

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN MEDIA SIMPAI TERHADAP
HASIL *SHOOTING FREE THROW* PADA SISWA PUTRI
EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET
SMA NEGERI 1 KUANTAN MUDIK**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Strata Satu (S1) Sarjana Penjaskek
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau*



OLEH

MARIA SEPTIANA
NPM. 156610340

PEMBIMBING

Drs. Zulrafit, M. Pd
NIDN. 1026116301

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU
PENDIDIKAN UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU**

2020

PENGESAHAN SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN MEDIA SIMPAI TERHADAP HASIL *SHOOTING FREE THROW* PADA SISWA PUTRI EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMA NEGERI 1 KUANTAN MUDIK

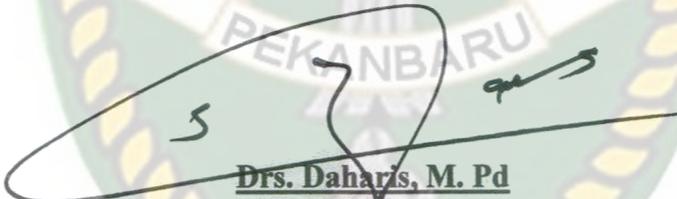
Dipersiapkan Oleh

Nama : Maria Septeana
NPM : 156610340
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

PEMBIMBING


Drs. Zulrafi, M. Pd
NIDN. 1026116301

Mengetahui,
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi


Drs. Daharis, M. Pd
NIP. 19611231 198602 1 002
NIDN. 0020046109

Skripsi Ini Telah diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau

Wakil Dekan Bidang Akademik FKIP UIR



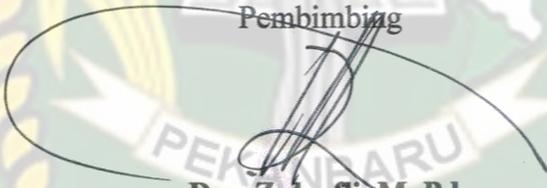

Dr. Sri Amnah, S.Pd., M.Si
NIP. 1970107 199803 2 022
NIDN. 0007107005

PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Maria Septeana
NPM : 156610327
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : **PENGARUH LATIHAN
MENGUNAKAN MEDIA SIMPAI
TERHADAP HASIL *SHOOTING FREE
THROW* PADA SISWA PUTRI
EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET
SMA NEGERI 1 KUANTAN MUDIK**

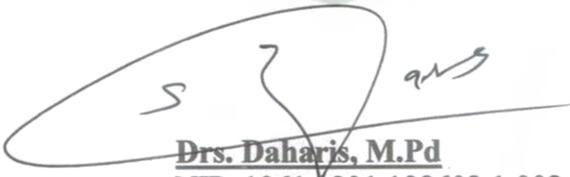
Disetujui Oleh :

Pembimbing


Drs. Zulraflia, M. Pd
NIDN. 1026116301

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan


Drs. Daharis, M. Pd
NIP. 1961 1231 198602 1 002
Pembina Tk. I/Lektor Kepala IV/b
NIDN. 0020046109
Sertifikat Pendidik. 101345502295

SURAT KETERANGAN

Kami selaku pembimbing skripsi ini, dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa tersebut di bawah :

Nama : Maria Septeana
NPM : 156610340
Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul:

PENGARUH LATHIAN MENGGUNAKAN MEDIA SIMPAI TERHADAP HASIL *SHOOTING FREE THROW* PADA SISWA PUTRI EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMA NEGERI 1 KUANTAN MUDIK

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

Pembimbing



Drs. Zulraflia, M. Pd
NIDN. 1026116301

ABSTRAK

Maria Septeana, 2020. Pengaruh Latihan Menggunakan Media Simpai Terhadap Hasil *Shooting Free Throw* Pada Siswa Putri Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Kuantan Mudik

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah melalui latihan menggunakan media simpai dapat meningkatkan kemampuan *shooting free throw* pada siswa putri peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Kuantan Mudik. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain yang digunakan adalah *one group pretest-post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Kuantan Mudik yang berjumlah 20 peserta. Instrumen yang digunakan adalah *shooting* sebanyak 10 kali kesempatan. Teknik analisis data menggunakan uji hipotesis dengan analisis t (*paired sample t test*).

Hasil analisis menunjukkan bahwa: ada pengaruh yang signifikan antara latihan menggunakan media simpai dengan kemampuan *shooting free throw* pada siswa putri peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Kuantan Mudik. Dari data uji t dapat dilihat bahwa nilai $t_{hitung} (10,466) > t_{tabel} (2,093)$, maka terdapat perbedaan terhadap kemampuan *shooting free throw*. Sehingga dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima yaitu ada pengaruh antara latihan menggunakan media simpai terhadap kemampuan *shooting free throw* pada siswa putri peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Kuantan Mudik.

Kata kunci : pengaruh, latihan, media simpai, *shooting free throw*

ABSTRACT

Maria Septeana, 2020. The Effect Of Exercise Using Media Hoops On Results Of Free Throw Shooting In Extracurricular Of Girl Students SMANegeri 1 Kuantan Mudik

This study aims to determine whether through training using the media of hoops can improve the ability of free throw shooting on female students participating in basketball extracurricular activities at SMA Negeri 1 Kuantan Mudik. This research is an experimental research with the design used is one group pretest-post test design. The population in this study were 20 basketball extracurricular basketball participants in SMA Negeri 1 Kuantan Mudik. The instrument used was shooting 10 times. Data analysis techniques using hypothesis testing with t analysis (paired sample t test).

The results of the analysis showed that: there was a significant influence between the practice of using the media of the hoop and the ability to shoot free throws on female students participating in basketball extracurricular activities at SMA Negeri 1 Kuantan Mudik. From the t test data it can be seen that the value of $t_{counts} (10,466) > t_{table} (2,093)$, then there are differences in the ability to shoot free throw. So it can be concluded that H_0 was rejected and H_a was accepted, that there was an effect between training using hoops media on the ability to shoot free throw on female students participating in basketball extracurricular activities at SMA Negeri 1 Kuantan Mudik.

Keywords : influence, training, hoops media, free throw shooting

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan bimbingan skripsi terhadap :

Nama : Maria Septeana
NPM : 156610340
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Pembimbing : Drs. Zulraflı, M. Pd
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : **Pengaruh Latihan Menggunakan Media Simpai Terhadap Hasil *Shooting Free Throw* Pada Siswa Putri Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Kuantan Mudik**

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
10-10-2018	Pendaftaran judul dan diberikan pembimbing	
02-02-2019	Perbaiki Penulisan, Tambahkan Sumber	
18-05-2019	Acc Ujian Proposal	
02-08-2019	Ujian Seminar Proposal	
30-08-2019	Revisi Seminar Proposal	
13-09-2019	Membuat Surat Riset	
20-09-2019	Melakukan Penelitian, Pengumpulan Data dan Pengolahan Data	
19-02-2020	Perbaiki Penulisan, Perbaiki Deskripsi dan Analisis Data	
20-02-2020	Perbaiki Grafik dan Pembahasan	
21-02-2020	Perbaiki Kesimpulan dan Abstrak	
24-02-2020	Acc Ujian Skripsi	

Pekanbaru, Februari 2020

Wakil Dekan Bidang Akademik



Dr. Sri Amnah S, S.Pd., M.Si

NIP. 1970 10071998 032002

NIDN. 0007107005

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Maria Septeana
NPM : 156610340
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Menggunakan Media Simpai Terhadap Hasil *Shooting Free Throw* Pada Siswa Putri Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Kuantan Mudik

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penelitian yang saya lakukan murni karya saya sendiri dan dibimbing oleh dosen yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau.
3. Jika ditemukan isi skripsi orang lain, maka saya menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya terima dan saya bersedia dituntut sesuai dengan peraturan dan persidangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Pekanbaru, Februari 2020



MARIA SEPTEANA
NPM. 156610340

DAFTAR ISI

	Halaman
PENGESAHAN SKRIPSI	i
PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	vi
SURAT PERNYATAAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR GRAFIK	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORI	7

