

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga permainan bola basket berkembang sangat pesat dewasa ini. Bola basket populer terutama di kalangan anak muda. Permainan bola basket dimainkan diberbagai tempat seperti di sekolah, lapangan terbuka bahkan bisa juga dimainkan di halaman rumah. Perkembangan olahraga permainan bola basket juga dapat dilihat dari berbagai kompetisi tingkat lokal, nasional maupun internasional.

Olahraga bola basket dimainkan oleh lima orang pemain tiap regu. Tujuannya adalah mendapatkan nilai (skor) dengan memasukan bola ke keranjang dan mencegah tim lain melakukan hal serupa. Hal tersebut di ungkap oleh Muhajir (2016) “Bola basket merupakan olahraga permainan bola besar dan dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 5 orang pemain, tujuannya adalah untuk mencari nilai atau angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke ring lawan dan mencegah lawan untuk mendapat nilai”.

Permainan bola basket adalah permainan yang memiliki berbagai unsur gerak yang ada di dalamnya. Serangkaian gerakan yang ada dalam permainan bola basket merupakan berbagai teknik dasar yang harus dikuasai pemain untuk dapat bermain bola basket dengan baik dan efisien. Dedy (2010) mengemukakan teknik dasar dalam permainan bola basket diantaranya adalah menggiring bola (*dribbling*), mengoper bola (*passing*), menangkap bola (*catching*); dan menembak (*Shooting*). Dari keempat teknik tersebut, keahlian dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain bola basket adalah *shooting*, karena tujuan permainan bola basket adalah memasukan bola ke keranjang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah lawan tidak membuat poin. Kemampuan *shooting* atau tembakan sangat penting dalam permainan dan bisa digambarkan sebagai keterampilan penargetan yang kompleks yang membutuhkan integrasi informasi visual, dengan gerakan-gerakan efektor yang mengeksekusi gerakan yang bertujuan. Oleh karena itu teknik *shooting* merupakan hal yang terpenting, karena kemenangan

regu dalam suatu pertandingan ditentukan dengan jumlah skor yang dibuat.

Mengenai *shooting* Hadjarati (2011, hlm. 34) menjelaskan “*Shooting* adalah usaha memasukkan bola ke dalam keranjang atau ring basket lawan untuk meraih poin”. Jenis *shooting (set-shot)* yang penting dalam permainan bola basket adalah *shooting free throw* atau tembakan bebas. *Shooting free throw* adalah tembakan yang dihasilkan dari pelanggaran yang dilakukan oleh pemain bertahan ketika pemain penyerang telah melakukan pelanggaran di area terlarang di bawah ring. *Free throw* merupakan salah satu *shooting* yang sangat penting dalam bola basket, sekitar 20% dari semua poin di divisi NCAA didapatkan dari *free-throw*.

Menurut FIBA (2010, hlm. 50-51) “*Free throw* adalah kesempatan yang diberikan yang diberikan kepada pemain untuk mencetak satu angka, tidak dijaga, dari posisi di belakang garis tembakan bebas dan di dalam setengah lingkaran”. *Shooting free throw* sangat diperlukan dalam suatu pertandingan, karena *shooting free throw* merupakan salah satu cara mencetak angka dalam bola basket. Oleh karena itu, salah satu keterampilan gerak dasar bola basket yang harus atau penting dikuasai oleh pemain adalah tembakan hukuman atau disebut *free throw*.

Shooting free throw pada dasarnya sangat menguntungkan karena merupakan kesempatan untuk mendapatkan poin. Tetapi apabila pemain tidak mampu mengeksekusi *shooting free throw* dengan baik maka menjadi kerugian bagi seluruh tim karena telah membuang kesempatan untuk mendapatkan poin. Biasanya ada pemain yang mempunyai kemampuan mengeksekusi *free throw* sehingga akan menjadi eksekutor apabila mendapatkan kesempatan *free throw*, tetapi akan lebih baik apabila semua pemain mempunyai kemampuan melakukan *shooting free throw*, sehingga setiap ada kesempatan mendapatkan *free throw* dapat dimanfaatkan dengan baik untuk mendapatkan poin.

SMA Negeri 1 Ciamis adalah salah satu SMA Negeri favorit di Kabupaten Ciamis. Prestasinya yang tidak kalah dari SMA Negeri lainnya di Kabupaten Ciamis. Selain kegiatan intrakurikuler ada juga kegiatan ekstrakurikuler yang banyak diminati siswa-siswi. Bola basket merupakan salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang diminati banyak siswa-siswi. Pemain-pemain yang tergabung dalam kegiatan ini terbagi dalam dua kelompok ekstrakurikuler yaitu pemain

putra dan putri. Latihan dilakukan setiap hari senin, rabu, jumat, untuk putra dan putri di lapangan basket SMA Negeri 1 Ciamis.

Dari hasil observasi pada pertandingan pada kegiatan FT CUP bola basket tahun 2022 tingkat SMA se-Kabupaten Ciamis, pemain putra SMA Negeri 1 Ciamis mengalami kesulitan dalam hal tembakan *free throw* yang berdasarkan rata-rata tes awal diperoleh 2,4. Pada saat melakukan tembakan *free throw* bola yang ditembakkan hanya sedikit lengkungannya sehingga tembakan dari kebanyakan pemain hanya menyentuh bagian depan atau belakang ring.

Berdasarkan masalah tersebut, penulis mencoba menerapkan bentuk-bentuk latihan *free throw*. Bentuk-bentuk latihan *free throw* tersebut yaitu latihan *free throw* menggunakan metode *wall shoot*, latihan *free throw* menggunakan metode *chair shoot*, latihan tembakan bebas (*free throw*) jarak bertahap.

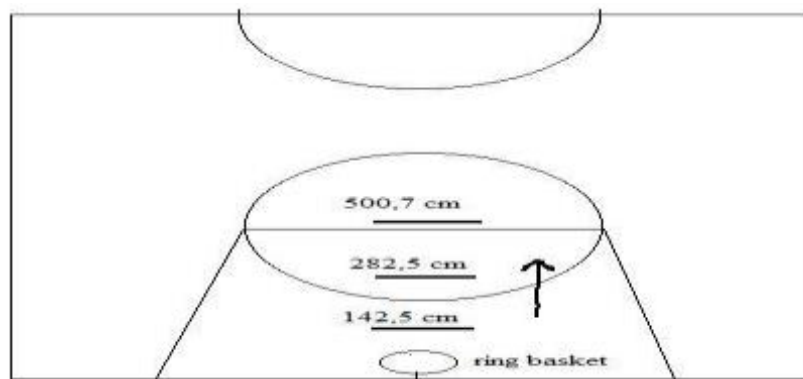
Wissel, (2012) “*Wall shoot* merupakan salah satu jenis latihan tembakan ke dinding dengan memusatkan perhatian pada tangan untuk menembak di belakang bola, penempatan siku, pelepasan jari telunjuk, *follow through* , dan menangkap bola pada posisi menembak”. Latihan *wall shoot* adalah proses latihan yang dilakukan dengan menembakkan bola pada dinding untuk menghasilkan gerakan *shooting* yang tepat sasaran pada permainan bola basket.

Menembak dari kursi adalah suatu jenis latihan menembak yang memanfaatkan media kursi, dimana penembak duduk di kursi memanfaatkan punggung, bahu dan siku lurus penuh untuk memberikan daya pada saat melakukan. Menurut Wissel (2012) menembak dari kursi akan melatih pemusatan diri, proses penyeimbangan diri sendiri baik secara mental dan fisik, latihan ini juga menyertakan penyeimbangan berat anda untuk teknik yang akan anda lakukan, terutama sekali pemusatan tenaga, kontrol pernafasan dengan fokus untuk dapat meningkatkan pusat gravitasi anda dan memindahkan tenaga dari punggung ke bahu untuk membentuk tenaga penuh untuk menembak.

Proses latihan menggunakan metode menembak dari kursi yaitu untuk meningkatkan kemampuan otot lengan dan bahu agar terbiasa dalam menembakkan bola ke dalam ring. Latihan menembak dari kursi dengan jarak tetap memfokuskan pada teknik dasar yang benar dan juga kekuatan punggung

dan bahu. Yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan tembakan *free throw* pada pemain bola basket. Latihan *chair shot* adalah latihan menembak yang menggunakan kursi sebagai media latihan dalam meningkatkan kualitas tembakan.

Latihan tembakan jarak bertahap merupakan suatu bentuk modifikasi latihan dengan cara mengubah-ubah jarak tembakan secara bertahap. Tujuan latihan ini pada intinya untuk melatih siswa agar dapat menentukan ketepatan tembakan, seberapa dorongan yang harus diberikan bola agar tepat sasaran, serta melatih konsentrasi pada saat melakukan tembakan. Untuk pembagian jarak bertahap dalam ini peneliti rancang menjadi tiga tahap, yaitu dari jarak 142,5 cm, kemudian 282,5 cm dan jarak sesungguhnya 500,7 cm.



