

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *SHOOTING*  
SECARA TERUS MENERUS DAN BERGILIRAN TERHADAP KEMAMPUAN  
*SHOOTING (FREETHROW)* DALAM PERMAINAN  
BOLA BASKET PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER  
SMA NEGERI 3 SURAKARTA TAHUN PELAJARAN 2015/2016**

**Argya Setya Wimala<sup>1</sup>, Tri Aprilijanto Utomo<sup>2</sup>**

Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FKIP Universitas Sebelas Maret Surakarta  
argyasetya16@gmail.com

**ABSTRAK:** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Perbedaan pengaruh latihan *shooting* secara terus menerus dengan latihan *shooting* secara bergiliran terhadap kemampuan *shooting (freethrow)* dalam permainan bola basket pada siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Surakarta tahun pelajaran 2015/2016; (2) Latihan yang lebih baik pengaruhnya antara metode latihan *shooting* secara terus menerus dengan metode latihan *shooting* secara bergiliran terhadap kemampuan *shooting (freethrow)* dalam permainan bola basket pada siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Surakarta tahun pelajaran 2015/2016.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen. Populasi penelitian ini adalah siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Surakarta tahun pelajaran 2015/2016 sebanyak 30 orang. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 30 orang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan metode *purposive random sampling*, yakni dalam pemilihan sampel peneliti memiliki pertimbangan tertentu untuk ditetapkan sebagai anggota sample. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes dan pengukuran kemampuan *shooting (freethrow)* bola basket. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji perbedaan dengan melalui uji prasyarat yaitu uji reliabilitas, uji normalitas, dan uji homogenitas dengan taraf signifikansi 5%.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diperoleh simpulan sebagai berikut: (1) Ada perbedaan pengaruh antara latihan *shooting* secara terus menerus dengan latihan *shooting* secara bergiliran terhadap kemampuan *shooting (freethrow)* dalam permainan bola basket pada siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Surakarta tahun pelajaran 2015/2016, dengan  $t_{hitung} = 5,118 > t_{tabel} = 2,048$ ; (2) Metode latihan *shooting* secara bergiliran memberikan pengaruh yang lebih baik dibandingkan dengan metode latihan *shooting* secara terus menerus dalam meningkatkan kemampuan *shooting (freethrow)* bola basket pada siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Surakarta Tahun Pelajaran 2015/2016, dengan peningkatan latihan *shooting* secara bergiliran = 86,25% > latihan *shooting* secara terus menerus = 42,91%.

**Kata kunci:** kemampuan *shooting (freethrow)* bola basket, metode latihan *shooting* secara terus menerus, metode latihan *shooting* secara bergiliran.

## PENDAHULUAN

Bola basket adalah salah satu olahraga permainan yang tumbuh dan berkembang di Indonesia. Permainan bola basket Indonesia pada saat ini semakin banyak penggemarnya, terutama di kalangan pelajar dan remaja. Apalagi pada saat ini permainan ini telah dimodifikasi disesuaikan dengan kondisi pemainnya misalnya di sekolah-sekolah mulai dari tingkat menengah pertama, tingkat menengah atas maupun perguruan tinggi juga memainkan permainan bola basket ini. Di samping itu, permainan bola basket juga memberikanb banyak manfaat, baik secara fisik, mental, maupun sosial.

Di Indonesia, telah terbentuk banyak klub olahraga bola basket, begitu juga di kota Surakarta. Banyaknya klub olahraga bola basket yang terdapat di Surakarta membuktikan bahwa olahraga ini mendapat perhatian dari kalangan pelajar maupun masyarakat. Kejuaraan-kejuaraan olahraga bola basket antar klub maupun lembaga pendidikan sering diselenggarakan baik di tingkat daerah maupun nasional. Pertandingan-pertandingan tersebut akan menjadi persaingan positif antar klub untuk menjadi yang terbaik di cabang olahraga bola

basket, terutama pada pertandingan-pertandingan antar klub di kelompok pemula. Tidak menutup kemungkinan dengan adanya kompetisi olahraga bola basket serta pembinaan yang baik akan melahirkan bibit-bibit atlet yang berbakat, khususnya dalam olahraga bola basket.

