

**Pengaruh Latihan Satu Dan Dua Tangan Terhadap Hasil *Free Throw* Bola Basket**

Al Falah<sup>1</sup>, Akor Sitepu<sup>2</sup>, Ade Jubaedi<sup>3</sup>,  
Fkip Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1  
Telp : 085211143547, Email : profalah77@gmail.com

**Abstrak: *The Influence Of Practicing One And Two Hands Toward Free Throw Result Of Basketball.*** The purpose of this research is to know the differences or influences by giving practice by one hand and two hands toward shooting basketball free throw. This research used pseudo experiment, The sample of the research are 30 people. The result of the research is  $T_{count} = 2,376 > T_{table} = 2,048$  so the result of reject  $H_{0n}$  and accept  $H_3$  shown significant differences throw on extracurricular basketball girl team of SMA Negeri 1 Natar. The result has shown that two hand gives better influence to increase the ability of shooting free throw than throw than practice by using one hand.

**Keywords:** one hand, shooting free throw, two hand.

**Abstrak: Pengaruh Latihan Satu Dan Dua Tangan Terhadap Hasil *Shooting Free Throw* Bola Basket.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh dengan memberikan perlakuan yaitu latihan satu tangan dan dua tangan. Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu dengan sampel sebanyak 30 orang. Hasil penelitian bahwa  $t_{hitung} = 2,376 > t_{tabel} = 2,048$  maka tolak  $H_{0n}$  dan terima  $H_3$  Ada perbedaan yang signifikan menggunakan satu tangan dan dua tangan terhadap hasil *shooting free throw* bola basket pada tim ekstrakurikuler bola basket putri SMA Negeri 1 Natar. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dua tangan memberikan pengaruh yang lebih baik untuk meningkatkan kemampuan *shooting free throw* dibandingkan latihan satu tangan dalam kemampuan *shooting free throw*.

**Kata kunci:** dua tangan, satu tangan, *shooting free throw*.

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 35) Bola Basket yaitu suatu permainan sangat sederhana yang mudah dipelajari serta juga dikuasai secara sempurna, dan dituntut harus melakukan sebuah latihan baik (disiplin) dengan suatu tujuan untuk dapat membentuk kerjasama dalam tim.

Menurut Imam Sodikun (1992: 59), *Shooting* (menembak) merupakan sasaran terakhir setiap bermain. Keberhasilan suatu regu dalam permainan selalu ditentukan oleh keberhasilannya dalam menembak. Untuk dapat berhasil dalam tembakan perlu dilakukan teknik-teknik yang betul.

*Shooting free throw* atau tembakan bebas menurut (Muhajir, 2006: 11) 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, dan menurut para ahli lainnya.

Berdasarkan hasil observasi di SMA Negeri 1 Natar pada tim ekstrakurikuler bola basket putri SMA Negeri 1 Natar, Karena masih banyak siswa yang melakukan *shooting free throw* bola tidak sampai ke ring basket, kemudian siswa masih kurang mengontrol kekuatan sehingga bola tidak tepat masuk ke ring basket, siswa kesulitan dalam mengontrol keseimbangan saat melakukan *shooting free throw* kemudian sebagian besar siswa kesulitan dalam mengarahkan sudut tolakan ke arah ring.

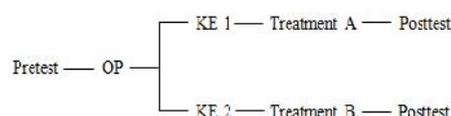
Untuk itulah peneliti ingin mencoba memberikan bentuk latihan dengan satu tangan dan dua tangan untuk meningkatkan ketrampilan shooting khususnya teknik *shooting free throw* dalam permainan bola basket. Dari latar belakang masalah tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh latihan menggunakan satu tangan dan dua tangan terhadap hasil *shooting free throw* bola basket pada tim

ekstrakurikuler bola basket putri SMA Negeri 1 Natar”.

## METODE

Menurut Arikunto (2010: 3) 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 kontrol.