Gambar 1.1. Bagan Pola Latihan Tembakan Jarak Bertahap

Sumber: (Wooden 2015, hlm. 79)

Hasil dari masalah di atas, penulis laporkan dalam bentuk karya tulis ilmiah dengan judul “Pengaruh Bentuk-Bentuk Latihan Terhadap Keterampilan *Free Throw* Permainan Bola Basket Pada Pemain Putra Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Ciamis Kabupaten Ciamis”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah diatas penulis mengajukan rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: “Apakah terdapat pengaruh bentuk-bentuk latihan terhadap keterampilan *free throw* permainan bola basket pada pemain putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Ciamis Kabupaten Ciamis?”

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari salah arti terhadap istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penulis jelaskan istilah yang digunakan dalam penelitian ini agar lebih oprasional. Istilah tersebut adalah:

1. Pengaruh menurut kamus besar bahasa Indonesia adalah “Daya yang ada dan timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk waktu, kepercayaan atau perbuatan seseorang”. Yang dimaksud pengaruh dalam penelitian ini adalah daya yang timbul dari bentuk-bentuk latihan terhadap terhadap keterampilan *free throw* permainan bola basket pada pemain putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Ciamis Kabupaten Ciamis.
2. Latihan menurut Harsono (2010, hlm. 101) adalah “Suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau kerja”. Yang dimaksud latihan dalam penelitian ini adalah latihan *free throw* dengan berbagai bentuk-bentuk latihan terhadap keterampilan *free throw* permainan bola basket pada pemain putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Ciamis Kabupaten Ciamis.
3. Bentuk-bentuk latihan *free throw*. Yang dimaksud latihan *free throw* dalam penelitian ini yaitu latihan *free throw* menggunakan metode *wall shoot*, latihan *free throw* menggunakan metode *chair shoot*, latihan tembakan bebas (*free throw*) jarak bertahap. Ketiga bentuk latihan tersebut adalah latihan yang diberikan untuk meningkatkan *free throw* pada pemain putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Ciamis Kabupaten Ciamis.
4. *Free throw shot* menurut Winardi, (2020) “Lemparan bebas yang diberikan kepada satu tim karena mendapatkan hadiah dari pelanggaran yang dilakukan tim lawan”. Yang dimaksud keterampilan *free throw* permainan bola basket ini adalah teknik dasar bola basket yang diteliti pengaruhnya dengan latihan menggunakan bentuk-bentuk latihan (tiga bentuk latihan).

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan untuk

mengetahui pengaruh bentuk-bentuk latihan terhadap keterampilan *free throw* permainan bola basket pada pemain putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Ciamis Kabupaten Ciamis.

1.5 Kegunaan Penelitian

Secara teoretis, hasil penelitian ini diharapkan dapat mendukung dan mengembangkan teori yang sudah ada serta memperkaya khazanah ilmu keolahragaan, khususnya teori kepelatihan permainan bola basket.

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan atau acuan bagi para guru, pelatih, dan pembina olahraga permainan bola basket dalam hal menyusun dan melaksanakan program pelatihan dengan baik sesuai dengan karakteristik teknik dasar permainan bola basket itu sendiri terutama dalam meningkatkan keterampilan *free throw*.

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Pengertian Latihan

Pengertian training atau latihan menurut Harsono (2015, hlm. 50), adalah “Suatu proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihannya”. Lebih lanjut Harsono (2015, hlm 50) menjelaskan yang dimaksud dengan sistematis, berulang-ulang dan kianhari ditambah bebannya (*over load*) sebagai berikut :

Sistematis: berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, dari mudah ke sukar, dari yang sederhana ke yang lebih komplek latihan teratur dan sebagainya. **Berulang-ulang:** maksudnya ialah agar gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi semakin mudah, otomatis, dan reflektif pelaksanaannya sehingga semakin menghemat energi. **Kian hari ditambah bebannya:** maksudnya ialah setiap kali, secara periodik, dan manakala sudah tiba saatnya untuk ditambah, bebannya harus diperberat. Kalau beban tidak pernah ditambah maka prestasi pun tidak akan meningkat.

Dari paparan di atas dapat disimpulkan bahwa latihan harus dilakukannya harus sistematis, yaitu harus berencana dari yang mudah ke yang sukar. Harus dilakukan berulang-ulang agar gerakan yang tadinya sulit akan menjadi mudah bukan hanya mudah akan tetapi menjadi otomatisasi dan reflektif. Sedangkan beban kegiatannya atau materinya harus bertambah

2.1.2 Tujuan dan Sasaran Latihan

Tujuan utama dari latihan dalam olahraga adalah untuk membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Menurut Kusnadi dalam Hartadji (2015, hlm. 3) mengatakan bahwa tujuan latihan sebagai berikut :

- a) Membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin,
- b) Meningkatkan efisiensi fungsi tubuh dan mencegah terjadinya cedera pada bagian-bagian tubuh yang dominan aktif

digunakan untuk mencapai suatu tujuan latihan”. Sejalan dengan pendapat diatas Harsono (2015, hlm. 49) mengemukakan bahwa “tujuan training, tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin”. Untuk mencapai hal itu, ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, (d) latihan mental.

2.1.3 Prinsip-Prinsip Latihan

Prinsip-prinsip yang akan dikemukakan disini adalah prinsip-prinsip yang paling mendasar akan tetapi penting dan yang dapat diterapkan pada setiap cabang olahraga khususnya dalam permainan futsal ini menurut Harsono (2015, hlm. 102-122) mengemukakan prinsip-prinsip latihan :

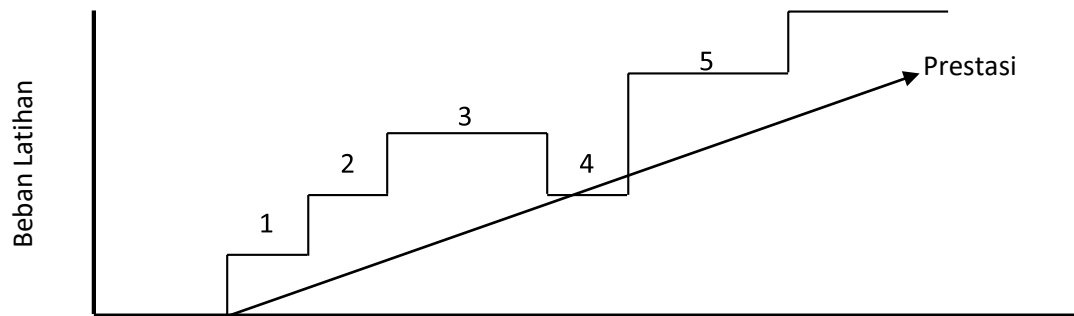
Prinsip beban bertambah (*over load*), prinsip multilateral, prinsip spesialisasi, prinsip individualisasi, prinsip spesifik, prinsip intensitas latihan, kualitas latihan, variasi latihan, lama latihan, volume latihan, densitas latihan, prinsip over kompensasi (super kompensasi), prinsip *reversibility*, prinsip pulih asal.

Sesuai dengan permasalahan yang penulis teliti maka penulis akan kemukakan prinsip-prinsip latihan yang dipakai selama melakukan penelitian yaitu prinsip beban bertambah (*over load*), prinsip kualitas latihan dan variasi latihan.

1. Prinsip beban berlebih (*over load*)

Prinsip ini menekankan pada penerapan beban lebih yang maksimal atau sub maksimal, sehingga otot bekerja diatas ambang kekuatannya. Badriah (2013, hlm. 6) mengatakan bahwa “Prinsip peningkatan beban bertambah yang di laksanakan dalam setiap bentuk latihan, di lakukan dengan beberapa cara, misalnya dalam meningkatkan intensitas, frekuensi, maupun lama latihan.

Berdasarkan kutipan diatas, maka beban latihan dapat diberikan dengan berbagai cara seperti dengan meningkatkan frekuensi latihan, lama latihan, jumlah latihan, macam latihan, ulangan dalam suatu bentuk latihan. Penerapan prinsip beban latihan dalam penelitian ini dilakukan dengan cara menambah pengulangan latihan.



Gambar 2.1. Sistem Tangga (The Step Type Approach)
Sumber : Harsono (2015, hlm. 54)

Berdasarkan setiap garis vertikal dalam ilustrasi grafis di atas menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedangkan setiap garis horizontal dalam ilustrasi grafis tersebut menunjukkan fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga (atau *cycle*) pertama ditingkatkan secara bertahap dan pada *cycle* ke 4 beban diturunkan, yang biasa disebut *unloading phase*. Hal ini dimaksudkan untuk memberi kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi. Maksudnya, pada saat regenerasi ini, atlet mempunyai kesempatan mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis dan psikologis untuk menghadapi beban latihan yang lebih berat lagi di tangga-tangga berikutnya.

Pelaksanaan penerapan prinsip beban lebih (*over load*) dalam penelitian ini dengan cara menambah set dalam setiap latihan. Latihan dimulai 3 set dengan satu set 3 menit melakukan passing atas. Waktu istirahat 2 menit dalam setiap set.

