



**PENGEMBANGAN ALAT BANTU LATIHAN *SHOOTING*
FREE THROW MENGGUNAKAN *PORTABLE WALL*
SHOOT DALAM PERMAINAN BOLABASKET**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
Untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Pada Universitas Negeri Semarang

oleh

Yuliana Siti Barokah

NIM. 6301416012

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2020**

ABSTRAK

Yuliana Siti Barokah. 2020. Pengembangan Alat Bantu Latihan *Shooting Free Throw* Menggunakan *Portable Wall Shoot* Dalam Permainan Bolabasket. Skripsi. Pendidikan kepelatihan olahraga. Universitas negeri semarang. Priyanto

Fakta di lapangan ketidak seimbangan antara proses latihan kemampuan *shooting*, membuat lambatnya perkembangan kemampuan *shooting free throw* setiap individu. Tujuan penelitian ini yaitu (1) Mengembangkan alat *portable wall shoot*. (2) Mengetahui kelayakan produk *portable wall shoot* sesuai penilaian validator.

Peneliti menggunakan metode penelitian *Research and Development*, dengan data kualitatif dan kuantitatif. Menggunakan 5 kategori. Hal ini dilakukan agar didapat data yang empiris dan untuk menghasilkan alat *portable wall shoot* yang layak digunakan.

Hasil akhir pengembangan, alat dapat digunakan sebagai latihan mandiri dengan metode latihan yang lain. Hasil data skala kecil sebanyak 5 orang dari 3 aspek dan 20 pertanyaan diperoleh data sebesar 77,4% dan data skala besar dari 13 pengguna dengan 11 indikator alat yang telah dibuat oleh peneliti sebesar 90,76% dengan kategori baik.

Disimpulkan bahwa alat *Portable wall shoot* sebagai alat bantu latihan *shooting free throw* bolabasket yang dibuat oleh peneliti layak dan diterima oleh pelatih dan pengguna. Persentase rata-rata dari semua aspek berdasarkan penilaian ahli sesuai bidangnya, didapat persentase 78,43%, maka telah memenuhi kriteria Baik.

Kata kunci : alat *portable wall shoot*, teknik dasar, *shooting free throw*

ABSTRACT

Yuliana Siti Barokah. 2020. The Development of Shooting Free Throw Training Equipment Using Portable Wall Shoot in Basketball. Skripsi. Sports Coaching Education. Semarang State University. Priyanto.

The fact in court found that balance between the process in the exercise of the shooting, make slowness shooting ability free throw in individual person . The purpose of development is (1) development a portable wall shoot. (2) know worthiness of wall portable products shoot in accordance judgment validator

The end result of the development, the device can be used as an independent exercise with other training methods. The results of small-scale data of 5 people from 3 aspects and 20 questions obtained data of 77.4% and large-scale data from 13 users with 11 indicator instrument that have been made by researchers by 90.76% with good categories

It was concluded that the Portable wall shoot as a training device for shooting free throw balls made by researchers is reasonable and accepted by trainers and users. The average percentage of all aspects based on expert judgment according to the field, obtained a percentage of 78.43%, and have a criteria Good.

Keywords: potable wall shoot, basic technique, free throw shooting

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, Saya :

Nama : Yuliana Siti Barokah

NIM : 6301416012

Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : *PENGEMBANGAN ALAT BANTU LATIHAN SHOOTING
FREE THROW MENGGUNAKAN PORTABLE WALL
SHOOT DALAM PERMAINAN BOLABASKET*

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 sumber sesuai dengan tata cara pengutipan.

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

Semarang, 28 Juni 2020

Yang menyatakan



Yuliana Siti Barokah
6301416012

PENGESAHAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul: **“PENGEMBANGAN ALAT BANTU LATIHAN SHOOTING FREE THROW MENGGUNAKAN PORTABLE WALL SHOOT DALAM PERMAINAN BOLABASKET”**

Disusun oleh:

Nama : Yuliana Siti Barokah

NIM : 6301416012

Jurusan : Pendidikan Keperawatan Olahraga Prodi

: Pendidikan Keperawatan Olahraga / S1

Telah disetujui dan disahkan oleh Pembimbing pada tanggal 10 Juli 2020 untuk diajukan pada Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Mengetahui

Ketua Jurusan PKO



Sri Haryono, S.Pd., M.Or.
NIP. 19691113.199802.1.001

Menyetujui

Dosen Pembimbing,



Priyanto, S.Pd., M.Pd.
NIP.19800619.200501.1.002

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi atas nama Yuliana Siti Barokah, NIM. 6301416012 , Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga S-1 dengan judul Pengembangan Alat Bantu Latihan *Shooting Free Throw* Menggunakan *Portable Wall Shoot* dalam Permainan Bolabasket, telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari: Selasa, tanggal 21 Juli 2020.

Panitia Penguji

Ketua



Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd.
NIP. 19610320.198403.2.001

Sekretaris

Tri Tunggal Setiawan, S.Pd., M.Kes.
NIP. 19680302.199702.1.001

Dewan Penguji

1. Anggit Wicaksono, S.Pd., M.Pd. (Penguji 1)
NIP. 19880921.201504.1.003

2. Arif Setiawan, S.Pd., M.Pd. (Penguji2)
NIP. 19780525.200601.1.002

3. Priyanto, S.Pd., M.Pd. (Penguji 3)
NIP. 19800619.200501.1.002

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

1. Kesalahan buruk adalah ketertarikan kita pada kesalahan orang lain
(Yuliana Siti Barokah)
2. Jangan terlarut dengan keraguan, tetapi ciptakanlah kemauan (Merry Riana)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini peneliti persembahkan untuk:

1. Kepada keluarga sebagai tanda bakti, hormat dan rasa terimakasih atas segala kesempatan saya persembahkan kepada Bapak (Supriyadi dan Hasan), Ibu (Latif Fajariyah), Adik (Anugrah Putra Pamungkas), Kakek (Qohar Mudakir), Nenek (Suminah), dan keluarga besar.
2. Kepada teman penulis Almh Revina Putriyanti, Atik Risdiyani, Indah P., Krisya S.A., Dyah S.M.N., Dinda M.A, Serviana M.J.T., Dewi U. dan Semua teman-teman yang telah mendukung, memberi semangat dalam menyelesaikan tugas akhir dengan baik.
3. Universitas Negeri Semarang, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Keberhasilan penulis dalam menyusun skripsi yang berjudul “Pengembangan alat bantu latihan *shooting free throw* menggunakan *portable wall shoot* dalam permainan bolabasket” mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis menjadi mahasiswa UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi.
3. Ketua Jurusan Pendidikan kepelatihan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi.
4. Priyanto, S.Pd., M. Pd., selaku dosen pembimbing yang telah memberikan ilmu, petunjuk, dan motivasi untuk segera menyelesaikan skripsi.
5. Seluruh dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan pada khususnya dan dosen Universitas Negeri Semarang pada umumnya yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.

6. Seluruh staf tata usaha Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kemudahan dalam menyusun skripsi.
7. Pemain bolabasket putri SMP N 4 Banjarnegara dan Pemain bolabasket putri SMK Tamansiswa Banjarnegara yang telah membantu dalam penelitian uji skala kecil dan uji skala besar.
8. Teman-teman PKO 2016 yang menjadi rekan belajar selama perkuliahan dan sebagai salah satu motifator.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian yang penulis tidak bisa sebutkan satu per satu.

Atas segala bantuan dan pengorbanan yang telah diberikan kepada penulis, semoga menambah timbangan amal baik di akhirat kelak dan mendapatkan balasan dari Allah SWT.

Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pembaca.

