

**LATIHAN MELEMPAR BOLA BASKET KE DINDING DENGAN SASARAN LINGKARAN TERHADAP *SHOOTING FREE THROW* BOLA BASKET PADA SISWA SMP**

Oleh:

**Deffri Anggara<sup>1</sup>, Meirizal Usra<sup>2</sup>, Soleh Solahuddin<sup>3</sup>**

**Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Universitas Sriwijaya**

**deffri1995@gmail.com, meirizalus@gmail.com, solahuddin45@gmail.com**

**Abstract.** The purpose of this research is to improve the ability of free throw shooting of Grade VIII students of SMP Negeri 1 North Indralaya. This study is a population study that is using all students class VIII SMP Negeri 1 North Indralaya as many as 60 people. The method of this research used pretest-posttest control group design method. Techniques used to collect data is a test technique, data analysis techniques using t test. Results of processing and data analysis showed normal and homogeneous distribution data, then can be tested hypothesis by using t test, then in can  $t_{hitung} = 8.31$  and  $t_{tabel} = 1.77$ . Hypothesis testing is accept  $H_a$  if  $t_{hitung} > t_{tabel}$  and reject  $H_o$  if  $t_{hitung} < t_{tabel}$  based on the calculation that has been done then obtained  $t_{hitung} = 8.31 > t_{tabel} = 1.77$  where  $t_{tabel}$  obtained from interpolation calculation. In the control group students were not given the practice of throwing basketball into the wall with the target so that there was no significant effect on shooting free throw basketball at SMP Negeri 1 North Indralaya. So the result of this research can be concluded that there is influence from giving basketball practice to throw the wall with the target of circle to shooting free throw basketball at student of class VIII SMP Negeri 1 North Indralaya.

**Keywords:** *throws basketball to the wall, the target circle, shooting free throw*

**Abstrak.** Tujuan dari penelitian ini untuk meningkatkan kemampuan *shooting free throw* siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Indralaya Utara. Penelitian ini merupakan penelitian populasi yaitu menggunakan seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Indralaya Utara sebanyak 60 orang. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen *pretest-posttest control group design*. Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah teknik tes, teknik analisis data menggunakan uji t. Hasil pengolahan dan analisis data menunjukkan data berdistribusi normal dan homogen, selanjutnya dapat dilakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan uji t, maka di dapatlah  $t_{hitung} = 8,31$  dan  $t_{tabel} = 1,77$ . Pengujian hipotesisnya adalah terima  $H_a$  jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  dan tolak  $H_o$  jika  $t_{hitung} < t_{tabel}$  berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan maka didapat  $t_{hitung} = 8,31 > t_{tabel} = 1,77$  di mana  $t_{tabel}$  didapat dari perhitungan interpolasi. Pada siswa kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan latihan melempar bola basket ke dinding dengan sasaran sehingga tidak ada pengaruh yang signifikan terhadap *shooting free throw* bola basket pada siswa SMP Negeri 1 Indralaya Utara. Sehingga hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dari pemberian latihan melempar bola basket ke dinding dengan sasaran lingkaran terhadap *shooting free throw* bola basket pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Indralaya Utara.

