

**PENGARUH LATIHAN BERVARIASI TERHADAP PENINGKATAN
KEMAMPUAN *SHOOTING FREE THROW* PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMA NEGERI
PLUS PROVINSI RIAU**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan
di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau



Oleh:

MUHAMMAD RIDHO SETIAWAN
146610786

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping


Dr. Zainur, M.Pd
NIDN. 0001096909


Leni Apriani, M.Pd
NIDN. 1005048901

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2019**

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

JUDUL :

PENGARUH LATIHAN BERVARIASI TERHADAP PENINGKATAN
KEMAMPUAN *SHOOTING FREE THROW* PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMA NEGERI
PLUS PROVINSI RIAU

Dipersiapkan oleh :

Nama : MUHAMMAD RIDHO SETIAWAN
NPM : 146610786
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



Dr. Zainur, M.Pd
NIDN. 0001096909



Leni Apriani, M.Pd
NIDN. 1005048901

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Drs. Daharis, M.Pd
NIP. 19611231 196802 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



Dr. Sri Amnah S, S.Pd., M.Si
NIP. 19701007 1998032002
NIDN. 0007107005


HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI


Nama : MUHAMMAD RIDHO SETIAWAN
NPM : 146610786
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Bervariasi Terhadap Peningkatan Kemampuan *Shooting Free Throw* Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri Plus Provinsi Riau

Disetujui Oleh :

Pembimbing Utama


Pembimbing Pendamping


Dr. Zainur, M.Pd
NIDN. 0001096909


Leni Apriani, M.Pd
NIDN. 1005048901

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau


Drs. Daharis, M.Pd
NIP . 19611231 196802 1 002
NIDN. 0020046109

SURAT KETERANGAN

Kami pembimbing skripsi dengan ini menerangkan bahwa yang tersebut di bawah ini :

Nama : MUHAMMAD RIDHO SETIAWAN
NPM : 146610786
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul : “Pengaruh Latihan Bervariasi Terhadap Peningkatan Kemampuan *Shooting Free Throw* Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri Plus Provinsi Riau”.

Dengan surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

Pembimbing Utama Pembimbing Pendamping


Dr. Zainur, M.Pd
NIDN. 0001096909


Leni Apriani, M.Pd
NIDN. 1005048901

ABSTRAK

MUHAMMAD RIDHO SETIAWAN (2019) : Pengaruh Latihan Bervariasi Terhadap Peningkatan Kemampuan *Shooting Free Throw* Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri Plus Provinsi Riau

Latar belakang penelitian ini adalah kemampuan *shooting free throw* siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri Plus Provinsi Riau yang masih kurang baik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan variasi terhadap peningkatan kemampuan *shooting free throw* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri Plus Provinsi Riau. Populasi penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri Plus Provinsi Riau yang berjumlah 18 orang. Berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan, peneliti mendapatkan nilai *t* hitung adalah 5,30. Nilai *t* tabel pada $n = 18$ atau $df = 17$ pada taraf kesalahan 5% adalah 2,11. Hasil perbandingan antara nilai *t* hitung dan nilai *t* tabel adalah nilai *t* hitung > nilai *t* tabel atau $5,30 > 2,11$. Berdasarkan keterangan di atas maka hipotesis yang diajukan terdapat pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan *shooting free throw* siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri Plus Provinsi Riau diterima.

Kata kunci : Latihan Variasi, free throw, Bola Basket

ABSTRACT

MUHAMMAD RIDHO SETIAWAN (2019) The Effect of Varied Exercise on Improving the Capability of Free Throw Shooting in Extracurricular Basketball Students in SMA Negeri Plus Riau Province


The background of this research is the ability to shoot free throw extracurricular basketball in Riau Province Plus High School students who are still not good. the purpose of this study was to determine the effect of varied training on improving the ability to shoot free throw on basketball extracurricular students in SMA Negeri Plus Riau Province. The population of this research is 18 basketball extracurricular high school basketball students in Riau Province. Based on the results of calculations that have been done, researchers get the t value is 5.30. The value of t table at $n = 18$ or $df = 17$ at 5% error level is 2.11. The result of the comparison between the calculated t value and the t table value is the calculated t value $>$ t table value or $5.30 > 2.11$. Based on the information above, the hypothesis proposed. The influence of variation training on the free throw shooting ability of extracurricular basketball students at SMA Negeri Plus Riau Province was accepted.

Keywords: Variation Training, free throw, Basketball


BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap :

Nama : MUHAMMAD RIDHO SETIAWAN
NPM : 146610786
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Pembimbing Utama : Dr. Zainur, M.Pd
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Bervariasi Terhadap Peningkatan Kemampuan *Shooting Free Throw* Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri Plus Provinsi Riau.

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
20-04-2018	Judul diterima dan diberikan pembimbing	
17-09-2019	Sepurnakan latar belakang dan indentifikasi masalah	
11-01-2019	Tambahkan teori dari buku yang berbeda	
19-01-2019	Acc ujian seminar	
17-05-2019	Ujian seminar prosal	
27-07-2019	konsultasikan bab IV	
15-08-2019	Perbaiki analisis data dan pembahasan	
21-08-2019	Perbaiki abstrak	
27-08-2019	Acc ujian skripsi	











Pekanbaru, September 2019
Wakil Dekan Bidang Akademik


Dr. Sri Amnah S, S.Pd., M.Si
NIP. 19701007 1998032002
NIDN. 0007107005

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap :

Nama : MUHAMMAD RIDHO SETIAWAN
 NPM : 146610786
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Pembimbing Pendamping : Leni Apriani, M.Pd
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Bervariasi Terhadap Peningkatan Kemampuan *Shooting Free Throw* Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri Plus Provinsi Riau.

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
20-04-2018	Judul diterima dan diberikan pembimbing	
17-07-2019	Sepurnakan latar belakang dan indentifikasi masalah	
19-01-2019	Masukkan seluruh teori dalam dafatar pustaka	
08-02-2019	Acc ujian seminar	
17-05-2019	Seminar proposal	
27-05-2019	Perbaiki proposal sesuai arahan dosen penguji	
22-08-2019	Perbaiki deskripsi data dan perlihatkan video	
29-08-2019	Perbaiki pembahasan, kesimpulan dan lampiran	
02-09-2019	Lengkapi lampiran dan lembar pengesahan, miringkan tulisan bahasa asing	
04-09-2019	Acc ujian skripsi	

Pekanbaru, September 2019
 Wakil Dekan/Bidang Akademik



Dr. Sri Annah S., S.Pd., M.Si
 NIP. 19701007 1998032002
 NIDN. 0007107005

Dokumen ini adalah Arsip Miik :
 Perpustakaan Universitas Islam Riau

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : MUHAMMAD RIDHO SETIAWAN
NPM : 146610786
Fakultas : Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Judul skripsi : Pengaruh Latihan Bervariasi Terhadap Peningkatan Kemampuan *Shooting Free Throw* Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri Plus Provinsi Riau.

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri yang dibimbing oleh dosen pembimbing yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau.
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan duplikat dari skripsi orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya pegang dan saya bersedia dituntut sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

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

Pekanbaru, September 2019
Yang Menyatakan




O SETIAWAN
146610786

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, dengan judul **“Pengaruh Latihan Bervariasi Terhadap Peningkatan Kemampuan Shooting Free Throw Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri Plus Provinsi Riau”**. Penulisan skripsi ini dilaksanakan untuk memenuhi salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Selesainya penulisan skripsi ini tidak terlepas dari segala bantuan dan bimbingan dari semua pihak, sehingga pada kesempatan ini pula penulis dengan ketulusan hati mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Zainur, M.Pd selaku Dosen Pembimbing utama saya, yang sudah meluangkan waktu dan tempat untuk mengarahkan dan membimbing penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini.
2. Ibu Leni Apriani, S.Pd, M.Pd sebagai Dosen Pembimbing Pendamping saya, yang sudah meluangkan waktu dan tempat untuk mengarahkan dan membimbing penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini
3. Bapak dan ibu dosen penguji yang telah memberikan masukan serta kritik dan saran demi kesempurnaan skripsi berikutnya.
4. Bapak Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau, yang telah memberikan saya izin untuk melakukan penelitian ini.

5. Bapak Drs, Daharis M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
6. Kepala sekolah, guru, tata usaha serta siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri Plus Provinsi Riau yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan pengajaran dan berbagai disiplin ilmu kepada peneliti selama peneliti belajar di Universitas Islam Riau.
8. Terima kasih teristimewa buat Ayahanda Jasmnir Husin dan Ibunda Ellyza, Kakanda Riski Wahyu, Ikhlas Satria, dan adinda Fadilla Sartika tersayang serta seluruh keluarga yang telah memberikan dukungan moral dan spritual dalam penulisan skripsi ini dari awal hingga selesai.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis sudah berusaha semaksimal mungkin. Jika masih ada kekurangan dalam penulisan skripsi ini, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan, demi kesempurnaan penulisan skripsi ini. Akhirnya harapan, semoga skripsi ini dapat bermamfaat bagi penulis dan pembaca lainnya, Amin Ya Rabbal Alamin....

