

Pengaruh Metode Latihan *Shooting Free Throw* Tanpa Gangguan dan *Shooting Free Throw* dengan Mata Tertutup Terhadap Tes *Shooting Free Throw Static* dan *Dynamic*

Roni Yusuf Saragih
Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
ony13sbc@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis dan mengetahui metode latihan *shooting free throw* yang mana sangat berpengaruh terhadap tes *shooting free throw static* dan *dynamic*. Lima belas siswa yang menjadi subjek penelitian akan dilakukan *pretest* untuk menentukan pembagian kelompok *shooting free throw tanpa gangguan*, *shooting free throw dengan mata tertutup* dan kontrol. Pada penelitian ini akan digunakan dua instrumen tes, yaitu *test shooting free throw static* dan *test shooting free throw dynamic*. Akan diberikan latihan selama 6 minggu untuk masing-masing kelompok dan 3 kali perlakuan dalam satu minggu. Hasil uji *paired sample t-test* pada metode latihan *shooting free throw* dengan mata tertutup menunjukkan pengaruh yang signifikan pada kedua variabel yaitu variabel tes *shooting free throw static* dan tes *shooting free throw dynamic*, sedangkan kelompok *shooting free throw* tanpa gangguan menunjukkan pengaruh yang signifikan pada variabel tes *shooting free throw static* dan tes *shooting free throw dynamic* namun lebih berpengaruh tes *shooting free throw* dengan mata tertutup. Dari data yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok eksperimen ini memiliki peningkatan guna meningkatkan tes *shooting free throw static* dan tes *shooting free throw dynamic*, walaupun dengan jumlah hasil rerata yang tidak sama, variabel latihan *shooting free throw* dengan mata tertutup terbukti mampu berpengaruh terhadap kedua variabel terikat, hal ini bisa disebabkan karena keterbatasan waktu yang ada karena penelitian ini hanya dilakukan selama 6 minggu dan sebanyak 18 kali pertemuan.

Kata Kunci : tes *shooting free throw static*, tes *shooting free throw dynamic*, latihan *free throw* tanpa gangguan, latihan *free throw* dengan mata tertutup

Abstract

The purpose of this research is to analyze and find out the free throw training method which is very influential on static and dynamic free throw shooting tests. Fifteen students who were the subject of the study will be pretested to determine division of a group free throw exercise without interruption, free throw exercise with eyes closed and the control group. In this research two test instruments will be used, namely static free throw test and free throw dynamic shooting test. Will be given exercise for 6 weeks of training for each group and treatment 3 times a week. Test result of paired sample t-test on the free throw shooting method with closed eyes show a significant influence on both variables free throw static shooting test variable and free throw dynamic shooting test, while uninterrupted free throw shooting groups show a significant effect on variables free throw throw shooting test and free throw dynamic shooting test but more influential free throw shooting test with closed eyes. From the data obtained it can be concluded that both experimental groups have an increase to improve the free throw static shooting test and free throw dynamic shooting test, although the average number of values is not the same, the free throw shooting method with closed eyes variable proved able to affect both dependent variables. This can be due to limited time and less treatment was only conducted for 6 weeks and 18 meetings.

Keywords : static free throw shooting test, dynamic free throw shooting test, free throw exercise without interruption, free throw exercise with eyes closed

History Artikel

Naskah diterima tanggal 29 Oktober 2018

Naskah disetujui tanggal 11 Desember 2018

PENDAHULUAN

Latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih” Sukadiyanto & Muluk (2011:116). Latihan biasanya di definisikan sebagai suatu proses sistematis yang dilakukan dalam jangka waktu panjang, berulang-ulang, progresif, dan mempunyai tujuan untuk meningkatkan penampilan fisik. Menurut Apta Mylodayu (2012: 74). Olahraga permainan bolabasket adalah sebuah permainan yang sederhana (Nuril Ahmadi, 2007:2).