Di wilayah Surakarta, banyaknya fasilitas yang dibangun dan berbagai kejuaraan yang telah digelar, merupakan bukti bahwa olahraga bola basket mendapat tempat di kalangan masyarakat kota Surakarta. Melihat perkembangan olahraga bola basket pada pelajar di wilayah Surakarta, masih banyak ekstrakurikuler yang memerlukan pembinaan. Hal ini dikarenakan olahraga bola basket termasuk olahraga yang kompleks gerakannya, artinya gerakannya terdiri dari gabungan unsur-unsur yang terkoordinasi secara rapi sehingga mampu memainkan bola dengan baik. Menguasai teknik melempar, menangkap, menggiring bola, dan menembak dengan baik harus dilakukan agar dapat bermain dengan baik. Oleh karena itu, penguasaan terhadap teknik dasar yang benar akan menunjang kemampuan bermain. Pada hakikatnya olahraga bola basket adalah permainan dengan tujuan

memasukkan bola ke keranjang lawan sebanyak mungkin, dan melakukan pertahanan terhadap serangan lawan agar keranjangnya tidak kemasukan bola. Menguasai teknik dasar dengan baik sangat penting guna dapat mengendalikan bola dengan baik. Teknik tersebut terbagi menjadi teknik melempar dan menangkap, teknik menggiring bola, teknik gerak berporos, teknik menembak, dan teknik merayah. Menembak bola ke keranjang lawan merupakan tujuan akhir selama bermain bola basket. Tim yang lebih banyak melakukan tembakan dan masuk ke keranjang lawan, tim itulah yang dinyatakan pemenang dalam sebuah pertandingan bola basket. Penguasaan terhadap teknik ini mempunyai peranan yang penting dalam olahraga bola basket. Tembakan adalah kunci utama dan sasaran akhir yang dapat menentukan keberhasilan dalam olahraga bola basket. Keberhasilan suatu tim dalam sebuah pertandingan olahraga bola basket selalu ditentukan oleh keberhasilan dalam menembak. Teknik yang benar perlu dilakukan untuk memperoleh keberhasilan dalam menembak.

*Shooting* merupakan salah satu penunjang seseorang untuk bisa

memiliki teknik dasar permainan memasukkan bola ke arah ring yang baik, sehingga mampu untuk melakukan gerakan *shooting* dengan baik dan benar. *Shooting* adalah keahlian yang sangat penting di dalam olahraga bola basket. Teknik dasar seperti operan, *dribbling*, bertahan, dan *rebounding* mungkin mengantar Anda memperoleh peluang besar membuat skor, tetapi tetap saja anda harus mampu melakukan tembakan.

Dalam olahraga bola basket *freethrow* (lemparan bebas) memberikan andil yang sangat besar terhadap kemenangan suatu regu. Akan tetapi, pada kenyataannya banyak pemain yang kurang memaksimalkan *free throw* (lemparan bebas) tersebut dalam pertandingan. *Free throw* (lemparan bebas) mempunyai peluang yang besar untuk menjadi nilai karena dilakukan tanpa ada lawan yang menghalangi. *Free throw* (lemparan bebas) perlu dilatih secara teratur, sehingga pemain memiliki keterampilan *free throw* (lemparan bebas) yang baik. Akan tetapi, jika latihan-latihan yang biasa dilatihkan kepada pemain dewasa atau profesional diberikan kepada pemain pemula hal ini mungkin akan membuat para pemain pemula merasa

kesulitan dalam beradaptasi dengan sistem motoriknya. Hal tersebut dapat membuat para pemain pemula merasa bosan, tidak bersemangat dan yang lebih berbahaya adalah para pemain tidak mau berlatih lagi. Maka dari itu, diperlukan latihan yang di modifikasi dengan baik dan tepat agar sesuai dengan perkembangan mental, psikis, maupun motoriknya.

Pengamatan telah dilakukan peneliti terhadap bola basket di Surakarta, khususnya di SMA Negeri 3 Surakarta. Peneliti melakukan pengamatan pada siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Surakarta. Pada saat peneliti melaksanakan tugas magang di ekstrakurikuler tersebut, keterampilan siswa putra masih kurang, khususnya pada keterampilan *free throw* (lemparan bebas) saat melakukan latihan dan pada saat pertandingan yang pada saat itu ada pertandingan yang diadakan oleh ATMI Surakarta bulan Mei 2015. Pada saat pertandingan, banyak pemain yang mendapat peluang tembakan bebas *free throw* yang tidak dimanfaatkan oleh pemain. Dari 13 kesempatan *free throw*, hanya 4 tembakan *free throw* yang mampu dimasukkan ke dalam ring. Dari kejadian tersebut membuat pelatih di ekstrakurikuler SMA Negeri 3

Surakarta mengalami kesusahan untuk menjadikan keterampilan *free throw* (lemparan bebas) para pemainnya agar lebih baik. Apakah memang kurangnya penguasaan keterampilan melakukan *shooting free throw*, mental pemain yang belum terbiasa dalam mengikuti pertandingan, dan juga karena kurangnya metode-metode latihan yang di terapkan untuk meningkatkan keterampilan *shooting free throw*.