Semarang, 28 Juni 2020

Penulis,

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
ABSTRACT	ii
PERNYATAAN	iii
PENGESAHAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
PENGESAHAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Pengembangan	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Secara Teoritis	5
1.4.2 Secara Praktis	5
1.5 Spesifikasi Produk.....	5
1.6 Pentingnya Pengembangan	6
BAB II	7
KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERFIKIR	7
2.1 Kajian Pustaka	7
2.1.2 <i>Shooting</i> Bolabasket	9
2.1.3 <i>Free Throw</i>	10
2.1.4 <i>Shooting Free Throw</i>	11
2.1.5 Langkah – langkah melakukan <i>Shooting Free Throw</i>	13
2.1.6 Ketepatan dalam <i>Shooting Free Throw</i>	16
2.1.8 Mekanika Gerakan dalam <i>Free Throw</i>	17
2.1.9 <i>Portable Wall Shoot Media Shooting Free Throw</i>	20

2.1.10 Penelitian yang Relevan	23
2.2 Kerangka Berfikir	24
BAB III	37
METODE PENGEMBANGAN	37
3.1 Model Pengembangan	37
3.2 Prosedur Pengembangan	37
3.2.1 Pengumpulan informasi	37
3.2.2 Melakukan perencanaan	38
3.2.3 Mengembangkan produk awal.....	38
3.2.4 Pengujian lapangan awal	38
3.2.5 Melakukan revisi utama	38
3.2.6 Melakukan uji coba produk.....	38
3.2.7 Melakukan revisi terhadap produk operasional	38
3.2.8 Melakukan uji lapangan operasional.	39
3.3 Uji coba produk.....	39
3.3.1 Desain Uji Coba Produk	40
3.3.1.1 Uji Coba I.....	40
3.3.1.2 Uji Coba II.....	40
3.3.2 Subjek Uji Coba	40
3.4 Rancangan Produk	40
3.4.1 Desain Pembuatan	40
3.4.2 Desain produk	43
3.5 Jenis Data.....	43
3.6 Instrumen Pengumpulan Data.....	44
3.7 Analisis Data	47
BAB IV.....	50
HASIL PENGEMBANGAN.....	50
4.1. Validasi Ahli.....	50
4.2. Data Validasi Ahli	51
4.2.1. Uji Validitas dan Reliabilitas Kuisisioner Ahli.....	53
4.3 Revisi Produk	56
4.4 Penyajian Data Skala Kecil.....	56
4.4.1 Uji Validitas dan Reliabilitas Kuisisioner Sampel	57

4.5 Hasil Analisa Uji Coba Skala Kecil	61
4.6 Penyajian Uji Coba Skala Besar	61
4.7 Hasil Analisa Data Uji Coba Skala Besar	62
4.8 Prototipe Produk.....	63
4.8.1 Deskripsi Produk	63
4.9 Pembahasan	66
BAB V.....	69
KAJIAN DAN SARAN	69
5.1 Kajian Prototipe Produk.....	69
5.2 Saran	70
5.2.1 Saran Pemanfaatan.....	70
5.2.2 Deseminasi.....	70
5.2.3 Pengembangan Lebih Lanjut	70
DAFTAR PUSTAKA.....	71
LAMPIRAN	74

DAFTAR GAMBAR

2.1 Bentuk <i>Shooting</i> yang Baik	15
2.2 Posisi Tangan	16
2.3 <i>Follow through</i>	16
2.4 Fase Persiapan	19
2.5 Fase Pelaksanaan	20
2.6 Fase <i>Follow Through</i>	20
2.7 <i>Wall Pass Volley</i>	23
2.8 <i>Wall Shoot Basketball</i>	23
2.9 Pengembangan Alat <i>Portable Wall Shoot</i>	24
2.10 Gambar Kerangka Berfikir	27
3.1 Langkah-Langkag R&D	39
3.2 Desain Produk Tampak Samping	41

DAFTAR TABEL

3.1 Instrumen Penilaian Ahli	42
3.2 Instrumen Penilaian Responden	43
3.3 Kriteria Penilaian	46
4.1 Data Validitas Ahli	49
4.2 Hasil Uji Validitas dan Reabilitas Kuisisioner Ahli	50
4.3 Data Uji Coba Skala Kecil	53
4.4 Hasil Uji Validitas dan Reabilitas Kuisisioner Responden	54
4.5 Data Uji Coba Skala Besar	58
4.6 Spesifikasi Portable Wall Shoot	60

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Usulan Topik Skripsi	70
2. Surat Keputusan Dosen Pembimbing	71
3. Pengesahan Proposal Skripsi	72
4. Surat Izin Penelitian	73
5. Surat Balasan Penelitian	74
6. Dokumentasi	75
7. Lisensi Pelatih	78
8. Data Kuisisioner Ahli	80
9. Angket Penilaian Ahli	81
10. Data Kuisisioner Sempel	90
11. Angket Penilaian Sempel	93
12. Daftar Hadir	96
13. Buku Panduan	97

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pada era modern saat ini olahraga bolabasket merupakan salah satu olahraga yang populer dan banyak digemari oleh masyarakat khususnya di Indonesia. Walaupun olahraga bolabasket adalah olahraga untuk kalangan muda dengan mayoritas pemain adalah kaum pria, namun sekarang olahraga bolabasket juga dimainkan oleh wanita dan anak-anak yang akan menginjak usia remaja. Dikalangan pelajar baik itu di tingkat sekolah dasar, sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas dan bahkan tingkat mahasiswa permainan bola basket banyak digemari (Indra Dharma, 2018 : 27).

Bolabasket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola basket dimainkan dengan tangan. Bola boleh dioper (dilempar keteman), kemudian bola dipantulkan di lantai (ditempat atau sambil berjalan). Dan tujuan adalah memasukkan bolabasket ke ring lawan. Dilakukan oleh dua regu masing-masing terdiri dari 5 pemain, setiap regu berusaha memasukkan bola ke keranjang lawan dan menjaga (mencegah) keranjangnya kemasukan sedikit mungkin dan mencegah pemain lawan untuk membuat angka. Untuk bermain basket diperlukan teknik-teknik dasar yaitu : *passing, shooting, dribbling* (Imam Sodikun , 1992: 28)

Shooting Free Throw adalah salah satu teknik dasar permainan bolabasket, unsur ini sangat menentukan kemenangan dalam pertandingan, sebab kemenangan ditentukan oleh banyaknya bola yang masuk keranjang. Setiap regu yang menguasai bola selalu mencari kesempatan untuk menembak dan

setiap serangan selalu dapat berusaha berakhir dengan tembakan. Oleh karena itu menembak adalah salah satu teknik dasar yang harus meningkatkan *shooting free throw* permainan bolabasket dengan menggunakan *wall shoot* (Eko Rudianyah, 2014 : 64).

Metode latihan *shooting* menggunakan *wall shoot* dapat membantu memperbaiki *shooting* agar bola yang dilepaskan bisa membentuk sudut parabola yaitu 30 derajat dari garis vertikal dan 60 derajat terhadap garis horizontal dengan sudut tembakan tersebut akan menghasilkan lintasan bola yang parabola. Menurut waydana dan alexander marion bahwa konsistensi, ketinggian, kecepatan rilis dan akurasi adalah kunci sukses untuk menembak termasuk busur atau sudut tembakan (Priyanto, 2012 : 4).

Wall Shooting adalah latihan tembakan ke dinding memusatkan perhatian pada tangan untuk menembak di belakang bola, penempatan siku, pelepasan jari telunjuk, *follow through*, dan menangkap bola pada posisi menembak. Menghadapkan ke suatu dinding ataupun papan ring, pilihlah suatu titik setinggi paling tidak 3 m di dinding itu sebagai sasaran anda : suatu titik pada sisi papan ring sangat baik untuk tembakan lurus. Mulailah dengan bola pada posisi menembak di atas bahu untuk menembak, tempatkan tangan untuk menembak di belakang bola dengan jari telunjuk pada titik tengah bola. Periksa penempatan siku. Tembakhlah 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 (Wissel, 1996: 64).

Penelitian oleh I Made Andika Bayu dalam jurnal dengan judul “ METODE LATIHAN *BEEF* DAN LATIHAN *WALL SHOOTING* PERMAINAN BOLABASKET”

hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh metode latihan BEEF dan latihan *wall shooting* terhadap hasil *shooting* permainan bolabasket pada siswa ekstrakurikuler di SMK Negeri 3 Palembang. Sehingga disimpulkan bahwa latihan *wall shooting* sangat mempengaruhi hasil *shooting* dalam permainan bolabasket (I Made Andika Bayu, 2019: 61).

SMK Tamansiswa Banjarnegara merupakan salah satu sekolah menengah kejuruan yang mengadakan kegiatan ekstrakurikuler bolabasket untuk kegiatan tambahan bagi semua siswanya. Manfaat, fungsi dan tujuan diadakannya kegiatan ekstrakurikuler baik di sekolah maupun di kampus adalah sebagai wadah penyaluran hobi, minat dan bakat para siswa / mahasiswa secara positif yang dapat mengasah kemampuan, daya kreativitas, jiwa sportivitas, meningkatkan rasa percaya diri, dan lain sebagainya (Profil SMK Tamansiswa Banjarnegara).