**Kata Kunci :** melempar bola basket ke dinding ,sasaran lingkaran, *shooting free throw*.

## PENDAHULUAN

Permainan bola basket sudah terkenal dimana-mana. Permainan bola basket ini digemari oleh sebagian bangsa Indonesia, terutama oleh mereka yang berusia muda. Di sekolah bola basket dijadikan suatu mata pelajaran dan juga sebagai suatu kegiatan pendidikan yang dilakukan di waktu senggang. Bahkan ada sekolah yang dapat menggunakan bola basket sebagai suatu alat untuk dapat mengenal sekolah itu di masyarakat luas. Permainan bola basket yang diajarkan di sekolah hendaknya bukan hanya bertujuan untuk membuat si anak didik dapat bermain bola basket dengan baik, namun lebih dari itu, hendaknya melalui pengajaran bola basket tersebut dapat memberi pengaruh yang baik terhadap perilaku siswa untuk masa kini dan masa yang akan datang. Di dalam Pelajaran bola basket ada beberapa hal yang perlu diperhatikan, agar tujuan pengajar dapat lebih mudah tercapai. Hal-hal yang penting diperhatikan adalah faktor-faktor kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelentukan, ketepatan, keseimbangan, power dan lain-lain. Faktor-faktor tersebut diperlukan untuk menunjang keberhasilan pengajaran bola basket maupun cabang olahraga lain (Sujudi, 2002:1). Dengan kata lain peningkatan kesegaran jasmani adalah penerapan dari prinsip – prinsip fisiologi olahraga untuk meningkatkan kapasitas seseorang dalam menghadapi tantangan fisik demi keberhasilan di dalam perjuangan hidupnya. Menurut Sukirno (2013 : 7) Olahraga merupakan hal yang sangat penting di segala aspek kehidupan manusia. Termasuk dalam meningkatkan daya saing masyarakat dengan bangsa lain. Olahraga ini juga merupakan suatu simulasi kehidupan yang memberikan kesempatan pada generasi muda termasuk kepada pelajar dan mahasiswa, untuk memperoleh sifat atau watak.

Menurut Sujudi (2002:1) Menjelaskan

pelaksanaan pengajaran bola basket dan metodik, hendaknya berorientasi pada kebutuhan anak didik dimana dan diharapkan pula anak didik mampu untuk mengadakan kegiatan atau berperan serta dalam kegiatan-kegiatan bola basket dalam lingkungan dimana mereka berada, seperti di lingkungan sekolah saat ekstrakurikuler dan di lingkungan rumah tempat tinggal. Olahraga permainan bola basket merupakan jenis olahraga modern yang begitu cepat perkembangannya dan banyak menarik perhatian dalam kehidupan manusia, khususnya kaum muda. Dalam permainan bola basket banyak sekali peraturannya dan juga dalam olahraga ini sangat dibutuhkan kemampuan atau skill yang matang dan kekompakan team itu sendiri. Beberapa teknik dasar dalam permainan bola basket adalah : 1. *passing ball*, 2. *dribbling ball* 3. *shooting*, 4. *Pivot*, 5. *Rebound*.

Berdasarkan hasil observasi di SMP Negeri 1 Indralaya Utara tepatnya pada siswa kelas 8 bahwa kemampuan *shooting* beberapa siswa dalam olahraga basket masih kurang atau sulit bagi mereka yang melakukannya, ini terlihat dari nilai praktek siswa dalam melakukan *shooting*. SMP Negeri 1 Indralaya Utara ini memiliki siswa kelas 8 sebanyak 60 siswa. Diketahui hanya 20 siswa (33,33%) yang mampu melakukan *shooting free throw*, 15 siswa (25%) kurang mampu melakukan *shooting free throw*, 16 siswa (26,66%) tidak menguasai teknik *shooting free throw*, dan 9 siswa (15%) hanya sembarang melempar bola pada saat *shooting free throw*, kurangnya kemampuan siswa dalam *shooting free throw* tersebut dipengaruhi oleh otot lengan siswa yang masih sangat lemah sehingga menyebabkan siswa melakukan kesalahan saat *shooting free throw*.

Menurut Kosasih (2008:45-54), *shooting free throw* sangat sering menentukan kemenangan atau kekalahan di dalam pertandingan, maka latihlah *shooting*

*free throw* di dalam setiap latihan. Demi meningkatkan kemampuan *shooting free throw*, siswa perlu mendapatkan latihan fisik guna menunjang kekuatan otot lengan siswa agar menjadi lebih kuat, karena untuk menghasilkan tembakan yang baik. *Shooting free throw* dibutuhkan ketepatan serta *power* saat melepaskan bola sehingga bola melengkung dan tinggi (para bola). Peneliti mencoba untuk memberikan solusi dengan memberikan bentuk latihan fisik dan ketepatan yang dapat menunjang *power* otot lengan siswa, salah satunya latihan melempar bola basket ke dinding dengan sasaran lingkaran, dengan harapan dapat meningkatkan kekuatan otot lengan dan ketepatan siswa saat melakukan *shooting free throw* sehingga siswa lebih terbiasa melakukan *shooting free throw* dalam kondisi apapun baik dalam latihan ataupun pertandingan tanpa harus mengurangi tingkat akurasi ataupun *power* siswa karena otot yang terlibat dalam latihan ini sama dengan otot yang terlibat pada saat melakukan *shooting free throw*.