A. Landasan Teori.....	7
1. Hakikat Latihan.....	7
2. Hakikat Menembak.....	9
3. Media Simpai.....	13
B. Kerangka Berpikir.....	15
C. Hipotesis Penelitian.....	16
BAB III METODE PENELITIAN.....	17
A. Metode Penelitian.....	17
B. Desain Penelitian.....	17
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	18
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	19
1. Populasi.....	19
2. Sampel.....	19
E. Deskripsi Tempat dan Waktu Penelitian.....	20
F. Instrumen Penelitian.....	20
G. Teknik Pengumpulan Data.....	21
H. Prosedur Penelitian.....	22
I. Teknik Analisis Data.....	23
1. Uji Normalitas Data.....	23
2. Uji Homogenitas.....	24
3. Uji Hipotesis.....	25
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	26
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	26

1. Distribusi Data Kemampuan <i>Shooting Free Throw</i> Pada Siswa Putri Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Pada Saat <i>Pretest</i>	28
2. Distribusi Data Kemampuan <i>Shooting Free Throw</i> Pada Siswa Putri Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Pada Saat <i>Post Test</i>	29
B. Analisis Data	31
1. Uji Homogenitas	31
2. Uji t.....	32
C. Pembahasan.....	32
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	33
A. Kesimpulan	33
B. Saran.....	33
DAFTAR PUSTAKA	35
LAMPIRAN.....	38



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Hasil <i>Pretest</i>	26
Tabel 4.2 Hasil <i>Post Test</i>	27
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Data Kemampuan <i>Shooting Free Throw</i> Pada Siswa Putri Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Saat <i>Pretest</i>	28
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Data Kemampuan <i>Shooting Free Throw</i> Pada Siswa Putri Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Saat <i>Post Test</i>	30
Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas	31
Tabel 4.6 Hasil Uji Homogenitas	31
Tabel 4.7 Hasil Uji Hipotesis (uji t).....	32

Dokumen ini adalah Arsip Miik :

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lapangan Bola Basket.....	9
Gambar 2. Teknik Dasar Menembak Dengan Satu Tangan.....	13
Gambar 3. Media Simpai.....	16
Gambar 4. Pendahuluan.....	70
Gambar 5. Pemanasan.....	70
Gambar 6. Siswa Putri Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Melakukan <i>Shooting</i> Menggunakan Media Simpai Posisi Horizontal.....	71
Gambar 7. Siswa Putri Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Melakukan <i>Shooting</i> Menggunakan Media Simpai Posisi Vertikal.....	71
Gambar 8. Siswa Putri Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Melakukan Pendinginan.....	72
Gambar 9. Penutup.....	72

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Program Latihan.....	38
Lampiran 2. Daftar Hadir Peserta Ekstrakurikuler	63
Lampiran 3. Hasil <i>Pretest</i>	64
Lampiran 4. Hasil <i>Post Test</i>	65
Lampiran 5. Statistik Deskriptif.....	66
Lampiran 6. Uji Normalitas	67
Lampiran 7. Uji Homogenitas.....	68
Lampiran 8. Uji t.....	69
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian.....	70

Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR GRAFIK

	Halaman
Grafik 1. Diagram Kemampuan <i>Shooting Free Throw</i> Pada Siswa Putri Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Saat <i>Pretest</i>	31
Grafik 2. Diagram Kemampuan <i>Shooting Free Throw</i> Pada Siswa Putri Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Saat <i>Post Test</i>	32



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan upaya mengembangkan watak, kecerdasan intelektual, kecerdasan rohani serta kecerdasan jasmani bagi setiap masyarakat. Sekolah merupakan suatu unit satuan pendidikan yang bertugas untuk menumbuhkembangkan masyarakat menjadi seorang pribadi yang cerdas secara intelektual serta sehat jasmani dan rohani, salah satu upaya yang dilakukan yaitu melalui pendidikan jasmani.

Bola basket adalah salah satu olahraga paling populer di dunia. Penggemarnya yang berasal dari segala usia merasakan bahwa bola basket adalah olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, dan menyehatkan. Sebagaimana tercantum dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 25 Ayat 4 yang menyatakan bahwa : “Olahraga pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat dan bakat peserta didik secara menyeluruh, baik melalui kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler.”

Bola basket adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim beranggotakan masing-masing lima orang pemain per tim. Tujuannya adalah mendapatkan nilai (skor) dengan memasukkan bola ke keranjang lawan dan mencegah tim lain melakukan hal serupa. Jenis olahraga ini melibatkan banyak orang. Walaupun bola basket ditemukan sebagai olahraga dalam ruangan (*indoor sport*), namun sekarang dimainkan baik di dalam maupun di luar ruangan pada semua musim.

Hampir 40% permainan dilakukan di luar ruangan pada tempat yang tidak terorganisasi.

Dalam permainan bola basket *shooting* adalah salah satu teknik menembakkan bola ke jaring lawan. Teknik ini paling banyak mencetak angka dan menentukan dalam pertandingan, sebab kemenangan ditentukan oleh banyaknya bola yang masuk ke *ring* basket. Setiap regu yang menguasai bola selalu mencari kesempatan untuk dapat melakukan *shooting*.

Oleh karena itu, unsur *shooting* merupakan teknik dasar yang sangat penting di dalam bola basket dan harus dipelajari dengan baik dan benar. Apabila dalam suatu pertandingan seorang pemain kurang menguasai teknik dasar permainan tetapi dalam penguasaan teknik menembak atau *shooting* sangat baik, sesungguhnya pemain tersebut merupakan ancaman bagi lawan, karena setiap saat ia akan menghasilkan angka.

Permainan bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang dikembangkan di Indonesia melalui Pendidikan Jasmani di sekolah maupun organisasi lainnya di bawah pengawasan PERBASI (Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia). Hal tersebut dilakukan dalam rangka untuk mengembangkan potensi masyarakat khususnya pada bidang bola basket sejak dini demi menunjang tercapainya prestasi yang baik dalam cabang olahraga bola basket di tingkat nasional dan internasional.

Dalam permainan bola basket, kemenangan suatu tim akan dicapai apabila suatu tim dapat memasukkan bola ke dalam keranjang lawan sebanyak mungkin dibanding dengan tim lawan. Permainan bola basket memiliki tiga teknik dasar

yaitu lempar-tangkap, menembak, dan menggiring, ketiga teknik ini sangat penting dan saling berkaitan satu dengan yang lain. Salah satu teknik dalam bola basket untuk memperoleh angka adalah menembak dengan tembakan bebas yang dilakukan di daerah hukuman atau lebih dikenal dengan *free throw*.

Teknik *free throw* dalam bola basket mempunyai peran yang sangat penting, karena dalam melakukan *free throw* bukan hanya dibutuhkan teknik yang baik tetapi juga ketenangan dari penembak untuk mendapatkan hasil dari tembakan *free throw*. Meskipun dalam perolehan angka *free throw* hanya diberi nilai satu angka setiap bola masuk, tetapi bagi penembak yang berhasil membuat angka dari *free throw* akan semakin membuat percaya diri dan mampu mengulangnya lagi.

Penguasaan teknik *free throw* yang baik merupakan salah satu hal yang menentukan kemenangan, karena penguasaan teknik *free throw* yang baik dan benar, kemungkinan memasukkan bola ke dalam keranjang yang merupakan tujuan dari permainan bola basket itu sendiri akan semakin besar. Pemahaman konsep yang beragam dalam penguasaan teknik *free throw* yang dilakukan oleh siswa SMA dan masih minimnya pengetahuan serta arahan untuk melakukan teknik *free throw* dengan benar mengakibatkan banyaknya kegagalan saat siswa melakukan *free throw*.

Kegagalan saat melakukan *free throw* tersebut disebabkan oleh berbagai macam faktor, salah satunya dapat ditinjau dari sudut pandang biomekanika. Dalam biomekanika olahraga mempunyai beberapa tujuan, diantaranya mencegah cedera dan mengetahui gerakan yang efektif dan efisien dalam suatu rangkaian

gerak dan mengetahui faktor apa yang mempengaruhi keberhasilan (penguasaan bola, keringanan berat dan ukuran bola). Melihat berbagai permasalahan tersebut, timbul keinginan peneliti untuk mengadakan penelitian tentang metode yang dapat mempengaruhi hasil saat siswa SMA dalam melakukan *free throw* melalui media simpai.