Desain penelitian yang digunakan *Pretest* dan *Posttest*. Gambaran metode eksperimen komparatif sebagai berikut :



Gambar 1. Desain Penelitian

Keterangan :

Pretest: Tes awal kemampuan *shooting free throw* bola basket

OP : *Ordinal Pairing*

KE 1 : Kelompok Eksperimen 1

KE 2 : Kelompok Eksperimen 2

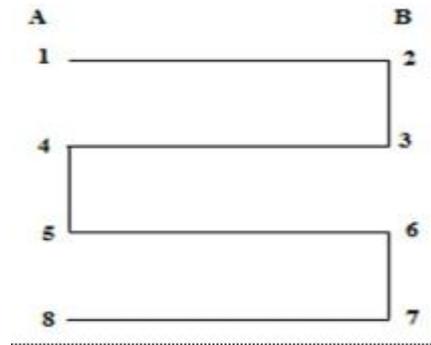
Treatment A : Latihan *Shooting Free Throw* menggunakan satu tangan

Treatment B : Latihan *Shooting Free Throw* menggunakan dua tangan

Posttest : Tes akhir kemampuan *shooting free throw* bola basket

Pembagian kelompok eksperimen yaitu yang menggunakan kelompok *treatment* satu tangan dan kelompok *treatment* dua tangan didasarkan pada hasil rangking pada tes awal. Adapun pembagian kelompok dalam penelitian ini dengan menggunakan model *ordinal pairing* sebagai berikut :

## Jurnal



Gambar 2. Skema Pembagian Kelompok dengan cara *Ordinal Pairing*.

Keterangan :

A = Kelompok menggunakan satu tangan

B = Kelompok menggunakan dua tangan

1,2,3 dst= *Ranking* (hasil tes awal).

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler putri SMA Negeri 1 Natar yang berjumlah 30 orang. Adapun sampel dari penelitian ini adalah sebanyak 30 orang. Penelitian ini merupakan penelitian populasi sampel dengan teknik pengambilan sampel dengan menggunakan total *sampling*.

Menurut Arikunto (2010:159), variabel penelitian adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Margono (2004: 133) menyatakan variabel adalah pengelompokan yang logis dari dua atribut atau lebih.

### 1. Variabel bebas (X)

Variabel bebas adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau menyebabkan. Dalam penelitian ini terdapat satu variabel bebas, yaitu Latihan *Shooting Free Throw* Menggunakan Satu tangan dan Dua tangan.

### 2. Variabel Terikat (Y)

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau variabel akibat. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah hasil *shooting free throw* bola basket.

Untuk memperoleh data dalam penelitian ini digunakan tes. Suharsimi dalam Nurhasan (2001 : 3) menjelaskan

tes adalah suatu alat atau prosedur yang digunakan untuk mengetahui atau mengukur sesuatu dalam suasana dengan cara dan aturan-aturan yang sudah ditentukan.

Pelaksanaan Pemberian Perlakuan (*Treatment*) Pate (1993 : 213) menyatakan bahwa latihan yang dilakukan 6-8 minggu akan memberikan efek yang cukup dengan kekuatan 10-25%. El Fox yang dikutip Sajoto (1988 : 86) menyatakan bahwa apakah memakai frekuensi 3 atau 5 kali perminggu, tetapi yang penting adalah lama latihan 4-8 minggu. Lebih lanjut Sajoto (1988 : 35) menyatakan program latihan sebanyak 3 kali setiap minggu agar tidak terjadi kelelahan yang kronis.

Karena keterbatasan waktu, biaya dan subjek dari tes ini maka untuk memaksimalkan latihan *treatment* sebagai objek percobaan selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali setiap minggu. Lama latihan dan frekuensi latihan merupakan batas minimum dari latihan sesuai dengan pernyataan El Fox di atas. Adapun perlakuan yang akan diberikan berupa latihan menggunakan *treatment* satu tangan dan menggunakan *treatment* dua tangan (X). Latihan yang akan diberikan disesuaikan dengan variabel yang diteliti yaitu hasil *shooting free throw* bola basket (Y).

Prosedur penelitian pengaruh latihan menggunakan satu tangan dan dua tangan terhadap kemampuan *shooting free throw* bola basket pada tim ekstrakurikuler bola basket putri SMA Negeri 1 Natar dilakukan dalam 18 kali pertemuan dengan alokasi waktu setiap pertemuan kurang lebih 90 menit. Dari 18 kali pertemuan tersebut pada pertemuan pertama didahului pre test / tes awal, 16 pertemuan berikutnya diberikan program latihan dan pada akhir pertemuan diadakan *post test* / tes akhir. Adapun kegiatan latihan tersebut adalah sebagai berikut :

### 1. Tes Awal (*pre test*)

## Jurnal

Tes awal (*pre test*) dilakukan sebelum pemberian *treatment* latihan menggunakan satu tangan dan dua tangan terhadap kemampuan *shooting free throw* bola basket pada tim ekstrakurikuler bola basket putri SMA Negeri 1 Natar. 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 jum'at di mulai pukul 16.00-17.30. Untuk melaksanakan program latihan siswa setelah datang berbaris di lapangan untuk melakukan, berdo'a terlebih dahulu kemudian, pemanasan, lari variasi dan melaksanakan program latihan sebagai berikut.