Berdasarkan kenyataan masalah di lapangan, dan untuk mengetahui informasi yang jelas tentang apa yang telah diutarakan, maka perlu suatu pembuktian, untuk itu penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian dan mengambil judul tentang “Pengaruh Latihan Melempar Bola Basket ke Dinding dengan Sasaran Lingkaran terhadap *Shooting Free Throw* Bola Basket pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Indralaya Utara”. Sehingga diharapkan siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Indralaya Utara dapat melakukan *shooting free throw* dengan baik dan benar.

Menurut Iriyanto (2002:5) menjelaskan bahwa latihan adalah proses pelatihan dilaksanakan secara teratur, terencana, menggunakan pola dan sistem tertentu, metodis serta berulang seperti gerakan yang semula sukar dilakukan, kurang koordinatif menjadi semakin mudah, otomatis dan

reflektif sehingga gerak menjadi efisien dan itu harus dikerjakan berkali-kali. Menurut Danny (2008:3) Latihan merupakan aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual, yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologi dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan.

Menurut Iyakrus (2010:61) latihan adalah suatu aktifitas olahraga yang sistematis dalam jangka waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan individual, ditunjukan pada pembentukan fungsi fisiologis dan psikologis untuk memenuhi tuntutan tugas. Latihan adalah untuk proses membantu seorang atlet atau satu tim olahraga dalam meningkatkan keterampilan atau prestasinya semaksimal mungkin dengan cara signifikan dan mempertimbangkan berbagai aspek.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, teratur, terarah dengan jumlah beban yang kian hari kian bertambah yang meliputi beban fisik, teknik, taktik dan mental. Sedangkan frekuensi latihan minimal 3 kali seminggu, karena jika latihan kurang dari 3 kali seminggu maka kemampuan fisik seseorang akan turun kembali setelah 48 jam. Sehingga dengan latihan yang dilakukan selama 3 kali seminggu akan mempengaruhi kekuatan dan *power* serta kebugaran jasmani lainnya.

Menurut Muhyil (2009:76) mengemukakan bahwa latihan menggunakan dinding pertama diawali dengan berdiri di depan dinding ambil posisi melempar dan siap menerima lemparan bola setelah terpantul kedua tangan menerima bola dengan meluruskan kedua lengan. Kedua kaki dibuka selebar bahu dan menerima bola setelah dipantul. Dilakukan sebanyak-banyaknya sesuai kemampuan maksimal siswa. Sikap permulaan pemain

memegang bola dengan kedua tangan menghadap tembok sasaran, pelaksanaannya bola dilemparkan atau dipantulkan ke tembok dan pantulannya berusaha untuk di *shooting* ketembok sasaran lagi demikian seterusnya ( Suharno , 2004 : 88 ).

Menurut Simpson (2005:35) menjelaskan bahwa latihan dapat dilakukan berbagai variasi gerakan dengan cara menghadap ke dinding, dan melempar bola ke dinding tersebut. Bola akan terpantul ke lantai dan diambil lagi kemudian dilemparkan ke dinding lagi. Bila bola melenceng atau tidak dapat di *shooting* maka bola di ambil dan dilemparkan atau dipantulkan lagi ke tembok sasaran dan di *shooting* lagi secara berulang-ulang.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa latihan menggunakan dinding dengan sasaran sangat mempengaruhi komponen kebugaran jasmani dalam hal kekuatan dan ketepatan (*accuracy*). Sehingga pada penelitian ini siswa dilatih melempar bola basket ke dinding selama 6 minggu dengan pertemuan 3 kali seminggu. karena peningkatan hasil pada siswa yang diteliti disebabkan adanya proses latihan yang sistematis dan berulang-ulang dan jumlah beban yang diberikan setiap hari semakin bertambah dilakukan dari yang mudah kesukar, sederhana ke yang kompleks, ringan ke yang berat, dan dari kuantitas ke kualitas.