Dari kejadian tersebut, peneliti ingin mencoba memodifikasi metode latihan tersebut yaitu latihan *shooting free throw* secara terus menerus dengan secara bergiliran. Dengan demikian,, akan menjadi dua bentuk latihan agar dapat meningkatkan keterampilan *free throw* (lemparan bebas) pada siswa ekstrakurikuler tersebut.

Dari kedua metode latihan di atas, peneliti ingin mengetahui ada tidaknya pengaruh kedua macam metode latihan tersebut terhadap peningkatan keterampilan *free throw* (lemparan bebas) serta manakah yang lebih baik di antaranya terhadap peningkatan keterampilan *free throw* (lemparan bebas) pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Surakarta. Permasalahan yang telah dikemukakan di atas yang melatarbelakangi judul peneliti

“Perbedaan Pengaruh Latihan *Shooting* Secara Terus Menerus Dengan Secara Bergiliran Terhadap Kemampuan *Shooting (Freethrow)* Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Surakarta Tahun Pelajaran 2015/2016.”

## METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Tujuan penelitian eksperimen adalah meneliti ada tidaknya hubungan sebab-akibat serta besarnya hubungan tersebut dengan cara memberikan perlakuan terhadap kelompok eksperimen yang hasilnya dibandingkan dengan hasil kelompok yang diberi perlakuan yang berbeda. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel bebas (*independen*) dan satu Variabel terikat (*dependen*) yaitu: 1) Variabel bebas (*independen*) dalam penelitian ini yaitu latihan *shooting* secara terus menerus dan latihan *shooting* secara bergiliran. 2) Variabel terikat (*dependen*) dalam penelitian ini adalah kemampuan *shooting* bola basket.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Surakarta tahun pelajaran 2015/2016 sebanyak 33 orang. Jumlah

sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 30 orang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan metode *purposive random sampling*, yakni dalam memilih sampel, peneliti memiliki pertimbangan tertentu. Uji prasyarat analisis yang digunakan dalam kelompok ini meliputi uji reliabilitas, uji normalitas, dan uji homogenitas.

a. Uji Reliabilitas. Tingkat keajegan hasil tes yang dilakukan dalam penelitian, dilakukan uji reliabilitas dengan menggunakan korelasi interklas, ANAVA dari Mulyono B. (2010: 46-49) sebagai berikut:

$$R = \frac{MS_A - MS_W}{MS_A}$$

Keterangan:

R = Koefisien reliabilitas

$MS_A$  = Jumlah rata-rata dalam kelompok

$MS_W$  = Jumlah rata-rata antar kelompok

b. Uji Normalitas. Uji prasyarat analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji normalitas. Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan metode Lilliefors dari Sudjana (2002: 466). Prosedur pengujian normalitas tersebut sebagai berikut:

1) Pengamatan  $X_1, X_2, \dots, X_n$  dijadikan bilangan baku  $Z_1, Z_2, \dots, Z_n$  dengan menggunakan rumus:

$$Z_i = \frac{X_i - X}{S}$$

Keterangan:

$X_i$  = Dari variabel masing-masing sampel

$X$  = Rata-rata

$S$  = Simpangan baku

2) Untuk tiap bilangan baku menggunakan daftar distributif normal baku, kemudian dihitung peluang  $F(Z_i) = P(Z \leq Z_i)$

3) Selanjutnya dihitung proporsi  $Z_1, Z_2, \dots, Z_n$  yang lebih kecil atau sama dengan  $Z_i$ . Jika proporsi dinyatakan oleh  $S(Z_i)$ , maka:

$$S(Z_i) = \frac{\text{banyaknya } Z_1, Z_2, \dots, Z_n \text{ yang } \leq Z_i}{n}$$

4) Hitung selisih  $F(Z_i) - S(Z_i)$  kemudian ditentukan harga mutlak nya.