2. Kualitas latihan

Kualitas latihan merupakan bobot latihan yang diberikan pelatih dalam berlatih, dikatakan berkualitas apabila latihan tersebut sesuai dengan kebutuhan atlet. Harsono (2015, hlm. 74) mengemukakan bahwa latihan yang dikatakan berkualitas (bermutu) adalah “Latihan dan dril-dril yang diberikan memang harus benar-benar sesuai dengan kebutuhan atlet, koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail-detail gerakan, dan prinsip-prinsip overload diterapkan”.

Penerapan kualitas latihan dalam penelitian ini yaitu dengan cara mengawasi setiap pelaksanaan sampel dalam melakukan passing atas harus sesuai

dengan teknik yang benar. Apabila atlet melakukan gerakan salah segera dikoreksi dan diperbaiki. Koreksi dan perbaikan ini diberikan secara individual. Setelah atlet melakukan gerakan yang benar latihan dilanjutkan lagi.

3. Variasi latihan

Variasi latihan adalah latihan yang metode-metode dan materi/isi latihannya tidak selalu sama disetiap pertemuannya tapi tetap untuk satu tujuan pengembangan teknik dan tujuannya agar atlet tidak jenuh pada saat latihan. Menurut Harsono (2015, hlm. 78) “Untuk mencegah kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan”. Variasi latihan yang dilakukan yaitu bentuk-bentuk latihan *free throw*. Latihan *free throw* tersebut yaitu latihan *free throw* menggunakan metode *wall shoot*, latihan *free throw* menggunakan metode *chair shoot*, latihan tembakan bebas (*free throw*) jarak bertahap.

2.1.4 Permainan Bola Basket

Wissel (2012, hlm. 2), permainan bola basket merupakan suatu kombinasi dari pertahanan dan penyerangan, untuk itu seorang pemain haruslah menguasai teknik dan keterampilan dasar bermain bola basket untuk bermain dengan baik. Kelanjutan tingkatan prestasinya tinggal memperbanyak latihan ulang (*drill*) yang cukup, sehingga dapat menjadi gerakan otomatis. Bola basket dimainkan oleh dua tim dengan 5 pemain tiap tim dengan tujuan mendapatkan nilai (*score*) dengan memasukkan bola ke keranjang lawan dan mencegah tim lawan melakukan hal serupa.

PERBASI (2010, hlm. 41), bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari lima orang. Tim terdiri dari duabelas pemain termasuk kapten. Setiap regu berusaha mencetak angka. Bola basket dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima orang pemain. PERBASI (2010, hlm. 1), Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk memasukkan bola ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan memasukkan bola. Pertandingan dikontrol oleh wasit, petugas meja dan seorang commissioner jika ada. Wissel (2012, hlm. 2), tujuan dari permainan bola basket adalah mendapatkan nilai atau skor dengan memasukkan bola kekeranjang lawan

dan mencegah tim lawan melakukan hal serupa. Sodikun dalam Purwantiningsih (2017, hlm. 19), tujuan dari permainan bola basket adalah memasukkan bola ke sasaran di atas lantai setinggi 305 cm. Untuk dapat memainkan bola dengan baik perlu melakukan gerakan dengan baik pula. Terampil bermain bola basket dapat dicapai apabila gerak dasarnya baik. Oleh karena itu gerak (teknik dasar) pada permainan bola basket harus efektif dan efisien.

Berdasarkan beberapa uraian tentang pengertian permainan bola basket dapat disimpulkan bahwa permainan bola basket adalah suatu permainan pola berkelompok yang terdiri dari dua tim yang beranggotakan masing-masing lima pemain. Jenis permainan ini bertujuan untuk mencari nilai atau angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukan bola ke keranjang lawan dan mencegah lawan untuk mendapatkan nilai atau angka.

2.1.4.1 Teknik Permainan Bola Basket

a. Teknik Dasar Mengoper Bola dan Menangkap Bola

Menurut Wissel (2012, hlm. 71-82), *passing* atau operan merupakan melempar bola kepada teman untuk menciptakan peluang skor bagi tim dan agar bola berada dalam jangkauan tembakan. Ada beberapa prinsip dalam mengoper bola yaitu: melihat letak lingkaran ring, mengoper sebelum mendribble, mengetahui, mengetahui kekuatan dan kelemahan teman dalam tim, waktu operan dipercepat, menggunakan tipuan, menarik perhatian dan menyerang, operan dengan cepat dan tepat, memperkirakan kekuatan operan, yakin dengan operan yang dilemparkan, mengoper jauh dari penjaga, dan mengoper pada rekan penembak yang bebas. Ada beberapa gerakan dalam melakukan operan yaitu sebagai berikut: operan dada (*chest pass*), operan bawah, operan atas (*overhead pass*), operan samping (*sidearmpass*), operan belakang dan operan baseball.

Sedangkan menangkap bola dalam Wissel (2012, hlm. 83-84), merupakan posisi saat bermain yang dilakukan dengan tangan rileks dengan membentuk tangan terbuka menangkap bola dan bawalah bola dengan lengan bawah dan tangan di depan dada bersiap mengoper kembali atau menembak bola.

Menurut Kosasih (2016, hlm. 26-35), "Passing dan catching adalah fundamental bola basket yang sering terabaikan untuk dilatih, sangat penting bagi

seorang pemain untuk mengembangkan *skill passing* demi kesuksesan timnya.”

Salah satu poin yang harus ditekankan pada pemain adalah bahwa passing adalah skill yang tercepat dan terbaik untuk mengubah arah serangan. Adapun faktor yang mempengaruhi didalam melakukan passing antara lain kecepatan, target, timing, trik dan komunikasi saat melakukan passing.

Jenis-jenis passing yaitu sebagai berikut:

- 1) *Chest Pass* atau biasa disebut operan dada adalah jenis passing yang paling efektif dilakukan pada saat pemain tidak dijaga oleh lawan atau musuh.
- 2) *Bounce Pass* atau operan pantul adalah gerakan passing yang dilakukan agar penerima dapat menangkap bola dari pantulan ke daerah pinggul penangkap bola tersebut.
- 3) *Overhead Pass* atau passing atas adalah passing yang dilakukan dari atas kepala kearah atas kepala penangkap bola, passing ini efektif dilakukan apabila lawan menggunakan pertahanan daerah.
- 4) *Baseball Pass* adalah passing yang biasanya digunakan untuk jarak yang jauh dan dorongan tangan seperti melakukan lemparan pada baseball.
- 5) *One Hand Push Pass* adalah passing yang menggunakan satu tangan dengan kunci dari passing ini yaitu ketepatan tekukan siku. Tekukan siku ini dapat menghasilkan kecepatan dan kekuatan dalam mendorong bola.
- 6) *Hand Off Pass* adalah passing yang dilakukan dengan mendekati diri pada teman yang membawa bola dan mengambil langsung dari tangan teman tersebut.
- 7) *Hook Pass* adalah passing kaitan atau melempar bola dengan posisi badan seperti kaitan.
- 8) *Behind the Back Pass* adalah passing yang dilakukan dengan melempar bola dari belakang tubuh atau punggung lebih tepatnya.
- 9) *Under Hand Pass* adalah passing yang dilemparkan membentuk arah tangan keatas dan melewati bawah badan dari lawan.

Catching atau menangkap bola adalah bagaimana pemain dapat menerima bola dengan tepat pada posisi quickstance. Prinsipnya yaitu menjemput bola/pivot: posisi penangkap dengan bergerak dan menghampiri bola terlebih dahulu. Target

(2 tangan dan 1 tangan); posisi tangan pada penerima, hands up; posisi tangan penerima yang mengarah pada pinggul keatas dan ibu jari saling berhadapan. Hands down; posisi tangan siap menerima bola yang mengarah pada pinggul kebawah dan posisi ibu jari menghadap keatas. *Footwork One-two step*; gerakan kaki pada penerima dengan dua hitungan, dimana salah satu kaki mendarat terlebih dahulu kemudian diikuti kaki berikutnya untuk menjaga keseimbangan tubuh. *Footwork Jump Stop*; gerakan kaki saat menerima bola dengan satu hitungan, dimana kedua kaki mendarat secara bersamaan dengan kaki sedikit melompat kedepan atau kesamping.

b. Teknik Dasar Menggiring Bola

Menurut Wissel (2012, hlm. 95-109), *Dribble* (menggiring) adalah salah satu cara membawa bola dengan memantulkan bola pada lantai yang gerak bola terlebih dahulu daripada gerak kaki dan tidak diperbolehkan dipegang dengan dua tangan. Macam-macam dalam menggiring bola ada beberapa yaitu: menggiring dan berhenti tiba-tiba, menggiring dengan berhenti sementara sambil menjaga bola tidak mati, menggiring dengan perubahan kecepatan langkah, menggiring mundur, menggiring merubah arah dari depan, tipuan menggiring dengan perubahan arah, menggiring dengan melakukan putaran badan, menggiring lewat belakang badan dan berhenti dengan posisi menembak saat terakhir menggiring. Menurut Kosasih, (2016, hlm. 38-44), *dribble* pada dasarnya adalah gerakan mengarah pada ring. *Dribble* yang diperbolehkan adalah selama posisi tangan tidak berada dibawah bola dan bola harus meninggalkan tangan sebelum kaki tumpuan. *Dribble* dipengaruhi juga oleh kontrol pada tangan seperti: kekuatan siku, pergelangan tangan, telapak tangan, jari- jari, sedikit bantuan bahu, mata tidak lihat bola (vision). Jenis-jenis dribbling:

- 1) *Low Dribble* adalah dribble yang menggunakan awal posisi kaki satu telapak didepan berguna untuk mempercepat perpindahan gerak atau arah. *Dribble* dilakukan dengan irama konstan dengan satu tangan melindungi bola.
- 2) *Power Dribble* adalah pengembangan dari *low dribble* dengan menambahkan beberapa variasi dribble seperti gerakan spin dribble dan *crossover dribble*.
- 3) *Speed Dribble* adalah tipe *dribble* yang dilakukan dengan berlari atau

menggunakan kecepatan tinggi.

