu jari rileks
9. Siku masuk kedalam
10. Bola diantara telinga dan bahu



Gambar 2.12 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 2.13 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

Kompleksnya permainan bolabasket membuat para pelaku yang berkecimpung dalam bolabasket harus lebih meningkatkan kemampuannya baik itu pelatih maupun atletnya, oleh karena itu hendaknya muncul metode latihan yang dapat mengembangkan *freethrow*.

2.1.5 Wall Shooting

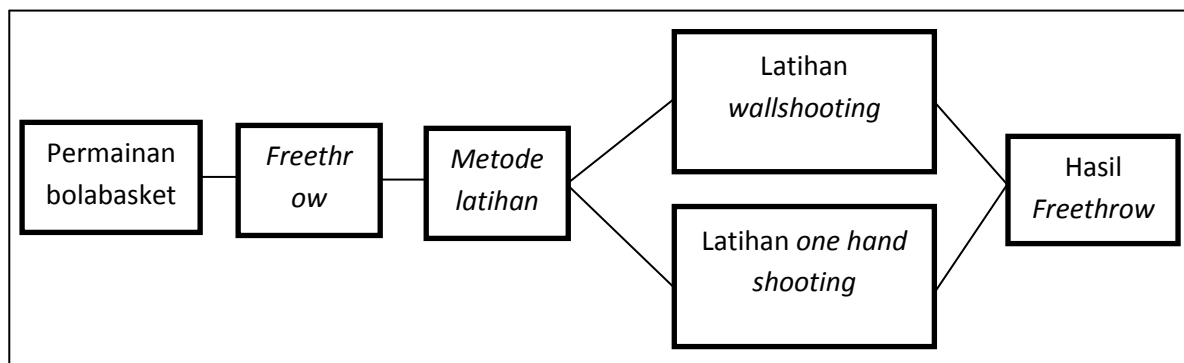
Wall shooting merupakan salah satu jenis latihan tembakan ke dinding dengan memusatkan perhatian pada tangan untuk menembak di belakang bola,

penempatan siku, pelepasan jari telunjuk, *follow throw*, dan menangkap bola pada posisi menembak (Wissel, 2000 : 64). Dalam penelitian ini *wall shooting* merupakan latihan *shooting* dengan dinding sebagai sasaran pada titik ketinggian paling tidak 3 meter dan jarak orang yang melakukan tembakan ke dinding paling tidak 0,5 – 1 meter yang dilakukan secara berulang.

2.1.6 One hand shooting

One hand shooting merupakan latihan yang memfokuskan diri anda pada posisi tangan yang menembak dibelakang bola, siku yang lurus dan mengangkat bola kedalam keranjang dengan satu pukulan pendek. Jarak 3 meter dari keranjang dan mempertahankan tangan yang tidak menembak pada posisi di belakang punggung (Wissel, 2000 : 56).

2.2 Kerangka Berfikir



Bagan 2.1 skema kerangka berfikir peneliti

metode latihan *wall shooting*

Latihan *wall shooting* atau latihan tembakan ke dinding dapat memusatkan perhatian pada tangan untuk menembak di belakang bola, penempatan siku, pelepasan jari telunjuk, *follow through*, dan menangkap bola pada posisi menembak. Menghadap ke suatu dinding, pilihlah suatu titik setinggi

3 meter di dinding itu sebagai sasaran dengan jarak 1 meter dari dinding. Posisi menembak diatas bahu untuk menembak, tempatkan tangan untuk menembak dibelakang bola dengan jari telunjuk pada titik tengah bola. Tembakh bola, dengan *follow through* sempurna (pelurusan penuh siku), ke arah dinding atau sasaran papan ring, buat bola kembali ke anda pada posisi menembak tanpa mengubah tangan anda pada waktu menangkapnya.

Proses latihan menggunakan metode *wall shooting* melatih pemain bagaimana caranya menembak dengan benar, memfokuskan pada teknik dasar yang benar dan juga kekuatan kaki, punggung dan bahu. Yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan tembakan *freethrow* pada pemain bolabasket.

Table 2.2 Kelebihan dan Kelemahan Latihan *Wall Shooting*

| Kelebihan | Kelemahan |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Dapat meningkatkan konsentrasi dan memfokuskan pada mekanisme <i>shooting</i>. 2. peningkatan putaran bola (<i>spin</i>) bola dan lambungan bola saat ditembakkan (<i>follow through</i>) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Banyak pemain yang tidak sampai dalam melakukan tembakan. 2. Pemain mengalami kebosanan, kurang sabar dan kurang menantang. |

Maka dapat disimpulkan bahwa latihan *wall shooting* dapat membuat pemain mengalami kebosanan karena latihan yang kurang menantang namun latihan *wall shooting* dapat meningkatkan konsentrasi dan meningkatkan putaran , lambungan bola.

metode latihan *one hand shooting*

Latihan tembakan satu tangan memungkinkan anda untuk memfokuskan pemain pada posisi tangan yang menembak dibelakang bola, siku yang lurus dan mengangkat bola ke dalam keranjang dengan satu pukulan pendek. Mulai

dengan jarak 3 meter dari keranjang. Pertahankan tangan yang tidak menembak pada posisi dibelakang punggung. Seimbangkan bola dengan tangan yang akan menembak, sebaiknya jari telunjuk anda diletakkan pada satu titik di tangan-tangan bola. Periksa posisi tangan depan apakah terangkat membentuk sudut yang benar dari lantai dan membentuk formasi "L" dengan lengan anda.