Dalam observasi pertama peneliti, pada proses pembelajaran yang dilakukan di SMK Tamansiswa Banjarnegara di dapati masalah ketika pembelajaran teknik dasar *shooting* bolabasket yaitu didapati peserta didik yang tidak bisa melakukan *shooting* bolabasket dengan ring basket dengan ukuran *standar nasional*, variasi latihan yang minim untuk teknik dasar *shooting*, kurang ada alat bantu latihan *shooting free throw* dan kejenuhan para pemain saat latihan dasar *shooting*. Untuk itulah diperlukan suatu upaya melalui metode ataupun pendekatan khusus untuk mengurangi kejenuhan belajar dan memudahkan peserta didik dalam mempelajarinya.(Observasi SMK Tamansiswa pada tgl 24 Febuari 2020).

Berdasarkan permasalahan yang telah ditemukan maka perlu ada pembuktian secara ilmiah, oleh karena itu peneliti sangat tertarik untuk

melakukan penelitian yang berkaitan dengan cabang olahraga bolabasket dengan judul “PENGEMBANGAN ALAT BANTU LATIHAN *SHOOTING FREE THROW* MENGGUNAKAN *PORTABLE WALL SHOOT* DALAM PERMAINAN BOLABASKET”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang diungkapkan di atas, maka peneliti membuat rumusan masalah sebagai berikut :

- 1) Bagaimana menghasilkan alat *shooting* bola sebagai alat bantu dalam latihan bolabasket ?
- 2) Bagaimana penggunaan alat *portable wall shoot* bola dalam latihan *shooting free throw*?
- 3) Bagaimana kelayakan produk alat *portable wall shoot* berdasarkan penilaian para validator ?

1.3 Tujuan Pengembangan

Untuk menghasilkan sebuah alat penembak bola yang dapat dimanfaatkan sebagai alat bantu latihan *shooting free throw*.

- 1) Untuk menghasilkan alat *portable wall shoot* yang dapat dimanfaatkan sebagai alat bantu latihan *shooting free throw*
- 2) Menggunakan alat *portable wall shoot* sebagai alat bantu latihan *shooting free throw*.
- 3) Mengetahui kelayakan produk alat *portable wall shoot* bolabasket berdasarkan penilaian para validator.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Secara Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan, serta pengalaman peneliti mengenai pengembangan alat *portable wall shoot* dalam bolabasket. Diharapkan penelitian ini juga dapat di jadikan sebagai bahan referensi atau bahan perbandingan dalam mengembangkan penelitian selanjutnya.

1.4.2 Secara Praktis

Diharapkan penelitian ini bisa untuk menyumbang informasi tentang pengembangan alat *portable wall shoot* sebagai alat bantu latihan *shooting free throw* pada permainan bolabasket.

1) Bagi pelatih

Dengan adanya alat *portable wall shoot* pelatih dapat memanfaatkan alat tersebut untuk melatih kemampuan *shooting free throw* pemain.

2) Bagi pemain

Bisa memberi kemudahan dalam melakukan latihan *shooting free throw* sehingga pemain dapat mengembangkan kemampuan *shooting* pada bolabasket.

1.5 Spesifikasi Produk

Produk yang dihasilkan dari peneliti ini adalah produk *portable wall shoot* yang dapat digunakan sebagai alat bantu latihan *shooting free throw*, produk ini merupakan sebuah target *shooting* yang dapat digunakan sebagai sasaran target *shooting free throw* yang dapat digunakan para pemain dalam sesi latihan.

1.6 Pentingnya Pengembangan

Produk ini didesain menggunakan bahan dasar besi ringan yang berbentuk lingkaran dan memanjang seperti tiang pada bagian tengah tiang diberi lubang untuk mengatur ketinggian tiang sesuai kebutuhan latihan, alas tiang berbentuk lingkaran untuk menyeimbangkan tiang dan diberi roda agar mudah dibawa atau dipindahkan, pada bagian papan sebagai sasaran *shooting* menggunakan kayu

Kemajuan teknologi di era modern ini sangat membantu dalam aktifitas manusia, terlebih dalam bidang olahraga sesi latihan, pembentukan strategi dan sistem organisasi yang banyak sekali memanfaatkan peran perkembangan teknologi, teknologi memiliki peran penting pada atlet dalam meningkatkan prestasi.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERFIKIR

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Hakikat Permainan Bolabasket

Bolabasket dianggap sebagai olahraga yang unik karena yang menciptakan adalah seorang pastor. James Naismith harus membuat suatu permainan di ruang tertutup untuk mengisi waktu para siswa pada masa liburan musim dingin di New England. Terinspirasi dari permainan yang pernah ia mainkan saat kecil di Ontario, Naismith menciptakan permainan yang sekarang dikenal sebagai bolabasket pada 15 Desember 1891 (Sodikin Candra, 2010: 23).

Permainan bola basket karena dilakukan di dalam ruangan atau di gedung maka timbulah suatu pemikiran bahwa permainan hendaknya merupakan suatu permainan yang tidak begitu kasar, dengan tidak ada unsur-unsur menendang, dan menjegal, menarik, dan tidak terlalu susah untuk dipelajari. Untuk itu perlu menghilangkan gawang dan menggantinya dengan keranjang yang tempatnya berada di atas sehingga untuk memasukan bola, arah bola harus membentuk parabola. Dalam perkembangannya dua tahun kemudian James A. Naismith memutuskan bahwa jumlah terbaik dalam satu regu adalah 5 orang (Irsyada Machfud, 2000:1-2)

Aturan dasar tersebut adalah sebagai berikut : 1) Bola dapat dilemparkan ke segala arah dengan menggunakan salah satu atau kedua tangan. 2) Bola dapat dipukul ke segala arah dengan menggunakan salah satu atau kedua tangan, tetapi tidak boleh dipukul menggunakan kepala tangan (meninju). 3) Pemain tidak diperbolehkan berlari sambil memegang bola. Pemain harus melemparkan

bola tersebut dari titik tempat menerima bola, tetapi diperbolehkan apabila pemain tersebut berlari pada kecepatan biasa. 4) Bola harus dipegang di dalam atau diantara telapak tangan. Lengan atau anggota tubuh lainnya tidak diperbolehkan memegang bola. 5) Pemain tidak diperbolehkan menyeruduk, menahan, mendorong, memukul, atau menjegal pemain lawan dengan cara bagaimanapun. Pelanggaran pertama terhadap peraturan ini akan dihitung sebagai kesalahan, pelanggaran kedua akan diberi sanksi berupa pendiskualifikasian pemain pelanggar hingga keranjang timnya dimasuki oleh bola lawan, dan apabila pelanggaran tersebut dilakukan dengan tujuan untuk mencederai lawan, maka pemain pelanggar akan dikenai hukuman tidak boleh ikut bermain sepanjang pertandingan. Pada masa ini, pergantian pemain tidak diperbolehkan. 6) Sebuah kesalahan dibuat pemain apabila memukul bola dengan kepalan tangan (meninju), melakukan pelanggaran terhadap aturan 3 dan 4, serta melanggar hal-hal yang disebutkan pada aturan 5. 7) Apabila salah satu pihak melakukan tiga kesalahan berturut-turut, maka kesalahan itu akan dihitung sebagai gol untuk lawannya (berturut-turut berarti tanpa adanya pelanggaran balik oleh lawan). 8) Gol terjadi apabila bola yang dilemparkan atau dipukul dari lapangan masuk ke dalam keranjang, dalam hal ini pemain yang menjaga keranjang tidak menyentuh atau mengganggu gol tersebut. Apabila bola terhenti di pinggir keranjang atau pemain lawan menggerakkan keranjang, maka hal tersebut tidak akan dihitung sebagai sebuah gol. 9) Apabila bola keluar lapangan pertandingan, bola akan dilemparkan kembali ke dalam dan dimainkan oleh pemain pertama yang menyentuhnya. Apabila terjadi perbedaan pendapat tentang kepemilikan bola, maka wasitlah yang akan melemparkannya ke dalam lapangan. Pelempar bola diberi waktu 5 detik untuk melemparkan bola dalam

genggamannya. Apabila ia memegang lebih lama dari waktu tersebut, maka kepemilikan bola akan berpindah. Apabila salah satu pihak melakukan hal yang dapat menunda pertandingan, maka wasit dapat memberi mereka sebuah peringatan pelanggaran. 10) Wasit berhak untuk memperhatikan permainan para pemain dan mencatat jumlah pelanggaran dan memberi tahu wasit pembantu apabila terjadi pelanggaran berturut-turut. Wasit memiliki hak penuh untuk mendiskualifikasi pemain yang melakukan pelanggaran sesuai dengan yang tercantum dalam aturan 5. 11) Wasit pembantu memperhatikan bola dan mengambil keputusan apabila bola dianggap telah keluar lapangan, pergantian kepemilikan bola, serta menghitung waktu. Wasit pembantu berhak menentukan sah tidaknya suatu gol dan menghitung jumlah gol yang terjadi. 12) Waktu pertandingan adalah 4 quarter masing-masing 10 menit. 13) Pihak yang berhasil memasukkan gol terbanyak akan dinyatakan sebagai pemenang

