



**PENGARUH LATIHAN *WALL SHOOTING* DAN  
*MISTAR SHOOTING* TERHADAP HASIL *SHOOTING*  
*FREE THROW***

( Penelitian Eksperimen Pada Tim Bola Basket Putri SMK Negeri 7 Semarang  
Tahun 2018)

**SKRIPSI**

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

Oleh

**Rhoza Indah Suryaputri**

**NIM 6301414087**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

**2018**

## ABSTRAK

**Rhoza Indah Suryaputri.** 2018. "Pengaruh Latihan *Wall Shooting* Dan *Mistar Shooting* Terhadap hasil *Shooting Free Throw*" (Penelitian Eksperimen Pada Tim Bola Basket Putri SMK N 7 Semarang Tahun 2018. Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahraaan. Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Priyanto, S.Pd., M.Pd.

Latar belakang masalah kemampuan tim bola basket putri SMK N 7 Semarang dalam *free throw* masih kurang. Tujuan penelitian untuk membuktikan pengaruh latihan *wall shooting* dan *mistar shooting* terhadap hasil *shooting free throw*.

Permasalahan penelitian ini adalah, 1) Apakah ada pengaruh latihan *wall shooting* terhadap hasil *shooting free throw*. 2) Apakah ada pengaruh latihan *mistar shooting* terhadap hasil *shooting free throw*. 3) Manakah yang lebih baik antara latihan *wall shooting* dan *mistar shooting* terhadap hasil *shooting free throw*.

Metode penelitian menggunakan eksperimen dengan pola M-S. Populasi 20 siswa, sampel 12 siswa, teknik pengambilan *random sampling*. Analisis data dengan *t-test*. Variabel bebas latihan *wall shooting* dan *mistar shooting*. Variabel terikat hasil *shooting free throw*.

Hasil penelitian diperoleh 1) Nilai  $t_{hitung} = 6,330 > t_{tabel} = 2,571$  signifikan, ada perbedaan *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen (*wall shooting*) terhadap hasil *shooting free throw*. 2)  $t_{hitung} = 6,708 > t_{tabel} = 2,571$  signifikan, ada perbedaan *pre test* dan *post test* kelompok kontrol (*mistar shooting*) terhadap hasil *shooting free throw*. 3)  $t_{hitung}$  latihan *wall shooting* = 6,330 >  $t_{hitung}$  latihan *mistar shooting* = 6,708, maka latihan *wall shooting* lebih baik di bandingkan latihan *mistar shooting*.

Simpulan dalam penelitian ini adalah 1) ada pengaruh latihan *wall shooting* terhadap hasil *shooting free throw* 2) ada pengaruh *mistar shooting* terhadap hasil *shooting free throw* 3) latihan *wall shooting* lebih baik di bandingkan metode latihan *mistar shooting*. Disarankan 1) pelatih menerapkan latihan *wall shooting* dan *mistar shooting* mengingat latihan ini selain mudah untuk di terapkan juga terbukti efektif meningkatkan hasil *shooting free throw*. 2) bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian sejenis dapat,menjadikan hasil penelitian sebagai bahan refrensi.

**Kata Kunci :** *wall shooting, shooting mistar, free throw*

## ABSTRACT

Rhoza Indah Suryaputri. 2018. "The Effect of Wall Shooting Exercises and Shooting Mistakes on the Results of Shooting Free Throw" (Experimental Research on Women's Basketball Ball Team of SMK N 7 Semarang in 2018. Thesis Department of Sports Coaching Education, Faculty of Health Sciences, Semarang State University. Priyanto, S. Pd., M.Pd.

The background to the problem of the ability of the SMK N 7 Semarang women's basketball team in free throw is still lacking. The research objective was to prove the effect of wall shooting training and shooting ruler on shooting free throw.

This Research Problem Is, 1) Is there any effect of wall shooting training on shooting free throw results. 2) Are there any effects of shooting shooting exercises on shooting free throws. 3) Which is better between wall shooting training and shooting ruler against shooting free throw results.

The research method uses experiments with the M-S pattern. The population is 20 students, a sample of 12 students, a random sampling technique. Data analysis with t-test. The independent variable is the wall shooting exercise and the shooting ruler. Variables are tied to shooting free throw.

The results obtained 1) The value of  $t_{count} = 6.330 > t_{table} = 2.571$  was significant, there was a difference in the pre test and post test experimental group (wall shooting) against the shooting free throw. 2)  $t_{count} = 6.708 > t_{table} = 2.571$  significant, there is a difference in the pre test and post test control group (shooting ruler) against the shooting free throw results. 3).  $t_{hitung} \text{ exercise wall shooting} = 6,330 > t_{count} \text{ the shooting practice} = 6,708$ , then the wall shooting exercise is better compared to shooting practice drills.

The conclusions in this study were 1) there was the effect of wall shooting training on the free throw shooting result 2) there was the effect of shooting shooting on the results of shooting free throw 3) wall shooting training was better compared to shooting slide practice method. Suggestion 1) the trainer applies wall shooting and ruler shooting exercises considering that this exercise is not only easy to apply but also proved to be effective in increasing shooting free throw results. 2) for researchers who wish to conduct similar research can, make the results of the research as reference material.

Keywords: wall, shooting mistar, free throw

## PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, saya:

Nama : Rhoza Indah Suryaputri

NIM : 6301414087

Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul : Pengaruh latihan *wall shooting* dan *mistar shooting* terhadap hasil *shooting free throw* (penelitian eksperimen pada tim bola basket putri SMK N 7 Semarang tahun 2018)

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

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

Semarang, 2018

Yang menyatakan,




Rhoza Indah Suryaputri  
6301414087

## PENGESAHAN

Skripsi atas nama Rhoza Indah Suryaputri NIM 6301414087. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga judul "Pengaruh latihan *wall shooting* dan *mistar shooting* terhadap hasil *shooting free throw*" (penelitian eksperimen pada tim bola basket putri SMK N 7 Semarang tahun 2018) telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari selasa 24 Juli 2018.

Panitia Ujian



Prof. Dr. Jangiyu Rahayu, M.Pd  
NIP. 196103201984032001

Sekretaris



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

Dewan Penguji

1. Soedjatmiko, S.Pd, M.Pd  
NIP. 197208151997021001
2. Dra. Kaswarganti Rahayu, M.Kes  
NIP. 196701191992032001
3. Priyanto, S.Pd, M.Pd  
NIP. 198006192005011002

(Penguji I)

(Penguji II)

(Penguji III)

## LEMBAR PERSETUJUAN

Telah disetujui untuk diajukan dalam sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu  
Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari :

Tanggal :

Menyetujui



Dosen Pembimbing

A handwritten signature in black ink, consisting of several loops and a long horizontal stroke at the top.

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

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **Motto**

Dunia ini ibarat bayangan. Kalau kau berusaha menangkapnya, ia akan lari. Tapi kalau kau membelakanginya, ia tak punya pilihan selain mengikutimu. ( Ibnu Qayyim Al Jauziyyah)

### **Persembahan:**

Mamaku Suharni dan Papaku Rudy

Suryanto tercinta

Kakaku dan Adiku tersayang

Sahabat-sahabatku yang selalu

mendukung

Teman teman majelis yang selalu

mendoakan

Teman-teman PKLO 2014 seperjuangan

Almamater UNNES yang saya banggakan

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan yang maha esa yang telah melimpahkan rahmat, nikmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh latihan *wall shooting* dan *mistar shooting* terhadap hasil *shooting free throw* pada tim bola basket putri SMK N 7 Semarang”. Skripsi ini disusun dalam rangka menyelesaikan Studi Strata 1 untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahrgaan, Universitas Negeri Semarang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tersusun bukan hanya atas kemampuan penulis namun juga karena adanya bantuan, bimbingan, dukungan serta motivasi dari banyak pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk memperoleh pendidikan di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu keolahrgaan yang telah memberikan ijin dan rekomendasi penelitian sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNNES yang telah pengarahan dan pengesahan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Priyanto, S.Pd, M.Pd selaku dosen pembimbing yang selalu sabar dalam memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini sehingga dapat selesai tepat pada waktunya.
5. Bapak/Ibu beserta staff TU jurusan dan fakultas yang selalu memberikan bantuan dalam setiap penyelesaian segala bentuk administrasi.