Sebelum menggunakan satu tangan dan dua tangan terlebih dahulu melakukan *pre test* dengan 10 repetisi yang bertujuan untuk pembagian kelompok menggunakan ordinal pairing berdasarkan hasil yang telah di peroleh yang nantinya akan di beri perlakuan. Kemudian siswa melakukan program pada minggu pertama latihan *shooting* menggunakan satu tangan berlangsung 3 kali dalam seminggu yaitu dimulai dengan 5 repetisi, untuk set awal 3 set. Pada minggu kedua latihan berlangsung juga 3 kali dalam seminggu, untuk kali ini beban latihan *shooting* meningkat menjadi 8 repetisi dengan 4 set.

Pada minggu ketiga beban latihan meningkat menjadi 10 repetisi dengan 5 set, 2 kali dalam minggu ini.

Pada minggu tiga-minggu ke enam latihan *shooting* menggunakan satu tangan dengan jumlah set dan

pengulangan yang sama, setelah latihan menggunakan satu tangan dilakukan terlebih dahulu dengan jumlah 15 siswa kelompok eksperimen 1 dan selanjutnya latihan menggunakan dua tangan dengan jumlah 15 siswa kelompok eksperimen 2 namun kedua latihan ini jumlah repetisi, hari dan setnya sama.

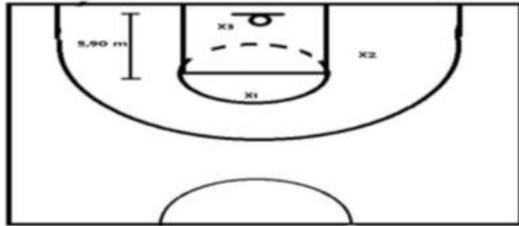
### 3. Tes Akhir (*post test*)

Setelah dilakukan program latihan / *treatment* selama 16 kali pertemuan kemudian diadakan tes akhir yang pelaksanaannya sama seperti tes awal.

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 178). Reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Apabila datanya memang sudah benar sesuai dengan kenyataannya, maka berapa kali pun diambil, tetap akan sama. Reliabilitas artinya dapat dipercaya, jadi dapat diandalkan.

Petunjuk pelaksanaan dari tes adalah sebagai berikut :

- a. Tujuan: mengukur ketepatan tembakan hukuman atau *free throw*
- b. Perlengkapan : lapangan basket, bola basket, alat tulis.
- c. Petunjuk : testee berdiri di daerah tembakan hukuman. Mendengar aba-aba "ya" testee melakukan tembakan hukuman atau *free throw*, tidak boleh menginjak atau melewati garis sebelum bola lepas dari tangan, percobaan dilakukan 10 kali.
- d. Peraturan : dilakukan dengan satu tangan dan bola boleh dipantul pantulkan dahulu.
- e. Skor : setiap bola yang masuk diberi skor 1, skor test adalah jumlah bola yang masuk sah ke ring basket.
- f. Penilaian : makin banyak skor tes makin banyak nilainya.



Gambar 3. Gambar Tes Tembakan Hukuman atau *Shooting Free Throw* (Imam Sadikun, 1992: 125)

Keterangan gambar :

X1 : Testee siap melakukan *shooting free throw*

X2 : Petugas memberikan aba-aba untuk melakukan *shooting free throw*

X3 : Ring bola basket.

Menurut Sugiyono (2015: 207), dalam suatu penelitian kuantitatif menggunakan statistik. Statistik meliputi statistik parametris dan nonparametris. Statistik parametris digunakan untuk menganalisis data interval, rasio, jumlah sampel besar, serta berlandaskan bahwa data yang akan dianalisis berdistribusi normal. Sedangkan statistik nonparametris digunakan untuk menganalisis data yang berbentuk nominal dan ordinal, jumlah sampel kecil, dan tidak harus berdistribusi normal.

Data yang di nilai adalah variabel bebas : Latihan menggunakan satu tangan (X1), dan Latihan menggunakan dua tangan (X2) serta variabel terikat yaitu hasil *shooting free throw* bola basket (Y).