2.1.2 Shooting Bolabasket

Dalam olahraga bolabasket ketrampilan *shooting* merupakan aspek terpenting, *shooting* atau menembak adalah menempatkan bola pada ring, karena kesempatan menembak terjadi dimanapun dan siapapun di lapangan, maka atlet harus memiliki variasi dan kreatifitas dalam permainan bola basket. Menurut Nuril Ahmad (2007: 18) menembak adalah usaha memasukan bola ke keranjang atau ring dapat dilakukan dengan satu tangan, dua tangan, dan *lay-up*. Dalam permainan bola basket terdapat bermacam-macam teknik menembak : 1) Tembakan loncatan, merupakan tembakan yang dilakukan pada saat kaki penembak kedua-duanya terangkat diudara akibat dari loncatan. Teknik ini merupakan teknik tembakan terpadu dari dua unsur kemahiran yaitu keseimbangan badan dan ketepatan pelaksanaan saat melepaskan bola diudara.

2) Tembakan *lay-up*, adalah jenis tembakan yang dilakukan dengan sedekat mungkin dengan ring yang didahului dengan lompatan langkah pertama dan lompatan langkah kedua. 3) Tembakan kaitan, merupakan senjata yang efektif untuk menyerang dengan jarak dekat apabila daerah lawan dijaga sangat kuat. 4) *Shooting* adalah unsur terpenting dalam mencetak angka untuk meraih kemenangan dalam setiap pertandingan, semakin banyak berlatih, atlet akan semakin baik atau terbiasa melakukan gerakan *shooting* yang baik dan benar. Semakin banyak teknik tembakan yang dipelajari, semakin baik seseorang dalam situasi pertandingan baik dari lawan maupun lingkungan.

Menurut Arkos Abidin (1999: 59), ada beberapa teknik tembakan yang digunakan dalam permainan bola basket yaitu:

- 1) *One Hand Set Shoot* (tembakan tangan satu).
- 2) *Free Throw* (tembakan bebas).
- 3) *Jump Shoot* (tembakan sambil melompat).
- 4) *Three Point Shoot* (tembakan tiga angka).
- 5) *Hook Shoot* (tembakan kaitan).
- 6) *Lay-Up Shoot*.
- 7) *Runner*

2.1.3 Free Throw

Bolabasket adalah olahraga yang dapat di mainkan oleh semua orang baik dari anak-anak sampai orang tua meskipun olahraga bolabasket ini semua orang bisa memainkannya tetapi permainan bolabasket ini sangat di gemari oleh kaum remaja selain itu bolabasket merupakan salah satu permainan berregu yang di dalamnya ada teknik tembakan bebas atau *free throw* dengan menggunakan bolabasket. Burns, et.al (2010: 6) menyatakan bahwa *free throw* dalam olahraga

bolabasket seperti yang sudah dikenal pada saat ini adalah olahraga yang cepat, dinamis yang dimainkan oleh atlet yang harus memiliki paket kebugaran total dalam rangka untuk bermain di tingkat tertinggi dan mempunyai teknik *free throw* yang baik.

Free throw dalam bolabasket kaitannya sangat erat karena didalam bolabasket adanya berbagai macam teknik salah satunya teknik *free throw*. Teknik *free throw* atau tembakan bebas harus dikuasai pemain bolabasket oleh karenanya *free throw* ini didapatkan oleh sebuah tim apabila tim tersebut melakukan *foul* atau dimana sebuah tim yang sedang *offense* dilanggar pada saat melakukan tembakan bebas yang diberikan pada wasit tergantung pada jenis pelanggaran dan area terjadinya pelanggaran yang dilakukan oleh tim lawan. *free throw* merupakan kesempatan yang diberikan 13 kepada pemain untuk mencetak 1 poin dan tidak terbantahkan dari posisi di belakang garis tembakan bebas dan di dalam setengah lingkaran (FIBA (2012: 45)

Dari penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa pengertian *Free throw* dalam permainan bolabasket yaitu tembakan bebas atau *free throw* yang dilakukan pada pemain untuk melakukan suatu tembakan yang menguntungkan dari belakang garis tembakan bebas dan di dalam setengah lingkaran tanpa adanya gangguan dari pemain lawan.

2.1.4 Shooting Free Throw

Dalam pertandingan bolabasket ada salah satu hal yang paling penting dan kadang-kadang memicu kecemasan yaitu situasi pada saat tembakan *free throw* oleh sebab itu banyak pertandingan bola basket yang menang maupun kalah di menit akhir disebabkan oleh pemain yang melakukan tehnik *free throw* yang akurat. Menurut Yandika Fefrian (2014: 8) bahwa tehnik dasar bola basket

adalah *dribbling*, *passing*, *shooting*, *rebounding*, menyerang dan bertahan. Mengingat bahwa tembakan bebas adalah keterampilan tertutup, maka itu adalah tembakan yang harus ada latihan khusus agar para pemain dapat melakukan tembakan baik dan secara rutin.

Shooting free throw memerlukan adanya konsentrasi supaya tembakan akurat. *Shooting free throw* adalah memegang bola dengan satu atau dua tangan kemudian mengarahkan bola menuju keranjang selain itu Menembak adalah sebuah gerakan terakhir dalam permainan bolabasket untuk mendapatkan sebuah angka dan umumnya dilakukan tembakan setiap 12-15 detik. (Perbasi, 2010: 52)

Free throw atau tembakan bebas yaitu kesempatan yang di berikan kepada pemain untuk mencetak angka dari belakang garis tembakan hukuman di dalam setengah lingkaran. Sebuah lemparan bebas yaitu hak istimewa yang diberikan oleh seorang pemain untuk mencetak dari satu titik untuk mencoba tanpa adanya hambatan pada sasaran dari dalam setengah lingkaran lemparan bebas dan di belakang garis lemparan bebas. Seorang penembak *free throw* yang baik seharusnya dapat mengonversikan setidaknya 80% dari upaya *free throw* mereka (Perbasi, 2010: 51).

Free throw atau tembakan bebas didapatkan oleh sebuah tim apabila dari tim lawan melakukan *foul* atau dimana tim yang sedang *offense* dilanggar pada saat melakukan tembakan kearah ring dengan jumlah tembakan bebas yang di berikan pada wasit tergantung pada jenis pelanggaran dan area terjadinya pelanggaran yang dilakukan oleh tim lawan. Seorang atlet atau pemain bolabasket harus mempunyai tehnik menembak ini karena sebuah tehnik gerak dasar bolabasket dengan gerakan sederhana dan efektif untuk mencapai tujuan.

Pelaksanaan tembakan bebas atau *free throw* dalam peraturan Perbasi (2010: 51) sebagai berikut: 1) Mengambil posisi di belakang garis tembakan hukuman dan di dalam setengah lingkaran . 2) Menggunakan cara apapun untuk menembak tembakan hukuman sedemikian rupa sehingga bola memasuki keranjang dari atas atau bola menyentuh ring. 3) Melepaskan bola dalam lima detik setelah bola di lemparkan dengan diserahkan atau berada pada pengangan oleh wasit. 4) Tidak menyentuh garis tembakan hukuman atau memasuki daerah bersyarat sampai bola telah memasuki keranjang atau telah menyantuh ring. 5) Tidak melakukan tipuan saat tembakan hukuman.

Dari definisi-definisi tersebut di atas nampaknya berbeda satu sama lain dikarenakan mereka mengartikan menurut sudut pandang mereka sendiri tetapi dipandang secara keseluruhan pendapat para ahli tersebut bisa saling melengkapi satu sama lain oleh sebab itu pendapat para ahli tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa *free throw* yang ada di dalam permainan olahraga bolabasket mempunyai manfaat yang besar dan penting.