Permainan bola basket, *shooting* merupakan peluang untuk mencetak skor saat menyerang. *Free throw* merupakan hukuman *foul* tunggal. *Free throw* adalah kesempatan yang diberikan kepada seorang pemain untuk mencetak satu angka, tidak dijaga, dari posisi di belakang garis *free throw* dan di dalam setengah lingkaran. Pada saat melakukan tembakan, selain ketepatan, *power* sangat diperlukan agar dapat menghasilkan angka atau *skor*. Untuk meningkatkan *power* diperlukan latihan yang baik, bentuk latihan yang digunakan

yaitu menarik karet dengan tangan secara bertahap untuk mendapatkan hasil *shooting* yang baik. Kemudian dilakukan secara berulang-ulang dengan waktu yang ditentukan, penelitian ini peneliti akan mengadakan *pretest* terlebih dahulu. Saat dilakukan *pretest* peneliti akan membagi menjadi 2 kelompok yaitu : 1. Kelompok perlakuan yang akan diadakan latihan 6 minggu, 2. Kelompok kontrol.



Berdasarkan tinjauan pustaka dan kerangka berfikir. Maka hipotesis penelitian ini menyatakan:

Ho : Tidak ada pengaruh terhadap hasil *shooting free throw* setelah diberi latihan melempar bola basket ke dinding dengan sasaran lingkaran terhadap shooting free throw bola basket pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Indralaya Utara.

Ha :Ada pengaruh terhadap hasil *shooting free throw* setelah diberi latihan melempar bola basket ke dinding dengan sasaran lingkaran terhadap shooting free throw bola basket pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Indralaya Utara.

Hipotesis dalam penelitian ini “Ada pengaruh latihan melempar bola basket ke dinding dengan sasaran lingkaran terhadap

shooting free throw bola basket pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Indralaya Utara”.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen “*pretest-posttest control group design*”. Desain ini melibatkan dua kelompok subjek, satu kelompok diberi perlakuan (kelompok eksperimen) dan yang lain tidak diberi perlakuan (kelompok kontrol).

Tempat penelitian ini adalah SMP Negeri 1 Indralaya Utara Kecamatan Indralaya Utara Kabupaten Ogan Ilir Provinsi Sumatera Selatan dan waktu penelitian ini ialah dimulai dari tanggal 13 Februari sampai dengan 26 Maret 2017. Penelitian ini memilih SMP Negeri 1 Indralaya Utara sebagai tempat penelitian karena memiliki sarana dan prasarana yang memadai dengan populasi siswa sebanyak 60 siswa karena penelitian ini adalah penelitian populasi.

Proses pengukuran diperlukan alat ukur untuk melihat kemajuan dari suatu penelitian. Menurut Nurhasan (2007:5) menjelaskan bahwa pengumpulan data informasi dari suatu objek tertentu, dalam proses pengukuran diperlukan suatu instrumen alat yang digunakan untuk mengukur. Instrumen tes dalam penelitian ini adalah test *shooting free throw*. Dalam cabang olahraga bola basket memiliki koefisien reliabilitas 0,81 dan validitas 0,77.

Teknik analisis data merupakan merupakan cara yang ditempuh untuk memperoleh atau menganalisis data. Analisis data ini bertujuan untuk menguji penerimaan atau penolakan terhadap hipotesis yang dirumuskan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah “**uji t**” dengan syarat sampel harus homogen dan normal.

Uji normalitas sebagai bahan pertimbangan yang digunakan untuk menguji normalis data. Maka diperlukan data distribusi frekuensi untuk menentukan rata-rata. Untuk menguji apakah data tersebut berdistribusi normal, maka diperlukan uji kemiringan kurva dengan rumus koefisien person, yaitu:

$$K_m = \frac{\bar{X} - M_o}{S}$$

(Sudjana, 2005:109)

Keterangan :

$K_m$  = kemiringan kurva  
 $\bar{x}$  = rata-rata  
 $M_o$  = modus  
 $S$  = simpangan baku

Ditadikatakan normal apabila harga  $K_m$  terletak antara (-1) sampai (+1) (-1 <  $K_m$  < + 1).