Untuk mengetahui besarnya peningkatan latihan permainan target pada kemampuan *free throw* maka peneliti bermaksud melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Shooting Free Throw* Menggunakan Media Simpai Terhadap Hasil *Shooting Free Throw* Pada Siswa Putri Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kuantan Mudik.”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di kemukakan diatas maka permasalahan dapat di identifikasikan sebagai berikut ini :

1. Banyaknya kegagalan dalam melakukan teknik menembak bebas (*free throw*) oleh siswa putri ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Kuantan Mudik.
2. Pemahaman konsep yang beragam dalam penguasaan teknik *shooting free throw* yang dilakukan oleh siswa putri ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Kuantan Mudik dan masih minimnya pengetahuan serta arahan untuk melakukan teknik *shooting free throw* dengan benar.
3. Belum optimalnya teknik dasar *shooting free throw* siswa putri ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Kuantan Mudik.

4. Belum teridentifikasinya peningkatan kemampuan *shooting free throw* dalam permainan bola basket melalui media simpai pada siswa putri ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Kuantan Mudik.

C. Batasan Masalah

Fokus dalam penelitian ini adalah pengaruh latihan *shooting free throw* menggunakan media simpai terhadap kemampuan *shooting free throw* siswa putri ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Kuantan Mudik.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi, dan batasan masalah pokok maka dapat dirumuskan sebagai berikut : “Apakah latihan menggunakan media simpai dapat mempengaruhi kemampuan *shooting free throw* pada siswa putri peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Kuantan Mudik?”

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang ada, maka tujuan penelitian ini adalah : untuk mengetahui pengaruh latihan *shooting free throw* menggunakan media simpai pada siswa putri ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Kuantan Mudik.

F. Manfaat Penelitian

Hasil yang di dapat dari penelitian ini, diharapkan dapat memberikan sumbangan maupun manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis. Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi sekolah dapat memberikan informasi untuk meningkatkan keterampilan menembak bebas (*free throw*) bermain bola basket dalam pelajaran pendidikan SMA Negeri 1 Kuantan Mudik.
2. Bagi pelatih sebagai bahan acuan dalam mengelola program latihan untuk meningkatkan kemampuan dasar *shooting free throw*.
3. Bagi siswa untuk memahami teknik dan melakukan gerakan *free throw* dengan baik dan benar dalam permainan bola basket.
4. Bagi peneliti sebagai bahan referensi peneliti lain yang mengambil jenis penelitian yang sama.
5. Untuk memenuhi salah satu syarat bagi peneliti untuk memperoleh gelar Sarjana (S. Pd) pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
6. Sebagai bahan bacaan pada perpustakaan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, dan perpustakaan pusat Universitas Islam Riau.

Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Landasan Teori

1. Hakikat Latihan

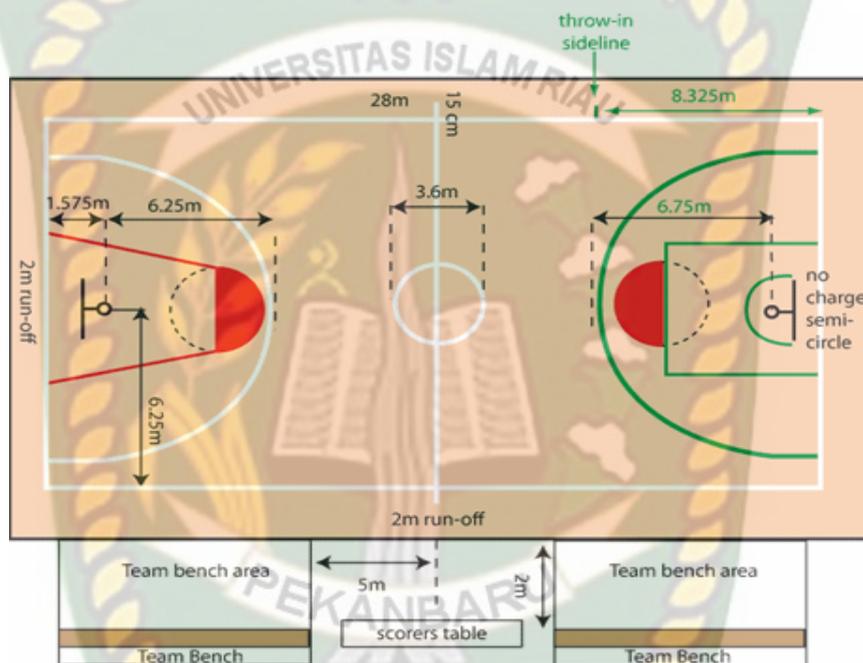
Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga. Latihan adalah proses sistematis berlatih atau bekerja, yang dilaksanakan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan atau bekerja (Harsono, 1988: 101 dalam Amansyah, dkk 2015: 25).

Sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses atau aktivitas gerak yang dilakukan secara berulang-ulang dengan memperhatikan prinsip-prinsip ilmiah dalam jangka waktu tertentu yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan dan prestasi secara maksimal.

Dalam memberikan materi latihan kepada anak latih, seorang pelatih harus memperhatikan berbagai aspek dan didukung pula oleh teori-teori tentang cabang olahraga. Hal ini perlu diperhatikan karena objek dari sasaran latihan adalah manusia. Untuk itu aspek fisik dan psikis dapat berjalan seimbang dan sesuai dengan yang direncanakan, maka perlu disusun sesi latihan yang sesuai dengan tujuan dan sasaran latihan. Tujuan suatu sasaran utama dari latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasi semaksimal mungkin, untuk mencapai itu ada empat latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama untuk atlet itu : 1. Latihan fisik, 2. Latihan teknik, 3. Latihan taktik dan

dan strategi, 4. Latihan mental (Harsono, 1988: 100 dalam Amansyah, dkk 2015: 26).

Dengan demikian, yang dimaksud dengan tujuan dan sasaran latihan dalam penelitian ini adalah untuk memperbaiki dan menyempurnakan keterampilan baik teknik maupun fisik olahragawan.



**Gambar 1. Lapangan Bola Basket
(Ahmadi, 2007: 9)**

Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis calon atlet (Nala, 1998: 4 dalam Sariadi, dkk 2015: 212). Dengan memahami prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Selain itu dapat menghindarkan calon atlet dari rasa sakit dan timbulnya cedera selama dalam proses latihan. Dalam satu kali tatap muka, seluruh prinsip latihan dalam diterapkan secara bersamaan dan saling mendukung.

Apabila ada prinsip latihan yang tidak diterapkan, maka akan berpengaruh terhadap keadaan fisik dan psikis olahragawan. Untuk itu para pelatih perlu

memahami beberapa prinsip latihan tersebut dan dapat menerapkannya dalam proses latihan. Dalam mempelajari dan menerapkan prinsip-prinsip latihan harus berhati-hati, serta memerlukan ketelitian, ketepatan dalam penyusunan dan pelaksanaan program.

Prinsip-prinsip yang seluruhnya dapat dilaksanakan sebagai pedoman agar tujuan latihan tercapai dalam 1 kali tatap muka antara lain : prinsip kesiapan, individual, adaptasi, beban lebih, progresif, spesifik, variasi, pemanasan dan pendinginan, latihan jangka panjang, prinsip berkebalikan, tidak berlebihan, dan sistematis (Sukadiyanto dan Muluk, 2011: 14 dalam Sariadi, dkk 2015: 212-213).

2. Hakikat Menembak

Shooting merupakan salah satu teknik yang digunakan untuk mendapatkan skor dalam suatu pertandingan dengan cara menembakan bola ke *ring*. Tujuan permainan bola basket adalah memasukkan bola ke basket lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah lawan agar membuat nilai. Untuk itu teknik dasar menembak merupakan teknik dasar yang penting, meskipun tidak meninggalkan teknik dasar yang lain.

Menembak merupakan sinkronisasi antara kaki, pinggang, bahu dan siku, serta kelentukan pergelangan tangan dan jari tangan. Dorongan dan kontrol terakhir tembakan berasal dari kelentukan pergelangan tangan, lepaskan bola dari jari tengah dengan sentuhan ujung jari yang lembut untuk membuat putaran sisi kebelakang bola dan memperhalus hasil tembakan (Abidin, 1999: 59).

Menembak (*shooting*) adalah usaha yang dilakukan pemain untuk memasukkan bola kedalam keranjang lawan dengan tujuan memperoleh angka

atau skor sebanyak-banyaknya (Sumiyarsono, 2002: 22). Sedangkan menurut Danny Kosasih (2008: 105), pengertian menembak adalah teknik untuk melemparkan bola basket sedemikian ke keranjang sehingga kemungkinan masuknya tinggi.