6. Kepala SMK N 7 Semarang, yang bersedia memberikan ijin dan membantu dalam kelancaran pelaksanaan penelitian skripsi ini.
7. Pelatih kepala SMK N 7 Semarang yang telah membantu dalam penyempurnaan penelitian.
8. Teman-teman IKK bola basket PKLO UNNES yang saling membantu dalam peningkatan kualitas kepelatihan.
9. Teman-teman seperjuangan PKLO 2014 dan semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini

Atas segala doa, bantuan dan dukungan yang diberikan kepada penulis, penulis ucapkan terima kasih dan semoga amalan yang baik dan mendapat ridho serta pahala dari Allah SWT. Pada akhirnya penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat.

Semarang,

2018

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL .....	i
ABSTRAK .....	ii
ABSTRACT .....	iii
PERNYATAAN .....	iv
PENGESAHAN.....	v
PERSETUJUAN .....	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	6
1.3 Pembatasan Masalah .....	6
1.4 Rumusan Masalah .....	7
1.5 Tujuan Penelitian .....	7
1.6 Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS</b>	
2.1 Landasan Teori .....	9
2.1.1 Permainan Bola Basket .....	9
2.1.2 Sarana Prasarana .....	12
2.1.3 Teknik Dasar Dalam Permainan Bola Basket .....	15
2.1.4 Mekanisme Dasar <i>Shooting</i> .....	22
2.1.5 <i>Wall Shooting</i> .....	29
2.1.6 <i>Mistar Shooting</i> .....	30
2.1.7 Metode Latihan .....	31
2.1.8 Tes.....	31
2.2 Kerangka Berfikir .....	33
2.3 Hipotesis .....	34
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Jenis dan Desain Penelitian .....	35
3.2 Variabel Penelitian .....	36
3.3 Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel .....	36
3.4 Instrumen Penelitian .....	38
3.5 Prosedur Penelitian .....	42
3.6 Faktor yang Mempengaruhi Penelitian .....	43

3.7	Teknik Analisis Data.....	44
-----	---------------------------	----

#### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

4.1	Hasil Penelitian .....	48
4.2	Pembahasan .....	58

#### **BAB V SIMPULAN DAN SARAN**

5.1	Simpulan .....	61
5.2	Saran .....	61

	DAFTAR PUSTAKA .....	62
--	----------------------	----

	LAMPIRAN-LAMPIRAN .....	63
--	-------------------------	----

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Pelaksanaan Penelitian.....	35
3.2 Persiapan Perhitungan Statistik.....	45
3.3 Rumus t-tes.....	46
4.1 Deskriptif Data Penelitian.....	49
4.2 Hasil Uji Normalitas Data Penelitian.....	50
4.3 Hasil Uji Homogenitas.....	51
4.4 Hasil Uji t Data <i>Pre Test</i> .....	52
4.5 Uji beda <i>pre test</i> dan <i>post test</i> kelompok eksperimen.....	53
4.6 Uji beda <i>pre test</i> dan <i>post test</i> kelompok control.....	55
4.7 Hasil Uji t Data <i>Post Test</i> .....	56
4.8 Peningkatan Hasil <i>Shooting Free Throw</i> .....	57

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Lapangan Bola Basket .....	12
2.2 Garis lemparan bebas.....	13
2.3 Papan Pantul.....	14
2.4 Bola Basket.....	15
2.5 Free Throw Line.....	17
2.6 Lay up Shooting .....	18
2.7 <i>Jump shooting</i> .....	18
2.8 <i>Free throw</i> .....	19
2.9 <i>Hook Shooting</i> .....	20
2.10 Teknik Menembak .....	21
2.11 Gerakan Fase Persiapan .....	26
2.12 Fase Pelaksanaan .....	27
2.13 Fase Follow through .....	28
2.14 Mistar Shooting.....	30
2.15 Latihan Mistar Shooting .....	30
3.1 Tes tembakan bebas .....	39
4.1 Peningkatan kemampuan <i>jump shoot</i> .....	58

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Formulir Usulan Dosen Pembimbing. ....	64
2. Surat Keputusan Penetapan Dosen Pembimbing.....	65
3. Surat Permohonan Ijin Penelitian.....	66
4. Surat Keterangan Selesai Peneletian.....	67
5. Biodata Sample Penelitian.....	68
6. Data Pretest.....	69
7. Data Prestest berdasarkan Peringkat.....	70
8. Data Matching Hasil Pre Test dan Pemasangan.....	71
9. Data Matching Tes awal kelompok Kontrol dan Eksperimen.....	72
10. Data Hasil Posttest.....	73
11. Data Matching Tes Akhir Kelompok Kontrol dan Eskperimen.....	74
12. Presensi Kehadiran Atlet.....	75
13. Program Latihan.....	76
14. Hasil data SPSS.....	78
15. Tabel Signifikan .....	86
16. Dokumentasi Penelitian.....	87

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Permainan bolabasket merupakan salah satu cabang olahraga yang menarik, dan dewasa ini bolabasket menjadi olahraga yang berkembang. Tayangan televisi yang menyajikan permainan bolabasket keseluruhan dunia telah mempengaruhi banyak orang yang meminatinya. Bolabasket 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 bolavoli, bolabasket, sepakbola, pencak silat, bulutangkis, 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 bolabasket. Permainan bolabasket merupakan salah satu cabang olahraga yang populer di masyarakat, jenis olahraga ini melibatkan banyak orang, walaupun bolabasket di temukan sebagai olahraga dalam ruangan, namun sekarang bolabasket bisa di mainkan di dalam ataupun luar ruangan. Bolabasket adalah olahraga yang dimainkan oleh dua (2) regu yang masing-masing terdiri dari lima

(5) pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka (Peraturan resmi Bolabasket, 2010 : 1). Permainan bolabasket, 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 (*Hall 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 ataupun.

*Shooting* merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai dengan baik oleh setiap pemain bola basket, karena sesuai dengan tujuan 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, dan gerakan lompat vertikal ke atas, jauh dekatnya tembakan dipengaruhi oleh posisi pemain dari ring dan jangkauan lengan pemain. Sehingga apabila jarak tembakan semakin jauh memerlukan teknik menembak yang lebih kuat dan tepat. Untuk melaksanakan tembakan tersebut di butuhkan adanya sinkronisasi antara kaki, punggung, bahu, sikut, tangan, kelenturan pergelangan dan jari tangan. *Shooting* sendiri pada garis besarnya dibagi menjadi 2 yaitu shooting lapangan dan hukuman ( Imam Sodikun 1992 ). Adapun teknik – teknik dasar tembakan menurut ( *Hall Wissel* 2000 : 46 ) yaitu 1) tembakan dengan satu tangan ( *one hand set shoot* ) 2) tembakan meloncat ( *jump shoot* ) 3)



tembak tiga angka ( *three point shoot* ) 4) tembakan mengait ( *hook shoot* ) 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 ( *free throw* ) 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. *Free throw* sangat sering menentukan kemenangan atau kekalahan di dalam pertandingan, maka latihlah *free throw* di dalam setiap latihan. (Danny Kosasih, 2008 : 51).