- 4) *Change of Pace Dribble* adalah tipe *dribble* yang dilatihkan agar pemain bisa melakukan pergantian kecepatan dalam melakukan *dribble*.
- 5) *Crossover Dribble* adalah pemain melakukan *dribble* kesalah satu arah dari lawan jaga lalu merubah ke arah sebaliknya dengan cepat.
- 6) *Head and Shoulders Move* adalah *dribble* menggunakan perpindahan tangan dengan cepat tetapi terlebih dahulu dilakukan gerakan tipuan oleh kepala.
- 7) *Spin Dribble* adalah *dribble* yang mengintegrasikan dengan gerakan memeros saat mendekati lawan dan memutar arah badan menuju kedepan.
- 8) *Behind Dribble* adalah mengganti arah drible dengan mengarahkan bola kebelakang badan sehingga bola melewati belakang tubuh saat melakukan pergantian gerakan drible.
- 9) *Between the Legs Dribble* adalah *dribble* yang dilakukan melewati bawah kaki saat melakukan perpindahan *dribble*.

c. Teknik Dasar Menembak Bola

Tujuan utama dalam permainan bola basket adalah berhasil mencetak angka dan mengalahkan lawan serta memenangkan permainan. Tentunya dalam suatu pertandingan, pemain harus berusaha untuk bisa melakukan tembakan yang menciptakan nilai atau angka untuk timnya. Dalam teknik dasar menembak, terdapat berbagai macam tembakan dan berbagai bentuk gerakan menembak.

Menurut Wissel (2012, hlm. 46-49), Menembak merupakan pengantar untuk mendapatkan angka dari usaha menyerang kearah ring lawan. Terdapat tujuh teknik dasar tembakan yaitu: Tembakan satu tangan, lemparan bebas, tembakan sambil melompat, tembakan tiga angka, tembakan mengait, *lay up* dan *runner*. Selain itu terdapat mekanika dalam melakukan tembakan yaitu: pandangan, keseimbangan, posisi tangan, pensejajaran siku dalam, irama mnembak dan gerakan lanjutan (*follow through*).

Menurut Kosasih (2016, hlm. 46-52), *shooting* adalah skill dasar bola basket yang paling terkenal dan digemari, karena setiap orang mempunyai naluri untuk menyerang dan ingin memasukan bola dalam ring. Ada beberapa istilah untuk menggambarkan shooting dan perlu dikenal oleh pemain sejak dini yaitu

BEEF:

- 1) B (*Balance*) adalah keseimbangan. Gerakan yang selalu dimulai dari lantai, saat menangkap bola tekuklah lutut dan mata kaki serta atur agar tubuh selalu dalam posisi seimbang.
- 2) E (*Eyes*) adalah pandangan mata. Agar shooting menjadi akurat pemain harus dengan segera mengambil fokus pada target (pemain dengan cepat mampu mengkoordinasikan letak ring).
- 3) E (*Elbow*) adalah peletakan siku yang benar. Pertahankan siku agar pergerakan lengan akan tetap vertikal mengarah ring.
- 4) F (*Follow through*) adalah gerakan lanjutan.

Kunci siku lalu lepaskan gerakan lengan jari-jari dan pergelangan tangan mengikuti ke arah ring. Ada beberapa jenis shooting yaitu sebagai berikut:

- 1) *Lay Up Shoot*, yakni *shoot* yang dilakukan dengan awalan kaki 1 sampai dengan 2 hitungan mendekati ring.
- 2) *One Hand Set Shoot*, yakni shoot dengan dorongan satu tangan.
- 3) *Jump Shoot*, yakni jenis tembakan yang menambahkan lompatan saat melakukan *shooting*, dimana bola dilempaskan pada saat titik tertinggi lompatan.
- 4) *Free Throw*, yakni tembakan yang dilakukan karena mendapatkan pelanggaran saat mau memasukkan bola ke arah ring dengan nilai dalam satu kali tembakan adalah satu.
- 5) *Three Point Shoot*, yakni tembakan yang mempunyai nilai tiga, tembakan yang bisa menjadi senjata untuk membalikkan keadaan.
- 6) *Hook Shoot*, yakni tembakan kaitan dengan arah tembakan menyamping dan mengarahkan bola ke arah ring. Tipe *shoot* ini perlu latihan lebih lanjut, karena merupakan *shoot* tingkat lanjut.

2.1.5 Bentuk-Bentuk Latihan *Free Throw*

- a. Latihan *Free throw* menggunakan metode *Wall Shoot* (Wissel, 2012)

Menurut Harsono (2015) “Latihan atau training adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah.” Pada prinsipnya, latihan menurut Emral

(2017) adalah “Aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Artinya, selama dalam kegiatan proses latihan agar dapat menguasai keterampilan gerak cabang olahraganya selalu dibantu dengan menggunakan berbagai peralatan pendukung.” Selain itu, latihan yang harus ditambah dan dilakukan berulang harus menjadi rutinitas sehari-hari untuk meningkatkan kemampuan menembak dalam bola basket. Latihan yang sesuai yaitu latihan *wall shoot* yang dilakukan dengan menggunakan kursi untuk membantu kekuatan lecutan tangan untuk menembak, karena *wall shoot* merupakan salah satu jenis latihan tembakan ke dinding dengan memusatkan perhatian pada tangan untuk menembak di belakang bola, penempatan siku, pelepasan jari telunjuk, *follow through*, dan menangkap bola pada posisi menembak (Wissel, 2012). Dapat disimpulkan bahwa latihan *wall and chair shoot* adalah salah satu latihan tembakan yang memusatkan pada dinding dengan posisi tangan yang benar.

Jadi, bisa disimpulkan latihan *wall shoot* adalah proses latihan yang dilakukan dengan menembakkan bola pada dinding untuk menghasilkan gerakan *shooting* yang tepat sasaran pada permainan bola basket.

Keunggulan latihan menembak dengan teknik bola dipantulkan ke dinding yaitu untuk memusatkan perhatian pada tangan untuk menembak di belakang bola, penempatan siku, pelepasan jari telunjuk, *follow through*, dan menangkap bola pada posisi menembak. (Bayu dalam Wissel, 2012).



Gambar 2.2. Latihan *Wall Shoot*

Sumber : Data Penelitian 2022

b. Latihan *Free Throw* Menggunakan Metode *Chair Shoot* (Wissel, 2012)

Menembak dari kursi adalah suatu jenis latihan menembak yang memanfaatkan media kursi, dimana penembak duduk di kursi memanfaatkan punggung, bahu dan siku lurus penuh untuk memberikan daya pada saat melakukan. Menurut Wissel (2012), “Menembak dari kursi akan melatih pemusatan diri, proses penyeimbangan diri sendiri baik secara mental dan fisik, latihan ini juga menyertakan penyeimbangan berat anda untuk teknik yang akan anda lakukan, terutama sekali pemusatan tenaga, kontrol pernafasan dengan fokus untuk dapat meningkatkan pusat grafitasi anda dan memindahkan tenaga dari punggung ke bahu untuk membentuk tenaga penuh untuk menembak.”

Proses latihan menggunakan metode menembak dari kursi yaitu untuk meningkatkan kemampuan otot lengan dan bahu agar terbiasa dalam menembakkan bola ke dalam ring. Latihan menembak dari kursi dengan jarak tetap memfokuskan pada teknik dasar yang benar dan juga kekuatan punggung dan bahu. Yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan tembakan *free throw* pada pemain bola basket. Selain itu juga, dapat dilakukan secara berulang-ulang sehingga melalui metode latihan menembak dari kursi dengan jarak bertahap akan meningkatkan hasil tembakan *free throw* pada pemain. Jadi, latihan *chair shoot* adalah latihan menembak yang menggunakan kursi sebagai media latihan dalam meningkatkan kualitas tembakan.

Chair shoot merupakan salah satu metode *shooting*. Menembak dari kursi meningkatkan konsistensi bola basket dalam mengangkat bola ke ring dan meluruskan siku pada fase *follow through*, latihan ini memperbaiki jarak tembak dan membantu pemain yang memiliki kecenderungan melemparkan bola. Duduk di kursi memanfaatkan punggung, bahu dan siku lurus penuh untuk memberikan daya pada saat menembak.