Dari pengertian *shooting* diatas dapat disimpulkan bahwa *shooting* merupakan suatu teknik dasar yang digunakan dalam permainan bola basket yaitu dengan cara memasukkan bola basket ke dalam *ring* guna mendapatkan nilai atau skor dan *shooting* merupakan penentu menang atau kalahnya suatu pertandingan.

Tujuan setiap tim dalam permainan bola basket adalah memasukkan bola ke keranjang lawan untuk mendapat angka, dan pada akhirnya mendapat angka yang lebih besar. Menembak merupakan suatu keterampilan yang sangat penting dan untuk memiliki keterampilan dibutuhkan latihan terus-menerus. Latihan menembak direncanakan secara sistematis sehingga setiap pemain akan mempraktikkan tipe tembakan yang paling disukainya dalam pertandingan.

Menembak atau *shooting free throw* adalah salah satu teknik dasar permainan bola basket. Unsur ini sangat menentukan kemenangan dalam pertandingan, sebab kemenangan ditentukan oleh banyaknya bola yang masuk ke jaring. Setiap regu yang menguasai bola selalu mencari kesempatan untuk menembak. Setiap serangan selalu berusaha dapat berakhir dengan tembakan. Oleh karena itu menembak merupakan teknik yang harus dipelajari dengan baik dan benar serta ditingkatkan keterampilannya dengan latihan (Eko, dkk 2013: 65-66).

Kemahiran menembak dalam permainan bola basket merupakan teknik dasar yang terpenting karena kemenangan regu dalam suatu pertandingan ditentukan dengan jumlah berhasilnya tembakan yang dibuat. Akan tetapi, untuk membuat seseorang menjadi penembak yang baik perlu ditanamkan kepada pemain kapan dan bagaimana harus melakukan tembakan agar dapat berhasil.

Adapun teknik atau sasaran yang dapat membantu keberhasilan dalam ketepatan menembak bola kearah ring basket ada dua macam, yaitu : 1. menembak bola menggunakan satu tangan (*one hand set shot*) dan 2. menembak bola menggunakan dua tangan (*two hand set shot*).

a. Jenis *shooting* dan teknik pelaksanaan :

1) Tembakan satu tangan (*one hand set shoot*)

Sikap badan pada waktu akan menembakkan bola : Berdiri tegak, kaki sejajar atau kaki kanan di depan (bagi yang tidak kidal), kaki kiri dibelakang, sementara lutut di tekuk. Bola dipegang dengan tangan kanan di atas kepala dan di depan dahi, siku tangan kanan ditekuk ke depan, tangan kiri membantu memegang bola agar tidak jatuh dan berfungsi untuk menjaga keseimbangan, serta pandangan ditujukan ke keranjang (*ring basket*). Kemudian bola ditembakkan ke keranjang basket dengan gerakan siku, badan, dan lutut diluruskan secara serempak, pada waktu tangan lurus, bola dilepaskan, jari-jari dan pergelangan tangan diaktifkan (Ahmadi, 2007: 18).

2) Tembakan dua tangan

Sikap badan pada waktu akan melakukan tembakan adalah : badan tegak, kedua kaki dibuka sejajar. Kedua lutut ditekuk, bola dipegang dengan kedua belah tangan di atas dan di depan dahi. Kedua siku ditekuk, pandangan diarahkan ke keranjang basket yang menjadi sasaran tembakan. Bola ditembakkan ke keranjang basket dengan bantuan dorongan, lengan (siku), badan dan lutut diluruskan secara serempak. Pada waktu bola lepas, jari-jari tangan dan pergelangan diaktifkan, artinya digerakkan ke atas ke depan dan ke bawah. Jadi jalannya bola ke atas, ke depan, dan akhirnya ke bawah menuju ke keranjang (Ahmadi, 2007: 18).



**Gambar 2. Teknik Dasar Menembak Dengan Satu Tangan
(Ahmadi, 2007 : 18)**

b. Analisis teknik menembak (*shooting*)

Semua pemain bola basket dapat dipastikan menembak menggunakan teknik satu tangan maupun dua tangan, sehingga salah satu teknik tembakan tersebut wajib dikuasai oleh setiap pemain bola basket. Teknik tembakan tersebut memiliki mekanika dasar yang harus di kuasai, baik dari segi pandangan mata, keseimbangan atau sikap kuda-kuda kaki, posisi tangan dalam memegang bola

basket baik menggunakan satu tangan ataupun dua tangan, pengaturan siku, irama tembakan dan pelaksanaannya.

Untuk membentuk tembakan, anda harus berkonsentrasi pada satu atau dua mekanika saja, disamping itu perlu latihan khusus penggunaan tangan kiri bagi pemain yang tidak kidal dan penggunaan tangan kanan bagi pemain kidal, dikarenakan teknik menembak merupakan cara untuk mendapatkan skor dalam permainan bola basket.

Teknik dasar menembak merupakan teknik dasar yang penting meskipun tidak meninggalkan teknik dasar yang lainnya. Kemahiran menembak dalam permainan bola basket adalah teknik dasar yang penting mengingat kemenangan suatu regu dalam suatu pertandingan ditentukan dengan jumlah tembakan masuk yang dibuat.

3. Media Simpai

Kata “media” berasal dari bahasa Latin “medium” yang berarti “perantara” atau “pengantar”. Lebih lanjut, media merupakan sarana penyalur pesan atau informasi belajar yang hendak disampaikan oleh sumber pesan kepada sasaran atau penerima pesan tersebut. Penggunaan media pengajaran dapat membantu pencapaian keberhasilan belajar.

Ditegaskan oleh Danim bahwa hasil penelitian telah banyak membuktikan efektivitas penggunaan alat bantu atau media dalam proses belajar-mengajar di kelas, terutama dalam hal peningkatan prestasi siswa. Terbatasnya media yang dipergunakan dalam kelas diduga merupakan salah satu penyebab lemahnya mutu belajar siswa (Mahnun, 2012: 27).

Simpai adalah suatu alat yang berbentuk lingkaran dengan bahan lunak yang dapat digunakan untuk mengembangkan berbagai macam aktivitas gerak atau permainan yang bisa dilakukan secara perorangan atau berpasangan bahkan berkelompok, dan secara umum dapat dilakukan dimana saja (Faruq, 2009: 2 dalam Etik 2015: 2).

Hulahoop adalah benda yang berbentuk lingkaran yang biasanya dimainkan dengan cara diputar dipinggang, *hulahoop* ini terbuat dari rotan atau plastik (Dienstman dalam Ersayanti, 2015: 2).

Hulahoop adalah salah satu bentuk permainan kecil, mendefinisikan permainan kecil sebagai suatu bentuk permainan yang tidak mempunyai aturan tertentu, baik mengenai peraturan permainannya, alat-alat yang digunakan, ukuran lapangan, maupun waktu untuk melakukannya yang bisa disesuaikan dengan daerah masing-masing serta belum ada organisasi yang menaunginya (Syarifuddin dan Muhadi dalam Etik, 2015: 28-29).

Simpai mempunyai ukuran-ukuran yang sesuai digunakan. Ukuran simpai pada umumnya :

- a. Diameter : 80-90 cm
- b. Tebal : 8-12 mm
- c. Berat : 300 gram
- d. Untuk anak-anak diameternya 60-75 cm

Dari berbagai uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa media adalah alat atau metodik dan teknik yang digunakan sebagai perantara komunikasi guru dan

murid dalam rangka lebih mengefektifkan komunikasi dan interaksi antara guru dan siswa dalam proses pendidikan pengajaran disekolah.

Mengenai fungsi media itu sendiri pada mulanya kita hanya mengenal sebagai alat bantu dalam kegiatan belajar mengajar yakni memberikan pengalaman visual pada anak dalam rangka mendorong motivasi belajar, memperjelas, dan mempermudah konsep yang kompleks dan abstrak menjadi lebih sederhana, konkrit, mudah dipahami



**Gambar 3. Media Simpai
(indotrading.com)**

B. Kerangka Berpikir

Melihat permasalahan yang ada terkait banyaknya peserta didik yang masih kesulitan untuk melakukan *free throw* pada permainan bola basket. Kebanyakan peserta didik masih kurang percaya diri untuk melakukan tembakan secara maksimal untuk meraih poin.

Deskripsi teori yang menjelaskan bahwa latihan yang rutin sungguh-sungguh dan terprogram sesuai prinsip-prinsip latihan merupakan hal yang mendukung untuk menjadikan pemain menjadi handal dalam suatu cabang dalam

olahraga yang digeluti dalam penelitian ini khususnya bola basket, dengan latihan-latihan tersebut ditunjukkan agar pemain memiliki penembak bebas (*free throw*) yang maksimal dalam bermain bola basket. Teknik menembak bebas (*free throw*) menuntut seorang pemain untuk melakukan tembakan bebas dengan baik.