Latihan tembakan bebas ( *free throw* ) jarang di perhatikan oleh pelatih, meski sebenarnya latihan ini sangat perlu di berikan karena sangat berpengaruh pada kemenangan tim yang bermain seimbang dengan lawannya. Tembakan *free throw* adalah kesempatan yang diberikan oleh seorang pemain untuk mencetak satu (1) angka, tidak dijaga, dari posisi di belakang garis *free throw* dan di dalam setengah lingkaran (Peraturan resmi Bola basket, 2010 : 51). Teknik *shooting* wajib dimiliki oleh setiap pemain karena teknik ini berguna untuk mencetak angka yang akan menentukan suatu kemenangan pada salah satu tim. Kenyataan yang terjadi di lapangan, peneliti menemukan bahwa kemampuan Tim bola basket putri SMK N 7 Semarang Tahun 2018 dalam *shooting* masih kurang baik. Hal tersebut disebabkan banyak faktor yang mempengaruhi, salah satunya adalah kurangnya

perhatian pada variasi latihan dari pelatih pendamping yang dapat meningkatkan kemampuan dan pengetahuan tim terutama dalam hal *shooting*. Latihan tembakan bebas (*free throw*) tidak menggunakan metode latihan tetapi hanya mengajarkan bagaimana caramelakukan tembakan secara langsung dari garis *free throw* tanpa adanya metode latihan, dan hanya digunakan sebagai pendukung pada jeda istirahat latihan saja. Kebanyakan para pemain cenderung lemah dalam melakukan tembakan bebas (*free throw*), hal ini disebabkan faktor orang sekitar, para pemain tim lawan, teman satu tim, dan penonton. Sehingga pada saat melakukan tembakan bebas (*free throw*), tingkat keberhasilannya sangat rendah. Tim bolabasket putri SMK N 7 Semarang merupakan salah satu sekolah yang tim basketnya tidak sedikit dalam perolehan prestasi. Beberapa prestasi telah dihasilkan oleh tim basket ini dengan menjuarai beberapa kompetisi, diantaranya Juara 1 SMANDA CUP 2017 dan Juara 2 divisi II Walikota Cup 2017. Kegiatan latihan dilaksanakan 4 kali dalam seminggu, yaitu pada hari senin, selasa, rabu, jumat pada pukul 16.00 – 20.00 WIB di Lapangan outdoor SMK N 7 Semarang. Di beberapa kali pertandingan bolabasket Tim bolabasket putri SMK N 7 Semarang tingkat Kota, tembakan *free throw* terkadang menjadi penentu kemenangan dan kekalahan suatu tim. Bersumber dari hasil observasi dan wawancara dengan pelatih, kemampuan tembakan *free throw* masing-masing pemain masih kurang. 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 *free throw* dan kurangnya variasi latihan *free throw* pada setiap sesi latihan. Strategi latihan yang penulis sarankan adalah latihan *wall shooting* dan latihan *mistar shooting*, 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 *mistar 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 bolabasket putri SMK N 7 Semarang dalam melakukan tembakan, terutama pada teknik tembakan bebas (*free throw*) karena tembakan tersebut dapat menghasilkan 2 angka tanpa harus bersusah payah. Di Tim bolabasket putri SMK N 7 Semarang banyak pemain yang dapat melakukan tembakan bebas, akan tetapi keberhasilan belum seperti yang diharapkan. Melihat hal itu penulis tertarik untuk meneliti hasil tembakan *free throw* dengan menggunakan latihan *wall shooting* dan latihan *mistar shooting*. Dari masalah yang ada di atas maka penulis akan memilih judul di dalam penelitiannya yaitu : "Pengaruh Latihan *Wall Shooting* Dan *Mistar Shooting* Terhadap Hasil *Shooting Freethrow*".

Alasan pemilihan judul dalam penelitian ini adalah :

- 1) Penggunaan latihan *wall shooting* dan latihan *mistar shooting* dapat meningkatkan kemampuan dalam melakukan teknik *shooting free throw*.
- 2) *Free throw* sering menentukan hasil akhir dari suatu pertandingan.

3) Di Tim putri Tim bolabasket putri SMK N 7 Semarang Tahun 2018 belum ada penelitian yang dilakukan peneliti.

### **1.2 Identifikasi Masalah**

Kemampuan Tim bolabasket putri SMK N 7 Semarang 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 (*free throw*) tidak menggunakan metode latihan tetapi hanya mengajarkan bagaimana cara melakukan tembakan secara langsung dari garis *free throw* tanpa adanya metode latihan, dan hanya digunakan sebagai pendukung pada jeda istirahat latihan saja. Kebanyakan para pemain cenderung lemah dalam melakukan tembakan bebas (*free throw*), hal ini disebabkan faktor orang sekitar, para pemain tim lawan, teman satu tim, dan penonton. Sehingga pada saat melakukan tembakan bebas (*free throw*), 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 bolabasket, tembakan *free throw* merupakan faktor yang penting dalam mencetak poin.

Berdasarkan keterangan di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini adalah "Pengaruh Latihan *Wall Shooting* Dan *Mistar Shooting* Terhadap Hasil *Shooting Free Throw*".

#### 1.4 Rumusan Masalah

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

- 1.4.1 Apakah ada pengaruh latihan *wall shooting* terhadap hasil *shooting freethrow* (tembakan bebas) pada Tim bolabasket putri SMK N 7 Semarang Tahun 2018 ?
- 1.4.2 Apakah ada pengaruh latihan *mistar shooting* terhadap hasil *shooting free throw* (tembakan bebas) pada Tim bolabasket putri SMK N 7 Semarang tahun 2018 ?
- 1.4.3 Manakah yang lebih baik antara latihan *wall shooting* dan *mistar shooting* terhadap hasil *shooting free throw* (tembakan bebas) pada Tim bolabasket putri SMK N 7 Semarang Tahun 2018 ?

#### 1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

- 1.5.1 Untuk mengetahui pengaruh latihan *wall shooting* terhadap hasil *shooting freethrow* (tembakan bebas) pada Tim bolabasket putri SMK N 7 Semarang Tahun 2018.
- 1.5.2 Untuk mengetahui pengaruh latihan *mistar shooting* terhadap hasil *shooting free throw* (tembakan bebas) pada Tim bolabasket putri SMK N 7 Semarang Tahun 2018.
- 1.5.3 Untuk mengetahui pengaruh latihan yang lebih baik antara latihan *wall shooting* dan *mistar shooting* terhadap hasil *shooting free throw* (tembakan bebas) pada Tim bolabasket putri SMK N 7 Semarang 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 bolabasket.

### 1.6.2 Manfaat Praktis

Secara praktis hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu memberikan gambaran mengenai pengaruh latihan *wall shooting* dan *mistar shooting* terhadap hasil *free throw* pada Tim bolabasket putri SMK N 7 Semarang tahun 2018, sehingga dapat di jadikan sebagai pertimbangan atau acuan bagi pembinaan olahraga khususnya di bidang bolabasket.

## BAB II

### LANDASAN TEORI, KERANGKA BERFIKIR, HIPOTESIS

#### 2.1 Landasan Teori

##### 2.1.1 Permainan Bola Basket

Permainan bola basket memiliki sejarah yang panjang dalam perkembangannya. Gagasan (ide) yang mendorong untuk menciptakan permainan ini berawal dari adanya kenyataan pada saat itu bahwa keanggotaan dan pengunjung kegiatan olahraga pada perkumpulan *Young Men's Christian Association* (Y.M.C.A) semakin hari semakin bertambah merosot. Hal tersebut dirasakan sebagai sebab utamanya adalah karena para anggotanya menjadi bosan (jenuh) dengan latihan olahraga senam yang kaku dan kurang bervariasi (Imam Sodikun, 1992:8). Dr.Luther Gullick pengawas bagian olahraga pada Sekolah Guru Olahraga Y.M.C.A. tersebut di atas (dari Springfield Massachusetts) ikut menyadari akan gejala-gejala kegiatan olahraga yang kurang baik itu. Usaha yang beliau lakukan adalah menghubungi Dr.James A.Naismith, salah satu rekan guru di Springfield dan memberikan tugas padanya untuk menyusun suatu kegiatan olah raga permainan baru yang menarik dan dapat dimainkan di dalam ruangan tertutup (GOR). Dr.James A. Naismith menyambut tugas tersebut dengan baik dan mulai menyusun suatu gagasan permainan baru yang bentuknya akan dapat memenuhi syarat-syarat yang dimintanya. Dalam pikirannya mulai timbul suatu gambaran atau bayangan yaitu suatu permainan yang menarik, tidak kasar (tidak ada unsur menjegal/menyakiti) dan mudah dipelajari serta menyenangkan. Hal tersebut telah membatasi pikiran-pikirannya, sehingga bukan hanya dalam bayangan, tetapi memang betul-betul dilakukan. Dalam pikirannya tergambar suatu permainan yang menggunakan bola berbentuk bulat, dengan tidak ada

unsur menendang, tidak membawa lari dengan bola ditangan, tanpa unsur menjegal atau menyakiti dan harus menghilangkan gawang sebagai sasaran tambahan. Jadi bergeraknya bola hanya boleh dilakukan dengan mengoper dan memantulkan (mendribel), sasaran permainan tidak lagi gawang, tetapi dipersempit dan terletak di atas para pemain, yaitu menggunakan keranjang buah persik, untuk itu yang diutamakan tidak diletakkan pada segi kekuatan saja, tetapi beralih pada segi kekuatan (Imam Sodikun, 1992:9).

