

Perbedaan Metode Latihan Antara Menggunakan Bola Basket Standard Dan Menggunakan Bola Basket Tidak Standard Terhadap Tembakan *Free Throw* Pemain Putri Ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Surakarta
Oleh: Rendra Agung Prabowo

PERBEDAAN METODE LATIHAN ANTARA MENGGUNAKAN BOLA BASKET STANDARD DAN MENGGUNAKAN BOLA BASKET TIDAK STANDARD TERHADAP TEMBAKAN *FREE THROW* PEMAIN PUTRI EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 6 SURAKARTA.

Oleh: Rendra Agung Prabowo

ABSTRAK

Tujuan penelitian untuk mengetahui Perbedaan Metode Latihan Antara Menggunakan Bola Basket Standard Dan Menggunakan Bola Basket Tidak Standard Terhadap Tembakan *Free Throw* pemain putri ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Surakarta Tahun 2017, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara hasil *free Throw* bola basket dengan Metode Latihan Antara Menggunakan Bola Basket Standard Dan Menggunakan Bola Basket Tidak Standard terhadap hasil *free Throw* bola basket pada pemain putri ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Surakarta.

Sampel penelitian adalah pemain putri ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Surakarta yang berjumlah 30 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Porpusive Sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil *free Throw* bola basket dengan Menggunakan Bola Basket Standard Dan Menggunakan Bola Basket Tidak Standard sebagai variabel bebas serta *free throw* bola basket variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui hasil *free throw* bola basket menggunakan Tes tembakan bebas bola basket (baterai test dari *AAHPERD Basket Ball Test Manual* dari Johnson & Nelson, 1986:275-279). Metode analisis data penelitian menggunakan rumus *t-test* yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek.

Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara Menggunakan Bola Basket Standard Dan Menggunakan Bola Basket Tidak Standard terhadap hasil *free throw* bola basket pada pemain putri ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Surakarta. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 3.0728$ lebih besar dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. (2) Metode Menggunakan Bola Basket Tidak Standard lebih baik pengaruhnya dari pada metode dengan bagianterhadap hasil *free throw* bola basket pada pemain pemain putri ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Surakarta. Berdasarkan persentase hasil *free throw* bola basket menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan Menggunakan Bola Basket Standard) adalah 14.981% < kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan metode Menggunakan Bola Basket Tidak Standard) adalah 15.103%.

KATA KUNCI: *Free Throw*, Bola Basket, latihan

Perbedaan Metode Latihan Antara Menggunakan Bola Basket Standard Dan Menggunakan Bola Basket Tidak Standard Terhadap Tembakan *Free Throw* Pemain Putri Ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Surakarta
Oleh: Rendra Agung Prabowo

A. PENDAHULUAN

Bola basket dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari lima orang pemain. Tiap-tiap regu berusaha memasukkan bola ke dalam keranjang regu lawan dan mencegah regu lawan memasukkan bola atau membuat angka atau score. Tujuan dari masing-masing regu adalah berusaha untuk memasukkan bola ke ring atau basket untuk membuat angka sebanyak mungkin dan berusaha menggagalkan serangan lawan dengan cara melindungi atau menjaga agar ring basket tidak kemasukkan bola.

“Pemain bola basket termasuk jenis permainan yang memiliki gerakan yang kompleks. Artinya gerakannya terdiri dari unsur gerak yang terkoordinir dengan rapi, sehingga dapat dimainkan dengan baik. Agar dapat bermain dengan efektif dan efisien maka diperlukan teknik gerakan yang sempurna suatu permainan olahraga dapat berlangsung dengan baik bila semua permainan telah menguasai teknik dasarnya. Teknik merupakan dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain agar tercapai prestasi yang semaksimal mungkin. Dengan teknik gerakan yang sempurna tersebut dapat menimbulkan efisiensi bermain. Hal ini dapat dilakukan dengan cara berlatih secara teratur dan mempelajari teknik secara baik” (Muhadjir, 2005: 32). Unsur teknik yang harus dikuasai oleh pemain bola basket menurut, “Muhammad Muhyi Faruq (2007: 37) dapat diklasifikasikan menjadi empat macam yaitu :