Dilihat dari penelitian yang relevan bahwa dengan metode latihan yang baik dan variatif dapat dibuktikan mampu mengubah lompatan seseorang dalam menguasai teknik-teknik cabang olahraga tertentu yang dilatihkan. Latihan tersebut dilakukan secara teratur dan *continue* sehingga dapat membawa ke dalam perubahan seseorang.

Latihan menembak bebas merupakan latihan yang sederhana yang terdiri atas beberapa bentuk latihan melalui permainan target simpai untuk meningkatkan kemampuan menembak peserta didik bermain bola basket. Melalui proses latihan peserta didik diharapkan dapat mencapai tujuan secara optimal.

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir di atas diduga bahwa simpai memberi pengaruh terhadap kemampuan *free throw*, sehingga dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut :

Ha : Terdapat pengaruh media latihan menggunakan simpai terhadap hasil akurasi tembakan bebas (*free throw*) permainan bola basket pada siswa putri ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kuantan Mudik.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Metode merupakan kegiatan ilmiah yang berkaitan dengan suatu cara kerja (sistematis) untuk memahami suatu subjek atau objek penelitian, sebagai upaya untuk menemukan jawaban yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah dan termasuk keabsahannya (Ruslan, 2003: 24). Penelitian eksperimen adalah suatu penelitian yang selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat dari suatu perlakuan. Metode yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen komparatif atau eksperimen semu, karena di dalam kedua perlakuan ini tidak ada kelompok kontrol (Arikunto, 2010: 3).

B. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah bentuk *One Group Pretest and Post Test Design*, dalam desain ini tidak ada kelompok kontrol, dan subjek tidak ditempatkan secara acak. Kelebihan desain ini adalah dilakukannya *pretest* dan *post test* sehingga dapat diketahui dengan pasti perbedaan hasil akibat perlakuan yang diberikan (Maksum, 2012: 97) desain ini dapat digambarkan sebagai berikut :

$$T_1 \rightarrow X \rightarrow T_2$$

Keterangan :

T_1 : *Pretest*

X : *Treatment*/perlakuan

T_2 : *Post test*

Dalam penelitian ini tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah perlakuan (*treatment*). Perbedaan antara *pretest* dan *post test* ini diasumsikan merupakan efek dari *treatment* atau perlakuan. Sehingga hasil dari perlakuan diharapkan dapat diketahui lebih akurat, karena terdapat perbandingan antara keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Agar tidak terjadi salah penafsiran pada penelitian ini maka berikut akan dikemukakan definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu :

- 1) *Free throw* atau lemparan bebas merupakan tembakan kearah *ring* dari garis tembakan bebas, dan tidak ada penjagaan untuk mendapatkan skor.
- 2) Permainan target simpai adalah permainan dimana pemain akan mendapatkan skor dengan menggunakan target simpai. Simpai yang mempunyai ukuran dari kecil hingga besar dengan ukuran yang sudah ditentukan. Permainan ini digunakan sebagai metode latihan tembakan bebas (*free throw*) dengan jarak termudah hingga jarak yang tersulit atau jarak sebenarnya dengan metode seperti : peserta berdiri pada daerah yang telah ditentukan dari awalan dengan jarak 1 meter, jarak 2 meter, dan 3 meter dari simpai ukuran terbesar. Mendengar aba-aba dimulai peserta segera melakukan sebanyak 10 kali lemparan 1 set. Setiap peningkatan melanjutkan permainan selanjutnya dengan jarak yang terakhir 5 meter, tes

ini akan dilaksanakan setiap minggu, begitu juga dengan repetisi dan set. *Treatment* tersebut dilakukan 12 kali pertemuan, setiap 1 minggu diadakan 3 kali pertemuan jadi total pertemuan sebanyak 4 minggu. Tujuannya agar latihan yang dilakukan dapat berjalan dengan lancar dan diharapkan dapat meningkatkan hasil tembakan *free throw*.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi (Arikunto, 2010: 173). Dalam penelitian ini penulis mengambil seluruh jumlah siswa putri ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Kuantan Mudik yang berjumlah 20 orang.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Pedoman dalam pengambilan jumlah sampel ini mengacu pada pendapat Arikunto (2010: 173) apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi.

Dalam pengambilan sampel peneliti menggunakan *quota sampling*, artinya sebuah teknik pengambilan sampel dengan jalan menetapkan lebih dulu kuota atau jumlah individu yang akan diteliti, tanpa memperhatikan siapapun yang akan diteliti. Dengan demikian, sampel yang diambil dalam

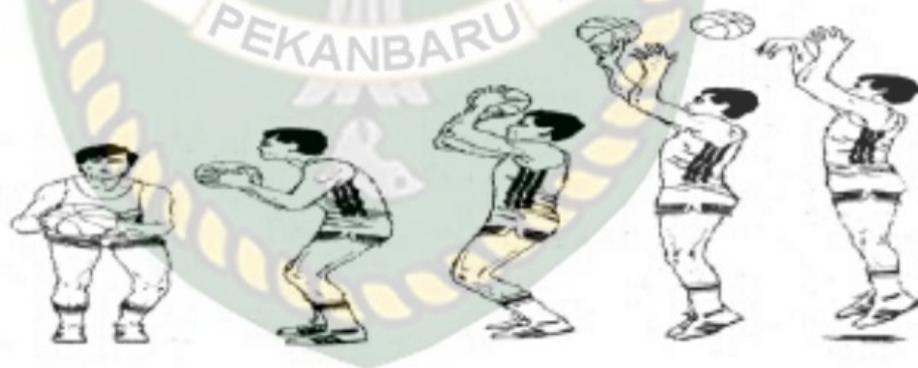
penelitian ini adalah seluruh siswa putri ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Kuantan Mudik yang berjumlah 20 orang.

E. Deskripsi Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan basket *outdoor* SMA Negeri 1 Kuantan Mudik. Pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 20 September 2019.

F. Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2005 :101) instrumen penelitian adalah suatu alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan data, agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dapat dipermudah olehnya. Sedangkan Sugiyono (2000 : 250) menyatakan bahwa instrument penelitian adalah cara-cara yang digunakan untuk mengumpulkan data.



Gambar 4. Teknik Dasar Menembak Dengan Satu Tangan (Ahmadi, 2007: 18)

Bentuk instrumen penelitian ini berupa “tes” kemampuan *free throw* siswa putri ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Kuantan Mudik. Baik *pretest* maupun *post test* menggunakan suatu tes yaitu menembak bola ke basket (*free throw*) sebanyak 10 kali tembakan.

Alat yang digunakan yaitu :

- a. Bola basket
- b. *Stopwatch* atau jam yang ada sekonannya
- c. Peluit
- d. Blangko dan alat tulis

Pelaksanaan :

Pada aba-aba “siap”, testi berdiri di belakang garis tembakan bebas (*free throw*) dan ke arah basket dengan bola di tangan. Setelah aba-aba “ya”, testi segera menembakan bola ke dalam *ring basket* sebanyak 10 kali kesempatan.

Penilaian : Setiap kali bola masuk ke dalam basket mendapat nilai satu, kemudian nilainya dijumlahkan.

G. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan (Sugiyono, 2006: 308).

Teknik pengukuran dan tes adalah instrumen atau alat yang digunakan untuk memperoleh data secara objektif, kuantitatif dan hasilnya dalam bentuk angka yang dapat diolah secara statistika. Dengan alat yang digunakan akan memperoleh data yang merupakan hasil pengukuran dan tes. Sehingga pengukuran dan tes meliputi hasil-hasil atau bentuk angka atau skor dan hasilnya dapat diolah dengan statistik.

Untuk memperoleh data yang akurat diperlukan alat ukur yang sah dan handal. Dalam pengambilan setiap tes, peserta terlebih dahulu diberikan penjelasan dan pengarahan tentang pelaksanaan setiap item-item tes, supaya dalam pelaksanaan testi tidak mengalami kendala dan dapat memahami pelaksanaan dengan baik.