Berasal dari kata keranjang buah "*Peach Basket*" inilah permainan bola basket tersebut dicetuskan (Harold Keith = *Sport and Games*) (Imam Sodikun, 1992:10). Pada saat itu (tahun 1891) Dr. James A. Naismith mengasuh 18 siswa (pemain) di dalam kelasnya, sehingga pertama-tama permainan bola basket ini dimainkan oleh 9 orang setiap regunya. Pada tahun 1892 kemudian berubah menjadi setiap regu dimainkan oleh 7 pemain dan selanjutnya mengalami perubahan-perubahan jumlahnya, serta akhirnya ditemukan jumlah tetap yaitu 5 orang setiap regu sampai sekarang masih berlaku (Imam Sodikun, 1992:10).

Keranjang buah (peach basket) yang dipakai sebagai sasaran bola pada awal terciptanya permainan bola basket ini kemudian diganti dengan bahan logam dan pada tahun 1906 diubah lagi bentuknya menjadi *ring* basket seperti sekarang ini. Bola yang semula dipakai adalah bola untuk *soccer*, kini diganti dengan bola basket yang terbuat dari bahan karet atau kulit. Papan pantul (*back board*) yang ditambahkan terhadap keranjang, semula terbuat dari jaring kawat kini diganti dengan papan kayu atau plastik. Malah kini cenderung untuk menggunakan *fiberglass* sehingga penonton yang duduk dibelakan papan tetap bisa melihat jalannya bola (Imam Sodikun, 1992:11).

Permainan bola basket di Indonesia berawal dari para pedagang Cina dan berkembang atau mendapat tempat dimasyarakat mulai daerah Yogya, Sala, dan



sekitarnya sesudah kemerdekaan. Disekolah-sekolah dan perkumpulan para pemuda sudah banyak yang memainkannya. Unsur bergerakinya lebih banyak, sehingga memacu untuk banyak memikir dan melatih daya tahan yang tinggi (Imam Sodikun, 1992:12). Untuk mengkoordinir perkembangan bola basket di Indonesia, dibentuklah organisasi yang disebut PERBASI (Persatuan Basket Seluruh Indonesia). Jadi semua bond atau perkumpulan bola basket yang berada di seluruh Indonesia bernaung di bawah PERBASI. Sampai sekarang PERBASI lah yang bertanggung jawab atas perkembangan bola basket di Indonesia (Imam Sodikun, 1992:12). Bolabasket adalah salah satu olahraga paling populer di dunia. Penggemarnya yang berasal dari segala usia merasakan bahwa bolabasket adalah olahraga yang menyenangkan, mendidik, menghibur, dan menyehatkan. Bolabasket merupakan permainan yang menggunakan kecepatan (kaki dan tangan) dan kesigapan (keseluruhan gerak tubuh) dalam waktu yang tepat (Dany Kosasih 2008:2).

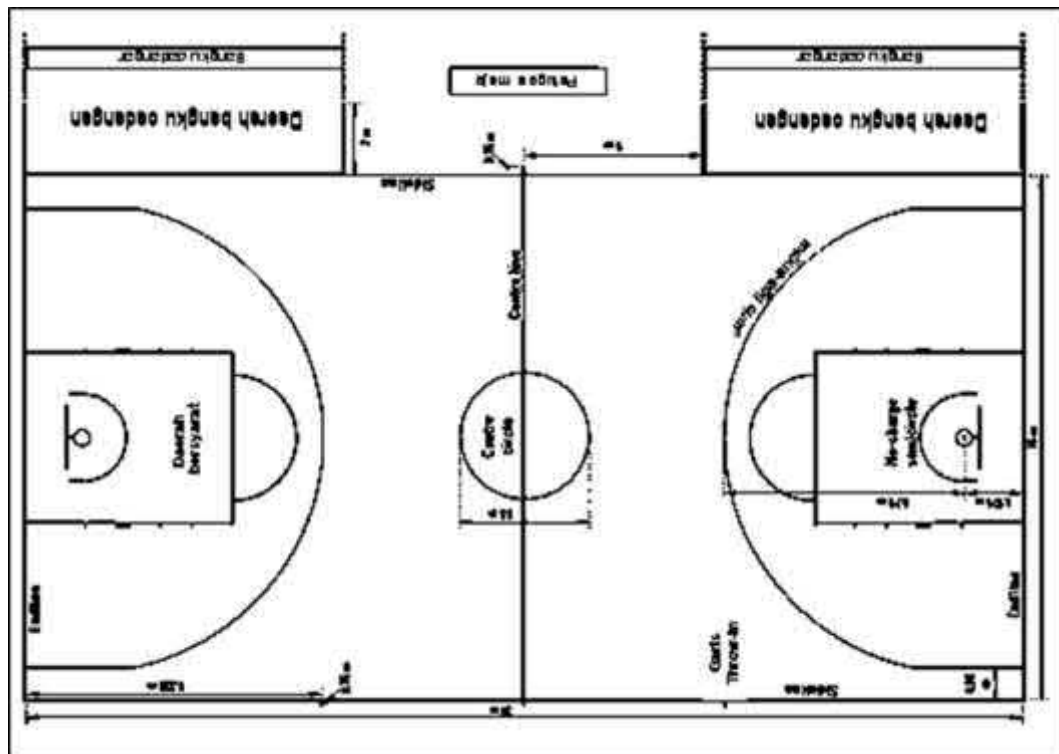
Sedangkan permainan bola basket adalah olahraga yang dimainkan oleh dua (2) regu yang masing-masing terdiri dari lima (5) pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka (Peraturan resmi Bola basket, 2010:1). Selain itu olahraga bolabasket adalah olahraga untuk semua orang, walaupun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

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

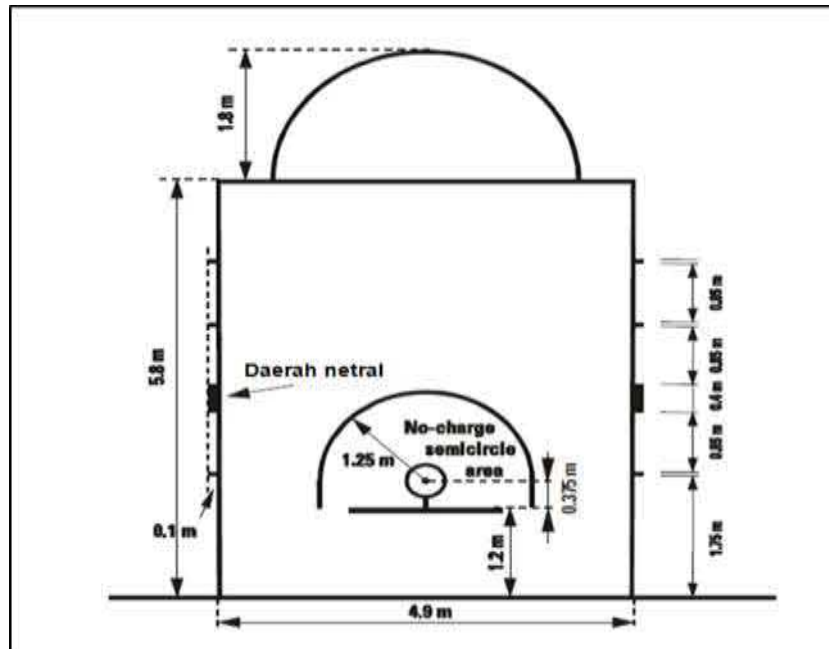
## 2.1.2 Sarana Prasarana

### 2.1.2.1 Lapangan dan Garis Lapangan Bebas

Menurut (Peraturan Resmi Bola basket, 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 bola basket :