### HASIL DAN PEMBAHASAN

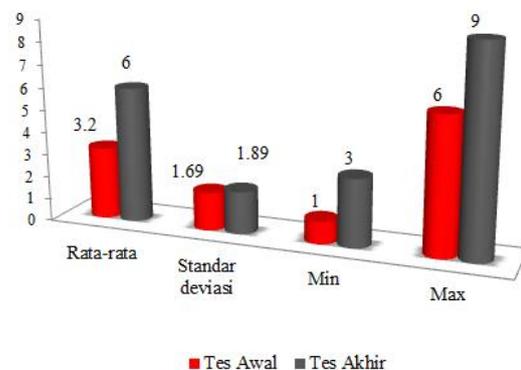
Deskripsi data merupakan gambaran jenis data yang diperlukan untuk menganalisa data. Jenis data yang terdiri dari jumlah, rata-rata, standar deviasi dan varians pada masing-masing kelompok eksperimen yaitu latihan menggunakan satu tangan dan dua tangan. Jenis data tersebut digunakan untuk menganalisa normalitas, homogenitas dan uji t perbedaan maupun uji t pengaruh. Berdasarkan hasil penelitian pada tim ekstrakurikuler bola basket putri SMA Negeri 1 Natar, dengan memberikan satu

jenis perlakuan maka dapat digambarkan deskripsi data seperti pada tabel berikut :

Tabel 1. Tabulasi hasil penelitian kelompok satu tangan dan dua tangan

Keterangan	Satu Tangan		Dua Tangan	
	Tes Awal	Tes Akhir	Tes Awal	Tes Akhir
Rata-rata	3,33	4,33	3,2	6
Standar deviasi	1,88	1,95	1,69	1,89
Min	1	1	1	3
Max	7	8	6	9

Berdasarkan tabel pengukuran pada tes awal kelompok satu tangan diperoleh nilai rata-rata 3,33, standar deviasi 1,88, nilai terendah 1 dan nilai tertinggi 7. Kemudian pada tes akhir mengalami peningkatan yang signifikan yaitu nilai rata-rata 4,33, standar deviasi 1,95, nilai terendah 1 dan nilai tertinggi 8. Sedangkan tes awal kelompok dua tangan diperoleh nilai rata-rata 3,2, standar deviasi 1,69, nilai terendah 1 dan nilai tertinggi 6. Kemudian pada tes akhir mengalami peningkatan yang signifikan yaitu nilai rata-rata 6, standar deviasi 1,89, nilai terendah 3 dan nilai tertinggi 9.



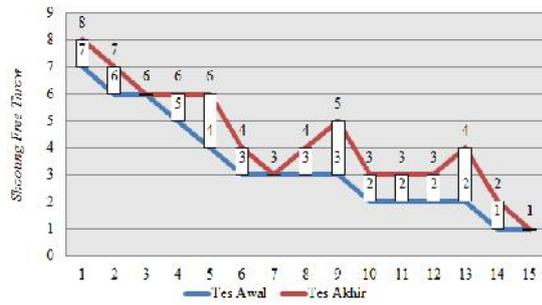
Gambar 4. Diagram Batang Hasil tes awal dan akhir kelompok satu tangan

Berdasarkan diagram batang pengukuran pada tes awal kelompok satu tangan diperoleh nilai rata-rata 3,33, standar deviasi 1,88, nilai terendah 1 dan nilai tertinggi 7. dan untuk pengukuran pada tes akhir diperoleh nilai rata-rata 4,33, standar deviasi 1,95, nilai terendah 1 dan nilai tertinggi 8.

Perbedaan peningkatan hasil *Shooting Free Throw* Bola Basket masing-

Jurnal

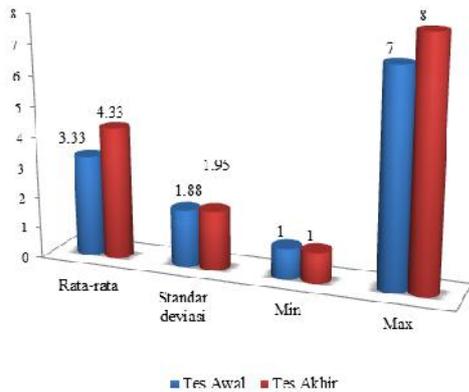
masing individu dapat dilihat pada grafik di bawah ini:



Gambar 5. Grafik peningkatan hasil shooting free throw kelompok satu tangan

Berdasarkan grafik peningkatan hasil shooting free throw pengukuran pada tes awal dan akhir kelompok satu tangan di peroleh masing-masing individu, dimana setiap individu mengalami peningkatan setelah diberikan perlakuan mulai dari yang tidak ada peningkatan yaitu 0, kemudian mengalami peningkatan 1, peningkatan 2 dan yang paling banyak mengalami peningkatan 3.