5) Ambil harga yang paling benar di antara harga-harga mutlak selisih tersebut. Sebutlah harga terbesar ini  $Lo$ .

Rumus nya:

$$Lo = |F(Z_i) - S(Z_i)| \text{ maksimum.}$$

Kriteria:

$Lo \leq Lab$  : sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

$Lo > Ltab$ : sampel berasal dari populasi yang tidak berdistribusi normal.

c. Uji Homogenitas. Dalam uji homogenitas dilakukan dengan cara membagi varians yang lebih besar dengan varians yang lebih kecil. Menurut Sutrisno Hadi (1982: 386) rumusnya adalah:

$$F_{dbvb:dbvk} = \frac{SD^2 bs}{SD^2 kt}$$

Keterangan:

$F_{dbvb:dbvk}$  = Derajat kebebasan KE 1 dan KE 2

$SD^2 bs$  =Standars deviasi KE 1

$SD^2 kt$  =Standart deviasi KE 2

## HASIL PENELITIAN

Tujuan penelitian dapat tercapai dengan pengambilan data pada sampel yang telah ditentukan. Data yang dikumpulkan terdiri dari tes awal secara keseluruhan, kemudian dikelompokkan menjadi 2 kelompok dan dilakukan tes akhir pada masing-masing kelompok. Data tersebut dianalisis dengan statistik, seperti terlihat pada lampiran. Rangkuman hasil analisis data secara keseluruhan disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Data Tes Awal dan Tes Akhir Kemampuan *Shooting (Freethrow)* Bola Basket Pada Kelompok 1 dan Kelompok 2.

Kel.	Tes	N	Max	Min	Mean	SD
K1	Awal 2.13	15	7	0	2.47	
	Akhir 1.77	15	8	1	3.53	
K2	Awal 2.10	15	7	0	2.40	
	Akhir 1.96	15	8	1	4.47	

Berdasarkan hasil pengujian perbedaan tes awal dengan *t-test* antara kelompok 1 dan kelompok 2 diperoleh nilai sebesar 1,166 dan  $t_{\text{tabel}}$  dengan  $df = N_1 + N_2 - 2 = 15 + 15 - 2 = 28$ , pada taraf signifikansi 5% sebesar 2,048. Hal ini menunjukkan bahwa  $t_{\text{hitung}}$  lebih kecil dari  $t_{\text{tabel}}$  atau  $1,166 < 2,048$ . Dengan demikian,, dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol diterima. Hal ini artinya antara kelompok 1 dan kelompok 2

sebelum diberi perlakuan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kemampuan *shooting (freethrow)* bola basket pada awalnya. Berdasarkan hasil pengujian perbedaan tes akhir dengan *t-test* antara kelompok 1 dan kelompok 2 diperoleh nilai sebesar 5,118 dan  $t_{\text{tabel}}$  dengan  $df = N_1 + N_2 - 2 = 15 + 15 - 2 = 28$ , pada taraf signifikansi 5% sebesar 2,048. Hal ini menunjukkan bahwa  $t_{\text{hitung}}$  lebih besar dari  $t_{\text{tabel}}$  atau  $5,118 > 2,048$ . Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol ditolak. Berdasarkan hasil tersebut bahwa hasil tes akhir antara kelompok 1 dan kelompok 2 terdapat perbedaan yang signifikan.

Tabel 8. Rangkuman Hasil Penghitungan Nilai Perbedaan Peningkatan Kemampuan *shooting (freethrow)* bola basket Antara Kelompok 1 dan Kelompok 2.

Kel	N	Mean Pretest	Mean Posttest	Mean Different	Persentase Peningkatan
K1	15	2,47	3,53	1,06	42,91%
K2	15	2,40	4,47	2,07	86,25%

## SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diperoleh simpulan sebagai berikut: 1) Terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *shooting* secara terus menerus dengan secara bergiliran terhadap kemampuan

*shooting (freethrow)* dalam permainan bola basket pada siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Surakarta Tahun Pelajaran 2015/2016, dengan  $t_{\text{hitung}} = 5,118 > t_{\text{tabel}} = 2,048$ . 2) Metode latihan *shooting* secara bergiliran memberikan pengaruh yang lebih baik

di bandingkan dengan metode latihan *shooting* secara terus menerus dalam meningkatkan kemampuan *shooting (freethrow)* bola basket pada siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Surakarta Tahun Pelajaran 2015/2016, dengan peningkatan *shooting* secara bergiliran = 86,25% > *shooting* secara terus menerus = 42,91%.