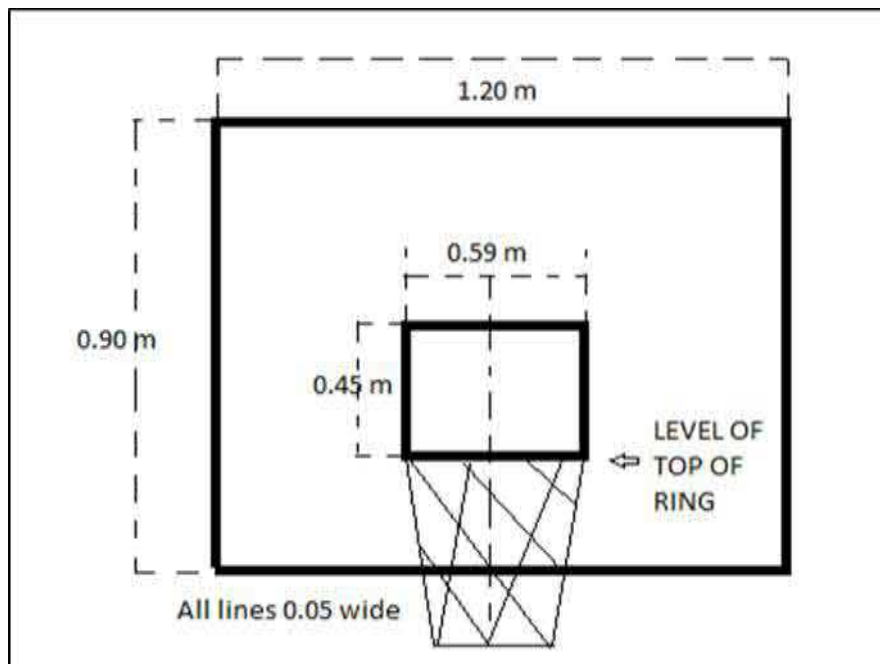
Gambar 2.1 Lapangan Bola Basket  
Sumber : Peraturan Resmi Bola basket, 2010 : 3



Gambar 2.2 Garis Lemparan Bebas  
Sumber : Peraturan Resmi Bola basket 2010 :

### 2.1.2.2 Papan Pantul

Kedua papan pantul terbuat dari kayu keras atau bahan yang tembus pandang (transparan) dengan tebal 3 cm sesuai dengan kekerasan kayu, lebarnya 1,80 m dan tingginya 1,20 m, biasanya menggunakan bahan fiber. 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. Bola yang digunakan untuk pertandingan putri ukuran 6 dan putra ukuran 7. 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 Bola basket

Bola basket merupakan permainan dengan tujuan memasukkan bola ke keranjang. Untuk dapat bermain bola basket 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 bola basket dengan baik sesuai dengan dasar basket yang benar.

Teknik-teknik dasar dalam permainan bola basket 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 bola basket 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 Sodikun, 1992 : 90). Tembakan lapangan yaitu upaya memasukkan bola ke dalam *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 (*free throw*) adalah kesempatan yang diberikan kepada seorang pemain untuk mencetak satu (1) angka, tidak dijaga, dari posisi di belakang garis *free throw* dan di dalam setengah lingkaran (Peraturan Resmi Bola basket, 2010 :51).

Tembakan *free throw* memiliki ciri khusus yang membedakan dengan tembakan lapangan yaitu bahwa tembakan ini dilakukan dari belakang garis *free throw* dan di dalam garis setengah lingkaran tanpa dirintangi. Hal ini memberikan keuntungan pada tim yang mendapatkan *free throw* karena melakukannya lebih mudah dibandingkan tembakan lainnya. *Free throw* lebih menguntungkan karena dilakukan tanpa ada penjaga atau rintangan dari pemain lawan, hal ini memberi peluang cukup besar untuk berhasil dalam menembak dimana tidak adanya pemain lawan yang merintangi jalannya tembakan. Perlu diperhatikan saat melakukan *free throw* cara memegang bola, posisi siku, pergelangan tangan dan tubuh harus segaris dengan *ring*. Penempatan berat badan pada kaki tumpuan adalah sangat penting supaya keseimbangan tubuh benar-benar kokoh. Sesaat sebelum melepas bola, pemain disarankan menghentikan gerakannya sebentar untuk fokus pada *ring*. Tariklah nafas panjang yang dalam saat akan melakukan *free throw* untuk membantu konsentrasi pemain (Dany Kosasih, 2008 : 51).

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



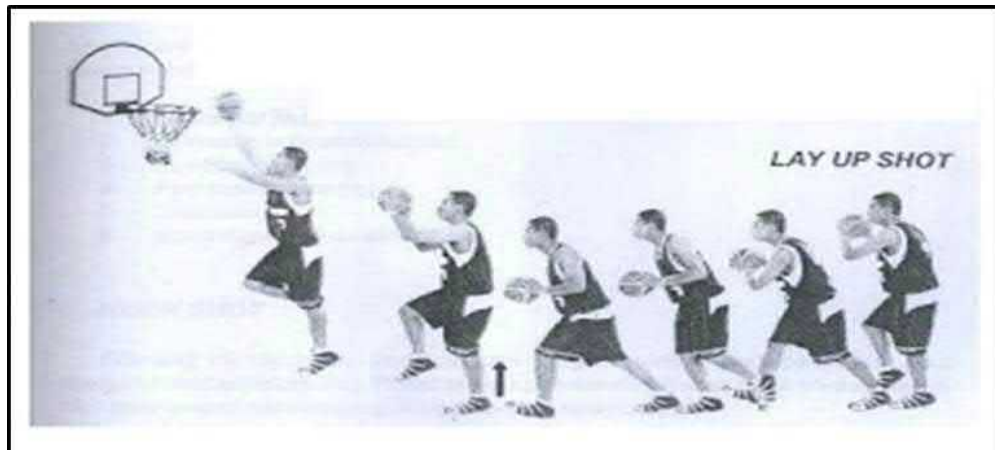
Gambar 2.5 Garis tembakan *free throw* atau *free throw line*

Sumber : <http://www.google.com/imgres>.<http://www.free throwtrainer.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. *Jump shot* baik digunakan saat penyerangan dengan musuh yang defence zone. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 2.7