Pekanbaru, September 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	iv
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	v
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	vi
SURAT PERNYATAAN	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR GRAFIK	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar belakang masalah	1
B. Identifikasi masalah	4
C. Pembatasan masalah	4
D. Perumusan masalah	5
E. Tujuan penelitian	5
F. Manfaat penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan teori	7
1. Hakekat Latihan Variasi	7
2. Hakikat <i>Free throw</i> Bola Basket	16
B. Kerangka pemikiran	27
C. Hipotesis penelitian	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis penelitian	29
B. Populasi dan sampel	29

C. Definisi operasional	30
D. Pengembangan instrumen	30
E. Teknik pengumpulan data	31
F. Teknik analisis data	32
BAB IV PENGOLAHAN DATA	
A. Deskripsi Data Penelitian	34
1. Hasil Tes Data Awal (<i>Pre Test</i>) kemampuan <i>shooting free throw</i> Siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri Plus Provinsi Riau	34
2. Hasil Tes Data Akhir (<i>Post Test</i>) kemampuan <i>shooting free throw</i> Siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri Plus Provinsi Riau	36
B. Analisis Data	38
C. Pembahasan	39
BAB V KESIMPULAN, DAN SARAN	
A. Kesimpulan	41
B. Saran	41
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN	44

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Data Tes Awal kemampuan <i>Shooting Free throw</i> Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri Plus Provinsi Riau	35
2. Data Tes Akhir Kemampuan <i>Shooting free throw</i> Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri Plus Provinsi Riau	37



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Persiapan <i>Free throw</i>	22
2. Pelaksanaan <i>Free throw</i>	22
3. <i>Follow-Through Free throw</i>	23
4. Latihan permainan 21	24
5. Latihan triatlon <i>shooting</i>	25
6. Latihan <i>shooting</i> meniti garis	26
7. Tes <i>shooting</i> permainan bolabasket	31



DAFTAR GRAFIK

	Halaman
1. Diagram Tes Awal kemampuan <i>shooting free throw</i> Siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri Plus Provinsi Riau	36
2. Diagram Tes Akhir kemampuan <i>shooting free throw</i> Siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri Plus Provinsi Riau	38



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Program latihan	44
2. Data Mentah <i>Pre Test Shooting Free throw</i> Permainan Bola Basket...	47
3. Data Mentah <i>Post Test Shooting Free throw</i> Permainan Bola Basket ...	48
4. Deskripsi Data <i>Pre Test Shooting Free Throw</i>	49
5. Deskripsi Data <i>Post Test Shooting Free Throw</i>	50
6. Uji Komparasi (Uji T).....	51
7. Tabel T untuk berbagai DF	53
8. Dokumentasi Penelitian	54



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Aktifitas olahraga merupakan salah satu cara agar tubuh menjadi lebih bugar dan sehat. Dengan masyarakat yang sehat maka sebuah negara akan menjadi kuat. Hal ini dikarenakan masyarakat merupakan sumber daya manusia yang berharga bagi sebuah bangsa. Mengacu pada argumen tersebut, bangsa Indonesia juga memperhatikan sektor olahraga. Salah satu bentuk perhatian pemerintah adalah membahas secara detail tentang olahraga pada sebuah undang-undang negara Republik Indonesia.

Pengenalan olahraga mulai dari dunia pendidikan merupakan salah satu cara yang digunakan untuk membentuk olahragawan muda sebagai generasi penerus bangsa. Dalam dunia pendidikan, olahraga dapat diberikan secara intensif baik saat jam pelajaran atau diluar jam pelajaran. Sebagaimana dijelaskan dalam Undang-undang keolahragaan nomor 3 tahun 2005 pasal 25 ayat 4 menyebutkan bahwa: "Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat, dan bakat peserta didik secara menyeluruh baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler"

Dari kutipan di atas menjelaskan bahwa pendidikan olahraga dapat harus memperhatikan minat dan bakat dari masing-masing siswa. Kegiatan olahraga mengajarkan hampir seluruh cabang olahraga pada jam belajar (intrakurikuler) Apabila siswa tersebut memiliki potensi olahraga yang disenanginya, maka siswa tersebut dapat memperdalam keterampilannya melalui kegiatan ekstrakurikuler

yang diadakan disekolah. Dalam kegiatan ekstrakurikuler banyak hal yang dikembangkan salah satunya adalah olahraga bolabasket.

Permainan bolabasket banyak digemari orang, terutama kalangan anak-anak muda. Penerapan permainan bolabasket dalam ekstrakurikuler untuk mengembangkan prestasi siswa di bidang olahraga ini. Dalam permainan bolabasket teknik-teknik dasar harus lah di kuasai agar permainan ini bisa berjalan sesuai aturannya.

Teknik Dasar bolabasket terdiri atas lempar tangkap atau *passing*, *driible*, *shooting*. *Passing* adalah mengumpan bola kepada teman atau rekan satu tim. *Passing* terdiri atas *passing* dada (*chest pass*), *passing* pantul (*bounde pass*), *passing* dari atas kepala (*overhead pass*). Teknik dasar lainnya seperti *dribble* ialah mengiring bola sambil dipantulkan ke lantai lebih dari satu langkah baik berjalan maupun berlari untuk mengamankan bola dari rampasan lawan sehingga dapat bebas bergerak menjauhi lawan sambil memantulkan bola ke arah yang dihendaki oleh pembawa bola. Teknik dasar berikutnya adalah *shooting*, *shooting* ialah menembak bola atau memasukkan bola kedalam keranjang lawan, teknik *shooting* terdiri atas,tembakan meloncat (*jump shoot*), tembakan melayang (*lay-up*).

Dalam permainan terkadang terjadi pelanggaran dan tim yang menerima pelanggaran tersebut diberikan tambahan hukuman atau yang dikenal dengan *free throw*. Tembakan bebas akibat pelanggaran yang dilakukan pemain lawan. *Free throw* diberikan apabila yang dilanggar dalam posisi akan melakukan shot atau sudah team *foul*. *Shooting* atau tembakan yang dimaksud adalah menembakkan

bola ke jaring dari belakang garis hukuman dengan jarak 4.70 meter. Secara teknis, kunci pokok keberhasilan dalam melakukan tembakan adalah pola gerakan (dasar mekanika) *shooting* tersebut.

Untuk itu seorang pemain harus mampu mengendalikan emosi dan juga tidak gerogi ketika akan menembahkan bola ke arah ring basket. Dasar mekanika dalam melakukan tembakan *free throw* meliputi , pandangan, keseimbangan, posisi tangan, pengaturan siku, irama tembakan, dan pelaksanaannya. Pemain harus mampu memperkirakan kekuatan dorongan dan juga arah *shooting* agar dapat masuk sempurna ke dalam ring dan menghasilkan poin atau angka.

Didalam latihan, kemampuan tembakan *free throw* harus dilatih dan mendapat perhatian khusus agar pada setiap kesempatan mendapatkan tembakan hukuman dapat dimaksimalkan menjadi poin. Pelatih harus mampu memilihkan materi latihan *free throw* agar pemain dapat terus terjaga semangat dan motivasi latihanya. Salah satu caranya adalah dengan latihan bervariasi.

Metode latihan variasi adalah metode latihan dengan menerapkan beberapa bentuk latihan dengan tujuan yang sama dalam satu kali pertemuan. Keunggulan metode latihan ini adalah menjaga agar suasana latihan tidak membosankan sehingga semangat peserta latihan tetap terjaga. Dengan tingginya semangat dan minat berlatih maka keterampilan yang diajarkan akan terserap lebih cepat sehingga tujuan latihan dapat tercapai.

Guna melihat permasalahan peneliti melakukan observasi ini dilakukan di SMA Negeri 2 Bangkinang. Dari observasi tersebut peneliti menemukan beberapa permasalahan pada kemampuan *shooting free throw*. Permasalahan yang

ditemukan antara lain : 1) ketika melakukan *free throw* bola jarang yang masuk ke ring, 2) beberapa siswa belum mampu mengontrol kekuatan lemparan sehingga terkadang tidak sampai atau terlalu kuat 3) beberapa siswa kurang bersemangat dalam latihan, 4) banyak siswa yang belum menguasai teknik dasar *free throw* dengan baik. 5) Metode latihan yang dipakai pelatih terdahulu terlalu monoton dan kurang variatif sehingga belum mampu menarik perhatian siswa dengan maksimal

Dari uraian di atas, peneliti ingin mengangkat judul penelitian “Pengaruh Latihan Bervariasi Terhadap Peningkatan Kemampuan *Shooting Free Throw* Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri Plus Provinsi Riau”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka identifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Beberapa siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri Plus Provinsi Riau ketika melakukan *free throw* bola jarang yang masuk ke ring,
2. Beberapa siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri Plus Provinsi Riau belum mampu mengontrol kekuatan lemparan sehingga terkadang tidak sampai atau terlalu kuat
3. Beberapa siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri Plus Provinsi Riau kurang bersemangat dalam latihan,
4. banyak siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri Plus Provinsi Riau yang belum menguasai teknik dasar *free throw* dengan baik.

5. Metode latihan yang dipakai pelatih ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri Plus Provinsi Riau terlalu monoton dan kurang variatif.

C. Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah dalam penelitian ini yaitu hanya pada pengaruh latihan bervariasi terhadap peningkatan kemampuan *shooting free throw* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri Plus Provinsi Riau.

D. Perumusan Masalah

Perumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat pengaruh latihan bervariasi terhadap peningkatan kemampuan *shooting free throw* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri Plus Provinsi Riau?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan bervariasi terhadap peningkatan kemampuan *shooting free throw* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri Plus Provinsi Riau

F. Manfaat Penelitian

Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat memberikan mafaat kepada pihak-pihak yang terlibat dalam penelitian ini antara lain :

1. Bagi siswa dapat meningkatkan prestasi siswa khususnya dalam bidang olahraga bolabasket.
2. Bagi pelatih : Dapat dijadikan referensi agar dapat lebih mudah mengajarkan teknik bolabasket dan mengembangkan bakat anak didiknya.
3. Bagi Sekolah : Meningkatkan mutu pendidikan olahraga sekolah khususnya pada cabang olahraga bolabasket.

4. Bagi peneliti : sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan pendidikan di Fakultas Ilmu Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Islam Riau (UIR) Pekanbaru.
5. Bagi fakultas : menambah khasanah ilmu pengetahuan dalam bentuk bahan bacaan di perpustakaan fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Islam Riau.
6. Bagi peneliti selanjutnya :Sebagai bahan tambahan dan referensi demi kesempurnaan penelitian di masa mendatang.



BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teoritis

1. Hakekat Latihan Bervariasi

a. Pengertian Metode Latihan

Latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara teratur guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Tujuan utama latihan dalam olahraga prestasi adalah untuk mengembangkan kemampuan biomotorik ke standart yang paling tinggi, atau dalam arti fisiologis atlet berusaha mencapai tujuan perbaikan sistem organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi atau penampilan olahraganya

Untuk meraih prestasi yang maksimal dalam dunia olahraga, latihan merupakan hal yang wajib dilakukan. Dari segi definisi Rothig dalam Syafruddin (2011:20) menjelaskan bahwa ” latihan sebagai suatu proses pengerjaan/ pengolahan/materi latihan seperti keterampilan-keterampilan gerakan dalam bentuk pelaksanaan yang berulang-ulang dan melalui tuntutan yang bervariasi”.

Dari kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa latihan dilakuakn dalam bentuk yang bervariasi dan dilakukan berulang-ulang. Pengulangan latihan dari waktu ke waktu akan membuat pelaku latihan menjadi terbiasa. Semakin sering diulang maka kemampuan atau keterampilan olahraga yang dimilikianya akan semakin sempuna.