Tujuan dari latihan *shooting free throw* tanpa gangguan dan *shooting free throw* dengan mata tertutup adalah untuk mengetahui perbedaan peningkatan keberhasilan atlet melakukan tes *shooting free throw static* dan *dynamic*. Kondisi pada saat bertanding serta tekanan yang diakibatkan oleh jumlah penonton, kondisi pertandingan, kemampuan lawan mengharuskan atlet untuk latihan *shooting free throw* juga agar meningkatkan keberhasilan atlet melakukan tembakan bebas. Latihan *Shooting free throw* adalah salah satu faktor Statistik terkait untuk kemenangan. Pemain dan pelatih perlu menyadari pentingnya mencetak point melalui tembakan bebas dan untuk melatih keterampilan ini dengan benar. Lemparan bebas adalah benar-benar keterampilan tim yang setiap pemain harus mampu menguasainya, setidaknya untuk rata-rata nasional, terlepas dari tingkat usia atau jenis kelamin. Tim harus berlatih lemparan bebas dalam proporsi yang penting dalam permainan, 20-25% dari program latihan. Ada dua prinsip dasar dalam bermain bolabasket yaitu menciptakan peluang *shooting* untuk mencetak skor saat *offense* dan mencegah lawan melakukan hal yang sama pada saat *deffense* (Kosasih, 2008:45)

Pemain juga harus tau kapan waktu yang tepat melakukan *foul* untuk mendapatkan *shooting free throw* bagi tim nya. Mata tertutup dapat membantu atlet untuk meningkatkan konsentrasi, ketenangan, percaya diri saat sebelum melakukan *shooting free throw*. Sukses dalam melakukan tembakan bebas memerlukan keahlian, kebiasaan, konsentrasi dan keyakinan. Kebiasaan, rileks dan irama mendukung konsentrasi dan keyakinan diri, (Wissel Hal 2012:86)

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti memiliki anggapan betapa pentingnya untuk mengetahui pengaruh dari model latihan *shooting free throw* tidak ada gangguan dan *shooting free throw* dengan Mata tertutup terhadap tes *free throw dynamic* dan tes *free throw static* pada sebuah tim bolabasket di ekstrakurikuler SMA 5 Surabaya, untuk mengetahui ada kah pengaruh kedua metode latihan tersebut terhadap kedua tes *free throw* yang berbeda.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu dan deskriptif yang memiliki tujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *shooting free throw* tanpa gangguan dan *shooting free throw* dengan mata tertutup terhadap tes *shooting free throw static* dan *dynamic*. Dalam menganalisis menyajikan fakta-fakta dari gejala-gejala yang menjadi masalah secara sistematis, sehingga dapat lebih mudah untuk dipahami dan disimpulkan oleh Maksum (2012). *Independent variable* (variabel bebas) adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat, *Dependent variable* (variabel terikat) adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2012).

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA N 5 Surabaya yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket berjumlah 15 orang. Karena jumlah subjek penelitian tidak banyak maka peneliti menggunakan seluruh subjek dalam penelitian tersebut, itu artinya bahwa penelitian yang akan peneliti lakukan adalah penelitian populasi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan studi populasi dikarenakan semua populasi dijadikan subjek oleh Arikunto (2010). Penelitian dilaksanakan selama bulan April sampai dengan bulan juni.

Tiap kali sesi latihan diharapkan mampu memberikan peningkatan terhadap tes *shooting free throw static* dan *dynamic* siswa SMA N 5 Surabaya yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan memberikan perlakuan yang berbeda bagi tiap kelompok untuk membandingkan keefektifan latihan dari tiap metode yang akan dipilih

1. Kelompok I

Selama penelitian berlangsung kegiatan yang dilakukan oleh para sampel kelompok I yaitu melakukan latihan *shooting free throw* tanpa gangguan sesuai program latihan yang diberikan seminggu tiga kali pertemuan.

2. Kelompok II

Selama penelitian berlangsung kegiatan yang dilakukan oleh para sampel kelompok II yaitu melakukan latihan *shooting free throw* dengan mata tertutup sesuai program latihan yang diberikan seminggu tiga kali pertemuan.

3. Kelompok III

Sebagai kelompok kontrol.

Analisis

Deskripsi ini membahas tentang rata-rata, simpangan baku, varian, nilai maksimum dan minimum, serta hasil tes *shooting free throw static* dan *dynamic* dari kedua jenis latihan yang diberikan pada masing masing kelompok. Kemudian hasil tes tersebut akan dicatat dan dihitung berdasarkan kelompok dan jenis latihan tersebut. Deskripsi data ini menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Package for social sciences*) versi 22.0 for windows

Uji normalitas data menggunakan uji Kolmogorov smirnov dengan taraf signifikan 5%. Jika taraf signifikansi dalam uji Kolmogorov smirnov lebih besar 0.05 maka data dinyatakan berdistribusi normal. Uji homogenitas bertujuan untuk memastikan bahwa varian dari setiap kelompok sama atau sejenis, sehingga perbandingan dapat dilakukan secara adil (Maksum, 2012). Dalam penelitian ini untuk menguji homogenitas menggunakan teknik *homogenitas levene's test*. Taraf signifikan dalam penelitian ini adalah 0,05.

Untuk mengetahui perbedaan pengaruh perlakuan pada variable terikat sebelum dan setelah perlakuan setiap kelompok penelitian digunakan *pairet T test* (uji t), dengan tingkat penolakan hipotesis pada taraf signifikan 0,05. Untuk mengetahui besarnya perbedaan pengaruh perlakuan antar kelompok digunakan analisis statistik ANOVA (*Analisis of Varian*) dengan taraf penolakan hipotesis pada taraf signifikan 0,05. Apa bila dari hasil analisis ANOVA (*Analisis Of Varian*) terdapat perbedaan pengaruh antar kelompok, dilanjutkan dengan analisis statistik LSD Least Significant Diffrence keputusan penolakan hipotesis = 0,05 perhitungan dalam penniselitan ini akan menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Package for social sciences*) versi 22.0 for windows

Hasil dan Pembahasan

a. Uji Normalitas Data

Uji normalitas memiliki tujuan untuk mengetahui apakah skor yang diperoleh sampel

berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas distribusi menggunakan shapiro wilk. Untuk lebih jelasnya akan dijabarkan sebagai berikut

Tabel 1. Uji normalitas data

Variabel	Test	Kel. I	Kel. II	Kel. III	Ket.	Status
		Sig	Sig	Sig		
	<i>Pretest</i>	161	176	176	P > 0.05	Normal
	<i>Posttest</i>	200	200	200	P > 0.05	Normal
	<i>pretest</i>	161	161	176	P > 0.05	Normal
	<i>Posttest</i>	200	200	200	P > 0.05	Normal

Dari data pretes diatas dapat dilihat bahwa seluruh data adalah normal atau sig. > 0,05 karena seluruh data > 0,05.

sejenis, sehingga perbandingan dapat dilakukan secara adil (Maksum, 2012, p. 162).

b. Uji Homogen

Uji homogenitas bertujuan untuk memastikan bahwa varian dari setiap kelpok sama atau

Tabel 2. Uji homogen

No	Data	Asymp. Sig	A	Keterangan
1	<i>Pretest Static</i>	0,328	0,05	Homogen
2	<i>Pretest Dynamic</i>	0,144	0,05	Homogen
3	<i>Posttest Static</i>	0,145	0,05	Homogen
4	<i>Posttest Dynamic</i>	0,539	0,05	Homogen

Dari data diatas dapat dilihat bahwa seluruh data adalah homogen atau sig. > 0,05 karena seluruh data > 0,05.