Teknik untuk menguji homogenitas data, menggunakan uji barlett dengan rumus:

$$X^2 = (\ln 10) \{B - \sum(n_1 - 1) \log S_1^2\}$$

(Sudjana, 2005: 263)

Sampel akan homogen jika  $X^2_{hitung} \leq X^2_{tabel}$  dan sampel tidak homogen jika  $X^2_{hitung} \geq X^2_{tabel}$ .

1) Cari saruan  $\beta$  dengan rumus:

$$\beta = (\log S^2) \sum(n_1 - 1)$$

2) Cari varians dengan rumus:

$$S^2 = \frac{\sum(n_1 - 1)s_1^2}{\sum(n_1 - 1)}$$

Data yang diperoleh bila berdistribusi normal dan homogen, maka digunakan statistik “uji t” dengan rumus :

$$t = \frac{M_x - M_y}{\sqrt{\left(\frac{\sum X^2 + \sum y^2}{N_x + N_y - 2}\right) \left(\frac{1}{N_x} + \frac{1}{N_y}\right)}}$$

Keterangan :

M = Mean dari perbedaan pretest dan posstest perkelompok

N = Banyak mean

X = Deviasi setiap nilai  $x_1$  dan  $x_2$

Y = Deviasi setiap nilai  $y_1$  dan  $y_2$

X = Kelompok eksperimen

Y = Kelompok kontrol

$\sum x^2$  didapat dari  $\sum X^2 - \left(\frac{\sum x}{N}\right)^2$

$\sum y^2$  didapat dari  $\sum Y^2 - \left(\frac{\sum Y}{N}\right)^2$

Menggunakan taraf signifikansi (t tabel) 5%  
:

Hasil penelitian berpengaruh jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$

Hasil penelitian tidak berpengaruh jika  $t_{hitung} < t_{tabel}$

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Pre-test Shooting Free Throw Bola Basket Kelompok Eksperimen

**Tabel 1. Daftar Distribusi Hasil Pre-test Kelompok Eksperimen**

Interval Nilai	$f_i$	$x_i$	$x_i^2$	$f_i x_i$	$fix_i^2$
1 - 1,83	3	1,41	4,23	1,98	5,94
1,84 - 2,67	5	2,25	11,25	5,06	25,3
2,68 - 3,51	9	3,09	27,81	9,54	85,86
3,52 - 4,35	7	3,93	27,51	15,44	108,08
4,36 - 5,19	4	4,77	19,08	22,75	91
5,21 - 6,03	2	5,61	11,22	31,47	62,94
$\Sigma$	30		101,1		379,12

### Hasil Post-test Shooting Free Throw Bola Basket Kelompok Eksperimen

**Tabel 2. Daftar Distribusi Hasil Post-test Kelompok Eksperimen**

Interval Nilai	$f_i$	$x_i$	$x_i^2$	$f_i x_i$	$fix_i^2$
2 - 2,83	1	2,41	2,41	5,80	5,80
2,84 - 3,67	1	3,25	3,25	10,56	10,56
3,68 - 4,51	2	4,09	8,18	16,72	33,44
4,52 - 5,35	4	4,93	19,72	24,30	97,2
5,36 - 6,19	13	5,77	75,01	33,29	432,77
6,21 - 7,03	9	6,61	59,49	43,69	393,21
$\Sigma$	30		168,06		972,98

### Hasil Pre-test Shooting Free Throw Bola Basket Kelompok Kontrol

**Tabel 3 Daftar Distribusi Hasil Pre-test Kelompok Kontrol**

Interval Nilai	$f_i$	$x_i$	$x_i^2$	$f_i x_i$	$fix_i^2$
0- 0,83	2	0,41	0,82	0,16	0,32
0,84 - 1,67	7	1,25	8,75	1,56	10,92
1,68 - 2,51	11	2,09	22,99	4,36	47,96
2,52 - 3,35	5	2,93	14,65	8,58	42,9
3,36 - 4,19	3	3,77	11,31	14,21	42,63
4,21 - 5,03	2	4,61	9,22	21,25	42,5
$\Sigma$	30		67,74		187,23

## Hasil *Post-test Shooting Free Throw Bola Kelompok Kontrol*

**Tabel 4 Daftar Distribusi Hasil *Post-test* Kelompok Kontrol**

Interval Nilai	$f_i$	$x_i$	$x_i^2$	$f_i x_i$	$f_i x_i^2$
1 - 1,83	6	1,41	8,46	1,98	11,88
1,84 – 2,67	10	2,25	22,5	5,06	50,6
2,68 – 3,51	6	3,09	18,54	9,54	57,24
3,52 – 4,35	5	3,93	19,65	15,44	77,2
4,36 – 5,19	2	4,77	9,54	22,75	45,5
5,21 – 6,03	1	5,61	5,61	31,47	31,47
$\Sigma$	30		84,3		273,89

### Pembahasan

Hasil tes awal (*pretest*), kemudian analisis data terhadap kelompok eksperimen di dapatkan bahwa hasil *shooting free throw* bola basket terbanyak adalah 6 dan yang terdikit adalah 1. Sedangkan hasil tesakhir (*posttest*) *shooting free throw* bola basket kelompok eksperimen terbanyak adalah 7 dan terdikit 2. Sehingga di dapat rata-rata hasil *shooting free throw* bola basket adalah 4,42. Berdasarkan data tersebut, peningkatan hasil *shooting free throw* bola basket meningkat 1. Menurut Sajoto (2005:35) bahwa latihan dilakukan sampai 6 minggu dengan frekuensi latihan 3x dalam seminggu, yang penting dalam latihan hendaknya dilakukan selama 4-8 minggu. Selama 4 minggu ternyata sudah cukup efektif untuk melihat perubahan fisik seseorang. Menurut Sumosardjono (2001:11) bila latihan telah berlangsung dalam jangka waktu cukup lama paling

sedikit 4-8 minggu, dan anda berlatih secara teratur dengan takaran yang cukup, maka terjadilah efek latihan (*training efek*). Dalam melakukan *free throw* dibutuhkan power dan ketepatan, dimana latihan melempar bola basket kedinding digunakan untuk meningkatkan kekuatan dan ketepatan pada otot lengan agar dapat memaksimalkan power pada saat melakukan *free throw*.

Hasil tes awal (*pretest*), kemudian analisis data terhadap kelompok kontrol di dapatkan bahwa hasil *shooting free throw* bola basket terbanyak adalah 5 dan yang terdikit adalah 0. Sedangkan hasil tes akhir (*posttest*) *shooting free throw* bola basket kelompok kontrol terbanyak adalah 6 dan terdikit 1. Sehingga di dapat rata-rata *shooting free throw* bola basket adalah 2,81. Berdasarkan data tersebut, hasil *shooting free throw* bola basket meningkat 0,1. Hal tersebut dikarenakan siswa pada kelompok kontrol tidak di beri latihan. Menurut Iriyanto (2002:11-12) menjelaskan bahwa latihan adalah proses pelatihan dilaksanakan secara teratur, terencana, menggunakan pola dan sistem tertentu, metodis serta berulang seperti gerakan yang semula sukar dilakukan, kurang koordinatif menjadi semakin mudah, otomatis dan reflektif sehingga gerak menjadi efisien dan itu harus dikerjakan berkali-kali.

Latihan melempar bola basket ke dinding dengan sasaran lingkaran terhadap kelompok eksperimen selama 6 minggu, sedangkan kelompok kontrol tanpa diberi perlakuan. Hasil dari perlakuan siswa pada kelompok eksperimen yang mengikuti latihan melempar bola basket ke dinding dengan sasaran lingkaran ternyata sangat baik. Pada siswa yang tidak diberi perlakuan (kelompok kontrol) ternyata tidak membawa peningkatan *shooting free throw* bola basket. Peningkatan hasil latihan pada kelompok eksperimen disebabkan adanya proses latihan yang sistematis dan berulang-ulang dan jumlah beban yang diberikan semakin