Palar (2015:317) Latihan didefinisikan sebagai aktivitas olahraga secara sistematis yang dilakukan berulang–ulang dalam jangka waktu lama disertai

dengan peningkatan beban secara bertahap dan terus-menerus sesuai dengan kemampuan masing – masing individu, tujuannya adalah untuk membentuk dan mengembangkan fungsi fisiologis dan psikologis.

Purwanto (2017:18) Upaya pengembangan dan peningkatan prestasi olahraga salah satunya adalah latihan yang terprogram dengan baik dan benar. Latihan merupakan salah satu faktor strategi yang sangat penting dalam proses kepelatihan untuk mencapai mutu prestasi maksimal suatu cabang olahraga. Latihan adalah suatu proses penyempurnaan atlet secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban-beban fisik, teknik, taktik dan mental yang teratur, terarah, meningkat, bertahan dan berulang-ulang waktunya”.

Metode latihan merupakan cara seorang pelatih untuk mengajarkan materi latihan kepada peserta didik. Irawadi (2011:18) menjelaskan “ metode diartikan sebagai cara teratur yang digunakan untuk melaksanakan suatu pekerjaan agar tercapai tujuan yang diinginkan. Metode latihan dapat diartikan sebagai cara pelaksanaan latihan yang direncanakan dan disusun untuk mencapai suatu tujuan latihan”.

Dari urian di atas dapat dijelaskan bahwa metode merupakan cara atau langkah yang dilakukan pelatih untuk menyampaikan program latihan atau materi latihan kepada anak didiknya agar materi pelajaran tersebut dapat terserap dengan baik dan tujuan latihan dapat tercapai dengan maksimal sesuai dengan target telah ditetapkan.

Penggunaan program latihan menjadi kebutuhan pokok pelatih dalam menyampaikan materi. Materi latihan yang tersusun dengan baik akan membuat

latihan menjadi lebih efektif dan efisien. Di dalam program latihan dicantumkan target pertemuan, materi latihan, repetisi, set, istirahat dan lain sebagainya. Selain itu program latihan juga mencantumkan tata cara pelaksanaan latihan.

Cara tersebut dikenal dengan metode latihan. dari segi definisi Irawadi (2011:18) menjelaskan “metoda latihan adalah sebagai cara pelaksanaan latihan yang direncanakan dan di susun secara sistematis untuk mencapai tujuan latihan. banyak cara yang bisa ditempuh untuk tujuan latihan tersebut. Namun penelitian yang telah dilakukan oleh para pakar olahraga membuktikan bahwa ada cara atau metode tertentu dapat mempercepat pencapaian tujuan latihan”.

Dari kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa penggunaan metode latihan harus dipertimbangkan dan di susun secara sistematis agar tujuan latihan dapat dicapai. Pemilihan metode latihan yang tepat akan membuat pelatih maupun atlet yang dilatihnya menjadi bersemangat dalam latihan. Apabila semangat dan motivasi latihan telah tinggi maka tujuan latihan akan lebih mudah tercapai.

Rothing & Grossing dalam Syafruddin (2011: 33) mengemukakan “Beban luar ditentukan oleh bentuk-bentuk latihan yang berkaitan dengan intensitas, volume, interval, durasi dan frekuensi beban”. Sedangkan Jonath & Krempel dalam Syafruddin (2011: 33) menyalakan “Beban dalam tergantung dari keadaan fisik dan psikis, fasilitas dan alat, kondisi iklim dan cuaca, pasangan latihan, sikap dan faktor sosial”.

Dari kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa dalam latihan terdapat beberapa beberapa faktor yang harus diperhatikan antara lain intensitas, volume, interval, durasi dan frekuensi beban. Faktor-faktor tersebut harus diberikan secara

bertahap agar tujuan latihan dapat tercapai dengan maksimal dan tidak mencederai atlet yang dilatih.

Syafruddin (2011: 31) menjelaskan Beban luar dapat merangsang timbulnya beban dalam. Salah satu indikator yang timbul dari perubahan akibat beban luar terhadap beban dalam adalah terjadinya perubahan denyut nadi. Peningkatan denyut nadi tidak hanya dari pembebanan secara fisik juga psikis. Beban luar yang membawa perubahan-perubahan secara psikologis dan fisiologis. Pengaruh tuntutan dan rangsangan pembebanan dan latihan yang diberikan terhadap atlet, dapat menimbulkan perubahan-perubahan fungsi dalam organ tubuh. Perubahan fungsi ini terjadi secara fisiologis, biomekanis, dan morphologis. Untuk jelasnya terpapar pada bagan Rothering & Grossing dalam Syafruddin (2011:31) berikut ini :



b. Komponen-Komponen dalam Latihan

Dalam latihan terdapat beberapa komponen yang harus ada dalam penerapan latihan. Latihan yang memperhatikan seluruh komponen latihan

biasanya akan berhasil diterapkan. Mylsidayu (2015:65) menjelaskan komponen-komponen latihan antara lain sebagai berikut :

- 1) Intensitas adalah ukuran yang menunjukkan kualitas (mutu) suatu rangsang atau pembedaan.
- 2) Volume adalah ukuran yang menunjukkan kualitas (jumlah) suatu rangsang atau pembedaan.
- 3) Recovery adalah waktu istirahat yang diberikan pada saat antar repetisi. Dalam menu program latihan biasanya tertulis 1:5, artinya waktu recovery yang diberikan 5 kali lebih lama dari pada waktu kerja.
- 4) Interval adalah waktu istirahat yang diberikan pada saat antar set atau seri atau sirkuit antar sesi per menit unit latihan.
- 5) Repetisi (Ulangan) adalah jumlah ulangan yang dilakukan untuk setiap item latihan.
- 6) Set adalah jumlah ulangan untuk satu item latihan.
- 7) Seri atau sirkuit adalah ukuran atau keberhasilan dalam menyelesaikan beberapa rangkaian item latihan yang berbeda-beda
- 8) Durasi adalah lamanya waktu latihan dalam satu kali tatap muka atau sesi latihan
- 9) Densitas adalah ukuran yang menunjukkan padatnya perangsangan (lamanya pembedaan) dengan kata lain disebut juga dengan waktu bersih latihan yang sudah dikurangi dengan recovery dan interval.
- 10) Irama latihan adalah ukuran yang menunjukkan speed pelaksanaan suatu perangsangan atau pembedaan latihan.
- 11) Frekuensi adalah jumlah latihan yang dilakukan dalam 1 minggu
- 12) Sesi atau unit adalah jumlah materi program latihan yang disusun dan harus dilakukan dalam satu kali tatap muka.

c. Prinsip-Prinsip Latihan

Dalam latihan diperlukan prinsip-prinsip latihan. Prinsip latihan merupakan suatu hal yang harus ditaati agar latihan dapat berjalan dengan baik dan dicapai hasil yang memuaskan. Mylsidayu (2015:55) menjelaskan prinsip latihan memegang peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis atlet. Dengan memahami prinsip latihan diharapkan akan meningkatkan kualitas latihan. Selain itu akan dapat menghindarkan dari rasa sakit dan timbulnya cedera dalam latihan.

Mubarok dan Adi (2017:126) menjelaskan bervariasi latihan akan disusun melalui sebuah program latihan. dalam menyusun program latihan, penting halnya untuk memperhatikan prinsip-prinsip latihan dan variabel latihan. Prinsip-prinsip latihan adalah hal yang wajib diketahui oleh seorang pelatih agar tujuan latihannya dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Semua prinsip latihan adalah bagian dari semua konsep serta tidak dipandang sebagai unit yang terpisah walaupun untuk suatu maksud tertentu dan diambil dari banyak pengertian akan tetapi disajikan dan digambarkan secara terpisah. Prinsip latihan yang penting dan dapat diterapkan pada semua cabang olah raga adalah prinsip multilateral, prinsip spesialisasi, prinsip individual, prinsip beban berlebih (*over load*), memperhitungkan perbedaan gender, variasi latihan, pengembangan model latihan.

Lebih lanjut Mylsidayu (2015:55) menjelaskan beberapa prinsip latihan sebagai pedoman agar tujuan latihan dapat tercapai. Untuk lebih jelasnya sebagai berikut :

1. Intensitas : intensitas adalah ukuran untuk menunjukkan kualitas atau mutu suatu rangsang atau pembebanan. Untuk menentukan besarnya intensitas latihan dapat menggunakan antara lain : repetition maximum, denyut jantung permenit, waktu tempuh, jarak tempuh, jumlah repetisi (ulangan) per waktu tertentu, pemberian waktu *recovery* dan interval.
2. Volume : volume adalah ukuran yang menunjukkan kuantitas (jumlah) suatu rangsang pembebanan. Volume latihan adalah jumlah komponen utama dari latihan karena merupakan persyaratan untuk mencapai teknik, taktik, dan fisik yang tinggi. Volume beban dilakukan dengan cara latihan itu adalah : (1) diperberat, (2) diperlama, (3) dipercepat, (4) diperbanyak. Volume latihan direncanakan akan perbanyak jumlah set nya setiap minggu.

3. Interval : waktu istirahat yang diberikan pada saat antar set atau seri atau sirkuit atau antar sesi per unit latihan. Interval diberikan pada pelatihan yang akan peneliti terapkan selama 5 menit setiap set nya.
4. Durasi adalah waktu lamanya latihan dalam satu kali tatap muka atau sesi latihan. Sebagai contoh dalam satu kali tatap muka (sesi) memerlukan waktu 3 jam artinya durasinya adalah selama 3 jam tersebut. Durasi latihan rencananya dilakuan selama 40 menit khusus latihan variasi shooting dalam satu kali pertemuan.
5. Frekuensi : adalah jumlah latihan yang dilakukan dalam waktu 1 minggu. Contohnya adalah frekuensi latihan 10 kali satu minggu. Artinya, latihan berlangsung dari hari senin sampai jum'at pagi dan sore. Frekuensi latihan dilakukan sebanyak 3 kali seminggu. Peneliti melakukannya pada sore hari ketika jadwal latihan ekstrakurikuler bola basket berlangsung,

Dari teori di atas dapat dijelaskan bahwa dalam melakukan latihan perlu diperhatikan beban latihan yang akan dijalani. Pembebanan dalam latihan akan menentukan berhasil atau tidaknya tujuan latihan yang diinginkan. Dalam membuat program latihan juga dibutuhkan pertimbangan kondisi atlet yang dilatih agar porsi latihan yang diberikan dapat diukur dengan tepat sehingga kondisi atlet yang dilatih tetap dapat menerima latihan yang diberikan dan tujuan latihan juga dapat tercapai sesuai target yang dibuat.

d. Latihan Bervariasi

Terdapat beberapa bentuk metode latihan yang dapat digunakan sesuai dengan tujuan latihan yang ingin dicapai. Metode latihan variasi merupakan salah satu metode latihan yang sering digunakan untuk mengatasi kebosanan dalam latihan. Kebosanan berlatih merupakan salah satu faktor yang dapat membuat turunya prestasi dalam latihan.