- a) Menggiring bola (dribbling)
- b) Mengoper bola (passing)
- c) Memoros (pivot)
- d) Menembak (shooting)”

Semua teknik dasar ini harus dikuasai oleh setiap pemain bola basket, sehingga akan dapat menjadi pemain bola basket yang handal dan berprestasi. Karena apabila telah menjadi pemain bola basket yang tangguh dan berprestasi, tentunya ini akan mendukung menjadi pemain bola basket yang tangguh dan dapat bermain lebih baik dari pemain yang lain.

Perbedaan Metode Latihan Antara Menggunakan Bola Basket Standard Dan Menggunakan Bola Basket Tidak Standard Terhadap Tembakan *Free Throw* Pemain Putri Ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Surakarta
Oleh: Rendra Agung Prabowo

Teknik suatu cabang olahraga selalu berkembang sesuai dengan tujuan dan peraturan olahraga, dimana semakin lama semakin tinggi tuntutan persyaratannya. Teknik dikatakan baik apabila diterapkan dalam praktik dapat memberikan hasil yang baik terhadap pencapaian prestasi maksimal. Dalam olahraga teknik merupakan kemampuan dasar yang sangat menentukan dalam pencapaian prestasi. Penguasaan teknik dasar dalam suatu cabang olahraga merupakan salah satu unsur yang menentukan menang atau kalahnya suatu regu di dalam suatu pertandingan di samping unsur-unsur kondisi fisik, taktik dan mental. Kesempurnaan teknik dasar tersebut sangat penting, karena akan menentukan gerak keseluruhan. Kelengkapan pokok tersebut hanya dapat dicapai oleh setiap pemain bola basket dengan latihan yang sistematis, berulang-ulang dan kontinyu serta melakukan pertandingan persahabatan yang direncanakan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat penguasaan teknik, kemampuan fisik, taktik dan mental pemain secara terus menerus dan berkelanjutan guna menghadapi suatu pertandingan untuk memperebutkan kejuaraan. Kesempurnaan teknik dalam permainan bola basket dapat dicapai melalui latihan teknik yang dimulai dari teknik dasar ke teknik tinggi yang akhirnya harus menuju kepada gerakan-gerakan otomatis. Untuk meningkatkan mutu permainan bola basket, maka teknik dasar ini harus betul-betul sudah dikuasai oleh setiap pemain terlebih dahulu dan dilatih sejak awal. Seorang *coach* bola basket harus memahami teknik dan taktik dalam permainan bola basket sedalam-dalamnya, sebagai tugas praktis pertama kewajiban seorang *coach* bola basket, di antaranya yang terpokok ialah mengajarkan teknik dasar permainan bola basket sebaik-baiknya.

Dengan penguasaan teknik dasar bermain bola basket, maka setiap pemain akan dapat menyesuaikan diri dengan situasi pertandingan yang berubah-ubah. Kualitas penguasaan teknik dasar bermain bola basket tidak lepas dari unsur-unsur fisik dan taktik yang akan menentukan tingkat permainan suatu regu bolabasket. Makin baik tingkat keterampilan teknik pemain dalam memainkan

Perbedaan Metode Latihan Antara Menggunakan Bola Basket Standard Dan Menggunakan Bola Basket Tidak Standard Terhadap Tembakan *Free Throw* Pemain Putri Ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Surakarta
Oleh: Rendra Agung Prabowo

dan menguasai bola, makin cepat kerjasama yang dicapai. Oleh karena itu dalam permainan bola basket pertama-tama yang harus dikuasai adalah macam-macam teknik dasar dalam bermain.

kerjasama yang baik dan kompak dalam suatu regu bola basket diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua macam teknik keterampilan yang sesuai dengan apa yang diperlukan dalam permainan bola basket. Gede Eka Budi Darmawan (2015 : 103) mengemukakan pendapat bahwa, “Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka”. Untuk mencapai tujuan ini syarat utamanya harus terampil. Keterampilan dapat dicapai sampai tingkat tinggi apabila gerak dasarnya baik. Oleh karena itu gerak (teknik dasar) perlu dilakukan dengan cara-cara yang benar, keterampilan dapat ditingkatkan. Sucipto dkk (2010:29) memecahkan teknik-teknik dasar dalam permainan bola basket menjadi beberapa bagian, yaitu :

- a) Teknik melempar dan menangkap (*passing* dan *catching*)
- b) Teknik menggiring bola (*dribbling*)
- c) Teknik menembak (*shooting*)
- d) Pivot dan olah kaki
- e) Merayah (*rebound*)
- f) Pasing dada (*Chest pass*)

B. METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah eksperimen. Penelitian eksperimen bertujuan untuk menyelidiki kemungkinan saling hubungan sebab akibat dengan cara mengenakan kepada satu atau lebih kelompok eksperimental, satu atau lebih kondisi perlakuan dari membandingkan hasilnya dengan satu atau lebih kelompok kontrol yang tidak dikenai kondisi perlakuan Suharyoko (2015: 32). Desain penelitian yang digunakan adalah “*Two Groups Pretest-Posttest Design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat pretest sebelum diberi perlakuan dan Posttest setelah diberi perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat,

Perbedaan Metode Latihan Antara Menggunakan Bola Basket Standard Dan Menggunakan Bola Basket Tidak Standard Terhadap Tembakan *Free Throw* Pemain Putri Ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Surakarta
Oleh: Rendra Agung Prabowo

karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2012: 64). Besar sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 30 siswa, yang diperoleh dengan teknik *purposive sampling*.

C. HASIL PENELITIAN

Pencapaian tujuan yang diinginkan dalam penelitian ini dilakukan tes *free throw* bola basket. Data yang dikumpulkan terdiri dari tes awal secara keseluruhan, kemudian dikelompokkan menjadi dua kelompok, yaitu kelompok 1 dengan metode menggunakan bola standar dan kelompok 2 dengan perlakuan metode menggunakan bola tidak standar, serta data tes akhir masing-masing kelompok.

Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes *free throw* bola basket pada Kelompok 1 dan 2

Kelompok	Tes	N	Hasil Terendah	Hasil Tertinggi	Mean	SD
Kelompok 1	Awal	15	3.00	9.00	6.73	1.83
	Akhir	15	37.78	65.98	55.33	8.61
Kelompok 2	Awal	15	4.00	9.00	7.67	1.35
	Akhir	15	42.48	65.98	59.72	6.32

1. Uji Reliabilitas

Untuk mengetahui tingkat reliabilitas hasil tes peningkatan *free throw* bola basket dari hasil tes awal dilakukan uji reliabilitas.

Hasil Tes	Reliabilitas	Kategori
Data tes awal <i>free throw</i> bola basket	0,736	Cukup
Data tes akhir <i>free throw</i> bola basket	0,778	Cukup

2. Pengujian Persyaratan Analisis

Perbedaan Metode Latihan Antara Menggunakan Bola Basket Standard Dan Menggunakan Bola Basket Tidak Standard Terhadap Tembakan *Free Throw* Pemain Putri Ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Surakarta
Oleh: Rendra Agung Prabowo

Sebelum dilakukan analisis data, perlu dilakukan pengujian persyaratan analisis. Pengujian persyaratan analisis yang dilakukan terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas.

1. Uji Normalitas

Sebelum dilakukan analisis data diuji distribusi kenormalannya dari data tes awal *free throw* bola basket. Uji normalitas data dalam penelitian ini digunakan metode *liliefors*. Dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada kelompok 1 (K_1) diperoleh nilai $L_{hitung} = 0,1629$ dimana nilai tes tersebut lebih kecil dari pada angka batas penolakan pada taraf signifikansi 5% yaitu 11,070. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada kelompok 1 (K_1) termasuk berdistribusi normal. Sedangkan dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada kelompok 2 (K_2) diperoleh nilai $L_{hitung} = 0,1438$, ternyata juga lebih kecil dari angka batas penolakan hipotesis nol pada taraf signifikansi 5% yaitu 11,070. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pada data kelompok 2 (K_2) termasuk berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dimaksudkan untuk mengetahui kesamaan varians dari kedua kelompok. Jika kedua kelompok tersebut memiliki kesamaan varians, maka perbedaan tersebut dikarenakan oleh perbedaan rata-rata kemampuan. Dari hasil uji homogenitas yang dilakukan diperoleh nilai $F_{hitung} = 0.533$. Sedangkan dengan $db = 14$ lawan 14, angka $F_{tabel\ 5\%} = 2,48$, yang ternyata nilai $F_{hitung} = 0.533$ lebih kecil dari pada $F_{tabel\ 5\%} = 2,48$, karena $F_{hitung} < F_{tabel\ 5\%}$, maka hipotesis nol diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 1 (K_1) dan kelompok 2 (K_2) memiliki varians yang homogen.

D. HASIL ANALISIS DATA

1. Uji Perbedaan Sesudah Diberi Perlakuan

a. Hasil uji perbedaan tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 yaitu:

Perbedaan Metode Latihan Antara Menggunakan Bola Basket Standard Dan Menggunakan Bola Basket Tidak Standard Terhadap Tembakan *Free Throw* Pemain Putri Ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Surakarta
Oleh: Rendra Agung Prabowo

Dari pengujian perbedaan dengan analisis statistik *t-test* dihasilkan nilai t_{hitung} pada kelompok 1 antara hasil tes awal dan tes akhir sebesar 3.1743 yang ternyata lebih besar dari pada nilai t_{tabel} dengan $N = 15$, $db = 15 - 1 = 14$ dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2,145, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak, maka antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberi perlakuan.

b. Hasil uji perbedaan tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 yaitu:

Dari pengujian perbedaan dengan analisis statistik *t-test* dihasilkan nilai t_{hitung} pada kelompok 2 antara hasil tes awal dan tes akhir sebesar 3.4503 yang ternyata lebih besar dari pada nilai t_{tabel} dengan $N = 15$, $db = 15 - 1 = 14$ dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2,145, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak, maka antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberi perlakuan.

c. Hasil uji perbedaan tes akhir antara kelompok 1 dan kelompok 2 yaitu:

Dari pengujian perbedaan dengan analisis statistik *t-test* dihasilkan nilai t_{hitung} hasil tes akhir antara kelompok 1 dan kelompok 2 sebesar 3.0728 yang ternyata lebih besar dari pada nilai dan t_{tabel} dengan $N = 15$, $db = 15 - 1 = 14$ dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2,145, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak, maka hasil tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2 terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberi perlakuan.

d. Perbedaan persentase peningkatan

Untuk mengetahui kelompok mana yang memiliki persentase hasil peningkatan *free throw* bola basket yang lebih baik, diadakan perhitungan persentase peningkatan tiap-tiap kelompok. Adapun nilai perbedaan *free throw* bola basket dalam persen pada kelompok 1 dan kelompok 2 adalah: Dari hasil di atas dapat diketahui bahwa kelompok 1 memiliki persentase *free throw* bolabasket sebesar 14.981%, angka kelompok 2 memiliki persentase peningkatan

Perbedaan Metode Latihan Antara Menggunakan Bola Basket Standard Dan Menggunakan Bola Basket Tidak Standard Terhadap Tembakan *Free Throw* Pemain Putri Ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Surakarta
Oleh: Rendra Agung Prabowo

free throw bolabasket sebesar 15.103%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 2 memiliki persentase peningkatan *free throw* bola basket yang lebih besar dari pada kelompok 1.

E. PENGUJIAN HIPOTESIS DAN PEMBAHASAN

1. Perbedaan Pengaruh Menggunakan Bola Basket Standard dan Menggunakan Bola Basket Tidak Standard Terhadap Kemampuan *Free Throw* bola basket.

Nilai t antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 = 3.1743, sedangkan $t_{\text{tabel}} = 2,145$. Ternyata t yang diperoleh $>$ dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1. Berarti kelompok 1 memiliki peningkatan *free throw* bola basket yang disebabkan oleh metode yang diberikan, yaitu dengan Menggunakan Bola Basket Standard. Dalam metode ini pemain mempelajari sesuatu permainan sampai dikuasai dan kemudian mengkombinasikan dengan bagian yang lain, baru dengan dipelajari atau dipraktikkan secara bersama sampai benar-benar dikuasai, sehingga menyebabkan peningkatan *free throw* bola basket menjadi lebih baik.

Nilai t antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 = 3.4503, sedangkan $t_{\text{tabel}} = 2,145$. Ternyata t yang diperoleh $>$ t dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 2. Berarti kelompok 2 memiliki peningkatan *free throw* bola basket perbedaan yang disebabkan oleh metode yang diberikan, Menggunakan Bola Basket Tidak Standard. Dalam metode ini pemain mempelajari elemen gerak secara berkelanjutan, sehingga dapat menyebabkan hasil peningkatan *free throw* bola basket menjadi baik.

Dari hasil uji perbedaan yang dilakukan terhadap tes akhir pada kelompok 1 dan 2, diperoleh nilai t sebesar 3.0728. Sedangkan $t_{\text{tabel}} = 2,145$. Ternyata t yang diperoleh $<$ t dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian

Perbedaan Metode Latihan Antara Menggunakan Bola Basket Standard Dan Menggunakan Bola Basket Tidak Standard Terhadap Tembakan *Free Throw* Pemain Putri Ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Surakarta
Oleh: Rendra Agung Prabowo

dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan perlakuan selama 6 minggu, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2. karena sebelum diberikan perlakuan kedua kelompok berangkat dari titik tolak yang sama, maka perbedaan tersebut adalah karena pengaruh dari metode yang diberikan.

Dalam pelaksanaan metode latihan bahwa pengaruh metode yang digunakan adalah bersifat khusus, sehingga perbedaan karakteristik metode dapat menghasilkan pengaruh yang berbeda pula. Oleh karena itu, kelompok yang diberikan perlakuan Menggunakan Bola Basket Standard dan Menggunakan Bola Basket Tidak Standard, memiliki pengaruh yang berbeda terhadap hasil peningkatan *free throw* bola basket. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa ada perbedaan pengaruh setelah diberikan perlakuan antara Menggunakan Bola Basket Standard dan Menggunakan Bola Basket Tidak Standard terhadap peningkatan *free throw* bola basket pada pemain Putri Ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Surakarta Tahun 2017, dapat diterima kebenarannya.

2. Metode dengan Menggunakan Bola Basket Tidak Standard Lebih Baik Pengaruhnya Terhadap peningkatan *free throw* bola basket.

Kelompok 1 memiliki nilai persentase peningkatan *free throw* bola basket sebesar 14.981%, sedangkan kelompok 2 memiliki peningkatan *free throw* bola basket sebesar 15.103%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 2 memiliki persentase peningkatan *free throw* bola basket yang lebih besar dari kelompok 1.

Kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan Menggunakan Bola Basket Standard), ternyata memiliki peningkatan *free throw* bola basket yang lebih sedikit daripada kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan metode keseluruhan). Hal ini karena metode keseluruhan sangat efektif untuk peningkatan *free throw* bola basket. Metode dengan Menggunakan Bola

Perbedaan Metode Latihan Antara Menggunakan Bola Basket Standard Dan Menggunakan Bola Basket Tidak Standard Terhadap Tembakan *Free Throw* Pemain Putri Ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Surakarta
Oleh: Rendra Agung Prabowo

Basket Tidak Standard mempertemukan celah pemisah antara kondisi fisik, kekuatan dan koordinasi yang lebih tepat metodenya. metode ini pemain mempelajari sesuatu bagian sampai dikuasai dan kemudian mengkombinasikan dengan permainan yang lain, baru dengan dipelajari atau dipraktikkan secara bersama sampai benar-benar dikuasai, inilah faktor utama keberhasilan pembelajaran untuk peningkatan *free throw* bola basket yang lebih optimal. Sedangkan metode Menggunakan Bola Basket Standard menekankan tiap bagian dikuasai terlebih dahulu dengan baik kemudian baru dilanjutkan penguasaan bagian berikutnya sehingga siswa yang baru belajar akan lebih sempurna dan baik dalam gerakannya sehingga memungkinkan peningkatan *free throw* bola basket, sedang pengulangan gerakan penggabungan akan diintegrasikan antar bagian sangat kurang, padahal teknik penggabungan antara bermain sangat mempengaruhi hasil yang akan dicapai. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa metode keseluruhan lebih baik pengaruhnya terhadap *free throw* bola basket pada pemain putriekstrakurikuler SMA Negeri 6 Surakarta Tahun 2017, dapat diterima kebenarannya.

F. PEMBAHASAN HASIL ANALISIS DATA

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan uji perbedaan nilai t antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 (kelompok yang mendapat metode bagian) = 3.1743, sedangkan $t_{tabel} = 2,145$. Ternyata t yang diperoleh $>t_{tabel}$, yang berarti hipotesis nol ditolak. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1. Kelompok 1 memiliki peningkatan *free throw* bola basket yang disebabkan oleh metode yang diberikan, yaitu Menggunakan Bola Basket Standard.

Pada analisa data yang didapat antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 (kelompok yang mendapat metode keseluruhan = 3.4503, sedangkan $t_{tabel} = 2,145$. Ternyata t yang diperoleh $>t_{tabel}$, yang berarti hipotesis nol ditolak.

Perbedaan Metode Latihan Antara Menggunakan Bola Basket Standard Dan Menggunakan Bola Basket Tidak Standard Terhadap Tembakan *Free Throw* Pemain Putri Ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Surakarta
Oleh: Rendra Agung Prabowo

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 2. Berarti kelompok 2 memiliki peningkatan *free throw* bola basket yang disebabkan oleh metode yang diberikan, yaitu Menggunakan Bola Basket Tidak Standard. Pada analisa data yang lain yaitu pada hasil uji perbedaan yang dilakukan terhadap tes akhir pada kelompok 1 dan 2, diperoleh nilai t sebesar 3.0728, sedangkan $t_{tabel} = 2,145$. Ternyata t yang diperoleh $t < t_{tabel}$, yang berarti hipotesis nol ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan selama 6 minggu, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2. Kelompok 1 dan kelompok 2 diberikan perlakuan (*treatment*) dengan metode yang berbeda.

Perbedaan metode yang diberikan selama proses latihan, akan mendapat respon yang berbeda pula dari subjek, sehingga dapat memberikan pengaruh yang berbeda terhadap pembentukan kemampuan pada subjek penelitian. Oleh karena itu, kelompok yang diberikan perlakuan metode dengan Menggunakan Bola Basket Standard Dan Menggunakan Bola Basket Tidak Standard memiliki pengaruh yang berbeda terhadap peningkatan *free throw* bola basket.

Adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok 1 dan kelompok 2 maka dilakukan penghitungan nilai perbedaan peningkatan *free throw* bola basket dalam persen pada kelompok 1 dan kelompok 2. Kelompok 1 memiliki nilai persentase *free throw* bola basket sebesar 14.981%, sedangkan kelompok 2 memiliki nilai persentase peningkatan *free throw* bola basket sebesar 15.103%. Hal ini menunjukkan kelompok 2 memiliki peningkatan *free throw* bola basket yang lebih baik daripada kelompok 1, karena metode bagian sangat efektif untuk peningkatan *free throw* bola basket. Hal inilah yang menjadi faktor utama terbentuknya peningkatan kemampuan *free throw*. Dengan peningkatan *free throw* bola basket yang baik, maka akan mendukung peningkatan *free throw* bola basket yang lebih optimal. Dari salah satu sisi dalam metode ini pemain mempelajari

Perbedaan Metode Latihan Antara Menggunakan Bola Basket Standard Dan Menggunakan Bola Basket Tidak Standard Terhadap Tembakan *Free Throw* Pemain Putri Ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Surakarta
Oleh: Rendra Agung Prabowo

elemen pergerakan yang lebih banyak dipelajari dan latih dahulu sehingga menjadi tanggapan gerak yang dikuasai, lalu merangkai gerak yang telah dimiliki sebelumnya, dan lebih sudah dalam penggabungan atau koordinasi elemen gerak selanjutnya, sehingga dapat menyebabkan peningkatan *free throw* bola basket. Namun karena pengulangan gerakan penggabungan akan diintegrasikan antar bagian sangat kurang, padahal teknik penggabungan antar bagian sangat mempengaruhi hasil yang akan dicapai, maka dengan menggunakan metode Bola Basket Tidak Standard dalam upaya peningkatan *free throw* bola basket tidak meningkat secara optimal.

Dari hasil analisis uji perbedaan, dapat diuraikan hal-hal pokok sebagai hasil dari penelitian ini yaitu:

1. Metode Menggunakan Bola Basket Standard dan Menggunakan Bola Basket Tidak Standard berpengaruh terhadap peningkatan *free throw* bola basket.
2. Metode dengan Menggunakan Bola Basket Tidak Standard lebih baik pengaruhnya daripada metode Menggunakan Bola Basket Standard terhadap peningkatan *free throw* bola basket.

G. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara Menggunakan Bola Basket Standard Dan Menggunakan Bola Basket Tidak Standard terhadap hasil *free throw* bola basket pada pemain putri ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Surakarta. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 3.0728$ lebih besar dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%.
2. Metode Menggunakan Bola Basket Tidak Standard lebih baik pengaruhnya dari pada menggunakan bola standard terhadap hasil *free*

Perbedaan Metode Latihan Antara Menggunakan Bola Basket Standard Dan Menggunakan Bola Basket Tidak Standard Terhadap Tembakan *Free Throw* Pemain Putri Ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Surakarta
Oleh: Rendra Agung Prabowo

throw bola basket pada pemain putri ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Surakarta. Berdasarkan persentase hasil *free throw* bola basket menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan Menggunakan Bola Basket Standard) adalah 14.981% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan metode Menggunakan Bola Basket Tidak Standard) adalah 15.103%.

DAFTAR PUSTAKA

- Gede Eka Budi Darmawan. 2015. *Cabang Olahraga Bola Basket*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Muhajir. 2005. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta : Erlangga
- Muhammad Muhyi Faruq. 2007. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan & Olahraga Basket*. Jakarta : Grasindo.
- Sucipto dkk. 2010. *Permainan Bola Basket*. Bandung : Univ. Pendidikan Indonesia
- Suharyoko. 2015. *Pengantar Metodologi Penelitian : Sosial Dan Pendidikan*. Surakarta : UNS Press

BIODATA PENULIS

Nama : Rendra Agung P, S.Pd., M.Or.
Pendidikan : - S1 Universitas Sebelas Maret Surakarta
- S2 Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Menjadi dosen pada Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
Alamat Kantor : FKIP UTP Surakarta. Jln. Walanda Maramis no. 34
Cengklik Surakarta. Telp. (0271) 854188

Perbedaan Metode Latihan Antara Menggunakan Bola Basket Standard Dan Menggunakan Bola Basket Tidak Standard Terhadap Tembakan *Free Throw* Pemain Putri Ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Surakarta
Oleh: Rendra Agung Prabowo