Gambar 2.3. Latihan *Chair Shoot*

Sumber : Data Penelitian 2022

c. Latihan Tembakan Bebas (*free throw*) Jarak Bertahap (Wooden, 2015)

Latihan tembakan jarak bertahap merupakan suatu bentuk modifikasi latihan dengan cara mengubah-ubah jarak tembakan secara bertahap. Tujuan latihan ini pada intinya untuk melatih siswa agar dapat menentukan ketepatan tembakan, seberapa dorongan yang harus diberikan bola agar tepat sasaran, serta melatih konsentrasi pada saat melakukan tembakan.

Menurut Poerwadarminta (2015, hlm. 833 dan 922) kata jarak diartikan ruang (panjang, jauh) antara dua benda atau tempat. Bertahap berasal dari kata tahap mendapat awalan ber- yang artinya tingkatan, pangkat, jarak. Jadi yang dimaksud dengan jarak bertahap dalam penulisan ini adalah tembakan hukuman atau bebas yang dilakukan dari yang dekat ring basket, kemudian sedikit demi sedikit bertambah menuju jarak sesungguhnya.

Sesuai pendapat Suharno. (2013, hlm. 57), melatih gerakan yang bersamaan dari yang mudah ke yang sulit, tempo yang rendah ke tempo yang tinggi dapat dilakukan menggunakan tiga tahap. Menurut Sodikun (2013, hlm. 125), "Modifikasi tes tembakan bebas pada pelaksanaan latihan dalam jarak jarak bertahap menggunakan jarak dari dekat ring menuju jarak sebenarnya, yaitu batas tembakan bebas." Untuk pembagian jarak bertahap dalam ini peneliti rancang menjadi tiga tahap, yaitu dari jarak 142,5 cm, kemudian 282,5 cm dan jarak

sesungguhnya 500,7 cm.

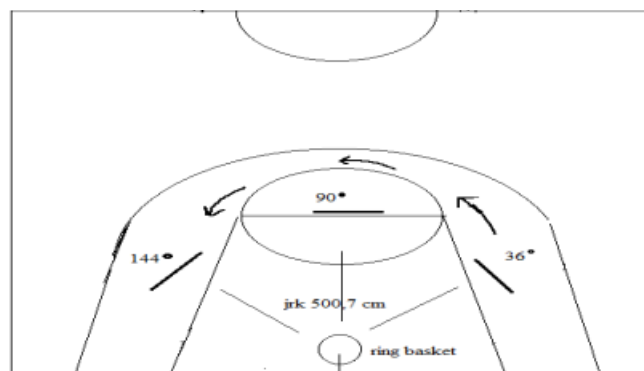


Gambar 2.4. Pola Latihan Tembakan Jarak Bertahap

Sumber: (Wooden 2015, hlm. 79)

d. Latihan Tembakan Bebas (*free throw*) Sudut Berpindah

Berdasarkan W.J.S Poerwadarminta (2016:755) berpinda berupa gerakan beralih atau bertukar tempat. Berpindah merupakan beralih ke tempat lain, bertukar atau berganti tempat kedudukan. Berkaitan dengan penelitian ini yang dimaksud dengan latihan tembakan sudut berpindah merupakan suatu bentuk modifikasi latihan dengan cara mengubah-ubah tempat menembak, namun masih dalam jarak yang relative sama. Tujuan latihan ini pada intinya njuga sama dengan latihan tembak jarak bertahap yaitu untuk melatih siswa agar dapat menentukan ketepatan tembak, seberapa dorongan yang harus diberikan bola agar tepat sasaran, serta melatih konsentrasi pada saat melakukan tembakan. Bentuk latihan yang diberikan dapat dilihat pada bagan berikut.



Gambar 2.5. Pola Latihan Tembakan Jarak Berpindah

Sumber: (Wooden John R., 2015)

Berdasarkan bagan tersebut dapat dijelaskan bahwa siswa diberikan bentuk

latihan untuk melempara bola ke ring basket pada tempat 1, dilanjutkan tempat 2 dan seterusnya samapi tempat 3. Melalui latihan tersebut diharapkan siswa dapat menentukan daya dorong terhadap bola yang tepat agar diperoleh hasil lemparan yang tepat pada agar diperoleh hasil lemparan yang tepat pada ring basket. Melalui perubahan tempat ini juga diharapkan dapat melihat konsentrasi pandangan siswa pada saat melempar bola ke sasaran.

2.2 Penelitian yang Relevan

Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Sari, Hartati, & Aryanti (2017) yang berjudul “Latihan *Plyometric Medicine Ball Throw* Terhadap Hasil Tembakan *Free throw* Pada Permainan Bola Basket”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa menggunakan Berdasarkan penelitian pengaruh latihan *plyometric medicine ball throw* terhadap hasil tembakan *free throw* pada permainan bola basket siswa putri SMP Negeri 9 Palembang, latihan *Plyometric medicine ball throw* berpengaruh terhadap hasil tembakan bebas pada siswa putri SMP Negeri 9 Palembang, nilai rata-rata *pre test* kelompok eksperimen yaitu sebesar 2,58 dan hasil rata-rata *pre test* kelompok kontrol adalah sebesar 3,02. Persentase Peningkatan pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan 0,22 atausebesar 4,0 %. Sedangkan pada sampel kelompok kontrol yang tidak mengalami perlakuan mengalami penurunan sebesar 0,32 atau sebesar -5,5 %. Dan dilihat dari perhitungan uji hipotesis yang mana t hitung lebih besar dari pada t tabel , yaitu t hitung = 2,61 sedangkan t tabel 1,67 dengan taraf kepercayaan 95% dan $dk = 48$ sehingga bisa dirumuskan t hitung = 2,61 > t tabel 0,95 (48) = 1,67. Peningkatan hasil tembakan bebas terjadi pada kelompok eksperimen karena kelompok eksperimen diberikan perlakuan latihan *plyometric medicine ball throw* selama 6 minggu secara berulang-ulang dengan latihan tiga kali dalam satu minggu. Persamaan penelitian terdahulu dengan yang saya akan teliti adalah terletak pada kemampuan *free throw shot* pada permainan bola basket. Perbedaannya yaitu penelitian yang akan dilakukan sebelumnya melakukan latihan *plyometric medicine ball throw* untuk

siswa putrisedangkan peneliti ini sendiri melakukan perbandingan dengan latihan *wall and chair shooting* pada siswa putra di SMA Negeri 1 Ciamis.

2. Penelitian yang relevan telah dilakukan oleh Suryaputri (2018) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Wall Shooting* Dan *Mistar Shooting* Terhadap Hasil *Shooting free throw* (Penelitian Eksperimen Pada Tim Bola Basket Putri SMK N 7 Semarang Tahun 2018”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Hasil penelitian diperoleh 1) Nilai thitung= 6,330 > ttabel= 2,571 signifikan, ada perbedaan *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen (*wall shooting*) terhadap hasil *shooting free throw*. 2) thitung = 6,708 > ttabel= 2,571 signifikan, ada perbedaan *pre test* dan *post test* kelompok kontrol (*mistar shooting*) terhadap hasil *shootingfree throw*. 3) . thitung latihan *wall shooting* = 6,330 > thitung latihan *mistar shooting* = 6,708, maka latihan *wall shoot* lebih baik di bandingkan latihan *mistar shooting*. Persamaan penelitian terdahulu dengan yang akan saya teliti terletak pada metode latihan yaitu dengan menggunakan *wall shoot* terhadap *shooting free throw*. Perbedaannya terletak pada sampel yang akan diteliti, penelitian sebelumnya bereksperimen pada siswa putri ekstrakurikuler bola basket sedangkan penelitian ini menggunakan sampel pada siswa putra ekstrakurikuler bola basket. Persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti yaitu sama-sama *shooting free throw*. Sedangkan perbedaannya yaitu terletak pada bentuk-bentuk latihan keterampilan *free throw* yang akan dilakukan peneliti yaitu menggunakan *wall shoot*, *chair shoot*, dan jarak bertahap.

2.3 Kerangka Konseptual

Menurut Harsono (2018) “Latihan atau training adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah.” Pada prinsipnya, latihan menurut Emral (2017) adalah “Aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya”. Artinya, selama dalam kegiatan proses latihan agar dapat menguasai keterampilan gerak cabang olahraganya selalu dibantu dengan menggunakan berbagai peralatan pendukung. Selain itu, latihan yang

harus ditambah dan dilakukan berulang harus menjadi rutinitas sehari-hari untuk meningkatkan kemampuan menembak dalam bola basket.

Berdasarkan pemahaman diatas, maka sebagai seorang pelatih harus menciptakan suatu latihan yang menyenangkan dalam latihan bola basket di sekolah menengah yaitu melalui bentuk-bentuk latihan. Sehingga meningkatkan minat dan motivasi siswa ekstrakurikuler untuk berlatih teknik dasar bermain bola basket yang benar, karena dengan metode bentuk-bentuk latihan memungkinkan siswa dapat melakukan gerakan, pengontrolan dan ketepatan secara lebih baik mudah dan menyenangkan. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Harsono (2015, hlm. 74) bahwa latihan yang dikatakan berkualitas (bermutu) adalah “Latihan dan dril-dril yang diberikan memang harus benar-benar sesuai dengan kebutuhan atlet, koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail-detail gerakan, dan prinsip-prinsip overload diterapkan. Selain itu juga menurut Harsono (2015, hlm. 78) “Untuk mencegah kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan”.

Maka dengan pemikiran tersebut diatas penulis merancang pelaksanaan latihan dengan menggunakan bentuk-bentuk latihan *free throw* untuk meningkatkan hasil latihan bola basket SMA Negeri 1 Ciamis.

Berdasarkan uraian di atas, kerangka pemikiran penulis dalam penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut :

1. Latihan materi *free throw* permainan bola basket yang diberikan dengan menggunakan bentuk-bentuk latihan *free throw*. Latihan *free throw* yang dimaksudkan yaitu latihan *free throw* menggunakan metode *wall shoot*, latihan *free throw* menggunakan metode *chair shoot*, latihan tembakan bebas (*free throw*) jarak bertahap. Ketiga bentuk latihan tersebut adalah latihan yang diberikan untuk meningkatkan *free throw* pada pemain putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Ciamis Kabupaten Ciamis.
2. Pelatih (peneliti), mempunyai kemampuan merencanakan dan melaksanakan latihan materi *free throw* permainan bola basket melalui penerapan latihan *free throw* menggunakan metode *wall shoot*, latihan *free throw* menggunakan

metode *chair shoot*, latihan tembakan bebas (*free throw*) jarak bertahap..

3. Siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Ciamis dapat mengikuti latihan *free throw* permainan bola basket menggunakan latihan *free throw* menggunakan metode *wall shoot*, latihan *free throw* menggunakan metode *chair shoot*, latihan tembakan bebas (*free throw*) jarak bertahap.

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara dari peneliti terhadap suatu penelitian. Hipotesis menurut Arikunto (2019, hlm. 110) “Dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang akan dikumpulkan”.

Berdasarkan kerangka konseptual diatas, maka hipotesis peneliti adalah terdapat pengaruh dari bentuk-bentuk latihan terhadap keterampilan *free throw* permainan bola basket pada pemain putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Ciamis Kabupaten Ciamis.

BAB 3

PROSEDUR PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Berhasil tidaknya suatu penelitian tergantung dari metode yang digunakan. Metode penelitian menurut Sugiyono (2012, hlm. 2) “Cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu”. Berdasarkan kutipan tersebut, maka metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Menurut Sugiyono (2012, hlm. 107) menjelaskan bahwa metode eksperimen adalah “Metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan”.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat dikatakan bahwa eksperimen merupakan serangkaian kegiatan percobaan yang ditujukan untuk meneliti faktor-faktor sebab akibat yang terlibat atau dijadikan sebagai variabel-variabel penelitian. Bertolak dari paparan di atas, penulis melakukan eksperimen dalam penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh bentuk-bentuk latihan terhadap keterampilan *free throw* pada siswa putra ekstarakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Ciamis.

3.2 Variabel Penelitian

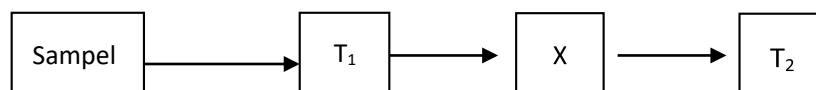
Dalam suatu penelitian selalu digunakan variabel penelitian. Pengertian variabel menurut Sugiyono (2012, hlm. 38) merupakan “Segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya”.

Arikunto (2019, hlm. 161) variabel adalah “Objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian dalam suatu penelitian.” Selanjutnya Arikunto (2019, hlm 162) menjelaskan bahwa “Variabel yang mempengaruhi disebut variabel penyebab, variabel bebas atau independent variabel (X), sedangkan variabel akibat disebut variabel tidak bebas variabel tergantung, variabel terikat atau indeventent variabel(Y).” Dalam penelitian ini :

- a. Variabel bebas (X): Bentuk-bentuk Latihan.
- b. Variabel terikat (Y): Keterampilan *free throw* permainan bola basket.

3.3 Desain Penelitian

Setiap penelitian membutuhkan desain penelitian tertentu. Desain penelitian adalah suatu cetak biru (*blue print*) dalam hal bagaimana data dikumpulkan, diukur dan dianalisis. Dengan demikian, desain penelitian *pre-test and post-test design* dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 3.1. Deasin Penelitian
Sumber: Sugiyono (2012, hlm. 67)

Keterangan :

Sampel = Siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Ciamis

T₁ = Tes awal keterampilan *free throw*

T₂ = Tes akhir keterampilan *free throw*

X = Treatment (bentuk-bentuk latihan)

3.4 Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi

Arikunto (2019, hlm. 173) menjelaskan mengenai populasi sebagai berikut “Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian.” Berdasarkan kutipan di atas, populasi merupakan data penelitian yang di ambil dari suatu objek. Populasi bukan hanya orang, tetapi objek benda-benda alam yang lain dan meliputi seluruh sifat yang dimiliki subjek atau objek tertentu.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Ciamis yang mengikuti latihan sebanyak 20 orang.

3.4.2 Sampel

Sampel menurut Arikunto (2019, hlm. 174) menjelaskan “Sebagian atau wakil populasi yang diteliti.” Selanjutnya sampel yang diambil merupakan bagian dari populasi tersebut.

Pada pelaksanaanya, untuk sekedar anceran apabila subyeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Karena populasi dalam penelitian ini hanya 20 orang, maka teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampel yaitu mengambil seluruh

siswa putra ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Ciamis yang berjumlah 20 orang sebagai sampel.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Tersedianya data yang aktual merupakan salah satu faktor yang dapat menunjang suatu penelitian, dimana data tersebut diperoleh melalui pengumpulan data. Pengumpulan data merupakan langkah utama untuk memperoleh jawaban dari masalah yang diteliti dalam rangka pengukuran dan pengujian hipotesis.

Menurut Sugiyono (2012, hlm. 224) “Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data.” Untuk memperoleh data, dalam penelitian ini penulis menggunakan teknik pengumpulan data sebagai berikut :

- a. Memilih sampel dari siswa putra ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Ciamis.
- b. Melaksanakan tes awal dan hasilnya disusun sesuai peringkat skor
- c. Melakukan perlakuan terhadap sampel berupa bentuk-bentuk latihan *free throw*.
- d. Pada akhir eksperimen diberikan tes akhir
- e. Menghitung rata-rata dan standar deviasinya, kemudian membandingkan T1-T2 sampel
- f. Menguji hipotesis dengan menggunakan uji t
- g. Menyimpulkan hasil pengolahan data tersebut dan menyusun laporan.

3.6 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat ukur terhadap sampel yang akan diteliti untuk menghasilkan suatu informasi data atau angka untuk kemudian diolah. Menurut Fitri & Haryanti (dalam Arikunto, 2019, hlm. 112) Dalam proses pengukuran diperlukan alat ukur untuk melihat kemajuan dari suatu penelitian. Nurhasan (2007, hlm 5) menjelaskan “Pengukuran adalah proses pengumpulan data/informasi dari suatu obyek tertentu, dalam proses pengukuran diperlukan suatu alat ukur”. Jenis instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes *free throw* dalam cabang olahraga bola basket dengan memiliki koefisien reliabilitas 0,81 dan validitas 0,77.

Tes *shooting free throw* (tembakan hukuman) Nurhasan (2007, hlm 245)

Tujuan : Mengukur keterampilan tembakan hukuman dalam bola basket

Alat yang digunakan :

- Bola basket
- Pluit
- Lapangan bola basket
- Alat tulis

Petunjuk pelaksanaan :

- Responden berbaris dengan rapi lalu diberi pengarahan
- Responden pemanasan
- Responden disuruh berdiri dibelakang garis diarea *free throw* sambil memegang bola
- Responden melakukan tembakan *free throw* sebanyak 5 kali.

➤ Prosedur Pengetesan

Umum

- a. Pengertian responden adalah orang yang melakukan pengetesan
- b. Tugas responden: melakukan pengetesan kepada teste
- c. Pengertian responden adalah orang yang melakukan tes
- d. Persyaratan responden
 - Bersedia untuk menjadi responden
 - Berakal sehat
 - Mengikuti ekstrakurikuler bolabasket SMAN 1 Ciamis
- e. Tugas peneliti : koordinator penelitian, mengarahkan dan mengawasi seluruhnya.