Sementara itu menurut Hidayatullah (2009:2) menjelaskan latihan harus bervariasi dengan tujuan untuk mengatasi sesuatu yang monoton dan kebosanan dalam latihan, pelatih perlu pengetahuan dan sumber latihan yang banyak yang

memungkinkan dapat berubah secara periodik. Dari kutipan tersebut dapat dijelaskan bahwa materi latihan tidak boleh hanya terpusat pada satu atau dua jenis latihan, hal ini akan membuat siswa menjadi bosan. Oleh karena itu pelatih harus membuat perubahan latihan secara terus menerus agar tidak terjadi kebosanan berlatih.

Seorang pelatih harus mampu menyikapi dan melihat semangat berlatih pada setiap anak didik yang dilatihnya. Metode latihan variasi merupakan latihan yang dilakukan dengan menggabungkan beberapa bentuk latihan sehingga tidak menimbulkan kebosanan berlatih. Seperti yang dikemukakan oleh Irawadi (2011:32) menjelaskan “ definisi latihan bervariasi adalah bentuk latihan dengan penyajian atau pelaksanaan kegiatan latihan dengan berbagai bentuk atau metode guna mencapai satu tujuan. Untuk mencapai satu tujuan latihan sebaiknya digunakan beberapa cara, agar dalam latihan tidak timbul kebosanan”.

Dari kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa dalam penerapan metode latihan bervariasi digunakan beberapa bentuk latihan dengan maksud yang sama untuk mencapai satu tujuan latihan tersebut. Diharapkan dengan menerapkan beberapa bentuk latihan dapat mengusir kebosanan dalam berlatih sehingga tujuan latihan dapat tercapai dengan cepat dan tepat.

Latihan variasi dapat diartikan dengan menerapkan beberapa bentuk latihan agar menghindari kebosanan dalam latihan. Hal ini didukung oleh teori yang dikemukakan oleh Syafruddin (2011:35) yang menyebutkan bahwa “untuk menghindari kebosanan berlatih, seorang pelatih harus mampu mengatasi

kejemuan dalam latihan dengan cara memvariasikan materi latihan secara bervariasi”.

Dari teori di atas dapat dijelaskan bahwa metode latihan variasi adalah latihan yang dilakukan dengan menggabungkan beberapa bentuk latihan dengan tujuan yang sama. Dengan menerapkan beberapa bentuk latihan maka semangat berlatih tidak akan menurun karena kelebihan variasi latihan adalah mengatasi kebosanan dalam berlatih.

Lebih lanjut Usman (2002:84) menjelaskan manfaat dari variasi latihan adalah: (1) Untuk menimbulkan dan meningkatkan perhatian siswa kepada aspek aspek belajar yang relevan. (2) Untuk memberikan kesempatan bagi berkembangnya bakat ingin mengetahui tentang hal hal yang baru. (3) Untuk memupuk tingkah laku yang positif terhadap guru dan sekolah dengan cara mengajar yang lebih hidup dan lingkungan belajar yang lebih baik. (4) Guna memberikan kesempatan kepada siswa untuk memperoleh cara menerima materi yang disenanginya.

Dari kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa variasi latihan memiliki banyak manfaat apabila diterapkan dengan baik. atlet akan lebih mudah untuk menguasai sebuah materi latihan dan juga atlet akan bersemangat berlatih. Hal ini dikarenakan metode variasi latihan dilakukan dengan menerapkan beberapa bentuk latihan sehingga atlet tidak jenuh ketika berlatih. Semakin meningkat semangat berlatih maka materi yang diajarkan akan semakin mudah pula untuk diserap dan dikuasai.

2. Hakikat *Free throw* Bola Basket

a. Pengertian *Free throw*

Sebagai permainan dalam sebuah tim yang mengandalkan pergerakan fisik, pelanggaran sudah pasti sering terjadi. Salah satu bentuk hukuman yaitu diberikanya tembakan bebas atau *free throw*. Salim (2008:49) menjelaskan tembakan bebas adalah kesempatan yang bagus untuk mencetak skor. Sebelum melakukan tembakan kebanyakan pemain bersikap santai dengan cara memantul-mantulkan bola beberapa kali ke lantai sekaligus mengambil nafas panjang. Selama tembakan bebas, pemain yang tidak berposisi sebagai penembak berposisi di daerah yang telah di tandai sepanjang kedua sisi dari area terlarang. Pemain bersiap untuk menerima pantulan atau rebound apabila bola tidak masuk ke dalam ring.

Abdulloh (2015:32) menjelaskan jenis tembakan *free throw* merupakan gerakan dasar yang memiliki keunggulan dari teknik yang lainnya. Keunggulan yang dimaksud yakni, ketika melakukan gerakan *free throw* tidak terhalang oleh pemain lawan, sehingga pemain lebih dapat berpikir tenang, dan leluasa dalam mengatur posisi serta gerakan. Kebebasan gerakan yang diberikan dalam melakukan *free throw* harusnya sangatlah membantu pemain dalam mencetak angka, namun ternyata tidak demikian, poin yang dihasilkan ternyata tidak sebanding dengan kesempatan yang dimiliki. Hal tersebut tentunya dapat saja terjadi dikarenakan melakukan suatu gerakan yang kurang efisien. Beberapa kendala gerakan yang dapat menjadi penyebab diantaranya kesalahan gerak pada penempatan posisi siku, posisi lemparan dan keseimbangan.

Dari kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa tembakan *free throw* sekilas tampak mudah untuk dilakukan. Akan tetapi pada kenyataannya banyak pemain yang tidak dapat memasukkan bola pada kondisi ini. Selain kesempurnaan teknik dan fisik pemain, kekuatan mental dan ketenangan pikiran sangat dibutuhkan. Apabila kesemua itu telah dimiliki maka gerakan *shooting free throw* akan efektif dan efisien.

Sementara itu Khoeron (2017:59) menjelaskan tembakan bebas atau *free throw* merupakan peluang yang diberikan seorang pemain untuk mendapatkan point dengan cara melakukan *shooting* tanpa ada rintangan, dan apabila bola masuk ke keranjang maka akan mendapatkan point 1. Dari kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa *shooting* hukuman atau *free throw* diberikan apabila yang dilanggar dalam posisi akan melakukan shot atau sudah *team foul*. Dalam pelaksanaannya *free throw* tidak boleh dihalang halangi atau diganggu lintasan bolanya.

Rustanto (2017:76) Permainan bola basket tentunya tidak terlepas dari teknik dasar permainan, salah satu macam lemparan adalah *shooting*. Dalam permainan bola basket, *shooting* adalah lemparan yang sangat penting peranannya. Permainan yang melakukan *shooting* dengan baik merupakan ancaman yang berbahaya bagi lawan-lawannya karena pemain dapat dengan mudah memasukkan bola ke ring lawan dan menghasilkan poin untuk tim.

Dari kutipan diatas dapat dijelaskan bahwa apabila sudah menguasai *shooting* tersebut, maka dapat mengendalikan irama permainan dan menghasilkan poin yang banyak untuk tim. Sebab pemain tersebut dapat membuat lawan

terkecoh atau salah antisipasi dalam perebutan bola dari situasi apapun, misalnya dribble dan tidak bisa melewati musuh (lawan main), maka teknik tembakan kering (*shooting*) dapat digunakan untuk mendapatkan poin dan memenangkan pertandingan dengan mudah. Pada saat melakukan *shooting* upayakan harus tepat dan akurat agar bola tidak direbutoleh lawan, dimana dibutuhkan keadaan fisik yang baik.

Priyanto (2014:23) menjelaskan tembakan hukuman atau tembakan bebas (*free throw*) adalah tembakan yang diberikan kepada seorang pemain karena melakukan suatu pelanggaran. Tembakan ini dilakukan pada posisi tepat di belakang garis tembakan bebas sesuai dengan peraturan. Untuk melakukan tembakan dalam permainan bolabasket memerlukan gerakan yang kompleks meliputi gerakan tungkai, tubuh, lengan dan gerakan lompatan vertikal keatas. Jauh dekatnya tembakan dipengaruhi oleh posisi pemain dari ring dan jangkauan lengan pemain. Sehingga apabila jarak tembakan semakin jauh maka pemain harus melakukan teknik menembak yang lebih kuat dan tepat. Untuk melaksanakan tembakan tersebut dibutuhkan adanya sinkronisasi antara kaki, punggung, bahu, siku tembakan, kelenturan pergelangan dan jari tangan

Shooting dalam bola basket merupakan upaya untuk memasukkan bola ke dalam keranjang lawan untuk menghasilkan angka. Tidak seperti pada permainan sepak bola, bola voli, dll yang lebih mengutamakan kecepatan dan kekuatan *shooting* yang tinggi, pada permainan bola basket dibutuhkan konsentrasi dan ketepatan *shooting* yang baik.

Rudiansyah (2014:65) menjelaskan 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 dasar yang harus dipelajari dengan baik dan benar serta ditingkatkan keterampilannya dengan latihan

Guna dapat melakukan lemparan dengan baik maka dibutuhkan faktor pendukung yang harus diperhatikan dan dilakukan. Salah satu faktor yang juga dikemukakan oleh Wissel (2000:47) adalah irama menembak, merupakan yang sangat penting dalam melakukan tembakan adalah koordinasi antara pandangan mata, posisi kaki, gerakan batang tubuh, dan gerakan lengan. Hal ini sesuai dengan pendapat Wissel (2000:47) “menembak adalah sinkronisasi antara kaki, pinggang, bahu, siku tembak, kelenturan pergelangan dan jari tangan”.

Shooting dalam bola basket merupakan upaya untuk memasukkan bola ke dalam keranjang lawan untuk menghasilkan angka. Tidak seperti pada permainan sepak bola, bola voli, dll yang lebih mengutamakan kecepatan dan kekuatan *shooting* yang tinggi, pada permainan bola basket dibutuhkan konsentrasi dan ketepatan *shooting* yang baik.