hari semakin bertambah. (Kosasih, 2001:55). Menurut Sajoto (2005:35) bahwa latihan dilakukan sampai 6 minggu dengan frekuensi latihan 3x dalam seminggu, yang penting dalam latihan hendaknya dilakukan selama 4-8 minggu. Selama 4 minggu ternyata sudah cukup efektif untuk melihat perubahan fisik seseorang. Menurut Sumosardjono (2001:11) bila latihan telah berlangsung dalam jangka waktu cukup lama paling sedikit 4-8 minggu, dan anda berlatih secara teratur dengan takaran yang cukup, maka terjadilah efek latihan (*training efek*). Dalam melakukan *free throw* dibutuhkan power dan ketepatan, dimana latihan melempar bola basket kedinding digunakan untuk meningkatkan kekuatan dan ketepatan pada otot lengan agar dapat memaksimalkan power pada saat melakukan *free throw*. Dari hasil analisis data, terdapat pengaruh yang signifikan dari hasil Latihan bola basket ke dinding dengan sasaran lingkaran terhadap *shooting free throw* pada siswa putra kelas 8 SMP Negeri 1 Indralaya Utara sebesar 3,93. Karena  $t_{hitung} (8,31) > t_{tabel} (1,771)$  maka terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dengan demikian maka “ada pengaruh latihan bola basket ke dinding dengan sasaran lingkaran terhadap *shooting free throw* bola basket pada siswa putra kelas 8 SMP Negeri 1 Indralaya Utara”.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Menganalisis hasil penelitian dan hasil perhitungan statistik yang diperoleh dari penelitian ini, maka peneliti menyimpulkan bahwa ada pengaruh latihan melempar bola basket ke dinding dengan sasaran lingkaran terhadap *shooting free throw* bola basket pada siswa kelas 8 SMP Negeri 1 Indralaya Utara, hal ini dapat dilihat dari analisis data dengan menggunakan uji t diperoleh hasil

yang menunjukkan t hitung sebesar (8,31), sementara t tabel sebesar (1,771), artinya t hitung > dari t tabel dan  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak.

### Saran

Saran dalam penelitian ini yaitu metode latihan melempar bola basket ke dinding dengan sasaran lingkaran dapat digunakan sebagai latihan untuk meningkatkan ketepatan pada *shooting free throw* bola basket baik nilai keterampilan maupun prestasi pada siswa SMP Negeri 1 Indralaya Utara. Bagi guru, pendidik, dan pelatih, penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dan jawaban tentang pengaruh latihan melempar bola basket ke dinding dengan sasaran lingkaran terhadap *shooting free throw* bola basket. Perlu kiranya diadakan penelitian berbagai bentuk latihan yang menunjang terhadap peningkatan hasil *shooting free throw*, karena dapat memberikan manfaat yang besar bagi pengembangan variasi jenis latihan cabang olahraga. Bagi mahasiswa penjas Unsri yang ingin mengembangkan penelitian yang sama sebaiknya melakukan pola latihan yang berbeda dalam upaya meningkatkan hasil *shooting free throw*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Danny Kosasih. 2008. *Fundamental Basket Ball*. Semarang: Karangturi Media Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Imam Sodikun. 2001. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta: Depdikbud Dirjen
- Iriyanto. 2002. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta Timur: PT. Bumi Timur Jaya
- Iyakrus. 2010. *Permainan Sepak Takraw*.

- Palembang: Unsri Press  
 Jakarta: Rineka Cipta.
- M. Muhyi Faruq. 2009. Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Dan Olahraga Bola Basket. Surabaya: PT. Gramedia Widiasaran Indonesia
- Mylsidayu, Apta. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: CV. Alfabet
- Nurhasan. 2007. *Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Bandung.
- PB.PERBASI. 2006. *Peraturan Permainan Bola Basket*. Jakarta: PERBASI.
- Sajoto. 2005. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Ikip Semarang.
- Simpson. 2005. *Variasi Latihan Olahraga*. Semarang: CV. Aneka Ilmu
- Sudjana. 2002. *Metoda Statistika*. Tarsito: Bandung.
- Suharno. 2004. *Olahraga Bola Basket*. Jakarta : PT. Rajagrafindo Persada
- Sukirno. 2013. *Ilmu Anatomi Manusia*. Palembang : Unsri Press
- Sumiyarsono. 2002. *Permainan Bola Basket*. Jakarta: PT. Raja Grafindo
- Sumosardjono, Sadoso. 2001. *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta:PT Pustaka Karya Grafika Utama
- Wissel, Hal. 2012. *Baskeball Steps to Succes*. America : Human Kinetics