➤ Inti

- a. Berdoa sebelum memulai penelitian
- b. Mempersiapkan alat-alat yang diperlukan untuk penelitian
- c. Memberi pengarahan tentang penelitian yang akan dilaksanakan
- d. Pengarahan tentang apa yang harus dilakukan oleh setiap sampel atlet ketika tes berlangsung
- e. Memberikan kesempatan untuk pemanasan terlebih dahulu

➤ Pelaksanaan tes *free throw*

- a) Nama tes : *free throw*
- b) Tujuan : untuk mengukur hasil *shooting*

- c) Alat/fasilitas pendukung: alat tulis, lapangan basket, bola basket, ring basket
- d) Pelaksanaan:
- Mengambil poisisi dibelakang garis *free throw* setengah lingkaran
 - Melepaskan bola dalam lima (5) detik dari waktu ditetapkan pada pegangannya oleh testor
 - Testor melakukan lemparan (*free throw*) ke arah ring basket
 - Kesempatan lemparan sebanyak 5 kali

➤ **Evaluasi**

- a) Pengumpulan data
- b) Evaluasi hasil shooting
- c) Prosedur Penilaian

Tabel 3.1. Bagan penilaian *shooting free throw*

Point	
Bola	Point Masuk
Bola Masuk	3
Menyentuh Ring	1
Tidak Masuk	0

3.7 Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini penulis menggunakan rumus statistik dari buku yang ditulis oleh Sudjana (2012) serta dari hasil perkuliahan mata kuliah statistika. Langkah yang harus ditempuh untuk menguji diterima atau ditolaknya hipotesis, dalam pengolahan data penulis menggunakan rumus-rumus statistik sebagai berikut :

1. Membuat distribusi frekuensi.
2. Menghitung skor rata-rata (*mean*) dari masing-masing tes, rumus yang digunakan

$$\bar{X} = \frac{\sum x}{n}$$

Keterangan :

\bar{X} = Nilai rata-rata yang dicari

\sum = Sigma atau jumlah

n = jumlah sampel

3. Menghitung Standar deviasi atau simpangan baku dengan rumus sebagai berikut.

$$S = \frac{\sqrt{\sum(x-\bar{x})^2}}{n-1}$$

Keterangan : S = simpangan baku yang dicari

n = jumlah sampel

\sum = sigma atau jumlah

\bar{x} = nilai rata-rata

4. Menghitung varians dari masing-masing tes, rumus yang digunakan adalah sebagai berikut.

$$S^2 = \frac{\sum(x-\bar{x})^2}{n-1}$$

Keterangan :

S^2 = Nilai varians yang dicari

n = jumlah sampel

\sum = sigma atau jumlah

5. Menguji normalitas data dari setiap tes melalui uji Liliefors, dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

- a. Skor perolehan dijadikan angka baku dengan rumus :

$$Z = \frac{X - \bar{X}}{S}$$

- b. Menghitung peluang untuk tiap angka baku dengan rumus :

$$F(Z_i) = P(Z \leq Z_i)$$

- c. Menghitung proporsi Z_i atau $[S(Z_i)]$ dengan rumus :

$$\frac{Z_1, Z_2, Z_3, \dots, Z_n}{n}$$

- d. Menghitung selisih mutlak : $|F(Z_i) - S(Z_i)|$

Ambil harga yang paling besar dari harga mutlak tersebut sebagai Liliefors hitung (L_0)

- e. Bandingkan L_o dengan L_{tabel} jika L_o lebih kecil atau sama dengan L_{tabel} , maka data berdistribusi normal dan tolak dalam hal lainnya. (hlm. 106- 168).
- f. Jika ≤ 30 sampelnya dan memang jumlah populasi kurang 30, maka uji normalitas Saphiro Wilk. Jika hitung sampai kurang 30 tapi populasi lebih 30 maka dianggap tidak normal dan tidak perlu uji normalitas sehingga langsung uji statistic non parametik.
6. Uji homogenitas ini digunakan untuk memperoleh nilai dari dua kelompok data apakah mempunyai variansi yang homogen atau tidak. Menguji homogenitas data dari setiap kelompok melalui penghitungan statistik UJI F (FISHER) dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$F_{hitung} = \frac{S_1^2}{S_2^2}$$

Keterangan :

S_1^2 = Variansi terbesar

S_2^2 = Variansi terkecil

Dengan db_1 (variansi terbesar sebagai pembilang) = $n_1 - 1$

db_2 (variansi terkecil sebagai pembilang) = $n_2 - 1$

7. Uji T-test untuk Uji Dua Rata-Rata Populasi Berhubungan

$$t = \frac{\sum d_i}{\sqrt{\frac{n \sum d_i^2 - \sum d_i^2}{N-1}}} \quad \text{atau} \quad t = \frac{\bar{D}}{\bar{S}_D}$$

Keterangan :

d = selisih Pre Test dan Post Test

\bar{D} = rerata selisih Pre Test dan Post Test

\bar{S}_D = Simpangan baku rerata

3.8 Langkah-Langkah Penelitian

Langkah-langkah penelitian yang akan ditempuh dalam pengambilan data adalah sebagai berikut:

1. Membuat konsep penelitian sebelum memulai penelitian.

BAB 4

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Deskripsi Data

Sesuai dengan permasalahan yang penulis bahas dalam penelitian ini, berikut ini penulis kemukakan data penelitian berupa hasil tes awal dan tes akhir (*free throw test*) sebelum dan sesudah pada siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Ciamis. Untuk lebih jelasnya data tersebut penulis deskripsikan pada tabel 4.1 bawah ini.

Tabel 4.1. Deskripsi Hasil Tes Awal dan Akhir Kelompok

No.	Nama	Tes <i>free Throw</i>	
		Tes Awal	Tes Akhir
1	Tiar	5	6
2	Zidan	4	6
3	Andik	2	6
4	Febrian	2	4
5	Rizki	3	4
6	Fauzan	4	6
7	Moses	2	3
8	Ronal	5	7
9	Restu	3	5
10	Satria	1	4
11	Daffa	1	4
12	Feri	1	2
13	Dekhan	3	5
14	Rangga	2	3
15	Fadli	4	6
16	Reihan	3	5
17	Rifqi	2	4
18	fakhir	2	4
19	Reilan	3	5
20	Krisna	3	4

Dari hasil penghitungan melalui analisis statistik didapatkan gambaran data nilai rata-rata, standar deviasi dan varians dari tes awal dan tes akhir. Hasilnya dapat dilihat pada tabel 4.2 di bawah ini.

Tabel 4.2. Hasil Penghitungan Rata-rata Standar Deviasi, dan Varians dari Tiap-tiap Tes

Variabel	Rata-rata	Standar deviasi	Varians
- Tes Awal	2,8	1,2	2,56
- Tes Akhir	4,6	1,3	1,69

4.2. Pengujian Persyaratan Analisis

4.2.1. Pengujian Normalitas Data dari Setiap Tes

Pengujian normalitas data menggunakan uji chi-kuadrat. Hasil pengujian tersebut akan menentukan pendekatan mana yang akan dipergunakan dalam analisis data, apakah pendekatan parametrik atau non-parametrik. Pendekatan parametrik digunakan apabila hasil tes tersebut tidak normal.

Setelah dilakukan penghitungan, maka diperoleh hasil seperti dalam tabel 4.3 di bawah ini :

Tabel 4.3. Hasil Pengujian Normalitas Data dari Masing-masing Tes

Variabel Tes	Nilai chi-kuadrat hitung	Nilai chi-kuadrat tabel ($\alpha = 0,95$)	Kesimpulan
Tes Awal	1,03	11,1	Normal
Tes Akhir	1,94	9,49	Normal

Berdasarkan tabel di atas, nilai X^2_{hitung} lebih kecil dari X^2_{tabel} pada taraf nyata (α) = 0,95 dan derajat kebebasan (dk) = k-1. dengan demikian, data penelitian dari setiap tes berdistribusi normal, karena itu pengujian secara statistik dapat dilakukan dengan menggunakan uji normalitas.

4.2.2. Hasil Homogenitas Data dari setiap Tes

Pengujian homogenitas data menggunakan rumus homogenitas (uji F). Untuk lebih jelasnya, hasil pengujian homogenitas data dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4. 4. Hasil Pengujian Homogenitas

Variabel Tes	Nilai F_{hitung}	F_{tabel} ($\alpha=0,95$ $dk(20:20)$)	Kesimpulan
Tes Awal } Tes Akhir }	1,17	2,12	Homogen

Berdasarkan tabel di atas, ternyata nilai F_{hitung} (1,17) lebih kecil dari F_{tabel} (2,12). Dengan demikian, data dari setiap tes tersebut berasal dari distribusi yang homogen.

4.3. Pengujian Hipotesis

Karena data dalam penelitian ini berdistribusi normal dan homogen, maka statistik yang digunakan adalah statistik persimetrik. Dengan demikian, untuk keperluan pengujian hipotesis ditempuh analisis dengan menggunakan uji t .

Perlu dirumuskan terlebih dahulu hipotesis nol (H_0) penelitian ini, yaitu : “Terdapat pengaruh yang signifikan dari bentuk-bentuk latihan, *chair shooting*, *wall shooting*, dan latihan bertadap. Adapun hasil pengujian hipotesis dapat dilihat pada tabel 4.5 di bawah ini.