Guna dapat melakukan lemparan dengan baik maka dibutuhkan faktor pendukung yang harus diperhatikan dan dilakukan. Salah satu faktor yang jugadikemukakan oleh Wissel (2000:47) adalah irama menembak, merupakan

yang sangat penting dalam melakukan tembakan adalah koordinasi antara pandangan mata, posisi kaki, gerakan batang tubuh, dan gerakan lengan. Hal ini sesuai dengan pendapat Wissel (2000:47) “menembak adalah sinkronisasi antara kaki, pinggang, bahu, siku tembak, kelenturan pergelangan dan jari tangan”.

Sementara itu Amber (2011:12) menjelaskan bahwa gerakan *shooting* bukan hanya sekedar melemparkan bola saja, tetapi juga meliputi gerakan mengarahkan dan mengusahakan agar bola jatuh tepat pada sasaran. Semua gerakan mengarahkan ini, terutama dengan satu tangan ke arah target yang tingginya di atas kepala, merupakan dasar dari keterampilan. Berlatihlah mengarahkan bola sedemikian rupa, sehingga bola jatuh tepat masuk ke dalam keranjang. Latihan mengarahkan ini biasa dilakukan dari jarak dekat maupun jarak jauh

Faruq (2009:56) menjelaskan cara melakukan *shooting* dengan dua tangan dan satu tangan. Berikut selengkapnya :

- 1) Teknik *shooting* dengan dua tangan :
 - a) Posisi awal
Untuk melakukan tembakan ke ring bola basket dalam permainan dan olahraga bola basket harus diawali dengan mengambil posisi sikap sempurna, yakni dengan berdiri tegak dalam keseimbangan yang cukup baik dimana posisi kaki dibuka tak lebih dari selebar bahu.
Selanjutnya kedua tangan kedepan dada. Tekukkan siku lengan dimana pada saat itu lengan memegang bola didepan dekat dada dengan bentukan jari-jari tangan sedikit terbuka lebar sehingga bisa memegang bola dengan kuat. sekali harus melihat pada ring basket.
 - b) Cara melakukan
Pandangan mata ke arah ring, setelah itu tekukkan kedua lutut kaki. Pada keseimbangan badan yang baik, maka segera bola yang berda dibagian depan dada, naikkan keatas dahi dengan posisi siku menekuk. Lakukan dorongan oleh kedua tangan ke ring basket dimana bola akan terlepas di ujung jari jari tangan yang sekaligus memperkirakan keluarnya tenaga untuk mendorong bola. Perhatikan posisi kaki ketika bola akan terlepas yaitu mengangkat tumit kaki sampai kedua lutut kaki yang sebelumnya ditekuk menjadi lurus.

2) Teknik *shooting* dengan satu tangan :

a) Posisi awal

Untuk melakukan tembakan ke ring bola basket dalam permainan dan olahraga bola basket harus diawali dengan mengambil posisi sikap sempurna, yakni dengan berdiri tegak dalam keseimbangan yang cukup baik. kaki dibuka sedikit untuk membantu menjaga keseimbangan.

Saat posisi sudah baik keseimbangannya, selanjutnya kedua tangan memegang bola dengan kuat dimana posisi jari-jari agak terbuka lebar dan memegang bola dengan kuat didepan dada dengan menekukkan siku lengan dan focus pada ring basket. Perkirakan seberapa besar tenaga yang akan dikeluarkan untuk mendorong bola.

3) Cara melakukan

Pada saat akan menembakkan bola, penembak menekuk lutut kaki, kemudian bola dinaikan ke atas dengan sedikit menekukkan siku, dimana posisi bola beradadidepan dahi. Pada posisi ini arahkan pandangan mata ke ring basket membentuk segitiga, yakni padangan dua mata pada satu arah. Dorong bola dengan tangan yang berda dibelakang bola sambil memperkirakan kekuatan yang dikeluarkan untuk mendorong bola.

b. Teknik Dasar *Free throw*

Free throw atau tembakan hukuman tidaklah semudah kelihatanya.

Pemain harus mampu memasukkan bola dalam satu kali *shooting* ke dalam keranjang. Oleh karena itu pemain harus memiliki teknik yang mumpuni agar kesempatan yang diberikan wasit dapat dikonversi mejadi skor.

Dasar mekanika dalam melakukan tembakan, menurut Wissel (2000:46) antara lain, “pandangan, keseimbangan, posisi tangan, pengaturan siku, irama tembakan, dan pelaksanaannya”. Pada dasarnya teknik tembakan dapat diterapkan pada semua jenis tembakan-tembakan khususnya *shooting free throw*, meliputi :

a. Fase Persiapan

Fase persiapan *free throw* meliputi : 1). Lihat Target, 2). Kaki terentang selebar bahu, 3). Jari kaki lurus, 4).Lutut dilenturkan, 5). Bahu dirilekskan, 6). Target yang tidak menembak berada di bawah bola, 7). Tangan untuk menembak

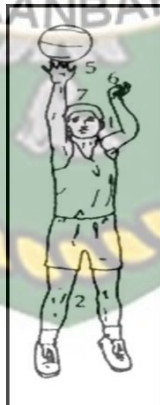
di belakang bola, 8). Ibu jari rileks, 9). Siku masuk ke dalam, 10). Bola di antara telinga dan bahu. Untuk lebih jelasnya seperti gambar di bawah ini :



Gambar 1. Persiapan *Free throw*
Wissel (2000:49)

b. Fase pelaksanaan:

Fase pelaksanaan meliputi : 1). Lihat target, 2). Rentangkan kaki, punggung, bahu, 3). Rentangkan siku, 4). Lenturkan pergelangan dan jari-jari ke depan, 5). Lepaskan ibu jari, 6). Tangan penyeimbang pada bola sampai terlepas, 7). Irama yang seimbang. Untuk lebih jelasnya seperti gambar di bawah ini :



Gambar 2. Pelaksanaan *Free throw*
Wissel (2000:49)

c. Fase Follow-Through

Fase *Follow-Through* meliputi 1). Lihat target, 2). Lengan terentang, 3). Jari telunjuk menunjuk pada target, 4). Telapak tangan ke bawah saat *shooting*, 5).

Seimbangkan dengan telapak tangan ke atas. Untuk lebih jelasnya seperti gambar di bawah ini :



Gambar 2. *Follow-Through Free throw*
Wissel (2000:49)

c. Variasi Latihan *Shooting* Bola Basket

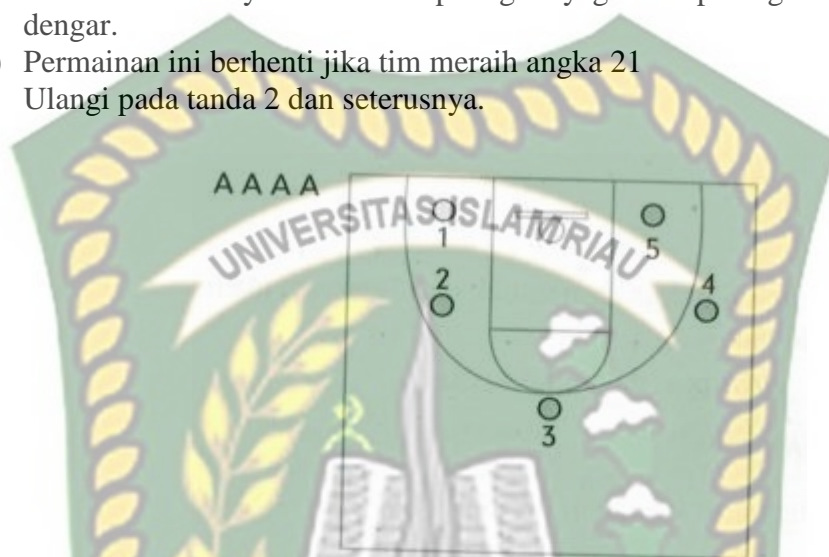
Guna menghasilkan tembakan *free throw* yang akurat, seorang pemain harus giat berlatih. Semakin sering berlatih maka pemain tersebut akan terbiasa membidik dan memperkirakan kekuatan dorongan bola yang dibutuhkan agar bola dapat masuk ke dalam keranjang. Materi latihan harus bervariasi agar tidak timbul kebosanan dalam berlatih. Prusak (2007:62) menambahkan beberapa bentuk permainan guna meningkatkan latihan *shooting* sebagai berikut :

1) Latihan permainan dua puluh satu

Dua puluh satu merupakan bentuk permainan kompetisi, yang menyimulasikan situasi permainan yang memerlukan gerak cepat,antisipasi arah rebound, dan menembakkan bola kedalam ring yang menentukan menang atau tidaknya permainan.

- a) Jelaskan kepada para siswa bahwa mereka akan bermain dengan tujuan mencetak 21 angka. Tembakan yang dilakukan dari poly spot bernilai 2 angka. Jika meleset dan melakukan rebound dan menembak dengan *lay up* bernilai 1.

- b) Bagilah siswa menjadi beberapa anggota dengan anggota 3 sampai lima pemain, dan posisikan menghadap ring basket dan berbaris di belakang tanda 1 (lihat gambar). Instruksikan kepada mereka untuk memulai permainan dengan aba-aba dari pelatih.
- c) Semua tim menyebutkan setiap angka yang didapat agar semua bisa mendengar.
- d) Permainan ini berhenti jika tim meraih angka 21
- e) Ulangi pada tanda 2 dan seterusnya.