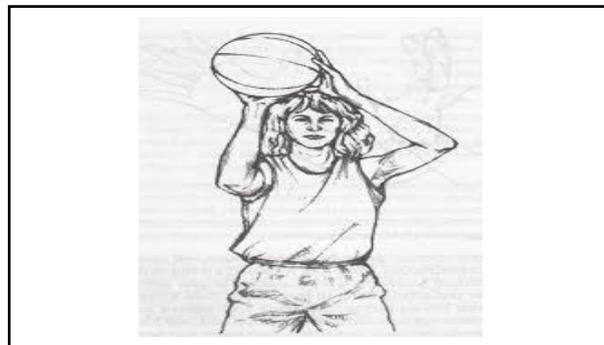
2.1.5 Langkah – langkah melakukan *Shooting Free Throw*

Menurut Krause et.al., (2008: 81-84) cara menembak (*shooting*) mulai dari cara memegang bola hingga saat bola dilepaskan yang benar adalah sebagai berikut : 1) Jari tangan terbuka lebar dan dalam keadaan nyaman. 2) Ibu jari dan telunjuk sudut sekitar 70 derajat, membentuk huruf V bukan huruf L. 3) Letakan bola ditelapak tangan untuk menembak, posisi tangan berada di depan tubuh . 4) Lutut sedikit di tekuk. 5) Pada saat memegang bola pindahkan bola ke posisi menembak dengan memutar bola keatas. 6) Posisi tangan menembak berada di belakang dan dibawah bola dan tangan yang bukan untuk menembak bertugas untuk menyeimbangkan bola , tehnik ini bernama *locking and loading* . 7) Angkat

bola didepan dahi . 8) Kemudian dorong bola keatas dan kedepan dengan jari dan siku, sudut rilis bola yang tepat adalah 60 derajat horizontal . 9) Secara bersamaan lutut diluruskan untuk mendapatkan gaya dorong keatas. 10) *Follow through* yaitu siku melakukan gerakan ekstensi penuh dan pergelangan tangan melakukan gerakan fleksi, dalam keadaan ini seseorang penembak memvisualisasikan tangan seperti bentuk leher angsa

Dalam *shooting* olahraga bolabasket diatas ada 3 aspek yang harus diperhatikan yaitu aspek persiapan, pelaksanaan dan lanjutan :

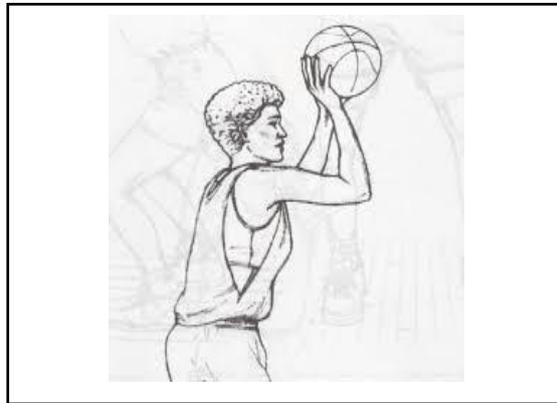
- 1) Persiapan Membuka kaki selebar bahu kaki kanan agak di depan kaki kiri (bagi yang tidak kidal dan sebaliknya) atau sejajar dan di tekuk agar memperoleh kekuatan tambahan bola tidak sepenuhnya di pegang tetapi di beri rongga pada saat bola berada di telapak tangan, sudut yang di bentuk siku sesaat sebelum melakukan tembakan adalah



Gambar 2.1 Bentuk *shooting* yang baik
Sumber : Nancy (1997: 94)

2) Pelaksanaan

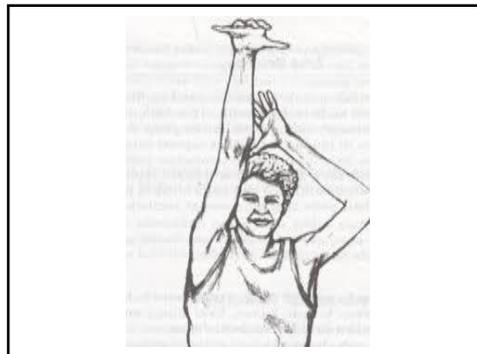
Sesaat sebelum melepas bola pemain disarankan menghentikan gerakan sebentar untuk fokus melihat ring, gunakan otot untuk meluruskan lutut sehingga memberikan kekuatan yang diperlukan untuk melakukan tembakan. saat lutut benar-benar lurus maka lecutkan pergelangan tangan yang digunakan untuk melakukan tembakan ke arah ring basket, lecutan pergelangan akan mengakibatkan bola melintir saat terlepas dari ujung jari ke arah sasaran.



Gambar 2.2 Posisi lengan
Sumber : Nancy (1997: 94)

3) Lanjutan

Lengan lurus keatas mengikuti arah bola dan telapak tangan mengarah ke bawah saat pelepasan bola kunci tersebut sampai bola jatuh



Gambar 2.3 *Follow Through*
Sumber : Nancy (1997: 95)

2.1.6 Ketepatan dalam *Shooting Free Throw*

Ketepatan dalam *shooting free throw* adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan ke arah tujuan atau sasaran yang sudah ditentukan dengan melibatkan beberapa panca indra untuk mendukung serta terkordinasi secara baik, efektif dan efisien pada diri pemain sehingga dapat menghasilkan bola masuk ke dalam ring.

Ketepatan *free throw* dalam bolabasket dipengaruhi oleh berbagai faktor baik internal maupun external. Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam diri subjek sehingga dapat dikontrol oleh subjek. Faktor External dipengaruhi dari luar subjek, dan tidak dapat dikontrol oleh diri subjek. Menurut Sukadiyanto (2010: 102-104) ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan yaitu antara lain: tingkat kesulitan, pengalaman, keterampilan sebelumnya, jenis keterampilan, perasaan, dan kemampuan mengantisipasi gerak. Selain itu dari kebiasaan pola makan dan tubuh mereka adalah gambaran yang mempengaruhi peningkatan akurasi *free throw*.

2.1.7 Ketentuan Tembakan Bebas (*Free Throw*)

Dalam melaksanakan sebuah tembakan bebas (*free throw*) seorang atlet harus memperhatikan beberapa ketentuan di bawah ini agar tembakannya dapat dinyatakan sah atau poin oleh wasit. Penembak *free throw* dinyatakan hasilnya sah apabila:

- 1) Mengambil posisi di belakang garis *free throw* dan di dalam setengah lingkaran.
- 2) Menggunakan cara apapun sedemikian rupa sehingga bola masuk ke dalam ring.

- 3) Menembakkan bola dalam lima detik saat bola sudah ditempatkan pada pegangannya oleh wasit.
- 4) Tidak menyentuh garis *free throw* atau memasuki daerah bersyarat sampai bola telah memasuki ring. (Peraturan Bola basket Resmi. 2006 : 54).

2.1.8 Mekanika Gerakan dalam *Free Throw*

Melakukan tembakan bebas memerlukan kebiasaan, rileks dan irama yang mendukung konsentrasi dan keyakinan diri. Keyakinan adalah hal terpenting dalam melakukan tembakan bebas. Kembangkan kebiasaan melakukan tembakan bebas untuk menguji mekanisme persiapan menembak. Terdapat beberapa mekanika gerak saat melakukan tembakan bebas. Mekanika berikut yang harus diperhatikan oleh para atlet saat melakukan *free throw*, menurut Hal Wissel (1996: 46), yaitu:

1) Pandangan (*sight*)

Pandangan mata dipusatkan pada ring basket dan ditujukan hanya pada sisi muka lingkaran. Untuk teknik *shooting* pandangan tertuju pada puncak dekat sudut kotak papan ring basket.

2) Keseimbangan (*balance*)

Keseimbangan yang baik akan memberikan tenaga dan kontrol irama tembakan. Kedua kaki sejajar bahu dan jari-jari kaki diarahkan ke depan. Kedua lutut ditekuk dengan sudut 90 derajat untuk mendapatkan kekuatan tolakan ke atas. Untuk mengontrol keseimbangan hendaknya posisi kepala tetap segaris dengan pinggang, kaki dan bahu tetap dalam keadaan rileks.

3) Posisi tangan

Tangan yang digunakan untuk menembak ditempatkan tepat di belakang bola dan tangan lainnya ditempatkan di samping bola sebagai penjaga keseimbangan (*block and tuck*), tangan cukup rapat, rileks dan jari-jari tangan 20 dibuka secukupnya, posisi tangan yang rileks akan menghasilkan arah bola yang alami.

