



**PENGARUH LATIHAN TEMBAKAN HUKUMAN DUA TANGAN
DI DEPAN DADA POSISI KAKI SEJAJAR DAN POSISI KAKI
MUKA BELAKANG TERHADAP HASIL TEMBAKAN HUKUMAN
BOLA BASKET PADA SISWI KELAS X SMA MUHAMMADIYAH 2
PEKALONGAN TAHUN AJARAN 2006/2007**

SKRIPSI

Untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Pada Universitas Negeri Semarang

Oleh :

Untung Widodo

631400009

PERPUSTAKAAN
UNNES

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

2007

SARI

Untung Widodo. 2007. Pengaruh latihan tembakan hukuman dua tangan di depan dada posisi kaki sejajar dan posisi kaki muka belakang terhadap hasil tembakan hukuman bola basket pada siswi kelas X SMA Muhammadiyah 2 Pekalongan Tahun Ajaran 2006/2007

Permasalahan dalam penelitian 1. Tembakan hukuman merupakan salahsatu tehnik tembakan yang sangat penting dalam mendapatkan angka 2. latihan tembakan hukuman dua tangan di depan dada merupakan salah satu jenis tembakan dalam permainan bola basket 3. berdasarkan pengamatan peneliti bahwa siswa putri kelas X SMA Muhammadiyah 2 Pekalongan Tahun Ajaran 2006/2007 belum menguasai tembakan hukuman dua tangan didepan dada. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui 1. Apakah ada perbedaan pengaruh antara hasil latihan tembakan hukuman dua tangan didepan dada posisi kaki sejajar dan posisi kaki muka belakang terhadap hasil tembakan hukuman bola basket 2. untuk mengetahui mana yang lebih baik antara hasil latihan tembakan hukuman dua tangan didepan dada posisi kaki sejajar dan posisi kaki muka belakang terhadap hasil tembakan hukuman bola basket.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Putri kelas X SMA Muhammadiyah 2 Pekalongan Tahun Ajaran 2006/2007, yang berjumlah 109 orang. Sampel diambil sebanyak 25% dari populasi yaitu sejumlah 28 siswa menggunakan tehnik *random sampling* secara undian.

Metodologi penelitian ini adalah menggunakan metode eksperimen dengan pola *Match Subjects Designs. Designs* atau pola M-S. Untuk pengumpulan data menggunakan instrument tes, tes tembakan hukuman. Data yang diolah dengan analisis statistik rumus t-tes. Dari analisis data diperoleh nilai $t = 3,349$ lebih besar dari nilai t dalam tabel yaitu 2,160 dalam taraf signifikan 5% derajat kebebasan (dk) 13. Hal ini berarti menghasilkan perbedaan yang signifikan. Sedang perpedaan mean dari kedua kelompok tersebut yaitu 4,571 untuk kelompok kontrol dengan posisi kaki muka belakang adalah lebih besar dari mean kelompok eksperimen dengan posisi kaki sejajar yaitu sebesar 3,286.

Kesimpulannya bahwa, ada pengaruh yang berarti antara latihan tembakan hukuman dua tangan didepan dada posisi kaki sejajar dan posisi kaki muka belakang terhadap hasil tembakan hukuman bola basket pada siswa Putri kelas X SMA Muhammadiyah 2 Pekalongan Tahun Ajaran 2006/2007. dengan melihat perbedaan mean dari kedua kelompok tersebut bahwa, latihan tembakan hukuman dua tangan didepan dada posisi kaki muka belakang lebih baik dibandingkan dengan posisi kaki sejajar terhadap hasil tembakan hukuman bola basket pada siswa Putri kelas X SMA Muhammadiyah 2 Pekalongan Tahun Ajaran 2006/2007. Disarankan kepada guru olah raga, pelatih, dan siswa Putri kelas X SMA Muhammadiyah 2 Pekalongan dalam melatih ketepatan tembakan hukuman dua tangan didepan dada menggunakan latihan tembakan hukuman dua tangan dengan posisi kaki muka belakang.