H. Prosedur Penelitian

Sebelum melakukan penelitian dilakukan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Mengurus surat izin penelitian
2. Mempersiapkan alat-alat yang akan digunakan
3. Mempersiapkan tenaga pembantu
4. Menyusun dan mengkoordinasikan jadwal latihan, hari, tanggal, maupun waktu dengan pihak pelatih SMA Negeri 1 Kuantan Mudik.

Prosedur penelitian pengaruh latihan *shooting free throw* menggunakan media simpai terhadap hasil *shooting free throw* pada siswa putri ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Kuantan Mudik dilakukan dalam 12 kali pertemuan dengan alokasi waktu setiap pertemuan kurang lebih 90 menit. Dari 12 kali pertemuan tersebut pada pertemuan didahului *pretest*/tes awal, 10 pertemuan berikutnya diberikan program latihan dan pada akhir pertemuan diadakan *post test*/tes akhir. Adapun kegiatan latihan tersebut adalah sebagai berikut :

1. Tes Awal (*Pretest*)

Tes awal (*pretest*) dilakukan sebelum pemberian *treatment* latihan menggunakan media simpai terhadap akurasi tembakan bebas (*free throw*) siswa putri ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kuantan Mudik. Tujuan dari *pre-test* adalah

untuk mengetahui kemampuan awal dari masing-masing siswa sebelum pemberian *treatment*. Melakukan tembakan *free throw* ke *ring* basket sebanyak 10 kali tiap anak. Penilaiannya adalah setiap bola yang masuk ke *ring* dan sah nilai skor 1 (satu), jika bola tidak masuk atau tidak sah nilainya 0 (nol).

2. Program Latihan

Program latihan merupakan pelaksanaan langsung dari suatu rencana latihan untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Latihan dilakukan pada hari Senin, Rabu, dan Jumat dimulai pukul 16.00-17.30. Untuk melaksanakan program latihan siswa setelah datang berbaris dilapangan untuk melakukan berdoa terlebih dahulu kemudian, pemanasan, lari variasi dan melaksanakan program latihan.

3. Tes Akhir (*Post Test*)

Setelah dilakukan program latihan/*treatment* selama 12 kali pertemuan kemudian diadakan tes akhir yang pelaksanaannya sama seperti tes awal.

I. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini ada beberapa tahapan untuk teknik analisis data yaitu:

1. Uji Normalitas Data

Menurut Sugiyono (2013: 79), statistik parametris itu bekerja berdasarkan asumsi bahwa data setiap variabel yang akan dianalisis berdasarkan distribusi normal. Untuk itu sebelum peneliti menggunakan teknik statistik parametris, maka kenormalan data harus diuji terlebih dahulu.

Uji normalitas dilakukan untuk mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya data yang akan dianalisis. Pengujian yang dilakukan tergantung variabel yang akan dianalisis atau yang akan diolah. Menurut Sugiyono (2013: 79) teknik

pengujian normalitas data dengan Chi Kuadrat. Selanjutnya pengujian data normalitas data dengan Chi Kuadrat diolah dengan menggunakan program SPSS

16. Data yang akan dikatakan berdistribusi normal apabila nilai Chi Kuadrat hitung (X^{hitung}) lebih kecil daripada nilai Chi Kuadrat tabel (X^2 tabel) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

Pengujian normalitas sampel digunakan rumus sebagai berikut :

$$X^2 = \sum \frac{(F_o - F_h)}{F_h}$$

Sumber : Sugiyono (2013: 82)

Keterangan :

X^2 = Chi kuadrat

F^0 = Frekuensi/jumlah data hasil observasi (berdasarkan data yang diperoleh)

F^h = Frekuensi/jumlah yang diharapkan (presentase luas tiap bidang dikalikan dengan n)

$F^0 - F^h$ = Selisih f_0 dengan f_h

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui data yang diperoleh dari sampel berasal dari populasi yang sama homogen atau tidak, maka perlu dilakukan pengujian untuk mengetahui homogenitas sampel dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$F = \frac{\text{varian terbesar}}{\text{varian terkecil}}$$

Sumber : Sugiyono (2010: 199)

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut kemudian dibandingkan dengan melihat nilai tabel F, apabila F_h lebih besar daripada F_t ($F_h > F_t$) maka H_0 yang menyatakan antara kedua kelompok menunjukkan perbedaan ditolak sehingga dengan kata lain kedua kelompok tidak homogen. Taraf signifikan pada tabel F yaitu 5% dengan $F_{tabel} = N$ terbesar -1 (pembilang) dan N terkecil -1 (penyebut). Apabila F_{hitung} lebih kecil dari F_{tabel} ($F_{hitung} < F_{tabel}$) maka varian data tersebut dapat disimpulkan bersifat homogen.

3. Uji Hipotesis

Setelah dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas, maka untuk membuktikan statistik sebuah hasil dapat dikatakan signifikan atau tidak yaitu dengan cara uji beda (uji-t), dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$t = \frac{\sum Md}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}}$$

Sumber : Arikunto (2002: 275)

Keterangan :

Md = Mean Differences ($M X_k - M X_e$) / mean dari perbedaan *pretest* dengan *post*

test

$\sum d^2$ = Jumlah kuadrat dari deviasi perbedaan mean

N = subjek pada sampel

Kriteria hipotesis diterima apabila t hitung lebih besar daripada t tabel ($t_{hitung} > t_{tabel}$), namun apabila t hitung lebih kecil dari t tabel ($t_{hitung} < t_{tabel}$), maka hipotesis ditolak, sebelumnya hasil t_{hitung} dikonsultasikan dengan t_{tabel} dengan taraf signifikan 5%.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Untuk mendapatkan data hasil penelitian, peneliti melakukan tes *shooting free throw* kepada sampel penelitian. Tes ini dilakukan dilapangan bola basket SMA Negeri 1 Kuantan Mudik. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September 2019 dengan jumlah sampel yang peneliti gunakan sebanyak 20 siswa putri ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Kuantan Mudik. Berikut ini dalam tabel 4.1 disajikan distribusi data tentang *pretest*, adapun data hasil tes tersebut adalah sebagai berikut :

1. Distribusi Data Kemampuan *Shooting Free Throw* Pada Siswa Putri Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Pada Saat Pretest

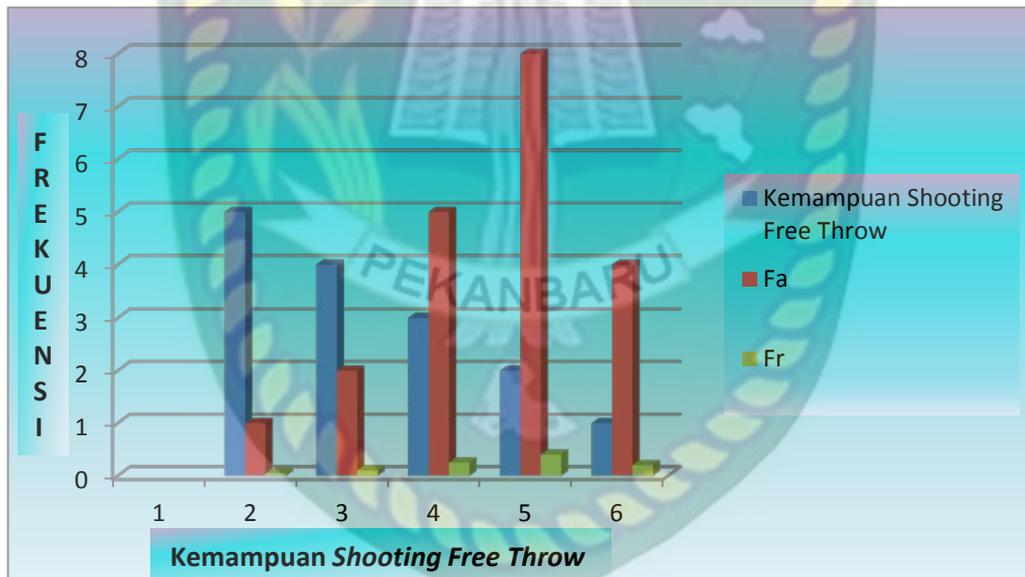
Penelitian yang telah dilaksanakan bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan media simpai terhadap peningkatan kemampuan *shooting free throw* pada siswa putri ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Kuantan Mudik, hasil penelitian *pretest* dan *post test* kemampuan *shooting free throw* pada siswa putri ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Kuantan Mudik dapat dideskripsikan sebagai berikut :

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pretest* nilai minimal = 1, nilai maksimal = 5, rata-rata (*mean*) = 2, varian = 1,263, dengan simpang baku (*standar deviation*) = 1,124. Deskripsi hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Data Kemampuan *Shooting Free Throw* Pada Siswa Putri Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Saat *Pretest*

Kemampuan <i>Shooting Free Throw</i>	Fa	Fr
5	1	5%
4	2	10%
3	5	25%
2	8	40%
1	4	20%

Untuk lebih jelas dapat dilihat pada diagram batang dibawah ini:



Grafik 1. Diagram Kemampuan *Shooting Free Throw* Pada Siswa Putri Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Saat *Pretest*

2. Distribusi Data Kemampuan *Shooting Free Throw* Pada Siswa Putri Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Pada Saat *Post Test*

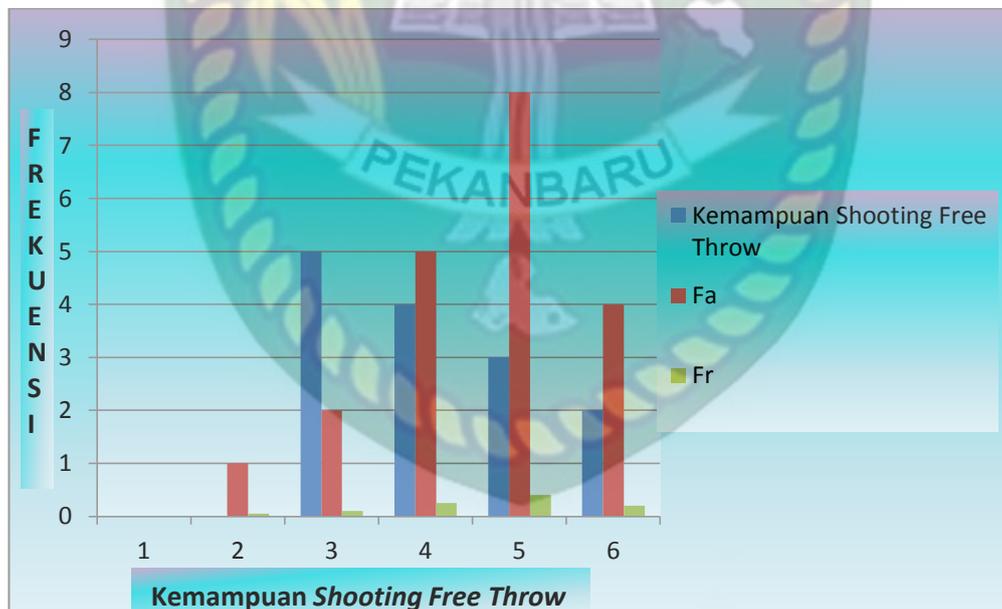
Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *post test* nilai minimal = 2, nilai maksimal =

6, rata-rata (*mean*) = 3,4, varian = 1,2 dengan simpang baku (*standar deviation*) = 1,095. Deskripsi hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Data Kemampuan *Shooting Free Throw* Pada Siswa Putri Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Saat *Post Test*

Kemampuan <i>Shooting Free Throw</i>	Fa	Fr
6	1	5%
5	2	10%
4	5	25%
3	8	40%
2	4	20%

Untuk lebih jelas dapat dilihat pada diagram batang dibawah ini:



Grafik 2. Diagram Kemampuan *Shooting Free Throw* Pada Siswa Putri Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Saat *Post Test*

B. Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan, uji hipotesis menggunakan uji t. Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui penerimaan atau penolakan hipotesis yang diajukan, uji hipotesis menggunakan uji-t pada taraf signifikan 5%. Hasil uji hipotesis (uji-t) dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas

	Df	X ² tabel	X ² hit	P	Keterangan
<i>Pretest</i>	3	7,815	6,800	079	Normal
<i>Post test</i>	4	9,488	7,500	112	Normal

Hasil pada tabel 4.5 diatas, diketahui data *pretest* kemampuan *shooting free throw* di peroleh nilai $X^2_{hitung} (6,800) < X^2_{tabel} (7,815)$, jadi dapat disimpulkan data *pretest* kemampuan *shooting free throw* berdistribusi normal. Data *post test* kemampuan *shooting free throw* diperoleh nilai $X^2_{hitung} (7,500) < X^2_{tabel} (9,488)$, jadi dapat disimpulkan bahwa data *post test* kemampuan *shooting free throw* berdistribusi normal.

1. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kriteria homogenitas jika $F_{hitung} < F_{tabel}$ test dinyatakan homogen, jika $F_{hitung} > F_{tabel}$ test dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.6 Hasil Uji Homogenitas

Test	df	F tabel	F hit	P	Keterangan
Kemampuan <i>Shooting Free Throw</i>	1,38	4,10	0,10	0,921	Homogen

Berdasarkan hasil uji homogenitas diatas data kemampuan *shooting free throw* diperoleh nilai $F_{hitung} (0,10) < F_{tabel} (4,10)$, dengan hasil yang diperoleh tersebut dapat disimpulkan bahwa varian bersifat homogen.

2. Uji t

Uji t dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan. Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui penerimaan atau penolakan hipotesis yang diajukan, uji hipotesis menggunakan uji-t (*paired sample t test*) pada taraf signifikan 5%. Hasil uji hipotesis (uji-t) dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4.7 Hasil Uji Hipotesis (Uji t)

<i>Pretest-Post Test</i>	df	T tabel	T hitung	P	Sig 5%
Kemampuan <i>Shooting Free Throw</i>	19	2,093	10,466	0,000	0,05

Berdasarkan analisis data tersebut diperoleh nilai $t_{hitung} (10,466) > t_{tabel} (2,093)$, dan nilai $p (0,000) < 0,05$, hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar daripada t_{tabel} . Hasil tersebut diartikan hipotesis diterima, sehingga dapat disimpulkan “ada pengaruh antara latihan menggunakan media simpai terhadap kemampuan *shooting free throw* pada siswa putri peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Kuantan Mudik”.

C. Pembahasan

Permainan bola basket merupakan jenis permainan yang dimainkan oleh dua tim atau regu yang masing-masing tim terdiri dari lima orang pemain dan memiliki tujuan untuk memenangkan pertandingan dengan mencari poin

sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke *ring* lawan dan mencegah bola lawan masuk ke dalam *ring* sendiri dan mendapatkan poin, untuk dapat mencari poin yang banyak maka dalam pemain basket harus mampu menguasai teknik *shooting free throw* dengan baik.

Shooting (menembak) adalah salah satu usaha memasukkan bola ke dalam *ring* yang dilakukan oleh para pemain untuk mendapatkan poin dalam permainan bola basket, namun dalam melakukan *shooting* memerlukan tingkat akurasi yang baik agar dapat memasukkan bola ke dalam *ring* sebanyak-banyaknya sehingga poin yang diperolehpun juga banyak.

Karena *shooting* merupakan salah satu teknik dasar yang paling penting dalam permainan bola basket maka penelitian ini bermaksud untuk meningkatkan kemampuan *shooting* melalui latihan menggunakan media simpai. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan diperoleh nilai t_{hitung} (10,466) > t_{tabel} (2,093), dan nilai p (0,000) < dari 0,05, hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar daripada t_{tabel} . Hasil tersebut diartikan hipotesis diterima sehingga dapat disimpulkan “ada pengaruh antara latihan menggunakan media simpai terhadap kemampuan *shooting free throw* pada siswa putri peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Kuantan Mudik.”

Hasil tersebut dapat diartikan bahwa latihan *shooting free throw* dengan menggunakan media simpai mampu berpengaruh terhadap kemampuan *shooting free throw*. Pengaruh yang diberikan oleh latihan media simpai dalam penelitian ini menunjukkan hasil yang positif dengan peningkatan persentasenya sebesar 70%. Dengan melakukan latihan menggunakan media simpai peserta

ekstrakurikuler dilatih untuk melakukan *shooting* dengan jumlah pengulangan yang banyak, sehingga ketepatan dan akurasi akan diperoleh oleh peserta ekstrakurikuler bola basket.