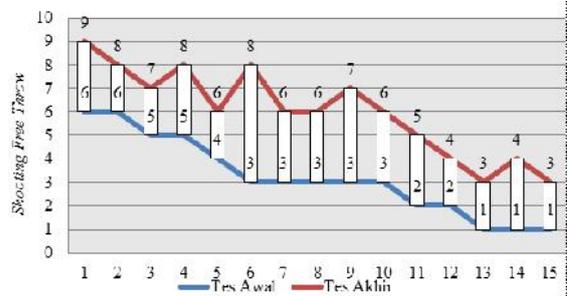
Diagram batang perbedaan hasil tes awal dan akhir kelompok dua tangan di bawah ini:



Gambar 6. Diagram batang hasil tes awal dan akhir kelompok dua tangan

Berdasarkan diagram batang pengukuran pada tes awal kelompok dua tangan diperoleh nilai rata-rata 3,2, standar deviasi 1,69, nilai terendah 1 dan nilai tertinggi 6. dan untuk pengukuran pada tes akhir diperoleh nilai rata-rata 6, standar deviasi 1,89, nilai terendah 3 dan nilai tertinggi 9.

Perbedaan peningkatan hasil shooting free throw bola basket masing-masing individu dapat dilihat pada grafik di bawah ini:



Gambar 7. Grafik peningkatan hasil kemampuan shooting free throw kelompok dua tangan

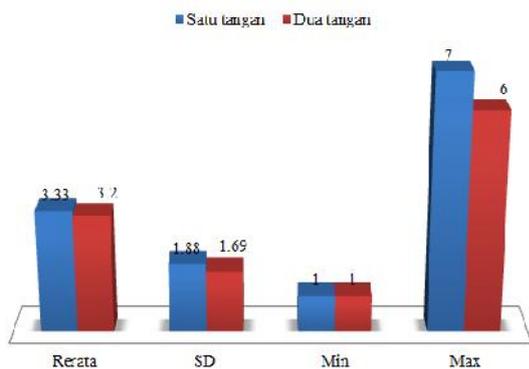
Berdasarkan grafik peningkatan hasil shooting free throw pengukuran pada tes awal dan akhir kelompok dua tangan di peroleh masing-masing individu, dimana setiap individu mengalami peningkatan setelah diberikan perlakuan mulai dari yang mengalami peningkatan 2, kemudian mengalami peningkatan 3, peningkatan 4 dan yang paling banyak mengalami peningkatan 5.

Berdasarkan grafik peningkatan hasil shooting free throw, dapat dilihat bahwa pada tes awal kedua kelompok memiliki kemampuan yang sama karena telah dibagi dengan cara ordinal pairing sehingga jika terdapat perbedaan pada tes akhir maka hal tersebut akibat dari perlakuan yang diberikan.

Sedangkan pada tes akhir antar kelompok satu tangan dan dua tangan dapat dilihat bahwa hasil perlakuan dengan kelompok dua tangan lebih tinggi nilai rata-ratanya dibanding kelompok satu tangan. Itu artinya terdapat perbedaan nilai rata-rata antara kelompok latihan satu tangan dan dua tangan terhadap peningkatan hasil shooting free throw.

Perbedaan pada tes awal antara masing-masing kelompok dapat dilihat

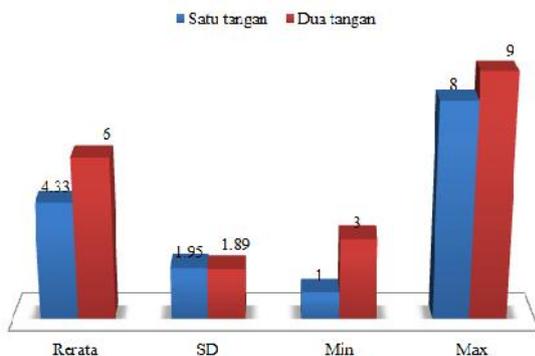
Jurnal  
pada diagram batang di bawah ini :



Gambar 8. Diagram batang perbedaan hasil tes awal antar kelompok satu tangan dan dua tangan

Berdasarkan diagram batang perbedaan hasil tes awal diatas antar kelompok satu tangan dan dua tangan. Kelompok satu tangan diperoleh nilai rata-rata 3,33, standar deviasi 1,88, nilai terendah 1 dan nilai tertinggi 7. Sedangkan kelompok dua tangan diperoleh nilai rata-rata 3,2, standar deviasi 1,69, nilai terendah 1 dan nilai tertinggi 6.

Perbedaan pada tes akhir antara masing-masing kelompok maka dapat dilihat pada diagram batang di bawah ini :



Gambar 9. Diagram batang perbedaan hasil tes akhir antar kelompok latihan satu tangan dan dua tangan

Berdasarkan diagram batang perbedaan hasil tes akhir diatas antar kelompok satu tangan dan dua tangan. Kelompok satu tangan diperoleh nilai rata-rata 4,33, standar deviasi 1,95, nilai terendah 1 dan nilai tertinggi 8. Sedangkan kelompok dua tangan diperoleh nilai rata-

rata 6, standar deviasi 1,89, nilai terendah 3 dan nilai tertinggi 9.

### Analisis Data

Tabel 2. Uji Normalitas

Data	L hitung	L tabel	Kesimpulan
Kelompok Satu Tangan (Tes Awal)	0,237	0,257	Normal
Kelompok Satu Tangan (Tes Akhir)	0,168	0,257	Normal
Kelompok Dua Tangan (Tes Awal)	0,214	0,257	Normal
Kelompok Dua Tangan (Tes Akhir)	0,122	0,257	Normal

Uji Normalitas data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan uji liliefors dengan kriteria uji jika nilai  $L_{hitung} < L_{tabel}$ , maka data tersebut berdistribusi normal. Berdasarkan hasil analisis data uji normalitas pada kedua kelompok eksperimen dengan taraf signifikan 0,01 dan taraf kepercayaan 99 % memiliki nilai  $L_{hitung} < L_{tabel}$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa distribusi data untuk semua variabel adalah normal.

Uji homogenitas dilakukan untuk melihat apakah kedua kelompok memiliki varians yang sama. Hasil uji homogenitas data disajikan pada tabel berikut:

Tabel 3. Uji Homogenitas

Data	F <sub>hitung</sub>	F <sub>tabel</sub>	Kesimpulan
Kelompok Satu Tangan dan Dua Tangan (Tes Awal)	1,221	2,484	Homogen
Kelompok Satu Tangan dan Dua Tangan (Tes Akhir)	1,066	2,484	Homogen

Untuk mengetahui variabel mana saja yang memiliki varians yang sama maka uji yang dilakukan adalah dengan cara membandingkan varians terbesar dan varians terkecil dari masing-masing kelompok sehingga diperoleh nilai  $F_{hitung}$  dengan kriteria uji jika nilai  $F_{hitung} < F_{tabel}$  maka kedua data bersifat homogen atau berasal dari varians yang sama. Ternyata pada hasil tes didapat  $F_{hitung} < F_{tabel}$  maka kedua varians tersebut homogen.

### Uji Hipotesis 1

H<sub>01</sub> : Adakah pengaruh dari latihan *shooting free throw* menggunakan satu tangan terhadap hasil *shooting free throw*

## Jurnal

bola basket pada tim ekstrakurikuler bola basket putri SMA Negeri 1 Natar.

Ha1 : Ada pengaruh yang signifikan dari latihan shooting free throw menggunakan satu tangan terhadap hasil shooting free throw bola basket pada tim ekstrakurikuler bola basket putri SMA Negeri 1 Natar.

Kriteria pengujian sebagai berikut:

1. Ho diterima jika  $-t_{\text{tabel}} < t_{\text{hitung}} < t_{\text{tabel}}$
2. Ho ditolak apabila  $-t_{\text{hitung}} < -t_{\text{tabel}}$  dan  $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ .

Berdasarkan analisis data diperoleh nilai  $t_{\text{hitung}}$  sebesar 5,916 dan nilai  $t_{\text{tabel}} (n-1) = (15-1) = 2,145$ . Dengan uji dua arah,  $\alpha = 0,05$  didapat nilai  $t_{\text{tabel}} = 2,145$ . Karena  $t_{\text{hitung}} = 5,916 > t_{\text{tabel}} = 2,145$  dapat disimpulkan bahwa “Ada pengaruh yang signifikan dari latihan shooting free throw menggunakan satu tangan terhadap hasil shooting free throw bola basket pada tim ekstrakurikuler bola basket putri SMA Negeri 1 Natar”.

### Uji Hipotesis 2

Ho2 : Adakah pengaruh dari latihan shooting free throw menggunakan dua tangan terhadap hasil shooting free throw bola basket pada tim ekstrakurikuler bola basket putri SMA Negeri 1 Natar.

Ha2 : Ada pengaruh yang signifikan dari latihan shooting free throw menggunakan dua tangan terhadap hasil shooting free throw bola basket pada tim ekstrakurikuler bola basket putri SMA Negeri 1 Natar.

Kriteria pengujian sebagai berikut:

1. Ho diterima jika  $-t_{\text{tabel}} < t_{\text{hitung}} < t_{\text{tabel}}$
2. Ho ditolak apabila  $-t_{\text{hitung}} < -t_{\text{tabel}}$  dan  $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ .

Berdasarkan analisis data diperoleh nilai  $t_{\text{hitung}}$  sebesar 12,582 dan nilai  $t_{\text{tabel}} (n-1) = (15-1) = 2,145$ . Dengan uji dua arah,  $\alpha = 0,05$  didapat nilai  $t_{\text{tabel}} = 2,145$ . Karena  $t_{\text{hitung}} = 12,582 > t_{\text{tabel}} = 2,145$  dapat disimpulkan bahwa “Ada pengaruh yang signifikan dari latihan shooting free throw menggunakan dua tangan terhadap hasil shooting free throw

bola basket pada tim ekstrakurikuler bola basket putri SMA Negeri 1 Natar”.

### Uji Hipotesis 3

Ho3 : Manakah yang lebih besar pengaruh antara latihan shooting free throw menggunakan satu tangan dan dua tangan terhadap hasil shooting free throw bola basket pada tim ekstrakurikuler bola basket putri SMA Negeri 1 Natar.

Ha3 : Latihan shooting free throw menggunakan dua tangan lebih besar pengaruhnya jika dibandingkan dengan latihan satu tangan terhadap hasil shooting free throw bola basket pada tim ekstrakurikuler bola basket putri SMA Negeri 1 Natar.

Kriteria pengujian sebagai berikut:

1. Ho diterima jika  $-t_{\text{tabel}} < t_{\text{hitung}} < t_{\text{tabel}}$
2. Ho ditolak apabila  $-t_{\text{hitung}} < -t_{\text{tabel}}$  dan  $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ .

Berdasarkan analisis data diperoleh nilai  $t_{\text{hitung}}$  sebesar 2,376 dan  $t_{\text{tabel}} (dk=28) = 2,048$ . Karena  $t_{\text{hitung}} = 2,376 > t_{\text{tabel}} = 2,048$  dapat disimpulkan bahwa “Latihan shooting free throw menggunakan dua tangan lebih besar pengaruhnya jika dibandingkan dengan latihan satu tangan terhadap hasil shooting free throw bola basket pada tim ekstrakurikuler bola basket putri SMA Negeri 1 Natar.”

### Pembahasan

Berdasarkan hasil selama penelitian latihan menggunakan satu tangan dan dua tangan terhadap hasil shooting free throw bola basket pada tim ekstrakurikuler bola basket putri SMA Negeri 1 Natar, sebelum sampel diberikan perlakuan peneliti melakukan tes awal (*pretest*), merangking, membagi menjadi dua kelompok dengan menggunakan *ordinal pairing*. Setelah itu kelompok A mendapat latihan menggunakan satu tangan dan kelompok B mendapat latihan menggunakan dua tangan.

Pembahasan hasil penelitian ini memberikan penafsiran yang lebih lanjut mengenai hasil-hasil analisis data yang telah dikemukakan.

Berdasarkan pengujian hipotesis mendapatkan tiga hasil analisis yaitu:

1. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis pertama membuktikan bahwa Ada pengaruh yang signifikan dari latihan *shooting free throw* menggunakan satu tangan terhadap hasil *shooting free throw* bola basket.

Latihan satu tangan sering digunakan dalam permainan bola basket, karena gerakannya tidak terlalu sulit dilakukan dan juga sebagai dasar dalam melakukan tembakan yang lain Untuk menembak satu tangan penempatan tangan tepat di belakang bola, tangan yang tidak menembak berada di bawah bola sebagai penjaga keseimbangan. Posisi ini disebut *block and tack*. Pada tembakan bebas harus ada tempo, jari telunjuk berada di katup agar kontrol dan sentuhan ujung jari yang sudah terbangun dapat menghasilkan lemparan yang tepat.

Hal ini seperti yang dikatakan Menurut (Hall Wissel 1996:4), *Shooting* bola basket yang baik yaitu memperhatikan pandangan, keseimbangan, posisi tangan, penempatan siku dan *irama shooting*. Latihan *shooting* hendaknya dilakukan secara berulang-ulang agar terjadi peningkatan terhadap hasil *shooting*.

2. Hasil pengujian hipotesis kedua membuktikan bahwa Ada pengaruh yang signifikan dari latihan *shooting free throw* menggunakan dua tangan terhadap hasil *shooting free throw*.

Latihan dua tangan jarang dipergunakan oleh setiap pemain dalam menembak bola. Pegangan dua tangan sering dipergunakan untuk gerakan melempar bola baik lemparan atas maupun lemparan bawah. Akan tetapi ada juga sebagian pemain yang menggunakan pegangan dua tangan untuk menembak, termasuk tembakan bebas dua tangan

seperti sikap memegang untuk operan dua tangan.