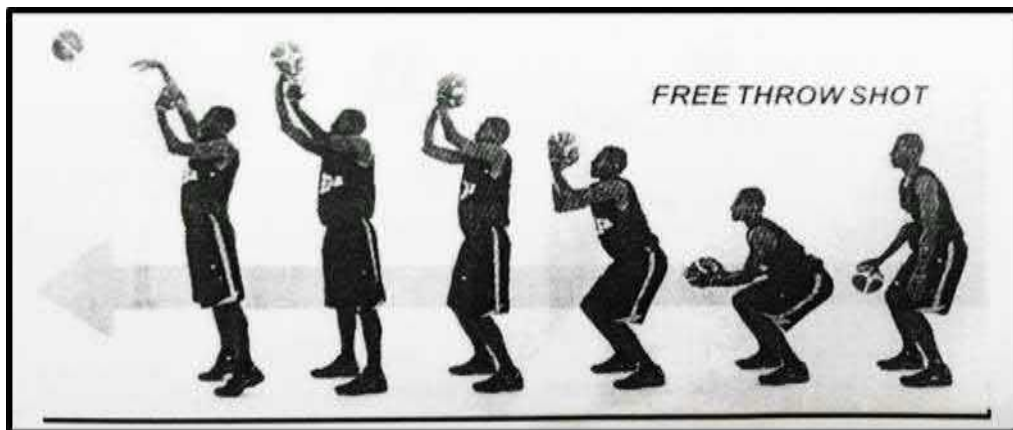


Gambar 2.7 *Jump Shot*  
 Sumber: Danny Kosasih, 2008 : 51



#### 4) *Free Throw Shot*

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



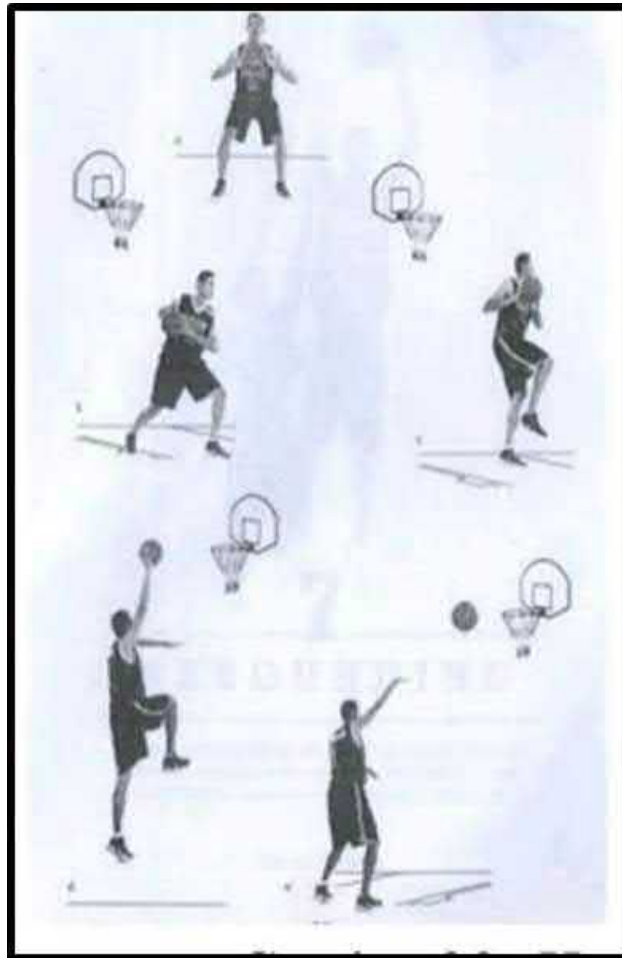
Gambar 2.8 *Free Throw Shot*  
Sumber: Danny Kosasih, 2008 : 51

#### 5) *Three Point Shot*

*Three Point Shot* adalah tembakan dari jarak jauh sesuai dengan garis yang ditentukan 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. *Three point shot* kebanyakan dilakukan oleh pemain yang pandai melakukan shooting.

#### 6) *Hook Shot*

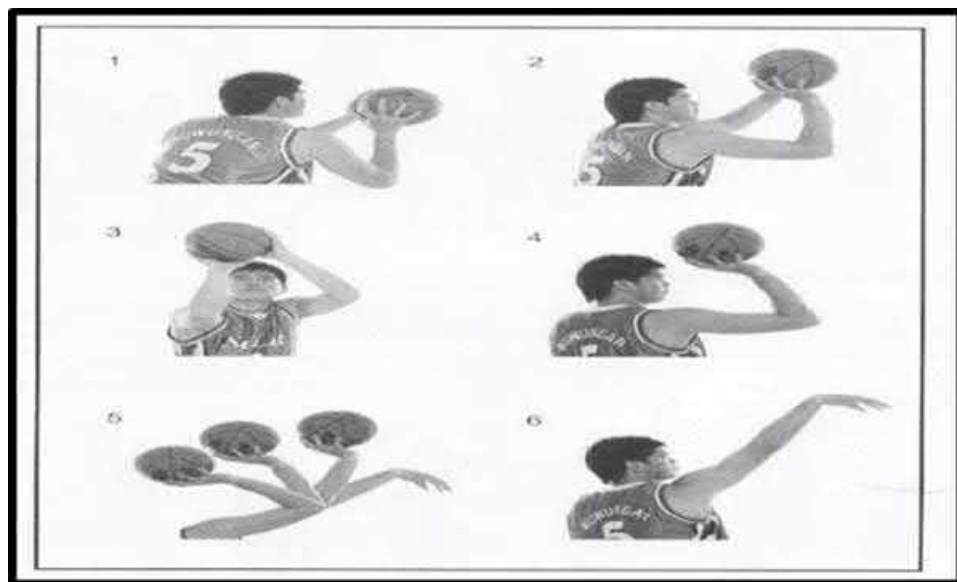
*Shooting* ini digunakan oleh pemain yang menerima bola pada *low post* dengan membelakangi *ring*. Posisi terbaik pemain melakukan *hook shot* adalah di luar *paint area* dekat dengan garis-garis kecil (*hash marker*). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 2.9.



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

Bola basket 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* (Dany Kosasih, 2008 : 46). Adapun teknik melakukan tembakan (*shooting*) dalam bola basket 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.(Dany Kosasih, 2008 : 47). Untuk lebih memperjelas dapat dilihat teknik menembak (BEEF) pada gambar 2.10.



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

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

Melakukan *free throw* ada beberapa fase diantaranya adalah fase persiapan dan fase *follow through*. Dalam fase persiapan meliputi : 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 (Dany Kosasih, 2008 : 47). Dalam Fase *Follow Through* langkah terakhir *shooting* yang baik adalah pergerakan tangan dengan mengikuti ke arah *ring*. Siku tetap dikunci dan gunakan tenaga dorongan terakhir dari pergelangan tangan (Dany Kosasih, 2008 : 49).

#### **2.1.4 Mekanisme Dasar *Shooting***

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

##### **2.1.4.1 Pandangan (*sight*)**

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.

##### **2.1.4.2 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

#### **2.1.4.3 Posisi Tangan**

Posisi tangan sering disalah artikan. Untuk menembak adalah penting untuk menempatkan tangan di belakang bola. Juga penting menempatkan tangan yang tidak menembak 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 leluasa dengan siku menunjuk ke belakang dan ke samping.

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

#### **2.1.4.4 Persejajaran 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. Pemain harus memiliki kelenturan agar lebih mudah melaakukan gerakan. Lakkan gerakan kelenturan untuk llebih mudah. 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 melakukannya. Lakukan itu nerulang ulang.

#### **2.1.4.5 Irama Menembak**

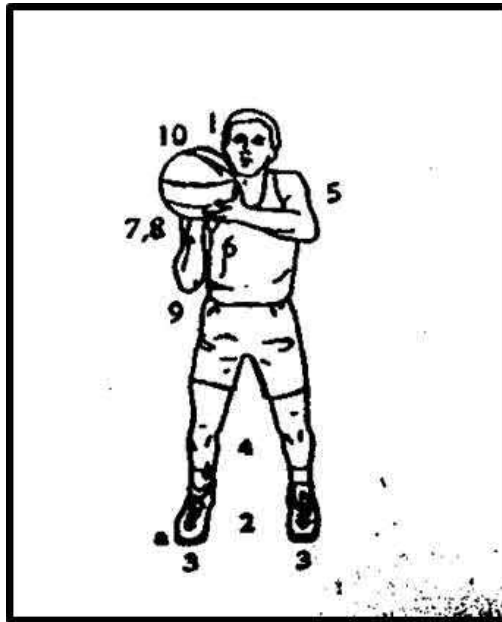
Menembak adalah sinkronisasi antara kaki, pinggang, bahu, siku tembak, kelenturan pergelangan dan jari anda. Tembakan bola dengan halus bebarengan dengan gerakan yang ritmis. Ketika tembakan dimulai bola ditata kembali mulai dari tangan penyeimbang ke tangan menembak. Cara terbaik saat menyinggungkan 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.