4) Pengaturan siku

Bola dipegang di depan, di atas bahu antara telinga dan bahu penembak, siku tetap dipertahankan. Pada saat siku dalam posisi demikian, maka arah bola akan sejajar dengan ring basket.



Gambar 2.4 Fase Persiapan
Sumber : (Wessel, Hal, 2000:48)

5) Irama menembak

Menembak adalah sinkronasi antara kaki, pinggang, bahu, siku, kelenturan pergelangan tangan dan jari. Kekuatan inti dan ritme tembakan berasal dari naiknya posisi kaki, pelurusan lengan, lecutan pergelangan tangan dan jari-jari. Pada saat badan berada di udara. Dorongan dan kontrol terakhir tembakan berasal dari jari tengah dengan sentuhan ibu jari yang lembut

untuk membuat putaran sisi belakang bola sehingga memperhalus tembakan. Kekuatan dorongan pada bola tergantung dari jarak tembakan.



Gambar 2.5 Fase Pelaksanaan
Sumber : (Wessel, Hal, 2000:49)

6) Gerakan lanjutan (*follow through*)

Setelah melepaskan bola dari jari tengah, posisi lengan tetap dipertahankan di atas kepala dan jari tengah menunjuk pada target. Telapak tangan yang digunakan untuk menembak menghadap ke bawah dan telapak tangan penyeimbang menghadap ke atas, pertahankan posisi *follow through* bertahan sampai bola menyentuh ring basket (Wissel, 1996 :46).



Gambar 2.6 Fase *Follow-Through*
Sumber : (Wessel, Hal, 2000:49)

2.1.9 Portable Wall Shoot Media Shooting Free Throw

Media diartikan perantara atau pengantar. Selain itu media dapat diartikan pula sebagai benda yang dapat dimanipulasikan, dilihat, dibaca, atau dibicarakan beserta instrumen yang digunakan untuk kegiatan (Nanang Fatah, 2004: 125)

Wall shoot adalah papan pantul atau bisa menggunakan dinding dalam permainan bolabasket sebagai media *shooting*, sedangkan yang dimaksud dengan *portable wall shoot* adalah benda yang berbentuk papan pantul atau bisa menggunakan dinding yang digunakan sebagai perantara komunikasi antara guru dengan murid pada saat proses pembelajaran teknik *shooting* bolabasket berlangsung.

Latihan tembakan ke dinding memusatkan perhatian pada tangan untuk menembak di belakang bola, penempatan siku, pelepasan jari telunjuk, *follow through*, dan menangkap bola pada posisi menembak. Menghadapkan ke suatu dinding ataupun papan ring, pilihlah suatu titik setinggi paling tidak 3 m di dinding itu sebagai sasaran anda : suatu titik pada sisi papan ring sangat baik untuk tembakan lurus. Mulailah dengan bola pada posisi menembak di atas bahu untuk menembak, tempatkan tangan untuk menembak di belakang bola dengan jari telunjuk pada titik tengah bola. Periksalah penempatan siku. Tembakhlah 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 (Wissel: 1996: 64).

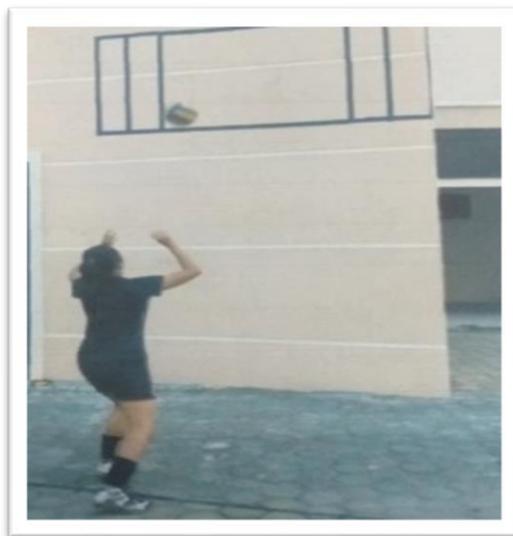
Alat *portable wall shoot* yang dirancang ini merupakan modifikasi dari alat *wall shoot* dan *wall pass*, alat yang dirancang untuk melatih kemampuan *shooting free throw*. Produk yang dihasilkan dari peneliti ini adalah produk *portable wall shoot* yang dapat digunakan sebagai alat bantu latihan

shooting free throw, produk ini merupakan sebuah target *shooting* yang dapat digunakan sebagai sasaran target *shooting free throw* yang dapat digunakan para pemain dalam sesi latihan. Alat *portble wall shoot* memiliki 5 bagian yaitu:

- 1) Alas, pada alas *portable wall shoot* berbentuk lingkaran,
- 2) Roda, alas *portable wall shoot* memiliki 4 buah roda masing-masing roda terdapat pengunci supaya tidak bergerak saat digunakan
- 3) Beban, beban di berikan pada alas agar alat *portable wall shoot* tidak mudah jatuh saat digunakan,
- 4) tiang, tiang setinggi 3 meter yang di bagi menjadi 3 bagian yaitu bagian penyangga yang menyatu dengan alas tiang, bagian tengah dan bagian penyangga papan, di setiap bagian memiliki tempat untuk mengatur ketinggian sesuai dengan kebutuhan latihan,
- 5) Papan *wall shoot*, bagian papan sebagai sasaran *shooting* menggunakan kayu. Pemanfaatan alat *portable wall shoot* diharapkan dapat membantu pelatih dalam mengembangkan bentuk latihan agar lebih variatif, dan membantu pemain dalam berlatih secara mandiri untuk meningkatkan kualitas teknik *shooting free throw*.

Berikut contoh bentuk alat *wall* sebagai acuan dalam konsep alat *portable wall shoot* yang dikembangkan oleh peneliti

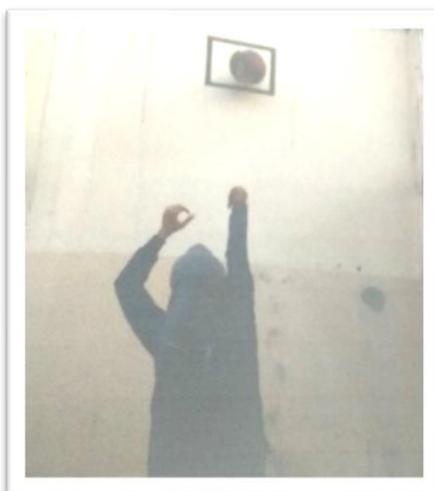
1) *wall pass bola volley*



Gambar 2.7 *wall pass volley*

Sumber: Penelitian oleh Atin Surtiana Riwanti (2015), mahasiswa Universitas Negeri Semarang. pengaruh latihan *wallpass* jarak 3 meter dan latihan *wallpass* jarak 2 meter terhadap hasil *pasing* atas bolavoli

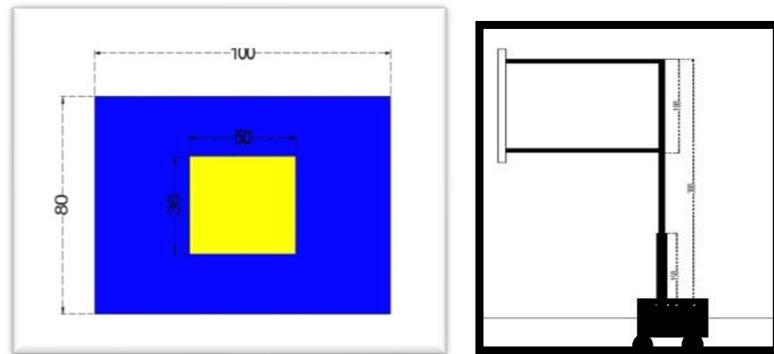
2) *wall shoot basketball*



Gambar 2.8 *wall shoot basketball*

Sumber: Penelitian oleh Aldian Sukma Herdanto (2018) Universitas Negeri Semarang Pengaruh latihan *wall shooting* dan *one hand shooting* terhadap hasil *shooting free throw*

3) *Portable wall shoot*



Gambar 2.9 Pengembangan alat *Portable Wall shoot*

Dari berbagai uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa *portable wall shoot* adalah alat atau metodik dan teknik yang digunakan sebagai media dalam teknik *shooting* bola basket dan sebagai perantara komunikasi guru dan murid dalam rangka lebih mengefektifkan komunikasi dan interaksi antara guru dan siswa dalam proses pendidikan pengajaran di sekolah khususnya pendidikan olahraga basket.

2.1.10 Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Rofi Hansyah (2013) dengan judul "*Pengembangan Targer Ring Sebagai Alat Pembelajaran Chest Pass Dalam Permainan Bolabasket Di SMA N 1 BANTUL*". Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian dan pengembangan (R&D) yang bertujuan menghasilkan produk berupa alat pembelajaran target ring untuk mata pelajaran penjasorkes yang mempelajari materi *chest pass* dalam permainan bolabasket. Dalam penelitian ini, data mengenai kualitas produk pembelajaran target ring yang dihasilkan, diperoleh dengan bantuan angket penelitian yang terdiri dari dua aspek, yaitu aspek kualitas alat dan aspek kualitas materi. Agar diperoleh produk alat pembelajaran

target ring yang berkualitas tinggi, maka dalam proses pembuatannya dilakukan beberapa tahapan, diantaranya yaitu uji validasi kualitas alat oleh ahli alat, uji validasi kualitas materi oleh ahli materi, uji coba dengan siswa satu lawan satu, uji coba dengan siswa kelompok kecil, uji coba dengan siswa kelompok besar.

Hasil penelitian ini adalah sebuah produk alat pembelajaran target ring dengan kualitas yang “Baik”. Hal tersebut dibuktikan dengan diperolehnya hasil validasi kualitas alat oleh ahli alat dengan rerata skor 4,60 yang termasuk dalam kategori “Sangat Baik”, diperolehnya hasil validasi kualitas materi oleh ahli materi dengan rerata skor 4,36 yang termasuk dalam kategori “Sangat Baik”, dan diperolehnya hasil uji coba pada siswa SMA N 1 bantul dengan rerata skor untuk setiap aspek penilaian adalah: aspek kualitas alat sebesar 3.95 yang masuk dalam kategori “Baik”, dan aspek kualitas materi sebesar 4.06 yang masuk dalam kategori “Baik”.

2.2 Kerangka Berfikir

Perbedaan pengaruh antara metode latihan *wall shoot* dindingi dan *portable wall shoot* terhadap ketepatan *shooting free throw*.

Tembakan bebas atau *free throw* yang baik dalam permainan bolabasket memerlukan kemampuan memperkirakan jarak dan target untuk melakukan *free throw*. Oleh karena itu, seorang pemain yang akan melakukan *free throw* hendaknya memperkirakan kecepatan bola agar masuk ke dalam ring dan keakuratan tembakan itu sendiri. Dalam hal ini faktor yang mendukung untuk keduanya yaitu teknik dan latihan yang dilakukan secara terus menerus.

Latihan menggunakan papan pantul atau *wall shoot* merupakan salah satu cara untuk membantu seorang pemain untuk menguasai suatu teknik dengan

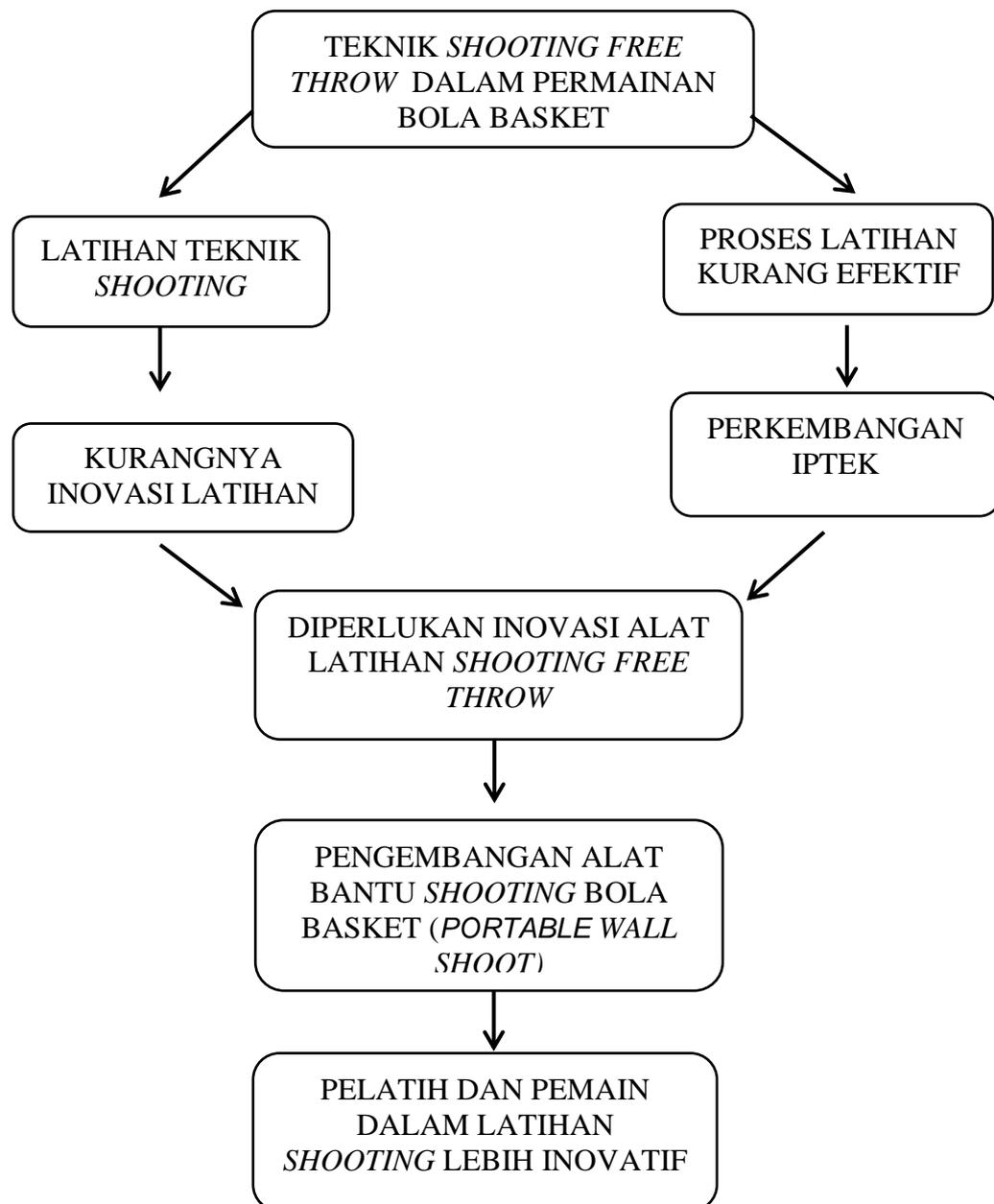
lebih mudah yaitu dengan cara *shooting* ke objek yang sudah diberi garis persegi sebagai target *shooting* dalam *shooting free throw* bolabasket.

Wall shoot dinding memiliki definisi bahwa seorang pemain basket yang melakukan *shooting* ke dinding yang sudah diberi garis persegi sebagai target *shoot*. Artinya pemain melakukan teknik *shooting* dengan media papan pantul dinding sebagai target *shoot* yang bertujuan untuk membantu pemain berkonsentrasi pada sebuah teknik *shooting free throw*. Sedangkan *portable wall shoot* memiliki definisi bahwa seorang pemain basket yang melakukan *shooting* ke papan pantul yang dibuat lebih fleksibel dengan menggunakan media papan kayu sebagai media *shoot* dan dilengkapi dengan tiang penyangga dan roda sehingga dapat dibawa kemana mana dan digunakan kapan saja.

Dengan adanya alat ini akan dapat membantu pemain bolabasket dalam meningkatkan ketepatan dalam melakukan *shooting free throw*. Dalam metode latihan *portable wall shoot* terdapat keunggulan yaitu lebih banyak dalam meningkatkan respon psikologis. Selain itu proses latihan juga lebih sederhana dan memaksimalkan variasi teknik dasar *shooting* setiap pemain. Dengan beberapa keunggulan tersebut maka sangat logis jika metode latihan *portable wall shoot* diberikan pada pemain dengan harapan kemampuan pemain meningkat.