Sebuah konsep *shooting* yang memudahkan seseorang untuk memahami dan menguasai teknik tembakan dengan baik dan benar serta keuntungan melakukan tembakan dengan baik adalah efisien, efektif mudah dimengerti, dan menyenangkan. Menurut Danny Kosasih (2009: 47).

3. Sedangkan dari hasil pengujian hipotesis ketiga membuktikan bahwa Latihan *shooting free throw* menggunakan dua tangan lebih besar pengaruhnya jika dibandingkan dengan latihan *shooting free throw* menggunakan satu tangan terhadap hasil *shooting free throw* bola basket.

Setelah penelitian dilaksanakan bahwa kedua latihan ini sangat berbeda tujuan dan manfaatnya. Latihan satu tangan memperoleh tembakan yang cukup baik namun keseimbangan saat melakukan tembakan *shooting free throw* tidak baik. Oleh karena itu jika dibandingkan dengan latihan dua tangan memperoleh tembakan yang baik dan memiliki keseimbangan tembakan yang baik saat melakukan *shooting free throw*.

Menurut Jon Oliver (2007 :30), Keberhasilan tembakan bebas (*free throw*) harus didukung oleh keahlian dan kebiasaan serta konsentrasi dan keyakinan yang baik menyatakan “ Setiap melakukan *free throw* para penembak bebas berhasil pada umumnya melakukan konsentrasi/persiapan pra tembak persiapan ini memerlukan fisik dan mental memusatkan untuk melakukan *free throw* yang mulus dan lancar”.

Pada tes akhir (*post-test*) antar kelompok satu tangan dan dua tangan dapat dilihat bahwa hasil perlakuan dengan kelompok dua tangan lebih tinggi nilai rata-ratanya dibanding kelompok satu tangan. Itu artinya terdapat perbedaan nilai rata-rata antara kelompok latihan satu tangan dan dua tangan terhadap peningkatan hasil *shooting free throw*.

## SIMPULAN

Berdasarkan analisis dan pembahasan dari hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Ada pengaruh yang signifikan sebesar 5,916 dari latihan *shooting free throw* menggunakan satu tangan terhadap hasil *shooting free throw* bola basket pada tim ekstrakurikuler bola basket putri SMA Negeri 1 Natar.
2. Ada pengaruh yang signifikan sebesar 12,582 dari latihan *shooting free throw* menggunakan dua tangan terhadap hasil *shooting free throw* bola basket pada tim ekstrakurikuler bola basket putri SMA Negeri 1 Natar.
3. Latihan *shooting free throw* menggunakan dua tangan lebih besar pengaruhnya yaitu sebesar 12,582 jika dibandingkan dengan Latihan satu tangan hanya sebesar 5,916 terhadap hasil *shooting free throw* bola basket pada tim ekstrakurikuler bola basket putri SMA Negeri 1 Natar.

## Saran

Berdasarkan kesimpulan dalam penelitian ini, maka penulis menyarankan untuk dijadikan bahan masukan bagi :

1. Peneliti lainnya, khususnya bagi mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dapat terus menerus memperbaiki penelitian dalam melakukan penelitian selanjutnya.
2. Guru dapat menggunakan bentuk latihan shooting satu tangan dan dua tangan dalam upaya meningkatkan gerak dasar *shooting free throw* bola basket.
3. Bagi siswa agar dapat meningkatkan gerak dasar *shooting free throw* bola basket.

## DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. 2006. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Arikunto, S. 2010. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta (Edisi Revisi).

Hasan, N. 2001. *Tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani*. Jakarta: Direktorat jenderal Olahraga.

Kosasih, D. 2009. *Fundamental basketball first step to win*. Semarang: Karang Turi Media.

Margono. 2004. *Metodologi penelitian pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA Kelas X*. Bandung: Erlangga.

Nuril, A. 2007. *Permainan bolabasket*. Solo: Era Intermedia.

Oliver, J. 2007. *Dasar-dasar bola basket*. Bandung: Pakar Raya.

Pate, R. 1993. *Dasar - dasar ilmiah kepelatihan ( scientific foundation of coaching )*. Semarang: IKIP Semarang.

Sodikun, I. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta: Depdikbud DirjenDikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Sugiyono. 2015. *Metode pendidikan pendekatan penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d*. Bandung: Alfabeta.

Wissel, H. 1996. *Bola basket dilengkapi dengan program pemahiran teknik dan taktik*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.