Latihan *one hand shooting* diharapkan pemain dapat memberikan kekuatan pada pemain dalam menembak serta dengan teknik yang benar. Oleh karena itu latihan tembakan *freethrow* dengan *one hand shooting* menuntut pemain untuk lebih menekankan teknik, dan juga dilakukan secara berulang-ulang sehingga melalui metode latihan *one hand shooting* akan meningkatkan kemampuan tembakan *freethrow* pada pemain.

Table 2.3 Kelebihan dan Kelemahan Latihan *one hand shooting*

| Kelebihan | Kelemahan |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Membantu pemain yang memiliki kecenderungan melempar bola pada saat menembak. 2. Melatih pemusatan diri dalam menembak. 3. Melatih fokus dan irama menembak dengan memanfaatkan tenaga dari kaki, punggung ke bahu untuk membentuk tenaga penuh dalam menembak. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Pelatih harus selalu memantau pemain dalam melakukan tembakan, karena kalau teknik salah tembakan melenceng, tidak sampai dan akhirnya tidak masuk. 2. Pemain kurang sabar dalam berlatih karena harus melakukan dengan teknik yang benar. |

Maka dapat disimpulkan latihan *one hand shooting* dapat membantu pemain melatih pemusatan diri dan melatih kefokusannya saat menembak. Pelatih harus selalu memantau pemain supaya teknik tetap benar.

2.3 Hipotesis

Hipotesis adalah pernyataan yang masih lemah kebenarannya dan masih perlu dibuktikan kebenarannya (Sutrisno Hadi, 2004 : 210). Hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 2.2.1. Ada pengaruh latihan *wall shooting* terhadap hasil *shooting freethrow* (Eksperimen Pada Tim Bolabasket Putri SMA Negeri 2 Kendal Tahun 2018).
- 2.2.2. Ada pengaruh latihan *one hand shooting* terhadap hasil *shooting freethrow* (Eksperimen Pada Tim Bolabasket Putri SMA Negeri 2 Kendal Tahun 2018).

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

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

- 1) Latihan *wall shooting* berpengaruh terhadap Hasil *shooting freethrow*.
- 2) Latihan *One hand shooting* berpengaruh terhadap Hasil *shooting freethrow*.
- 3) Tidak ada perbedaan antara Latihan *wall shooting* dengan *One hand shooting* terhadap Hasil *shooting freethrow* (sama baiknya)

5.2 Saran

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

- 1) Sebaiknya untuk meningkatkan Hasil *shooting freethrow*, pelatih memilih latihan *wall shooting*, mengingat latihan ini selain menghasilkan peningkatan Hasil *shooting freethrow* yang lebih tinggi, latihan *wall shooting* juga *relative* lebih mudah untuk dilakukan dibandingkan dengan latihan *one hand shooting*
- 2) Untuk peneliti selanjutnya sebaiknya tidak hanya meneliti jenis latihan saja dalam meningkatkan hasil *shooting freethrow*, tetapi juga meneliti *variable* lain yang diduga mempengaruhi hasil *shooting freethrow* seperti kekuatan otot lengan dan kelincahan.

Daftar Pustaka

- Danny Kosasih. 2008. *Fundamental Basketball First Step To Win*. Semarang: CV Elwas Offset.
- Federation Internationale de Basketball (FIBA). 2010. *Peraturan Resmi Bolabasket*. Jakarta: Pengurus besar Persatuan Bolabasket Seluruh Indonesia
- FIK. 2014. *Pedoman Penyusunan Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES*. Semarang : FIK
- Imam Sodikun. 1992. *Olahraga Pilihan Bolabasket*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi.
- M. Sajoto. 1988. *Pedoman Program latihan daya tahan aerobic dan anaerobic*. Jawa Tengah: konida.
- PERBASI. 2010. *Peraturan Resmi Bola Basket*. Jakarta : PERBASI.
- Sugiyono. 2010. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: ALFABETA, CV.
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. RINEKA CIPTA.
- Sutrisno Hadi. 2004. *Statistik*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Wissel, Hal. 2000. *Bolabasket Dilengkapi Dengan Program Pemahiran Teknik Dan taktik*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.