Latihan menggunakan media simpai dalam hal ini bertujuan untuk meningkatkan tingkat akurasi dan ketepatan. Secara tidak langsung dengan latihan menggunakan media simpai peserta dituntut melakukan *shooting free throw* dengan jumlah pengulangan yang banyak sehingga peserta menjadi terbiasa dan mendapatkan *ball feeling* sehingga tingkat akurasi dan ketepatan dalam melakukan *shooting free throw* meningkat. Karena latihan menggunakan media simpai dengan diameter yang lebih besar daripada *ring* maka memberikan *ball feeling* dalam melakukan *shooting free throw* dan dengan jumlah pengulangan yang banyak, sehingga kemampuan *shooting free throw* siswa putri ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Kuantan Mudik.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya dapat diperoleh kesimpulan yaitu :

Berdasarkan hasil penelitian dan uji hipotesis diperoleh nilai t_{hitung} (10,466) > t_{tabel} (2,093), dan nilai p (0,000) < dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh antara latihan menggunakan media simpai terhadap hasil *shooting free throw* siswa putri ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Kuantan Mudik.

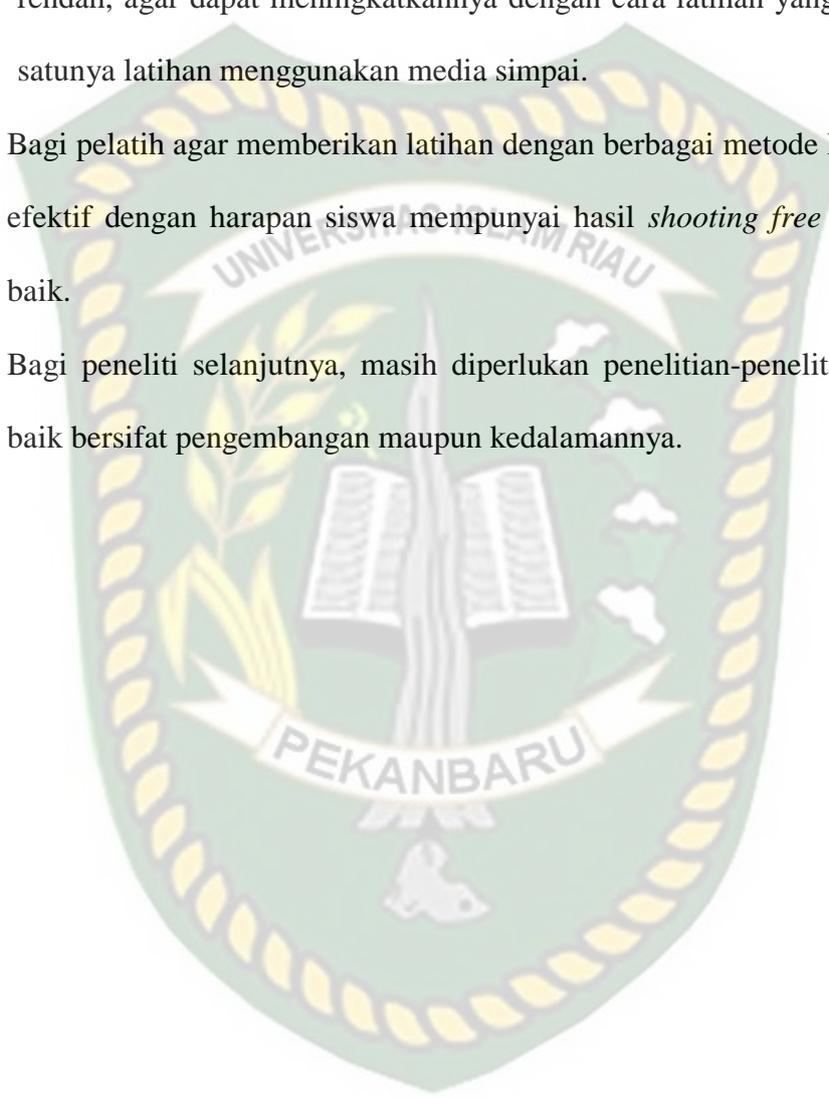
Hasil peningkatan persentasenya sebesar 70% dengan adanya peningkatan tersebut maka dapat diartikan latihan menggunakan media simpai dapat meningkatkan kemampuan *shooting free throw* siswa putri ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Kuantan Mudik.

B. Limitasi

Limitasi atau kelemahan pada penelitian terletak pada proses penelitian. Peneliti menyadari bahwa dalam suatu penelitian pasti terjadi banyak kendala dan hambatan. Salah satu faktor yang menjadi kendala dan hambatan dalam penelitian ini adalah simpai. Media simpai yang digunakan sebagai alat atau media pengganti *ring* ketika melakukan latihan *shooting free throw* posisi simpai horizontal dan juga posisi simpai vertikal, hendaknya media simpai tersebut di ikat pada sebuah kayu atau bambu (membentuk seperti *ring* basket pada umumnya).

C. Saran

1. Bagi siswa yang masih mempunyai kemampuan *shooting free throw* yang rendah, agar dapat meningkatkannya dengan cara latihan yang rutin salah satunya latihan menggunakan media simpai.
2. Bagi pelatih agar memberikan latihan dengan berbagai metode latihan yang efektif dengan harapan siswa mempunyai hasil *shooting free throw* yang baik.
3. Bagi peneliti selanjutnya, masih diperlukan penelitian-penelitian lanjutan baik bersifat pengembangan maupun kedalamannya.



DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, N. (2007). *Permainan Bola Basket*. Surakarta: Era Intermedia.
- Akros, A. (1999). *Buku Penuntun Bola Basket Kembar Dapat Dibuat Di Lahan Yang Sempit*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Amansyah., & Tampaty Sinaga, R. (2015). Upaya Meningkatkan Hasil Passing Melalui Variasi Latihan Berbalik dan Mengoper Bola Pada Atlet Sepak Bola Usia 13-15 Tahun Di SSB Sinar Pagi. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(1), 24-34.
- Arikunto, S. (2002). *Metodologi Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2005). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Danim, S. (1995). *Media Komunikasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Dienstman, R. (2008). *Permainan Untuk Latihan Motorik*. Bandung: Pakar Raya.
- Ersayanti, W. (2015). *Meningkatkan Kecerdasan Kinestetik Pada Gerak Lokomotor Dengan Bermain Hulahoop*. Program Sarjana Universitas Bengkulu. Bengkulu.
- Faruq, M. M. (2009). *Permainan Pengembangan Kecerdasan Kinestetik Anak Dengan Media Hulahop*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Fauzan, A. P. (2015). Hubungan Panjang Tungkai, Panjang Lengan, dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Under Basket Shoot Pada Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta Putra. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi*, 1(1), 2.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud.
- Kosasih, D. (2008). *Fundamental Basketball First Step To Win*. Semarang: Karangturi Media.
- Lincoln, Y. S., & Egon, G. G. (1986). *Naturalistic Inquiry*. California: Sage Publication.

- Mahnun, N. (2012). Kajian Terhadap Langkah-Langkah Pemilihan Media dan Implementasinya Dalam Pembelajaran. *Jurnal Pemikiran Islam*, 37(1), 27.
- Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Nala, N. (1998). *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: PPs Universitas Udayana.
- Nasution, S. (1988). *Metode Penelitian Naturalistik Kualitatif*. Bandung: Tarsito.
- Oliver, J. (2007). *Dasar-Dasar Bola Basket*. Bandung: Pakar Raya.
- Rauf, A. A. (2016). Survey Kemampuan Passing, Dribbling, dan Shooting Dalam Permainan Bola Basket Pada Tim Bola Basket Putri UPTD SMK Negeri 1 Boyolangu Tulungagung Tahun Ajaran 2016/2017. *Jurnal Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Penjaskesrek*, 1(1), 5.
- Republik Indonesia. (2013). *Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung: Fokusindo Mandiri.
- Rosady, R. (2003). *Metode Penelitian Public Relations dan Komunikasi*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Rudiansyah, E., dkk. (2013). 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*, 1(1), 64-68.
- Sariadi., dkk. (2015). Pengaruh Pelatihan Senam Kesegaran Jasmani Usia Sekolah Dasar dan Senam Sehat Gembira Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV SDN Margorejo I/403 Surabaya. *Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 3(4), 212-214.
- Sugiyono. (2000). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2006). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sukadiyanto., & Muluk, D. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.

Sumiarsih, E. (2015). Upaya Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Melalui Bermain Simpai Pada Anak Kelompok A. *Jurnal Pendidikan Guru PAUD*, 4(2), 2.

Sumiyarsono, D. (2002). *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Bolabasket*. Yogyakarta: FIK UNY.

Wissel, H. (1996). *Bola Basket Dilengkapi Dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktik*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Wissel, H. (2000). *Bola Basket Dilengkapi Dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktik*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