Tabel 4.5. Hasil Pengujian Hipotesis

Variabel Tes	t'_{hitung}	$t'_{tabel} (\alpha=0,95)$	Kesimpulan
Tes Awal } Tes Akhir }	4,55	1,73	Signifikan

Kriteria pengujian hipotesis adalah terima hipotesis (H_0) apabila t'_{hitung} dan tolak hipotesis jika $t'_{hitung} > t'_{tabel}$. Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa nilai t'_{hitung} sebesar 4,55 sehingga t'_{hitung} lebih besar dari t'_{tabel} dan berada di luar daerah penerimaan hipotesis (t'_{tabel} sebesar 1,73). Dengan demikian, bentuk-bentuk Latihan *chair shooting*, *wall shooting*, dan Latihan bertahap. hipotesis yang diajukan diterima atau terbukti.

4.4. Pembahasan Penelitian

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis menggunakan pendekatan statistik, hipotesis penelitian yang penulis ajukan yaitu : “Pengaruh bentuk-bentuk latihan terhadap keterampilan *free throw*. Ternyata hasilnya diterima atau terbukti. Kebenaran hasil pengujian hipotesis tersebut didukung pula data hasil penelitian dengan menggunakan uji t yang menunjukkan nilai t'_{hitung} sebesar 4,55 yang berada di luar daerah penerimaan hipotesis (t' sebesar 1,73).

Diterimanya hipotesis tersebut diduga karena untuk menghasilkan hasil *free throw* yang baik, dalam arti akurat, dan terarah. Selain itu, latihan *free throw* dengan bentuk-bentuk latihan *chair shooting*, *wall shooting*, dan latihan

bertahap permainan bola basket dapat meningkatkan keterampilan *free throw*/ atlet untuk belajar teknik dasar memasukan bola pada ring latihan siswa ke arah perubahan yang lebih baik.

Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat dikatakan bahwa bentuk-bentuk latihan *free throw* dengan efektif digunakan untuk meningkatkan keterampilan *free throw* dalam permainan bola basket, khususnya bagi siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Ciamis.

Keterampilan *free throw* dalam bola basket itu akan tercapai kualitas yang bagus dan maksimal ketika diterapkannya frekuensi latihan yang rutin, lama latihan yang diberikan, jumlah latihan, macam latihan dan juga adanya pengawasan serta evaluasi yang rutin sehingga peserta ekstrakurikuler akan benar-benar teruji dan terbiasa.

Berdasarkan pengujian normalitas data setiap tes ternyata menunjukkan hasil yang normal baik tes awal maupun tes akhir dimana untuk nilai chi-kuadrat hitung tes awal 1,03 dan nilai chi-kuadrat tabel 11,1 dengan nilai standar alfa 0,95. Sedangkan untuk nilai chi-kuadrat hitung tes akhir 1,94 dan nilai chi-kuadrat tabel 9,94 dengan nilai standar alfa 0,95. Untuk membuktikan kembali penelitian yang dilakukan tentang keterampilan *free throw* dengan tiga bentuk latihan yang digunakan ternyata berdasarkan uji homogenitas diperoleh nilai F_{hitung} (1,17) lebih kecil dari F_{tabel} (2,12), dalam artian bahwa hasilnya homogen.

Selain kedua uji tersebut, langkah akhir yaitu dilakukan uji hipotesis karena untuk membuktikan prediksi yang telah dibuat dalam bab sebelumnya tentang tindakan yang diberikan kepada subjek penelitian dapat dibuktikan bahwa nilai t'_{hitung} sebesar 4,55 sehingga t'_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} dan berada di luar daerah penerimaan hipotesis (t_{tabel} sebesar 1,73). Dengan demikian, ketiga bentuk latihan *chair shooting*, *wall shooting*, dan latihan bertahap, hipotesis yang diajukan terbukti atau diterima.

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis dengan menggunakan pendekatan statistika, penulis dapat menyimpulkan hasil penelitian bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari bentuk-bentuk latihan *chair shooting*, *wall shooting* dan latihan bertahap terhadap keterampilan *free throw*. Hal ini dapat terlihat dari hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa nilai t'_{hitung} sebesar 4,55 sehingga t'_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} dan berada di luar daerah penerimaan hipotesis (t_{tabel} sebesar 1,73).

5.2. Saran

Mengacu pada hasil penelitian ini seperti dikemukakan di atas, penulis mengajukan beberapa saran sebagai berikut.

1. Untuk meningkatkan penguasaan teknik dasar bola basket khususnya teknik *shooting*, penulis menyarankan kepada para pembaca skripsi ini untuk melakukan bentuk-bentuk latihan *free throw* supaya siswa di latihnya tidak mudah jenuh dan banyak bentuk latihan lainnya. Karena ruang lingkup penelitian ini terbatas, penulis menyarankan kepada berbagai pihak yang tertarik untuk membahas dan meneliti mengenai masalah yang sama, agar melakukan penelitian lebih lanjut dengan menggunakan ruang lingkup penelitian yang lebih luas sehingga diperoleh hasil yang lebih empirik, misalnya dengan menggunakan sampel siswa/siswi.
2. Peneliti menyarankan bahwa penelitian ini menjadi masukan atau acuan bagi para guru, pelatih, dan pembina olahraga permainan bola basket dalam hal menyusun dan melaksanakan program pelatihan dengan baik sesuai dengan karakteristik teknik dasar permainan bola basket.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2019). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Asdi Mahasatya.
- Asmawana, A.Y dan Wismanadib, H. (2019). Analisis Keberhasilan *Free throw* Pada Atlet Bolabasket Putra Ikor Unesa Ditinjau Dari Segi Biomekanika. *JOURNAL OF SPORT SCIENCE AND EDUCATION (JOSSAE)* 4(1), 4-19.
- Badriah, D,L. (2013). *Fisiologi Olahraga*. Bandung: Pustaka Ramadhan
- Eko, Rusdiansyah (2014) *Upaya Meningkatkan Shooting Free Throw Permainan Bola Basket Dengan Metode Strength Pada Siswa Kelas X Akuntansi 2 Smk Negeri 1 Naga Pinoh*. Jurnal pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi, volume 1 nomor 1, juli 2014, hal 64-68.
- Emral, Dr. (2017). *Pengantar Teori Dan Metodologi Pelatihan Fisik Edisi Pertama*. Kencana : Depok.
- FIBA. (2010). *Official Basketball Rules, Basketball Equipment*. Puerto Rico: San Juan
- Hadjarati, Hartono. (2011). *Metodik Melatih Anggar*. FIKK;UNG
- Hardianto, Bayu. (2017). *Pengaruh Metode Latihan Shooting Terhadap Hasil Shooting Free Throw*. Jurnal Altius, 6. (2), 7-17.
- Herdi Hatadji (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Tasikmalaya : PJKR FKIP UNSIL.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung : PT.Remaja Rosdakarya.
- Kosasih. (2016). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Kurniawan, F.F. (2019). Perbandingan Efektivitas *Medium Shoot* Dengan Loncatan Dan Tanpa Loncatan Terhadap Akurasi Hasil *Shooting*. Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan ISSN 2580-5150 Volume 3, Nomor 2, <http://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/so>.
- Maksum, Ali. (2009). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Olahraga*. Surabaya.
- Muhajir.(2016). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SMP/MTs Kelas VII*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan kebudayaan Republik Indonesia.

- Narlan, Abdul et.al (2018). *Pengembangan Instrumen Keterampilan Olahraga Futsal*. Jurnal Siliwangi. Volume 3. Nomor 2. Desember. Tasikmalaya.
- Novan Adi Surya Putra. Pengaruh Variasi Model Latihan Tembakan Terhadap Hasil *Free throw* Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket. E-journal. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 07 Nomor 02 Tahun 2019, 273-277.
- Nurhasan (2007). *Tes dan Pengukuran*. Bandung :FPOK UPI.
- Oliver, Jon. (2007). *Dasar-dasar Bola Basket*. Bandung: Pakar Raya
- PB.PERBASI. (2010). *Peraturan Permainan Bola Basket*. Jakarta: PERBASI.
- Poerwadarminta, W.J.S. (2016). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Purwaningsih. (2017). *Permainan Bola Basket*. Jakarta: Ganeca Exact.
- Priyanto.(2014). Latihan *shooting free throw* menggunakan modifikasi bola. Jurnal media ilmu keolahragaan Indonesia, 4.(1).
- Sari, N.K, Hartati dan Aryanti, S. (2017) Latihan *Plyometric Medicine Ball Throw* Terhadap Hasil Tembakan *Free throw* Pada Permainan Bola Basket. *ALTIUS*, 6(2), 7-2017
- Sodikun, Imam. (2013). *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta: Depdikbud Dirjendikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Sudjana, Nana. (2012). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&B*. Bandung: Alfabeta.
- Sumiyarsono, Dedy. (2010). *Keterampilan Bola Basket*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan. UNY
- Wissel, H. (2012). *Basketball: Steps to success third edition*. United States : Human Kinetics.
- Wooden, J, R. (2015). *Practical Modern Basket Ball*. Los Angles : California Univercity..