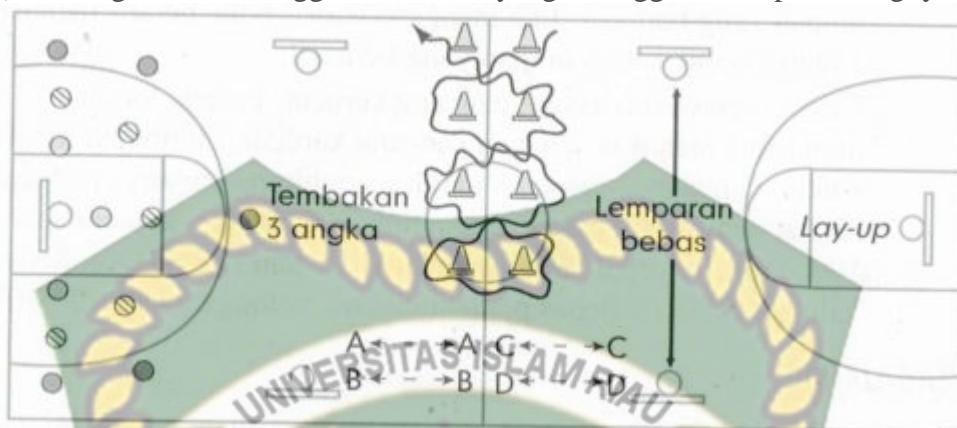


Gambar 4. Latihan permainan 21
Prusak (2007:62)

2) Latihan triatlon bola basket

- a) Bentuk kelompok beranggotakan 3 orang. Jelaskan kepada mereka bahwa akan bersaing sebagai tim dalam lomba triatlon dengan masing-masing anggota tim melakukan *shooting* sebagai berikut : lemparan bebas, *lay up* dan tembakan dalam dan luar.
- b) Putaran 1. Lemparan bebas : satu pemain menembak sebanyak 25 kali lemparan bebas. Skor dihitung dari jumlah bola yang masuk dari 25 kali *shooting*. Ulangi sampai setiap anggota menyelesaikan putaran 1. skor total adalah jumlah skor dari 25 kali tembakan.
- c) Putaran 2 : *lay up* : satu pemain berdiri di luar garis 3 angka lalu melakukan *lay up* dengan tangan kanan dan kiri masing-masing 10 kali tembakan, setiap tembakan diawali dengan dribel maksimal 3 kali didalam area garis 3 angka. Satu angka untuk setiap *lay up* dengan tiga dribel, dua angka untuk dua dribel, dan 3 angka untuk satu dribel dengan didalam area 3 angka. Ulangi sampai semua tim menyelesaikan putaran dua. Skor total tim adalah jumlah angka keseluruhan dari semua tim.
- d) Putaran 3 : tembakan dalam dan luar. Poly spot dileakkan seperti dalam gambar. Penembak memilih titik mana (titik 1,2 dan 3) yang ingin dicoba. Berikan batas waktu 3 menit agar penembak dapat menembak sebanyak mungkin. Penembak mengambil sendiri reboundnya dan pindah ke titik lain untuk menembak berikutnya. Skor total tim adalah jumlah keseluruhan angka dari semua anggota.

- e) Hitung total skor anggota tim, nilai yang tertinggi adalah pemenangnya.



Gambar 5. Latihan triatlon *shooting*
Prusak (2007:64)

- 3) Latihan kecepatan *shooting*
- Pemain berbaris satu persatu pada garis tiga angka, menghadap ke ring basket.
 - Dua pemain pertama dalam barisan memegang bola. pemain pertama menembakkan bola. pemain kedua tidak boleh menembak sampai pemain pertama melempar bola. bila pemain di depan berhasil memasukkan bola, dia memberikan bola kepada pemain berikutnya lalu berlari keujung belakang garis. Jika penembak meleset dia harus melakukan rebound hingga bola masuk. Tetapi, seorang jika belum dapat memasukkan bola sementara pemain berikutnya menembak maka pemain yang tembakkannya meleset akan tereliminasi. Pemenang adalah pemain yang bertahan terakhir.
 - Untuk bermain lagi, semua siswa berbaris mundur dengan urutan mundur dari urutan eliminasi. Dan kembali caranya seperti poin pertama.
- 4) Latihan *shooting* meniti garis
- Pasang-pasangkan pemain. Instruksikan beberapa pasangan menuju ke setiap ring dari enam ring basket yang ada
 - Pasang-pasangan menghadap ring basket mulai dari tanda pertama pada garis lingkaran bebas. Dengan aba aba anda, setiap pasangan mulai menembak dari tempat tersebut dan melakukan rebound. Jika pemain berhasil memasukkan bola, dia harus bergeser ke tanda berikutnya di garis lempar bebas (lihat gambar) dan menembak lagi. Jika meleset dia harus tetap pada tanda yang sama sampai berhasil memasukkan bola. pemain pertama yang berhasil bola pada lemparan terakhir dari siku garis lemparan bebas adalah pemenangnya.



Gambar 6. Latihan *shooting* meniti garis Prusak (2007:64)

1. Latihan shooting jenis tembak – menyeberang

Tujuan :

- 1) Belajar menjadi pemain yang berhasil sambil bermain sebagai tim
- 2) Fokus pada keterampilan-keterampilan menembak
- 3) Konsentrasi pada keahlian kontrol dan olah bola: mendribel dengan tangan kidal, dribel cepat, dan dribel kontrol

Peralatan

Satu bola untuk setiap pemain

Deskripsi

- 1) Atur semua pemain dalam kelompok di garis belakang ring baske. Anggota kelompok saling memberi semangat sambil mendribel ditempat dengan tangan kidalnya.
- 2) Pemain pertama melakukan dribel cepat ke salah satu dari tiga ring basket yang ada di seberang lapangan kemudian menembak sampai dia berhasil memasukkan lemparan bebas. Setiap kali pemain pertama memasukkan bola lemparan bebas, pemain berikutnya dalam barisan dapat maju dengan menggunakan dribel cepat dan melakukan jumpshot lalu melakukan dribel kontrol, pertama ke garis lemparan bebas terdekat, kemudian ke lapangan tengah, dan terakhir ke garis lemparan bebas lapangan jauh.
- 3) Setelah pemain pertama berhasil memasukkan empat lemparan bebas, pemain berikutnya maju bergabung dengan pemain pertama dan mulai melakukan lemparan bebas. Sekarang ada dua penembak, anggota kelompok berikutnya menyeberang ke sisi lapangan tempat kedua penembak melakukan lemparan bebas. Jika kedua penembak berhasil memasukkan yang keempat, penembakan berikutnya dapat menyeberang, dan melakukan lemparan bebas, begitu seterusnya. Para penembak dapat menyeberangkan anggotanya dengan memasukkan bola, tetapi juga dengan melakukan rebound pada bola yang meleset dan kembali secepatnya ke garis lemparan bebas untuk menembak lagi.

- 4) Tim yang semua anggotanya telah berada di garis lemparan bebas pertama kali, kemudian harus meminta setiap anggotanya memasukkan lemparan bebas agar memenangkan permainan. Setiap anggota harus merebound bolanya sendiri.

B. Kerangka Pemikiran

Latihan merupakan satu-satunya cara dalam menguasai sebuah keterampilan. Pemilihan metode latihan yang tepat merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan latihan. Pelatih akan berusaha menjaga agar suasana dan semangat latihan anak didiknya tidak luntur. Salah satu metode latihan yang memiliki keunggulan tersebut adalah metode latihan bervariasi. Metode latihan bervariasi merupakan cara latihan dengan menerapkan beberapa bentuk latihan dalam satu kali pertemuan, beberapa bentuk latihan tersebut memiliki tujuan yang sama hanya bentuk latihan yang berbeda-beda. Dengan bentuk latihan yang variatif maka siswa tidak akan bosan dalam berlatih.

Penerapan bervariasi latihan dapat dilakukan pada semua cabang olahraga termasuk bolabasket. Salah satu teknik dalam bolabasket adalah *free throw*. *Free throw* merupakan tembakan bebas akibat pelanggaran yang dilakukan pemain lawan. *Free throw* diberikan apabila yang dilanggar dalam posisi akan melakukan shot atau sudah team *foul*. *Shooting* atau tembakan yang dimaksud adalah menembakkan bola ke jaring dari belakang garis hukuman dengan jarak 4.70 meter.

Dalam latihan bolabasket, apabila hanya melatih *free throw* secara monoton saja maka siswa akan cenderung bosan karena banyak dari siswa tersebut ingin langsung bermain dan beraksi di lapangan. Diharapkan dengan menerapkan metode latihan variasi dapat mengurangi rasa bosan dalam latihan

karena dalam penerapannya terdapat beberapa bentuk latihan sehingga latihan tidak monoton. Berdasarkan pemaparan di atas dapat dijelaskan dengan menerapkan metode bervariasi latihan diharapkan akan memberikan pengaruh positif pada kemampuan *free throw* permainan bolabasket

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka pemikiran di atas maka hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan bervariasi terhadap peningkatan kemampuan *shooting free throw* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri Plus Provinsi Riau.



BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Menurut Arikunto, (2006:3), “jenis penelitian eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kasual) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti yang mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor yang mengganggu. Eksperimen selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat suatu perlakuan”. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada desain dibawah ini :

O1 X O2

(Arikunto, 2006 : 124).

Keterangan :

O₁ : test awal sebelum diterapkan metode latihan bervariasi

O₂ : test akhir sesudah diterapkan metode latihan bervariasi

X : Penerapan program latihan dengan metode latihan bervariasi

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Arikunto (2006:130) menjelaskan bahwa “populasi merupakan keseluruhan subjek penelitian”. populasi dalam penelitian ini adalah siswa

ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri Plus Provinsi Riau yang berjumlah 18 orang.

2. Sampel

Menurut Arikunto (2006:131) menjelaskan bahwa “Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti”. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *total sampling*. Arikunto (2006:138) menjelaskan *total sampling* adalah teknik pengambilan sampel dengan mengambil seluruh populasi menjadi sampel. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri Plus Provinsi Riau yang berjumlah 18 orang.

C. Defenisi Oprasional

Untuk *menghindari* salah penafsiran terhadap judul yang penulis uraikan dalam penelitian ini, maka perlu defenisi oprasional.

1. Metode Latihan bervariasi : Bentuk latihan dengan penyajian atau pelaksanaan kegiatan latihan dengan berbagai bentuk atau metode guna mencapai satu tujuan. Untuk mencapai satu tujuan latihan sebaiknya digunakan beberapa cara, agar dalam latihan tidak timbul kebosanan.
2. *Free throw* adalah merupakan tembakan bebas akibat pelanggaran yang dilakukan pemain lawan. *Shooting* atau tembakan yang dimaksud adalah menembakkan bola ke jaring dari belakang garis hukuman dengan jarak 4.70 meter. Tes yang digunakan adalah tes *shooting free throw*.

D. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian ini adalah tes *shooting free throw* dari buku Sodikun (1992:125). Untuk lebih jelasnya sebagai berikut :

Tujuan : untuk mengukur keakuratan tembakan hukuman

Perlengkapan : lapangan basket, bola dan alat tulis

Pelaksanaan :

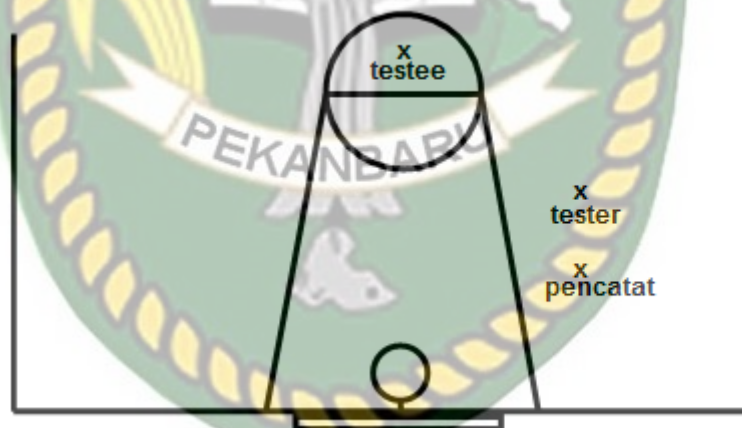
- Testee berdiri di daerah tembakan hukuman
- Setelah mendengar aba-aba ya testee melakukan tembakan hukuman
- Testee tidak boleh menginjak atau melewati garis sebelum bola lepas dari tangan
- Setiap testee mendapat kesempatan 10 kali tembakan

Peraturan :

- boleh dilakukan dengan satu atau dua tangan
- boleh dipantul-pantulkan dahulu

Skor : setiap bola yang masuk diberikan skor 1

Lapangan test :



Gambar 2. Tes *shooting* permainan bolabasket
Sumber : Sodikun (1992:125)

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Observasi : Yaitu teknik yang digunakan dengan pengamatan langsung ke objek penelitian untuk mendapatkan informasi mengenai permasalahan yang terjadi di lapangan.

2. Kepustakaan : Teknik kepustakaan ini digunakan untuk mendapat informasi tentang defenisi-defenisi, konsep dan teori-teori yang ada hubungannya dengan masalah yang diteliti.
3. Test dan pengukuran : Tes dan pengukuran dalam penelitian ini adalah tes kemampuan *free throw* permainan bolabasket dengan menerapkan instrumen penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya. Tes yang adalah tes *shooting free throw*.

F. Teknik Analisis Data

Awal adalah mencari deviasi standar perbedaan skor sebelum dilaksanakan latihan dan sesudah dilaksanakan latihan. Berikut langkah-langkah analisis data :

1. Uji normalitas dan homogenitas
2. Teknik analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah analisis uji t, maka terlebih dahulu dicari mean rata-rata dengan rumus:

$$Md = \frac{\sum d}{N}$$

Keterangan:

Md = Mean

D = Devisi skor

N =subjek pada sampel. Arikunto (2006:306)

Untuk menganalisis hasil eksperimen digunakan rumus pre-test dan post-test dibawah ini:

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

Keterangan:

Md = Mean dari perbedaan pre-test dengan post-test

Xd = Deviasi masing-masing subjek ($d-Md$)

$\sum X^2d$ = Jumlah kuadrat deviasi

N = subjek pada sampel

$d.b$ = Ditentukan dengan $N-1$



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data Penelitian

Setelah melakukan pengambilan data di lapangan, peneliti akan menjabarkan secara rinci akan hasil penelitian yang telah dilakukan. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri Plus Provinsi Riau. Pengambilan data tes dilaksanakan di lapangan bolabasket pada sekolah tersebut. Secara garis besar, penelitian ini terbagi menjadi 3 tahapan. Tahap pertama peneliti melakukan pengambilan data awal kemampuan *shooting free throw* permainan bolabasket. Tahap ke dua peneliti melakukan penerapan program latihan dengan menggunakan metode latihan bervariasi. Tahap ke tiga atau tahap terakhir, peneliti melakukan pengambilan data akhir atau tes akhir kemampuan *shooting free throw* permainan bolabasket. Berikut secara rinci hasil tes dan pengukuran kemampuan *shooting free throw* pada tahap *pre test* dan *post test*.

1. Hasil Tes Data Awal (*Pre Test*) Kemampuan *Shooting Free Throw* Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri Plus Provinsi Riau

Pada pengambilan data awal kemampuan *shooting free throw* permainan bolabasket, peneliti mendapatkan data yang beragam antara siswa yang satu dengan yang lain. Berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan didapatkan skor tertinggi *free throw* adalah 6 dan paling rendah adalah 0. Rata-rata (*mean*) adalah 1,9, nilai tengah (*median*) = 1,5, nilai yang sering muncul (*modus*) adalah = 0 detik dan simpangan baku (*standar deviasi*) = adalah 1,8.

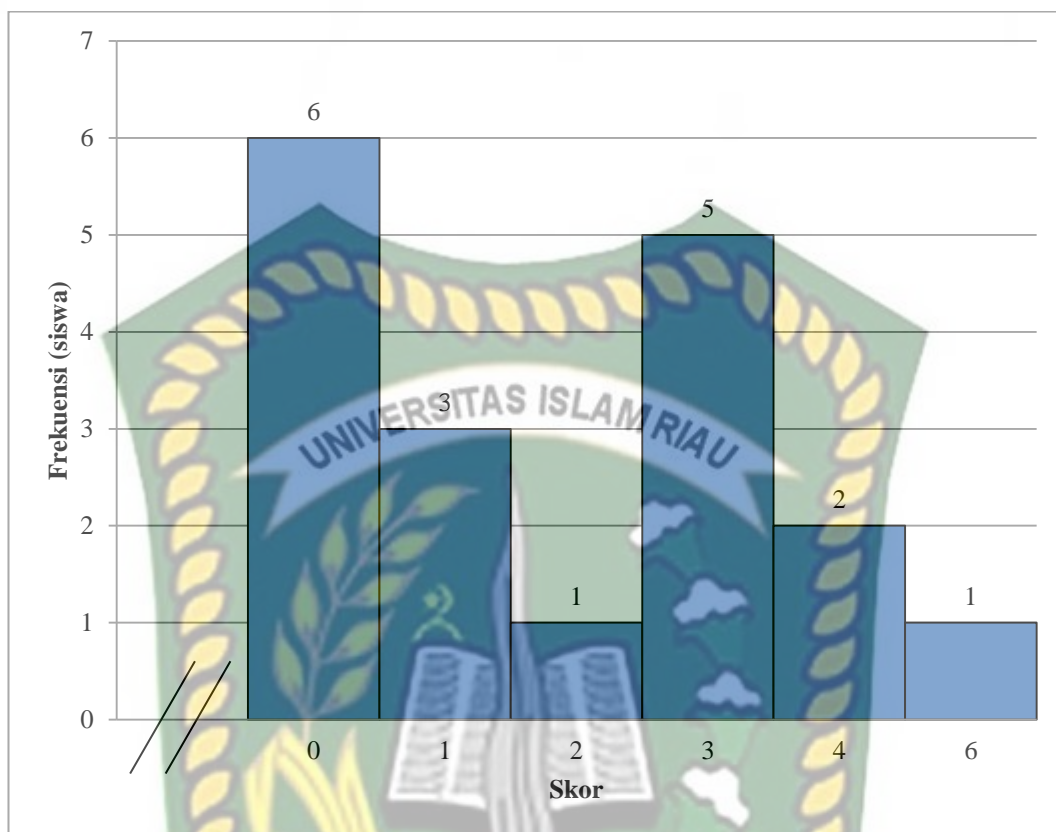
Frekuensi siswa dengan skor *shooting free throw* tidak ada yang masuk sebanyak 6 orang siswa atau dengan besar persentase 33,3%. Frekuensi siswa dengan skor *shooting free throw* sebesar 1 sebanyak 3 orang siswa atau dengan besar persentase 16,7%. Frekuensi siswa dengan skor *shooting free throw* sebesar 2 sebanyak 1 orang siswa atau dengan besar persentase 5,6%. Frekuensi siswa dengan skor *shooting free throw* sebesar 3 sebanyak 5 orang siswa atau dengan besar persentase 27,8%. Frekuensi siswa dengan skor *shooting free throw* sebesar 4 sebanyak 2 orang siswa atau dengan besar persentase 11,1%. Frekuensi siswa dengan skor *shooting free throw* sebesar 6 sebanyak 1 orang siswa atau dengan besar persentase 5,6%. Untuk lebih jelasnya tentang frekuensi siswa pada tiap interval skor *shooting free throw* permainan bolabasket dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Data Tes Awal kemampuan *Shooting Free throw* Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri Plus Provinsi Riau

No	Skor <i>Free Throw</i>	Frekuensi	Persentase
1	0	6	33,3%
2	1	3	16,7%
3	2	1	5,6%
4	3	5	27,8%
5	4	2	11,1%
6	6	1	5,6%
		18	100,0%

Data olahan penelitian 2019

Selain menjabarkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi, peneliti juga menjabarkannya dalam bentuk grafik berikut ini :



Grafik 1. Diagram Tes Awal kemampuan *shooting free throw* Siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri Plus Provinsi Riau

2. Hasil Tes Data Akhir (*Post test*) Kemampuan *Shooting Free Throw* Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri Plus Provinsi Riau

Setelah menerapkan program latihan selama 12 kali pertemuan, peneliti kemudian mengambil tes akhir. Pengambilan tes akhir sama caranya dengan pengambilan data pada tes awal. Setelah mendapatkan data tentang data tes akhir peneliti mengolahnya dengan menggunakan rumus statistik. Skor *shooting free throw* terbanyak adalah 8 dan paling sedikit adalah 1. Rata-rata (*mean*) adalah 4,67, nilai tengah (*median*) = 5, nilai yang sering muncul (*modus*) adalah = 4 dan simpangan baku (*standar deviasi*) = adalah 2,05.

Frekuensi siswa dengan skor *shooting free throw* sebesar 1 sebanyak 1 orang siswa atau dengan besar persentase 5,6%. Frekuensi siswa dengan skor

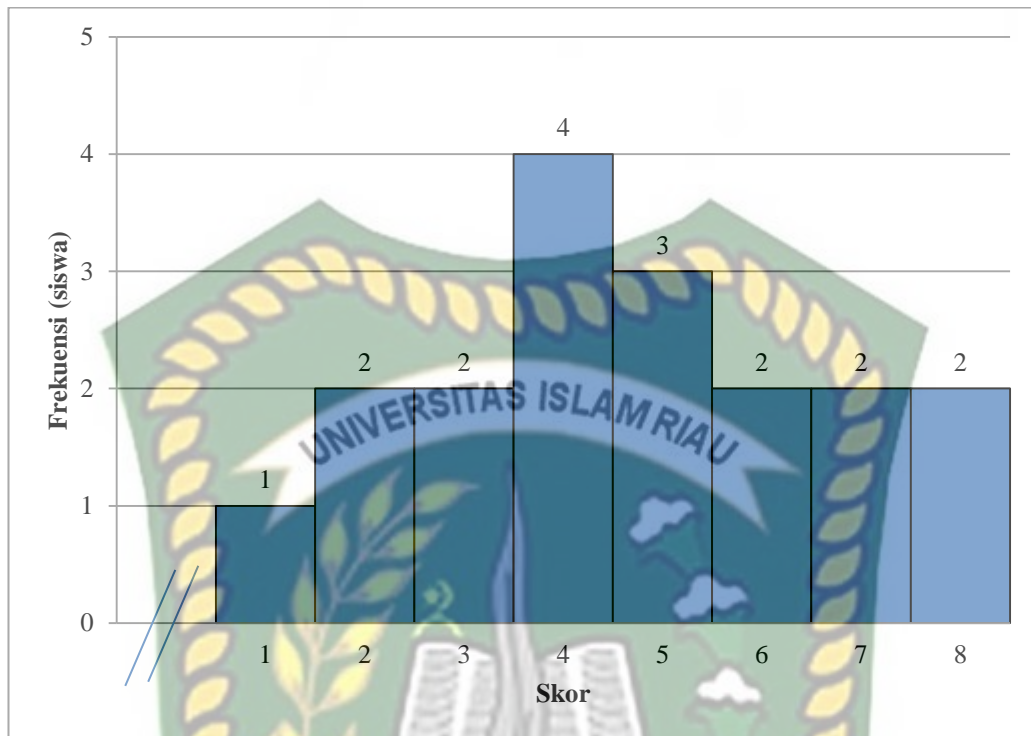
shooting *free throw* sebesar 2 sebanyak 2 orang siswa atau dengan besar persentase 11,1%. Frekuensi siswa dengan skor shooting *free throw* sebesar 3 sebanyak 2 orang siswa atau dengan besar persentase 11,1%. Frekuensi siswa dengan skor shooting *free throw* sebesar 4 sebanyak 4 orang siswa atau dengan besar persentase 22,2%. Frekuensi siswa dengan skor shooting *free throw* sebesar 5 sebanyak 3 orang siswa atau dengan besar persentase 16,7%. Frekuensi siswa dengan skor shooting *free throw* sebesar 6 sebanyak 2 orang siswa atau dengan besar persentase 11,1%. Frekuensi siswa dengan skor shooting *free throw* sebesar 7 sebanyak 2 orang siswa atau dengan besar persentase 11,1%. Frekuensi siswa dengan skor shooting *free throw* sebesar 8 sebanyak 2 orang siswa atau dengan besar persentase 11,1%. Untuk lebih jelasnya tentang frekuensi siswa pada tiap interval skor *shooting free throw* permainan bolabasket dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 2. Data Tes Akhir Kemampuan *Shooting free throw* Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri Plus Provinsi Riau

No	Skor <i>Free Throw</i>	Frekuensi	Persentase
1	1	1	5,6%
2	2	2	11,1%
3	3	2	11,1%
4	4	4	22,2%
5	5	3	16,7%
6	6	2	11,1%
7	7	2	11,1%
8	8	2	11,1%
		18	100,0%

Data olahan penelitian 2019

Selain menjabarkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi, peneliti juga menjabarkannya dalam bentuk grafik berikut ini :



Grafik 2. Diagram Tes Akhir kemampuan *shooting free throw* Siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri Plus Provinsi Riau

B. Analisa Data

Setelah menjabarkan data tentang kedua hasil penelitian baik tes awal dan tes akhir, langkah selanjutnya adalah menghitung guna mengetahui data tentang pengaruh latihan bervariasi terhadap kemampuan *shooting free throw* permainan bolabasket. Perhitungan peneliti lakukan dengan menggunakan uji t. Uji t merupakan rumus komparasional atau uji beda. Nantinya t hitung atau nilai t dari hasil perhitungan akan dibandingkan dengan nilai t tabel. Hasil perbandingan ini menentukan apakah hipotesis yang telah diajukan nantinya adakan diterima atau tidak. Ketentuannya adalah : apabila nilai t hitung > dari nilai t tabel maka hipotesis diterima dan begitu pula sebaliknya.

Berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan, peneliti mendapatkan nilai t hitung adalah 5,30. Nilai t tabel pada $n = 18$ atau $df = 17$ pada taraf

kesalahan 5% adalah 2,11. Hasil perbandingan antara nilai t hitung dan nilai t tabel adalah nilai t hitung > nilai t tabel atau $5,30 > 2,11$. Berdasarkan keterangan di atas maka hipotesis yang diajukan Terdapatnya pengaruh latihan bervariasi terhadap kemampuan *shooting free throw* siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri Plus Provinsi Riau diterima.

C. Pembahasan

Untuk meningkatkan kemampuan keterampilan olahraga biasanya didapatkan dengan cara melakukan latihan. Salah satu teknik dalam bolabasket yang sangat perlu dilatih adalah *shooting free throw*. *Shooting free throw* merupakan jenis tembakan yang dilakukan apabila pemain lawan melakukan pelanggaran. Tembakan hukuman ini merupakan kesempatan yang baik untuk mencetak skor.

Penerapan latihan bervariasi untuk meningkatkan latihan *free throw*, dalam penelitian ini berhasil meningkatkan kemampuan shooting siswa. Rata-rata awal kemampuan shooting siswa adalah 1,9 sedangkan setelah diberikan latihan intensif dengan metode latihan bervariasi terdapat peningkatan menjadi 4,7. Peningkatan tersebut sangat signifikan. Selain indikator peningkatan rata-rata shooting pada tahap *pre test* dan *post test* indikator berikutnya adalah hasil perhitungan statistik dimana nilai t hitung dan nilai t tabel adalah nilai t hitung > nilai t tabel atau $5,30 > 2,11$.

Hasil penelitian terdahulu dengan menggunakan metode latihan variasi juga pernah dilakukan oleh peneliti terdahulu pada olahraga yang lain. Sandhi (2016: 37) menjelaskan hasil perhitungan uji-t cuplikan kembar antara tes akhir

kelompok kelompok latihan menggiring bola menggunakan model variasi dengan tes akhir kelompok reguler diperoleh thitung $-4,3667$ lebih besar dari t-tabel 5% adalah 2,000, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan menggiring bola menggunakan model variasi terhadap keterampilan menggiring bola dibandingkan dengan kelompok latihan reguler pada anak latih Sekolah Sepakbola Pabrik Gula Ngadirejo Kediri usia 14 tahun

Peningkatan tersebut menandakan bahwa penerapan bervariasi latihan disampaikan dengan baik oleh pelatih dan dapat diserap dengan baik oleh siswa. Jenis latihan yang bervariasi membuat kondisi latihan tetap bersemangat dan siswa tetap fokus dalam latihan. Hal ini membuat peneliti meyakini bahwa metode latihan bervariasi tepat dilakukan untuk meningkatkan keterampilan olahraga dan dalam hal ini kemampuan shooting free throw permainan bola basket.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisa dan pembahasan maka dapat ditarik kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan bervariasi terhadap kemampuan *shooting free throw* siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri Plus Provinsi Riau. Besar peningkatan lebih 145%. Rata-rata *pre test* adalah 1,9 dan *post test* adalah 4,7.

B. Saran

Beberapa saran yang dapat diberikan oleh peneliti bagi berbagai pihak yang terlibat dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Disarankan kepada siswa : agar terus meningkatkan kemampuan *shooting free throw* permainan bolabasket karena kemampuan ini sangat penting dalam permainan bolabasket.
2. Disarankan kepada pelatih/ guru olahraga : agar memantau perkembangan keterampilan kemampuan bolabasket siswanya dan juga memasukkan latihan fisik agar kemampuan dan prestasi atlet dapat terus meningkat.
3. Disarankan kepada sekolah : agar melengkapi sarana latihan fisik sehingga selain teknik juga kemampuan fisik siswa yang dibina semakin baik lagi.
4. Disarankan kepada peneliti selanjutnya : agar meneliti lebih dalam lagi tentang kondisi fisik yang lain serta keterampilan teknik dasar permainan bolabasket

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulloh, Ido Nur. 2015. *Analisis Gerak Free throw Terhadap Keberhasilan Menembak di Tim Bola Basket FIK Universitas Negeri Malang*. Malang : Jurnal Sport Science, Vol 6. No 1. hlm.32-39
- Amber Vic.2011. *Petunjuk Untuk Pelatih dan Pemain Bola Basket*. Bandung Pionir Jaya
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Faruq, Muhammad Muhyi, 2009. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Dan Olahraga Bola Basket* , Surabaya : PT. Gasindo
- Hidayatullah Fajar. 2009. Pengembangan Variasi Latihan *Shooting* Dari Daerah Medium Range Pada Tim Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMA Negeri 9 Malang. *Jurnal STKIPPGRI*
- Irawadi,Hendri.2011.*Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang:UNP Press
- Khoeron, Nidhom. 2017. *Buku Pintar Bola Basket*. Jakarta Timur : Anugerah
- Mubarok, M dan Adi Sapto. 2017. Pengaruh Variasi Latihan Squat Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Pada Pemain Bolavoli Putri. *Indonesia Performance Journal*. 1(2): 125-129
- Mylsidayu, Apta dan Kurniawan febi. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung : Alfabeta
- Palar. 2015. Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal e-Biomedik (eBm)*, 3(1):316-321
- Priyanto (2014:23) *Latihan Shooting Free throw Menggunakan Modifikasi Bola*. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia Volume 4. Nomor 1. Edisi Juli 2014. ISSN: 2088-6802
- Purwanto Didik. 2017. Pengembangan Variasi Latihan Smesh Kedeng Luar Dalam Permainan Sepak Takraw Untuk Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tadulako. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*. VII(2):15-29
- Rudiansyah, Eko dkk. 2014. *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

Rustanto (2017:29) Meningkatkan Pembelajaran *Shooting* Bola Basket Dengan Menggunakan Media Gambar. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(2) : 75-86

Salim Agus 2007. *Buku Pintar Bola Basket*. Bandung : Jembar

Sandhi. 2016. Perbedaan Pengaruh Latihan Menggiring Bola Menggunakan Model Variasi Dan Pengaruh Latihan Reguler Terhadap Teknik Menggiring Bola Pada Anak Latih Sekolah Sepak Bola Pabrik Gula Ngadirejo Kediri Usia 14 Tahun. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*. 1(1):25-40

Sodikun, Imam. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta: Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Undang-Undang No 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional

Wissel, Hal. 2000. *Bola Basket*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.

Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : UNP press Padang.

Usman, Uzer.2002. *Menjadi Guru Profesional*. Bandung : Remaja Rosda Karya