Untuk menguji apakah terdapat pengaruh dari perlakuan (treatment) terhadap variabel yang digunakan maka dilakukan paired t test. Berikut ini akan dijabarkan hasil penelitian uji beda tiap kelompok.

c. Uji Beda

Tabel 3. Uji Beda kelompok *static*

Paired Samples Test	
	Sig. (2tailed)
Pre – Post Tanpa Gangguan	,003
Pre – Post Dengan Mata tertutup	,003

Tabel 4. Uji Beda kelompok *dynamic*

Paired Samples Test		Sig. (2tailed)
	Pre – Post Tanpa Gangguan	,025
	Pre – Post Dengan Mata tertutup	,002

Berdasarkan dari kedua tabel di atas, menunjukkan bahwa tingkat signifikansi dari masing-masing variabel diperoleh sig < 0,05 dengan demikian terdapat pengaruh yang signifikan atau perbedaan walaupun nilai reratanya tidak sama diantara data *pretest* dan *posttest* dari masing-masing variabel terikat.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menyatakan bahwa hipotesis diterima. Hasil penelitian ini membuktikan adanya perbedaan pengaruh eksperimen sebelum dan sesudah di berikan perlakuan, dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa pemberian treatment latihan *shooting free throw* tanpa gangguan dan latihan *shooting free throw* dengan mata tertutup terdapat pengaruh terhadap tes *shooting free throw static* dan *dynamic*. Setelah melakukan penelitian dengan pemberian *treatment* dan waktu yang sama antara *shooting free throw* tanpa gangguan dan *shooting free throw* dengan mata tertutup selama enam minggu dengan setiap minggunya tiga kali *treatment* dapat dilihat hasil dan perbandingan nya antara *shooting free throw* tanpa gangguan dan *shooting free throw* dengan mata tertutup terhadap tes *shooting free throw static* dan *dynamic* dapat dilihat perbandingan nya. Berdasarkan hasil pemberian latihan dan uji mean menyatakan bahwa latihan *shooting free throw* dengan mata tertutup

memberikan pengaruh yang lebih baik dibandingkan dengan pemberian latihan *shooting free throw* tanpa gangguan pada siswa ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 5 Surabaya.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *shooting free throw* dengan mata tertutup lebih efektif untuk meningkatkan tes *shooting free throw static* dan *dynamic*.

KESIMPULAN

Dari data yang dihasilkan latihan *shooting free throw* tanpa gangguan dan latihan *shooting free throw* dengan mata tertutup terdapat pengaruh terhadap tes *shooting free throw static* dan *dynamic*, Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *shooting free throw* tanpa gangguan terhadap tes *shooting free throw static*. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *shooting free throw* tanpa gangguan terhadap tes *shooting free throw dynamic*. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *shooting free throw* mata tertutup terhadap tes *shooting free throw static*. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *shooting free throw* mata tertutup terhadap tes *shooting free throw dynamic*. Terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *shooting free throw* tanpa gangguan dan *shooting free throw* dengan mata tertutup. Latihan *shooting free throw* dengan mata tertutup memberikan pengaruh lebih baik dari latihan *shooting free throw*

tanpa gangguan dan kelompok kontrol terhadap tes *shooting free throw static*.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril (2007). *Teknik Dasar Bola Basket*. Yogyakarta : PKO FIK UNY.
- Arikunto, (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*.
- Kosasih, D.2008. *Fundamental Basketball (first to win)*. Semarang: Karangturi Media
- Maksum, A. (2012). *Statistik dalam Olahraga*. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.
- Mylsidayu, Apta. (2014). *Ilmu Kepeleatihan*. Percetakan ST , Bekasi.
- Sugiyono (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif kualitatif R & D*. Bandung Alfabeta
- Sukadiyanto dan Muluk.D 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melati Fisik Bandung*. CV. Lubuk Agung
- Wissel, H. 2012. *Third edition Baketball Steps To Succes*. United States: Human Kinetics