Dari penelitian ini dapat diketahui bahwa pada metode latihan *shooting* secara terus menerus maupun secara bergiliran keduanya dapat meningkatkan *shooting (freethrow)* bola basket. Akan tetapi, besarnya peningkatan dari masing-masing metode latihan tersebut berbeda, hal ini dipengaruhi oleh karakteristik latihan yang diberikan. Karakteristik latihan yang berbeda menimbulkan efek pada tubuh yang berbeda, sehingga terjadilah perbedaan hasil. Setiap jenis metode memiliki tipe kerja yang berbeda. Perbedaan tipe kerja berpengaruh terhadap hasil latihan.

Implikasi yang diberikan bahwa kemampuan *shooting (freethrow)* bola basket dapat meningkat melalui metode latihan yang diberikan, baik menggunakan metode latihan *shooting* secara terus menerus maupun secara bergiliran. Dalam latihan keterampilan *shooting*, khususnya untuk meningkatkan kemampuan *shooting (freethrow)* bola basket,

pelatih atau atlet harus memilih suatu bentuk metode latihan yang sesuai. Metode latihan mana yang paling baik pengaruhnya terhadap peningkatan kekuatan otot, dilihat dari adaptasi tubuh saat menerima latihan, atau menyesuaikan dengan kondisi atlet. Dalam penelitian ini, ternyata metode latihan *shooting* secara bergiliran memberikan pengaruh yang lebih baik untuk meningkatkan kemampuan *shooting (freethrow)* bola basket.

Berhubungan dengan simpulan yang telah diambil dan implikasi yang ditimbulkan, maka kepada para guru/pelatih dan khususnya para siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Surakarta disarankan hal-hal sebagai berikut: 1) dalam memilih jenis latihan, khususnya untuk meningkatkan kemampuan *shooting (freethrow)* bola basket, hendaknya memilih jenis latihan yang lebih baik untuk meningkatkan kemampuan *shooting (freethrow)* bola basket. 2) dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan *shooting (freethrow)* bola basket, pelatih dapat menggunakan metode latihan *shooting* secara terus menerus maupun secara bergiliran karena keduanya terbukti dapat meningkatkan kemampuan *shooting (freethrow)* bola basket walaupun metode latihan dengan secara terus menerus lebih baik pengaruhnya.



## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. 2007. *Permainan Bola Basket*. Surakarta: Era Intermedia.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UNS Surakarta. 2012. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Surakarta: FKIP UNS.
- FIBA. 2008. *Peraturan Resmi Bolabasket*. Terjemahan oleh PB. PERBASI. Beijing: FIBA Central Board.
- Hadi, Sutrisno. 1982. *Analisis Regresi*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Dalam Coaching*. Jakarta: Tambak Kusuma.
- Oliver, Jon. 2007. *Dasar-Dasar Bola Basket*. Bandung: Pakar Raya.
- Noer, A. Hamidsyah. 1993. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Surakarta: FKIP UNS.
- Mulyono, B.A. 2010. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani/ Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- PB.PERBASI. 2006. *Peraturan Permainan Bola Basket*. Jakarta: PERBASI.
- Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional. 2008. *Kamus Bahasa Indonesia*. Jakarta: Depdiknas.
- Saputra, Yuda M. 1999. *Pengembangan Kegiatan KO dan Ekstrakurikuler*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Sodikun, Imam. 1992. *Olahraga Pilihan Bolabasket*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti PPTK.
- Sudjana. 2002. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sudjarwo. 1995. *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Sugiyanto. 1994. *Penelitian Pendidikan*. Surakarta: UNS Press.
- Suhantoro. 1988. *Manual Kesehatan Olahraga Edisi IV*. Jakarta: Dinas Kesehatan.
- Suharno HP. 1993. *Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP UNY.
- Suhendro, Andi. 2000. *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Pusat Penerbitan Universitas Terbuka.
- Wissel, Hal. 1996. *Bolabasket Dilengkapi Dengan Program Pemahiran dan Teknik*. Alih Bahasa. Bagus Pribadi. Jakarta: Raja Grafindo Persada.