#### **2.1.4.6 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.

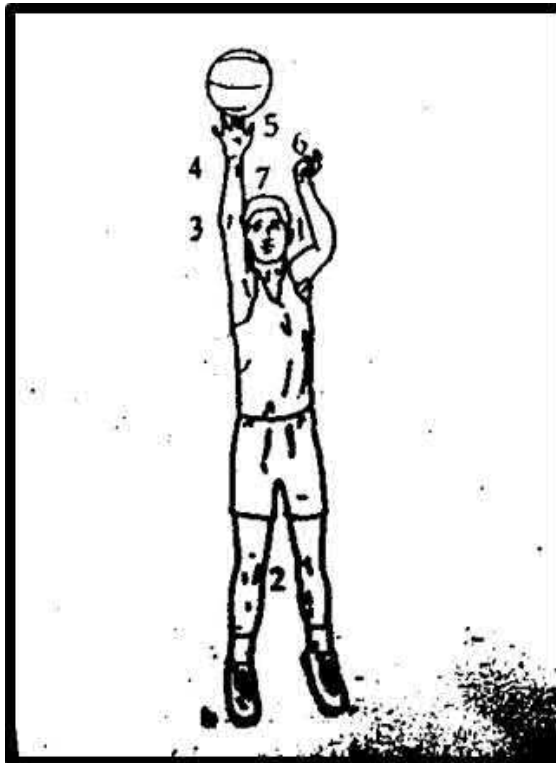


Gambar 2.11 Gerakan Fase Persiapan  
 Sumber : Hal Wissel, 2000 : 48

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



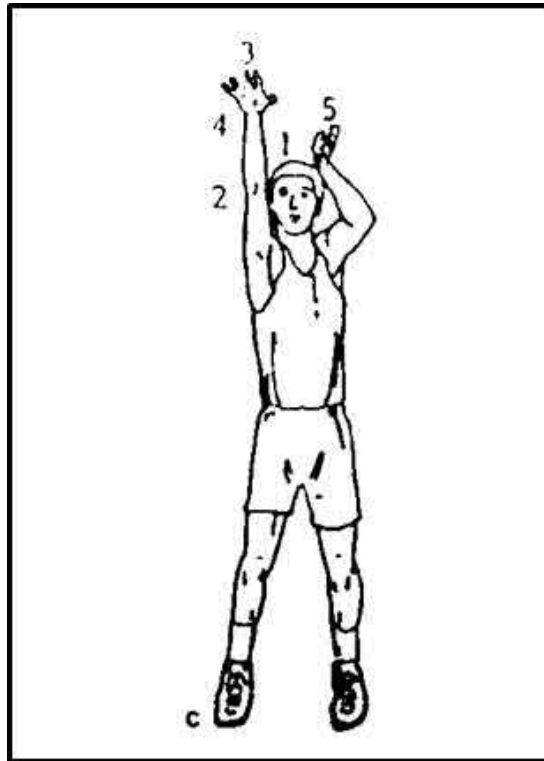


Gambar 2.12 Fase Pelaksanaan

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 bola basket membuat para pelaku yang berkecimpung dalam bola basket harus lebih meningkatkan kemampuannya baik itu pelatih maupun atletnya, oleh karena itu hendaknya muncul metode latihan yang dapat mengembangkan *free throw*.

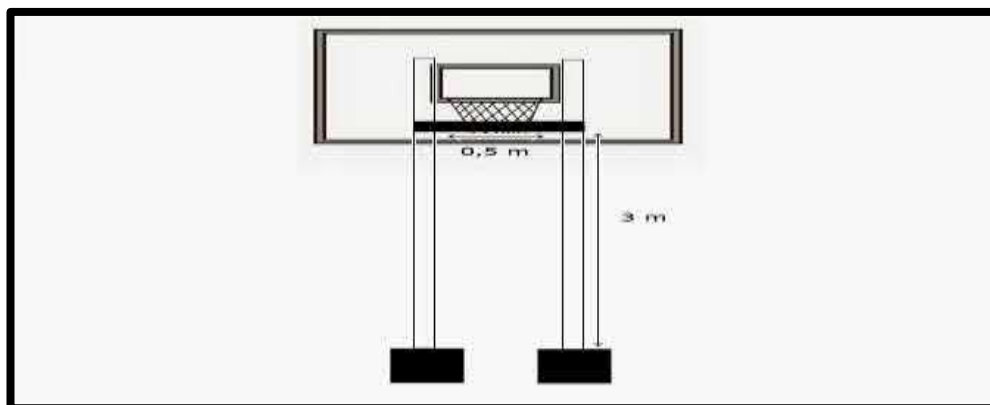
### **2.1.5 Wall Shooting**

*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 through*, dan menangkap bola pada posisi menembak (Wissel, 2000 : 64). Latihan ini membantu atlet untuk melakukan teknik gerakan yang benar, sudut tembakan yang benar sehingga membentuk sudut bola yang parabol, sehingga peluang untuk menghasilkan gol atau bola masuk ke keranjang lebih baik (Priyanto, 2012 : 104) 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. Menurut penelitian yang dilakukan Samuel Krisjawanto (2015) dengan judul : Upaya Meningkatkan Kemampuan *Free Throw* Melalui Permainan Target Sampai Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Kanisius Gayam Yogyakarta Tahun 2014/2015, hasil penelitian menyimpulkan bahwa adanya peningkatan kemampuan *free throw* melalui permainan target sampai. Pada metode latihan *wall shooting* juga menggunakan target pada metode latihannya, dengan ini maka metode *wall shooting* memiliki tingkat keberhasilan yang tinggi terhadap hasil *free hrow*.

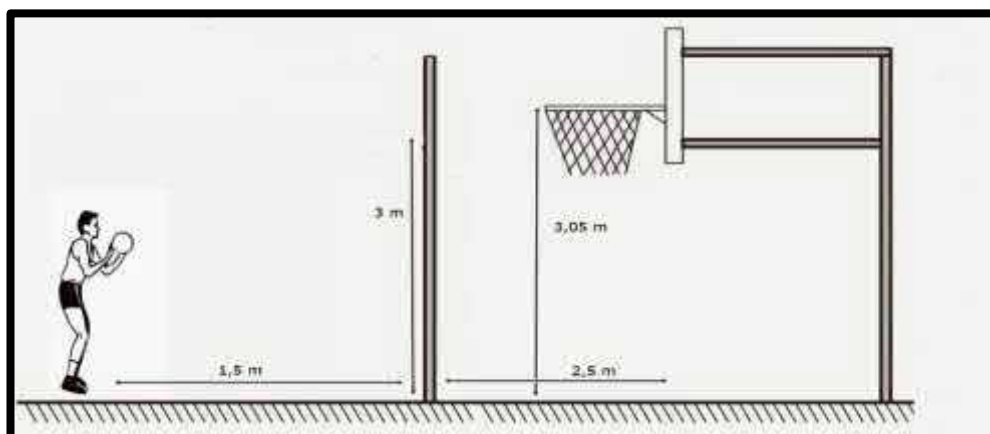
### **2.1.6 Mistar Shooting**

*Mistar shooting* adalah metode latihan *shooting* dalam permainan bolabasket dengan media 2 tiang dan sebuah tali yang dijadikan sebagai rintangan didepan orang yang akan melakukan *shooting*. Metode mistar *shooting* yang digunakan dalam model latihan *shooting free throw* bertujuan untuk meningkatkan akurasi (ketepatan) *shooting* dan lambung bola (parabol) saat pemain melakukan

tembakan ke arah ring basket. Penggunaan tali yang membentang diantara 2 tiang sebagai media dalam metode mistar *shooting* bertujuan untuk membiasakan pemain saat melakukan tembakan (*shooting*), selain itu tembakan bola yang dihasilkan akan membentuk lintasan parabol (Muhamad Firmansyah, 2016:7).



Gambar 2.14 Mistar *Shooting*  
Sumber : Muhamad Firmansyah, 2016:10



Gambar 2.15 Latihan Mistar *Shooting*  
Sumber : Muhamad Firmansyah, 2016:10

Menurut (Hal Wissel, 2000 : 66) menembak dari kursi meningkatkan konsentrasi anda dalam mengangkat bola ke *ring* dan meluruskan 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.

### 2.1.7 Metode Latihan

Menurut Imam Sodikun (1992:35) Latihan atau biasa disebut *training* adalah proses yang sistematis dari kegiatan berlatih atau bekerja secara berulang-ulang dengan kian hari, kian bertambah jumlah beban latihan atau pekerjaan. Untuk dapat mengikuti latihan dengan sempurna perkembangan kondisi fisik secara menyeluruh sangat penting. Kondisifisik yang perlu diperhatikan dan dikembangkan adalah daya tahan *kardiovaskular*, *musculer endurance*, kekuatanotot, kelenturan, kecepatan, komposisi tubuh, dan power.

Menurut Rubianto Hadi (2007:55) latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari, kian menambah beban latihan atau pekerjaannya. Tujuan dari latihan adalah untuk membantu seorang atlet atau 1 tim olahraga dalam meningkatkan keterampilan atau prestasiinya semaksimal mungkin dengan mempertimbangkan berbagai aspek latihan yang harus diperhatikan, meliputi latihan fisik, teknik, taktik dan latihan mental.