Berdasarkan hasil observasi dilapangan baik saat berkunjung ke SMK Tamansiswa Banjarnegara menghasilkan bahwa: (1) Belum banyaknya alat dalam membantu mengembangkan teknik dasar bolabasket, (2) Belum ada alat bantu latihan *shooting free throw* untuk membantu mengembangkan teknik dasar *shooting*, (3) Kurangnya variasi latihan teknik dasar pada anak. Berdasarkan hasil observasi tersebut, maka peneliti tertarik untuk mengembangkan alat

portable wall shoot untuk latihan teknik *shooting* bola basket yang praktis dan multifungsi. Pengembangan alat *portable wall shoot* sebagai media pelatihan teknik *shooting* bolabasket ini dimaksudkan untuk membantu pemain dan pelatih dalam proses latihan teknik *shooting* bolabasket. Pada pengembangan alat *portable wall shoot* ini memungkinkan pemain melakukan latihan dengan intensitas dan pengulangan yang sering



Gambar 2.10 Kerangka Berfikir

BAB V

KAJIAN DAN SARAN

5.1 Kajian Prototipe Produk

Dari hasil penelitian pengembangan alat *portable wall shoot* sebagai alat bantu latihan *shooting free throw* atau latihan teknik *shooting* atau menembak pada permainan bolabasket putri SMK Tamansiswa Banjarnegara, hasil penilaian dari validasi ahli yaitu 82,74 % dengan kategori baik, hasil uji coba skala kecil dengan 5 responden dari tim bolabasket putri SMP N 4 Banjarnegara mendapat penilaian sebesar 77,4 % dengan kategori baik kemudian uji coba skala besar dengan 13 responden dari tim bola basket putri SMK Tamansiswa Banjarnegara memperoleh penilaian 90,76% sehingga dapat dikategorikan baik atau layak digunakan sebagai alat bantu latihan teknik *shooting* atau menembak pada permainan bolabasket. Pengembangan alat *portable wall shoot* dapat membantu pelatih dalam pelatihan variasi teknik *shooting* atau menembak pada permainan bolabasket sesuai kebutuhan dengan menggunakan alat *portable wall shoot* ini latihan teknik *shooting* atau menembak lebih mudah dan variasi lebih banyak dengan mengkombinasikan bentuk latihan teknik *shooting* atau menembak, latihan menggunakan alat ini juga dapat dilakukan dimana saja secara mandiri.

Setelah melalui beberapa tahap uji coba maka penelitian pengembangan alat *portable wall shoot* sebagai latihan teknik *shooting* atau menembak pada permainan bolabasket dapat disimpulkan :

- 1) Alat *portable wall shoot* sebagai alat bantu latihan teknik *shooting* atau menembak pada permainan bolabasket mempunyai spesifikasi : berbentuk seperti tiang basket tapi lebih kecil, papan pantul dari kayu dan

kerangka terbuat dari besi ringan serta bagian bawah diberi roda dan pemberat supaya bisa dipindah kemana-mana.

- 2) Dari aspek fisik, aspek desain dan penggunaan produk *portable wall shoot* ini layak digunakan dan praktis.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Pemanfaatan

Alat *portable wall shoot* dapat membantu pelatih dalam penerapan program latihan teknik *shooting* atau menembak pada bola basket, pelatih juga dapat mengembangkan bentuk latihan dengan menggunakan alat *portable wall shoot*.

5.2.2 Deseminasi

Dengan adanya penelitian ini diharapkan alat *portable wall shoot* dapat dikembangkan dan disebarluaskan pada setiap klub atau tim bolabasket baik putra maupun putri.

5.2.3 Pengembangan Lebih Lanjut

Alat *portable wall shoot* masih memerlukan perbaikan di bagian desain diharapkan penenietian selanjutnya dapat membuat alat yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Akros Abidin.1999. Buku penuntun Bolabasket Kembar. Jakarta Utara: PT. Raja Grafindo Persada
- Aldian Sukma Herdanto. 2018. PENGARUH LATIHAN WALL SHOOTING DAN ONE HAND SHOOTING TERHADAP HASIL SHOOTING FREETHROW (Eksperimen Pada Tim Bolabasket Putri SMA Negeri 2 Kendal Tahun 2018). Thesis. Universitas Negeri Semarang.
- Atin Surtiana Riwanti. 2015. PENGARUH LATIHAN WALLPASS JARAK 3 METER DAN LATIHAN WALLPASS JARAK 2 METER TERHADAP HASIL PASING ATAS BOLAVOLI.Skripsi. Universitas Negeri Semarang.
- Burns, Brian and Dunning, Mark. 2010. Skills In Motion Basketball Step-by-Step. New York: Rosen Publishing.
- Dedi Wahyu Prasetyo. 2013. TINGKAT KETERAMPILAN DASAR BERMAIN BOLABASKET SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER DI SMP NEGERI 3 PANDAK. Skripsi S1. JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
- Eko Rudianyah. Upaya Meningkatkan Shooting Free Throw Permainan Bola Basket Dengan Metode Strength Pada Siswa Kelas X AKUNTANSI 2 SMK NEGERI 1 NANGA PINOH. Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Volume 1, Nomor 1, Juli 2014, Hal. 64-68
- Ernie Tisnawati Sule dan Kurniawan Saefullah. 2010. Pengantar Manajemen. Jakarta: Kencana
- FIBA. 2012. Official basketball rules. Rio de Janeiro: FIBA central board.
- Imam Sodikun. 1992. Olahraga Pilihan Bola Basket. Jakarta: PPLPTK Dirjen Dikti Depdikbud.
- I Made Andika. METODE LATIHAN BEEF DAN LATIHAN WALL SHOOTING PERMAINAN BOLA BASKET. Jambura Journal of Sports Coaching Vol. 1, No. 1, Januari 2019 ISSN: 2654-3435
- Indra Dharma. Manfaat Permainan Bola Basket Untuk Anak Usia Dini. Jurnal Prestasi Vol. 2 No. 3, Juni 2018 : 27-33
- Irsyada Machfud. 2000. Bola Basket. Jakarta : Depdiknas Dirjen Dikdasmen bekerja sama dengan Dirjen Olahraga.
- Krause, J. V., Meyer, Don., & Meyer, Jerry. 2008. Basketball Skills & Drills: Third Edition. USA: Human Kinetics.

- Liberman-Cline, Nancy and Robin Roberts. 1997. Panduan lengkap Bola Basket Untuk Wanita. PT. Raja Grafindo Persada. Jakarta
- Nanang Fattah. 2004. Konsep Manajemen Berbasis Sekolah (MBS) dan Dewan Sekolah. Bandung: CV Pustaka Bani Quraisy.
- Nuril Ahmadi. 2007. Permainan Bolabasket. Surakarta: Era Intermedia.
- PERBASI. 1999. Peraturan Bolabasket Resmi. Jakarta: Tim Penerjemah PB. PERBASI Bidang III PB. PERBASI
- PERBASI. 2006. Peraturan Bolabasket Resmi. 2006. Jakarta: Tim Penerjemah PB. PERBASI Bidang III PB. PERBASI
- PERBASI. 2010. Peraturan Resmi Boola Basket. Jakarta. Penerjemah PB. PERBASI Bidang III PB. PERBASI
- Priyanto. Pengaruh Metode Latihan Wall Shooting dan Mata Tertutup terhadap Hasil Shooting Free Throw. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia Volume 2. Edisi 2. Desember 2012. ISSN: 2088-6802
- Rofi Hansyah .2013. PENGEMBANGAN TARGET RING SEBAGAI ALAT PEMBELAJARAN CHEST PASS DALAM PERMAINAN BOLABASKET DI SMA N 1 BANTUL. S1 thesis, UNY.
- Rahmadani Triano. 2019. Pengembangan latihan menggunakan receive pass sebagai alat bantu latihan chast pass pada permainan bolabasket. *Skripsi*. FIK, Pend. Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Semarang.
- Sodikin Candra. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Surakarta: CV.Putra Nugraha.
- Sukardi .2008. Metodologi Penelitian Pendidikan, Jakarta: PT Bumi Aksara
- Sugiyono 2015. Metode Penelitian Kombinasi Mix Methods. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2011. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2013. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2016. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: PT Alfabet.
- Sukadiyanto. 2010. Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung: CV Lubuk Agung
- Wissel, Hal. 1996. Bola Basket Langkah Untuk Sukses. Jakarta: PT. Grafindo Persada.

Wissel, Hal. 1996. Basketball Steps to Succes. Bagus Pribadi. Terjemahan. Jakarta: Raja Grafindo

Wissel, Hall. 2000. Bola Basket Dilengkapi dengan Program Pemahiran tehnik dan Taktik. PT Raja Grafindo Persada, Jakarta.

Yandika Fefrian. 2014. Kontribusi Faktor Fisik, Teknik, dan Psikis Terhadap Kemampuan Free Throw Bola Basket. S2 thesis, UNY.