Peneliti menyimpulkan latihan adalah suatu kegiatan mengulang-ulang gerakan yang benar sampai memperoleh gerakan yang disebut otomatisasi. Dalam bolabasket gerakan yang dimaksud adalah melakukan unsur-unsur tersebut tidak berdiri sendiri namun merupakan gabungan atau kombinasi gerakan yang kompleks, misalnya *dribble*, menangkap, langkah *lay-up*, dan terakhir *shooting free throw*, atau kombinasi gerakan yang lain.

Menurut Soeprijadi (2008:8) progam latihan adalah suatu petunjuk atau pedoman yang mengikat secara tertulis berisicara-cara yang akan ditempuh untuk

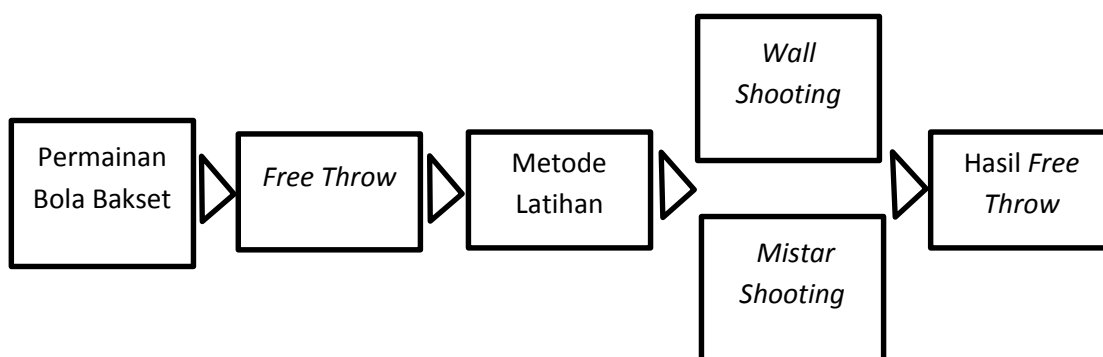
mencapai tujuan masa mendatang yang telah ditetapkan. Langkah-langkah pembuatan program latihan sebagai berikut: mengidentifikasi dan menganalisis semua masalah, pembuatan rumusan program latihan, penjabaran secara rinci program latihan, terutama target-target latihan, melaksanakan program latihan dengan disiplin dan konsisten, koreksi..

### 2.1.8 Tes

Menurut Suharsimi Arikunto (2013:266) untuk mendapatkan sebuah data atau informasi yang dibutuhkan adalah sebuah tes. Tes adalah sederetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan inteligensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok tertentu.

Peneliti menyimpulkan pengertian tes adalah suatu alat yang berbentuk *instrument* yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan, intelegensi dan kemampuan serta bakat yang dimiliki individu atau kelompok.

### 2.2 Kerangka Berfikir



Bagan 2.1 Skema Kerangka Berfikir

Tembakan *free throw* adalah hal yang penting karena terbukti dapat mempengaruhi hasil dari suatu pertandingan. Tapi hal ini sering di lupakan oleh para pelatih untuk memberikan latihan khusus tembakan *free throw*.

Salah satu faktor penentu keberhasilan suatu team dalam pertandingan bolabasket, adalah kesuksesan team dalam memasukan bola ke *ring* lawan. Keterampilan menembakan sangatlah penting untuk dilatih salah satunya yaitu tembakan *free throw*. Kemahiran pemain dalam melakukan tembakan *free throw* memperbesar kemungkinan kemenangan sebuah tim. Metode latihan menembak *wall shooting* dan *mistar shooting* di pandang dapat memberikan hal baru dalam melatih tembakan *free throw*, karena latihan *mistar shooting* untuk meningkatkan akurasi (ketepatan) *shooting* dan lambung bola (parabol) saat pemain melakukan tembakan *wall shooting*, 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.

Latihan *shooting free throw* menggunakan *wall shooting* dan *mistar shooting* hendaknya dilakukan secara berulang-ulang supaya tekniknya dapat dikuasai dengan maksimal, tidak hanya sesekali atau dua kali melakukannya, sehingga melalui proses latihan *shooting free throw* menggunakan menggunakan *wall shooting* dan *mistar shooting* untuk menjadi acuan latihan *shooting free throw* dan terjadi peningkatan terhadap hasil *shooting free throw* pada Tim bolabasket putri SMK N 7 Semarang Tahun 2018.

### 2.3 Hipotesis

Hipotesis adalah pernyataan yang masih lemah sebenarnya dan masih perlu dibuktikan kebenarannya (Sutrisno Hadi, 2004:277).

Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

- 2.3.1 Ada pengaruh latihan *free throw* dengan model mistar *shooting* terhadap kemampuan *free throw* pada Tim bolabasket putri SMK N 7 Semarang Tahun 2018.
- 2.3.2 Ada pengaruh latihan *free throw* dengan *wall shooting* terhadap kemampuan *free throw* pada Tim bolabasket putri SMK N 7 Semarang Tahun 2018.
- 2.3.3 Latihan *shooting free throw* dengan metode mistar *shooting* lebih baik dibandingkan dengan metode *wall shooting* terhadap hasil tembakan *free throw* pada Tim bolabasket putri SMK N 7 Semarang Tahun 2018.



## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

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

- 1) Ada pengaruh latihan *wall shooting* terhadap hasil *shooting free throw* bolabasket pada Tim bolabasket putri SMK N 7 Semarang Tahun 2018.
- 2) Ada pengaruh latihan *mistar shooting* terhadap hasil *shooting free throw* bolabasket pada Tim bolabasket putri SMK N 7 Semarang Tahun 2018.
- 3) Latihan *wall shooting* lebih baik dari pada latihan *mistar shooting* dalam meningkatkan hasil *shooting free throw* bolabasket pada Tim bolabasket putri SMK N 7 Semarang Tahun 2018.

#### **5.2 Saran**

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

- 1) Sebaiknya untuk meningkatkan hasil *shooting free throw* bolabasket pelatih menerapkan latihan *wall shooting* mengingat latihan ini selain berpotensi meningkatkan kemampuan *shooting free throw* juga mampu meningkatkan kombinasi serang permainan bola basket.
- 2) Bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian sejenis dapat menjadikan penelitian sebagai bahan referensi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Danny Kosasih. 2008. *Fundamental Basketball First Step To Win*. Semarang: CV Elwas Offset
- Federation Internationale de Basketball (FIBA) 2010. *Peraturan Resmi Bola Basket*. Jakarta: Pengurus besar PERBASI
- Imam Sodikun. 1992. *Olahraga Pilihan Bolabasket*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi  
<http://www.google.com/imgres.http://www.freethrowtrainer.com>  
(*accessed 15/3/2018*)  
<https://www.google.co.id/search?q=bola+basket+size> (*accessed 10/3/2018*)
- M.Sajoto, M.Pd (1999). *Pedoman Program latihan daya tahan aerobik dan anaerobic*. Jawa Tengah: konida
- PERBASI. 2012. *Peraturan Resmi Bola Basket*. Jakarta : PERBASI
- Priyanto. "Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia". Vol.2. Edisi 2/Desember,2012:102-106 (*accessed 5/7/2018*)
- Samuel Krisjawanto. 2015. "Upaya Meningkatkan Kemampuan *Free Throw* Melalui Permainan Target Sampai Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Kanisius Gayam Yogyakarta Tahun Ajaran 2015/2015" Skripsi. Program Pendidikan Jasmani dan Rekreasi Universitas Negeri Yogyakarta (*accessed 5/7/2018*)
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. RINEKA CIPTA
- Sugiyono. 2010. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: ALFABETA, CV
- Sutrisno Hadi. 2004. *Statistik*. Yogyakarta: Andi Offset
- FIK Unnes. 2014. *Pedoman Penyusunan Skripsi Universitas Negeri Semarang*. Semarang : UNNES Press
- Wissel, Hal. 2000. *Bolabasket Dilengkapi Dengan Program Pemahiran Teknik Dan taktik*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada