

Perbedaan Pengaruh Pembelajaran Menggunakan Metode Interval dan Terus Menerus terhadap Ketepatan Tembakan Hukuman dalam Permainan Bola Basket pada Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler SMA Neeri 1 Ngemplak Boyolali Tahun Pelajaran 2018

Risa Agus Teguh Wibowo, Slamet Sudarsono, Sekti Sejati Idayatullah

**PERBEDAAN PENGARUH PEMBELAJARAN MENGGUNAKAN METODE
INTERVAL DAN TERUS MENERUS TERHADAP KETEPATAN TEMBAKAN
HUKUMAN DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWA
PUTERA PESERTA EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 1
NGEMPLAK BOYOLALI TAHUN PELAJARAN
2018**

Risa Agus Teguh Wibowo, Slamet Sudarsono, Sekti Sejati Idayatullah

Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui : (1) Pengaruh pembelajaran menggunakan metode interval dan terus menerus terhadap ketepatan tembakan hukuman bola basket pada siswa putera peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ngemplak Boyolali tahun pelajaran 2018. (2) Pengaruh yang lebih baik antara pembelajaran menggunakan metode interval dan terus menerus terhadap ketepatan tembakan hukuman bola basket pada siswa putera peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ngemplak Boyolali tahun pelajaran 2018.

Sesuai dengan tujuan penelitian, maka penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Subyek yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Ngemplak Boyolali peserta ekstrakurikuler basket yang berjumlah 30 siswa. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan tes dan pengukuran dalam olahraga yaitu ketepatan shooting. Teknik analisis data dilakukan dengan analisis statistik menggunakan rumus t-test pada taraf signifikansi 5%.

Penelitian ini menghasilkan simpulan sebagai berikut ; (1) Ada perbedaan pengaruh pembelajaran menggunakan metode interval dan terus menerus terhadap ketepatan tembakan hukuman dalam permainan bola basket pada siswa putera peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ngemplak Boyolali tahun pelajaran 2018 dengan t_{hitung} sebesar $3,674 > t_{tabel}$ sebesar 2,14. (2)

Perbedaan Pengaruh Pembelajaran Menggunakan Metode Interval dan Terus Menerus terhadap Ketepatan Tembakan Hukuman dalam Permainan Bola Basket pada Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler SMA Neeri 1 Ngemplak Boyolali Tahun Pelajaran 2018

Risa Agus Teguh Wibowo, Slamet Sudarsono, Sekti Sejati Idayatullah

Pembelajaran menggunakan metode interval lebih baik pengaruhnya daripada pembelajaran menggunakan metode terus menerus terhadap ketepatan tembakan hukuman dalam permainan bola basket pada siswa putera peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ngemplak Boyolali tahun pelajaran 2018 dengan prosentase peningkatan pada pembelajaran menggunakan metode interval sebesar 64,29% dan pada pembelajaran menggunakan metode terus menerus sebesar 39,53%.

Kata Kunci: interval, terus menerus, ketepatan tembakan hukuman permainan bola basket

Pendahuluan

Dewasa ini peranan olahraga bagi bangsa Indonesia menjadi sangat penting. Melalui olahraga dan dengan pencapaian prestasi yang tinggi, rasa kehormatan dan kebanggaan nasional sebagai suatu bangsa dapat dibangkitkan. Kebanggaan nasional itu mempunyai arti yang sangat penting bagi bangsa Indonesia yang sedang membangun. Di samping itu dengan olahraga dapat mempererat hubungan dan persahabatan antar berbagai bangsa atau negara walaupun berbeda dalam agama, ras dan pandangan politik.

Permainan bola basket merupakan permainan yang banyak digemari oleh remaja, khususnya pelajar dan mahasiswa. Di sekolah mulai dari Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA) dan perguruan tinggi juga memainkannya. Banyak manfaat yang diperoleh dari permainan ini, baik dari aspek fisik, mental maupun sosial. Sesuai pendapat Imam Sodikun (1992 : 2) bahwa, "Permainan bola basket adalah cabang olahraga yang mempunyai nilai-nilai paedagogis, fisiologis, intelektual dan sosiologis." Dengan kata lain keberadaan permainan bola basket secara tidak langsung ikut serta dalam upaya mewujudkan pembangunan nasional, yaitu pembangunan manusia yang berkualitas fisik maupun mental.

Menembak merupakan salah satu teknik dasar bermain bola basket yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Sebab menembak termasuk unsur yang menentukan kemenangan dalam pertandingan, karena kemenangan dalam permainan bola basket ditentukan oleh banyaknya bola yang masuk ke dalam keranjang lawan. Oleh karena itu unsur menembak merupakan teknik yang harus dipelajari dengan baik dan benar serta ditingkatkan keterampilannya melalui latihan dengan cara melatih teknik dasar secara sistematis, berulang-ulang, kontinyu dan terukur sehingga tujuan dari latihan yang diharapkan dapat tercapai.

Perbedaan Pengaruh Pembelajaran Menggunakan Metode Interval dan Terus Menerus terhadap Ketepatan Tembakan Hukuman dalam Permainan Bola Basket pada Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler SMA Neeri 1 Ngemplak Boyolali Tahun Pelajaran 2018

Risa Agus Teguh Wibowo, Slamet Sudarsono, Sekti Sejati Idayatullah

Pada SMA Negeri 1 Ngemplak Boyolali, permainan bola basket merupakan salah satu olahraga permainan yang diajarkan kepada siswa sesuai dengan kurikulum yang tertuang dalam Garis-Garis Besar Program Pengajaran (GBPP) atau silabus pembelajaran mulai dari kelas X sampai kelas XII. Untuk kelas X biasanya dikenalkan pada teknik-teknik dasar dalam permainan kemudian dilanjutkan pada kelas XI dengan teknik dalam bermain dan di kelas XII sudah mulai dalam bentuk permainan dan peraturan-peraturan dalam suatu pertandingan. Dan salah satu teknik yang diajarkan adalah teknik tembakan hukuman. Karena teknik tembakan hukuman ini merupakan salah satu teknik yang penting dalam suatu permainan, maka teknik ini harus dikuasai siswa dengan benar.

Dengan adanya kelemahan-kelemahan tersebut maka perlu dilakukan pembelajaran dengan menggunakan metode pembelajaran yang tepat dan sesuai dengan karakteristik para siswanya. Dalam pembelajaran yang banyak dilakukan dua diantaranya adalah dengan menggunakan metode interval dan metode terus menerus.

Latihan interval menurut Iwan Setiawan (1985 : 46) adalah "Praktek suatu keterampilan olahraga yang dipelajari dilakukan dalam waktu yang relatif singkat dan sering diselingi waktu istirahat." Jadi pembelajaran tembakan hukuman menggunakan metode interval maksudnya pemain melakukan latihan tembakan hukuman sebanyak 8 kali secara berseling dengan temannya dalam satu setnya artinya sekali melakukan tembakan hukuman diselingi istirahat. Sedangkan latihan dengan terus menerus menurut Iwan Setiawan (1985 : 46) adalah "Praktek suatu keterampilan olahraga yang dipelajari dilakukan secara berkesinambungan dan konsisten tanpa diselingi istirahat." Jadi pembelajaran tembakan hukuman secara terus menerus maksudnya pemain melakukan latihan tembakan hukuman sebanyak 8 kali secara terus menerus dalam satu setnya tanpa diselingi istirahat.

Dengan memperhatikan dua metode pembelajaran tersebut, maka dilakukan penelitian tentang perbedaan pengaruh pembelajaran menggunakan metode interval dan terus menerus terhadap ketepatan tembakan hukuman dalam permainan bola basket pada siswa putera peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ngemplak Boyolali tahun pelajaran 2018.

Tinjauan pustaka

Jurnal Ilmiah SPIRIT, ISSN; 1411-8319 Vol. 18 No. 1 Tahun 2018

Perbedaan Pengaruh Pembelajaran Menggunakan Metode Interval dan Terus Menerus terhadap Ketepatan Tembakan Hukuman dalam Permainan Bola Basket pada Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler SMA Neeri 1 Ngemplak Boyolali Tahun Pelajaran 2018

Risa Agus Teguh Wibowo, Slamet Sudarsono, Sekti Sejati Idayatullah

Menembak (*shooting*) merupakan salah satu teknik dasar bermain bola basket yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Menembak termasuk salah unsur yang menentukan kemenangan dalam pertandingan, karena kemenangan ditentukan oleh banyaknya bola yang masuk ke dalam ring. Imam Sodikun (1992:70) berpendapat, "Setiap serangan selalu berusaha dapat berakhir dengan tembakan. Oleh karena itu unsur menembak ini merupakan teknik dasar yang harus dipelajari dengan baik dan benar serta ditingkatkan keterampilannya."

Dengan demikian agar regu dapat bermain dengan baik dan memenangkan pertandingan, maka mereka dituntut untuk dapat melakukan unsur gerak tembakan yang benar, oleh karena itu penguasaan teknik menembak harus didahulukan dengan cara melatih gerak dasar tersebut secara sistematis, kontinu dan terukur.

Teknik menembak yang menjadi obyek dalam penelitian ini adalah tembakan dengan satu tangan (*one hand set shoot*). Salah satu teknik dasar bermain yang hendaknya dikuasai oleh setiap pemain bola basket guna memenangkan setiap pertandingan adalah teknik menembak. Karena kemenangan dalam setiap pertandingan ditentukan oleh banyaknya bola yang masuk ke basket. Dengan demikian penguasaan teknik tembakan harus didahulukan dengan cara melatih gerak dasar tersebut secara teratur dan terukur guna mendukung prestasi bola basket.

1) persiapan

Kaki terentang selebar bahu, jari kaki lurus, lutut dilenturkan dan bahu dirilekskan. Tangan yang tidak menembak berada di bawah bola, tangan untuk menembak di belakang bola dengan ibu jari rileks, siku masuk ke dalam dan bola di antara telinga dan bahu.

2) pelaksanaan

Rentangkan kaki, punggung, bahu dan siku. Lenturkan pergelangan tangan dan jari-jari ke depan, dan lepaskan ibu jari. Tangan penyeimbang pada bola sampai terlepas dengan irama yang seimbang.

3) follow-through

Perbedaan Pengaruh Pembelajaran Menggunakan Metode Interval dan Terus Menerus terhadap Ketepatan Tembakan Hukuman dalam Permainan Bola Basket pada Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler SMA Neeri 1 Ngemplak Boyolali Tahun Pelajaran 2018

Risa Agus Teguh Wibowo, Slamet Sudarsono, Sekti Sejati Idayatullah

Lengan terentang, jari telunjuk menunjuk pada target. Telapak tangan ke bawah setelah shooting dan seimbangkan dengan telapak tangan ke atas.

Dengan memiliki keterampilan teknik tembakan bola basket, khususnya teknik tembakan satu tangan dengan tepat akan sangat mendukung regu dalam memperoleh nilai guna memenangkan setiap pertandingan, sehingga diharapkan prestasi optimal bola basket dapat dicapai. Terlebih lagi dalam melakukan tembakan hukuman.

. Pembelajaran

Pembelajaran dalam pendidikan dapat diartikan juga sebagai pengajaran, seperti yang dikemukakan oleh J. Gino dan kawan-kawan (2000 : 30) bahwa, "Istilah "pembelajaran" sama dengan "*instruction*" atau "pengajaran". Pengajaran mempunyai arti satu cara (perbuatan) mengajar atau mengajarkan." Dalam pembelajaran atau pengajaran tersebut terdiri dari beberapa unsur, hal ini seperti yang dijelaskan oleh J. Gino dan kawan-kawan (2000 : 30) bahwa, "Bila pengajaran diartikan sebagai perbuatan mengajar, tentunya ada yang mengajar yaitu guru dan ada yang diajar atau yang belajar yaitu siswa."

Pembelajaran adalah suatu proses yang sistematis secara berulang-ulang atau ajeg dengan selalu memberikan peningkatan materi pembelajaran. Dengan pembelajaran yang sistematis melalui pengulangan tersebut akan menyebabkan mekanisme susunan syaraf bertambah baik. Hal ini sesuai dengan prinsip beban belajar meningkat yaitu penguasaan gerakan keterampilan terjadi secara bertahap dalam peningkatannya. Mulai dari belum bisa menjadi bisa, dan kemudian menjadi terampil.

Penguasaan suatu ketrampilan tidak dapat dicapai dengan mudah, tetapi diperlukan proses pembelajaran yang benar. Pembelajaran ketrampilan merupakan proses untuk mempelajari atau menguasai suatu jenis gerakan ketrampilan. Tujuan belajar ketrampilan adalah agar dapat melakukan suatu gerakan secara trampil, otomatis dan reflektif dengan gerakan yang benar.

Perbedaan Pengaruh Pembelajaran Menggunakan Metode Interval dan Terus Menerus terhadap Ketepatan Tembakan Hukuman dalam Permainan Bola Basket pada Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler SMA Neeri 1 Ngemplak Boyolali Tahun Pelajaran 2018

Risa Agus Teguh Wibowo, Slamet Sudarsono, Sekti Sejati Idayatullah

Pembelajaran dengan interval atau diselingi istirahat merupakan suatu bentuk atau metode pembelajaran praktek latihan keterampilan olahraga yang dilakukan dalam waktu yang relatif singkat dan sering diselingi waktu istirahat. Dengan demikian pembelajaran tembakan hukuman dengan interval maksudnya adalah pembelajaran dengan bentuk latihan tembakan hukuman yang diselingi dengan istirahat.

Metode pembelajaran interval atau latihan pembelajaran yang diselingi istirahat ini dapat pula diterapkan dalam permainan bola basket khususnya dalam latihan untuk meningkatkan ketepatan tembakan hukuman. Pembelajaran tembakan hukuman dengan interval yang diterapkan dalam penelitian ini adalah latihan pembelajaran tembakan hukuman sebanyak 8 kali dengan setiap 1 kali tembakan hukuman diselingi istirahat, dan pada saat istirahat ini teman yang lain melakukan tembakan secara bergantian. Dengan adanya selingan istirahat dalam satu set, sistem energi yang digunakan adalah sistem aerobik

Metode penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Suharsimi Arikunto (1998 : 9) menjelaskan sebagai berikut.

Ekperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara 2 faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang bisa mengganggu. Ekperimen selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat dari suatu perlakuan.

Penelitian eksperimen ini *menggunakan randomized control group pretest - posttest design*. Pembagian kelompok ke dalam 2 kelompok penelitian dengan cara "*pairing of subject*", seperti dikatakan Sutrisno Hadi (1994; 484) yaitu, "*Subject pairing* sudah tentu sekaligus berarti juga *group matching*, karena pada hakekatnya *subject matching* adalah sedemikian rupa sehingga pemisahan pasangan subyek (*pair of subject*) masing-masing subyek

Perbedaan Pengaruh Pembelajaran Menggunakan Metode Interval dan Terus Menerus terhadap Ketepatan Tembakan Hukuman dalam Permainan Bola Basket pada Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler SMA Neeri 1 Ngemplak Boyolali Tahun Pelajaran 2018

Risa Agus Teguh Wibowo, Slamet Sudarsono, Sekti Sejati Idayatullah

ke grup eksperimen dan ke group kontrol secara otomatis akan menseimbangkan kedua group itu.”

Pembagian menjadi dua kelompok eksperimen tersebut berdasarkan prestasi tiap individu pada tes awal passing atas. Setelah prestasi tes awal diranking, kemudian sampel yang mempunyai prestasi awal setara dipasang-pasangkan ke dalam kelompok 1 dan kelompok 2. Dengan demikian kedua kelompok tersebut sebelum diberi perlakuan berangkat dari titik tolak yang sama. Apabila nanti pada akhir perlakuan terdapat perbedaan, maka hal itu benar-benar hanya dikarenakan oleh pengaruh perlakuan yang telah diberikan.

Hasil penelitian

Pada penelitian ini yang ingin dideteksi adalah ketepatan tembakan hukuman dalam bola basket siswa mulai dari sebelum melakukan latihan dan sesudah melakukan latihan. Ketepatan tembakan hukuman dalam bola basket merupakan jumlah skor dari 3 kali melakukan tembakan hukuman ke dalam ring. Berdasarkan tes tersebut diperoleh gambaran mengenai rata-rata dan simpangan baku yang dapat disajikan dalam tabel 2 berikut ini (perhitungan selengkapnya pada lampiran 4).

Tabel 2. Hasil Pre-Test dan Post-Test Ketepatan Tembakan hukuman

	Rata-Rata dan Simpangan Baku Ketepatan Tembakan Hukuman	
<i>Test</i>	Metode interval	Metode terus menerus
<i>Pre-Test</i>	$X_1 = 2.80$ $SD X_1 = 0.77$	$Y_1 = 2.87$ $SDY_1 = 0.92$
<i>Post-Test</i>	$X_2 = 4.60$ $SDX_2 = 1.35$	$Y_2 = 4.00$ $SDY_2 = 1.07$

Keterangan :

X1 : Tes awal kelompok 1 ketepatan tembakan hukuman dengan metode interval

Y1 : Tes awal kelompok 2 ketepatan tembakan hukuman dengan metode terus menerus

Perbedaan Pengaruh Pembelajaran Menggunakan Metode Interval dan Terus Menerus terhadap Ketepatan Tembakan Hukuman dalam Permainan Bola Basket pada Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler SMA Neeri 1 Ngemplak Boyolali Tahun Pelajaran 2018

Risa Agus Teguh Wibowo, Slamet Sudarsono, Sekti Sejati Idayatullah

X2 : Tes akhir kelompok 1 ketepatan tembakan hukuman dengan metode interval

Y2 : Tes akhir kelompok 2 ketepatan tembakan hukuman dengan metode terus menerus

Berdasarkan tabel 1 di atas diketahui bahwa pada pre-test rata-rata tes ketepatan tembakan hukuman pada kelompok 1 latihan dengan metode interval sebesar 2,80 dan simpangan baku sebesar 0,77. Sedangkan pada kelompok 2 latihan dengan metode terus menerus rata-rata tes ketepatan tembakan hukuman sebesar 2,87 dan simpangan baku sebesar 0,92.

Pada post-test diketahui bahwa rata-rata tes ketepatan tembakan hukuman pada kelompok 1 latihan dengan metode interval sebesar 4,60 dan simpangan baku sebesar 1,35. Sedangkan pada kelompok 2 latihan dengan metode terus menerus rata-rata tes ketepatan tembakan hukuman sebesar 4,00 dan simpangan baku sebesar 1,07.

Reliabilita Tes

Agar data yang dianalisis adalah hasil dari suatu tes atau pengukuran yang baik, maka perlu uji reliabilitas tes yang digunakan. Tujuan dari dilakukannya uji reliabilita tes adalah untuk mengetahui keajegan dari tes atau alat ukur yang digunakan. Dalam penelitian ini diadakan uji reliabilitas tes ketepatan tembakan hukuman.

Untuk menghitung reliabilita tes digunakan rumus Korelasi, adapun hasil perhitungan dari reliabilita tes dapat dilihat dalam tabel 3 di bawah ini (perhitungan selengkapnya pada lampiran 5).

Tabel 3. Rangkuman Hasil Uji Reliabilita Tes

Variabel	N	Jumlah Tes	Jumlah Re-Tes	Rxy	Keterangan
Tes Awal	30	85	89	0.810	High
Tes Akhir	30	129	127	0.826	High

Perbedaan Pengaruh Pembelajaran Menggunakan Metode Interval dan Terus Menerus terhadap Ketepatan Tembakan Hukuman dalam Permainan Bola Basket pada Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler SMA Neeri 1 Ngemplak Boyolali Tahun Pelajaran 2018

Risa Agus Teguh Wibowo, Slamet Sudarsono, Sekti Sejati Idayatullah

. Hasil pengujian tersebut kemudian dikonsultasikan dengan kriteria rentangan reliabilita tes dari Don R. Kirkendall, Joseph J. Gruber dan Robert E. Johnson (1987 : 61) di bawah ini.

Tabel 4 Kriteria Reliabilita Tes

<i>Reliability rating</i>	<i>Correlation coefficient</i>
Excellent	0.90 – 1.00
High	0.80 – 0.89
Average	0.60 – 0.79
Unacceptable	0.00 – 0.59

Berdasarkan rangkuman hasil dari analisis yang dilakukan dengan uji koefisien korelasi tes awal diperoleh $R_{xy} = 0,810$ (Perhitungan selengkapnya pada lampiran 4). Hasil pada tes akhir diperoleh $R_{xy} = 0,826$. Berdasarkan rentangan reliabilita tes maka pada tes awal termasuk kategori *High* dan tes akhir termasuk kategori *High*. Dengan demikian tes tersebut termasuk tes yang reliabel sehingga merupakan tes yang baik dan dapat digunakan untuk pengambilan data penelitian.

2. Uji Prasyarat

Seperti yang telah dikemukakan pada BAB III, bahwa dalam penelitian ini sebelum data hasil penelitian dianalisis dengan teknik t-tes, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis, yaitu dengan 1) uji normalitas sampel. 2) uji homogenitas variansi populasi.

a. Uji Normalitas

Bentuk data yang normal merupakan salah satu syarat yang harus dipenuhi sebelum digunakan untuk menganalisis data. Pengujian normalitas data dilakukan terhadap hasil tes

Perbedaan Pengaruh Pembelajaran Menggunakan Metode Interval dan Terus Menerus terhadap Ketepatan Tembakan Hukuman dalam Permainan Bola Basket pada Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler SMA Neeri 1 Ngemplak Boyolali Tahun Pelajaran 2018

Risa Agus Teguh Wibowo, Slamet Sudarsono, Sekti Sejati Idayatullah

ketepatan tembakan hukuman dengan menggunakan uji chi kuadrat pada taraf $\alpha = 0,05$. Hasil pengujian tersebut disajikan dalam tabel 5 berikut ini (Perhitungan selengkapnya pada lampiran 6).

Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Kelompok	Tes	χ^2	χ^2 -tabel	Keterangan
1	Awal	7.94	11.07	Normal
	Akhir	5.92		Normal
2	Awal	8.22		Normal
	Akhir	6.26		Normal

Keterangan:

Kelompok 1: Data hasil tes ketepatan tembakan hukuman latihan dengan metode interval

Kelompok 2: Data hasil tes ketepatan tembakan hukuman latihan dengan metode terus menerus

χ^2 : Nilai chi kuadrat hitung yang diperoleh

χ^2 -tabel : Nilai kritis chi kuadrat dalam tabel dengan taraf $\alpha = 0,05$.

Dari Rangkuman hasil uji normalitas, diketahui bahwa untuk kelompok 1 pada tes awal $\chi^2_{hitung} = 7,94$, dan pada tes akhir $\chi^2_{hitung} = 5,92$. Pada kelompok 2 untuk tes awal $\chi^2_{hitung} = 8,22$ dan pada tes akhir $\chi^2_{hitung} = 6,26$. Dari hasil pengujian normalitas data menggunakan chi kuadrat, diperoleh hasil chi kuadrat hitung lebih kecil dari chi kuadrat tabel dengan db $r - 1 = 6 - 1 = 5$ yaitu sebesar 11,07. Kesimpulan semua data dalam masing-masing kelompok berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Semua variansi sampel harus homogen merupakan salah satu syarat yang harus dipenuhi sebelum teknik *t-test* dapat digunakan untuk menganalisis data. Pengujian homogenitas variansi terhadap tes ketepatan tembakan hukuman dilakukan dengan cara; varians besar dibagi varians

Perbedaan Pengaruh Pembelajaran Menggunakan Metode Interval dan Terus Menerus terhadap Ketepatan Tembakan Hukuman dalam Permainan Bola Basket pada Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler SMA Neeri 1 Ngemplak Boyolali Tahun Pelajaran 2018

Risa Agus Teguh Wibowo, Slamet Sudarsono, Sekti Sejati Idayatullah

kecil. Hasil pengujian tersebut disajikan pada tabel 6 berikut ini (Perhitungan selengkapnya pada lampiran 7).

Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas

Tes	δ^2	Fh	Ft	Kesimpulan
Awal	0.92 ²	1.397	2.39	Homogen
	0.77 ²			
Akhir	1.35 ²	1.600		Homogen
	1.07 ²			

Keterangan:

Kelompok 1: Data hasil tes ketepatan tembakan hukuman latihan dengan metode interval

Kelompok 2: Data hasil tes ketepatan tembakan hukuman latihan dengan metode terus menerus

δ^2 : Varians

Fh : Harga F hitung

Ft : Harga F tabel.

Dari hasil uji homogenitas variansi yang tertera dalam tabel di atas, terlihat bahwa F hitung pada tes awal sebesar 1,397 dan tes akhir sebesar 1,600, hasil ini lebih kecil dari F tabel 5% dengan dk = 15 lawan 15 pada taraf α 0,05, yaitu 2,39. Kesimpulannya sampel yang digunakan berasal dari populasi yang homogeny

Hasil Pengujian Hipotesis

Untuk menguji hipotesis penelitian digunakan teknik analisis *t-test* dengan taraf signifikansi 5%. Rangkuman hasil perhitungan *t-test* dapat dilihat pada tabel 7, sebagai berikut (Perhitungan selengkapnya pada lampiran 8).

Tabel 7. Rangkuman Hasil T-Test Ketepatan Tembakan hukuman

Perbedaan Pengaruh Pembelajaran Menggunakan Metode Interval dan Terus Menerus terhadap Ketepatan Tembakan Hukuman dalam Permainan Bola Basket pada Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler SMA Neeri 1 Ngemplak Boyolali Tahun Pelajaran 2018

Risa Agus Teguh Wibowo, Slamet Sudarsono, Sekti Sejati Idayatullah

Data	db	t hitung	t tabel	Keterangan
Antar <i>pre-test</i>	14	0,564	2.14	Non Signifikan
<i>Pre & Post-test</i> Kelompok 1	14	9.000	2.14	Signifikan
<i>Pre & Post-test</i> Kelompok 2	14	11,613	2.14	Signifikan
Antar <i>Post-test</i>	14	3.674	2.14	Signifikan

Keterangan:

db : Derajat bebas

t : Hasil uji *t-test*

Dari hasil perhitungan di atas, yaitu antar *pre-test* kedua kelompok latihan ternyata tidak ada perbedaan ketepatan tembakan hukuman dalam bola basket karena t hitung yang diperoleh sebesar 0,564 lebih kecil dari t tabel sebesar 2,14 ($t_h = 0,564 < t_t = 2,14$). Hasil *pre-test* dan *post-test* pada kelompok 1 latihan menggunakan metode interval ternyata ada perbedaan ini diketahui yaitu dari t hitung sebesar 9,000 lebih besar dari t tabel sebesar 2,14 ($t_h = 9,000 > t_t = 2,14$). Hasil *pre-test* dan *post-test* pada kelompok 2 latihan menggunakan metode terus menerus ternyata ada perbedaan ini diketahui yaitu dari t hitung sebesar 11,613 lebih besar dari t tabel sebesar 2,14 ($t_h = 11,613 > t_t = 2,14$). Hasil tes akhir pada kedua kelompok latihan tembakan hukuman ternyata ada perbedaan ini diketahui yaitu dari t hitung sebesar 3,674 lebih besar dari t tabel sebesar 2,14 ($t_h = 3,674 > t_t = 2,14$).

Hasil analisis tersebut di atas dapat diinterpretasikan sebagai hasil pengujian hipotesis, yaitu :

1. Pengujian hipotesis pertama, ada perbedaan pengaruh pembelajaran menggunakan metode interval dan terus menerus terhadap ketepatan tembakan hukuman dalam permainan bola basket pada siswa putra peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ngemplak Boyolali tahun pelajaran 2018

Perbedaan Pengaruh Pembelajaran Menggunakan Metode Interval dan Terus Menerus terhadap Ketepatan Tembakan Hukuman dalam Permainan Bola Basket pada Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler SMA Neeri 1 Ngemplak Boyolali Tahun Pelajaran 2018

Risa Agus Teguh Wibowo, Slamet Sudarsono, Sekti Sejati Idayatullah

Perhitungan dengan *t-test* untuk mengetahui pengaruh masing-masing kelompok latihan diperoleh: t hitung pengaruh latihan tembakan hukuman menggunakan metode interval = 9,000 lebih besar t tabel dengan db 14 pada taraf α 0,05 = 2,14. Dengan melihat harga t hitung lebih besar t tabel, dengan demikian latihan tembakan hukuman menggunakan metode interval memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan tembakan hukuman dalam bola basket. Dan t hitung pengaruh ketepatan tembakan hukuman dalam bola basket menggunakan metode terus menerus = 11,613 lebih besar t tabel dengan db 14 pada taraf α 0,05 = 2,14. Dengan melihat harga t hitung lebih besar t tabel, dengan demikian latihan menggunakan metode interval dan terus menerus memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan tembakan hukuman.

Dengan demikian hipotesis yang menyatakan “Ada perbedaan pengaruh pembelajaran menggunakan metode interval dan terus menerus terhadap ketepatan tembakan hukuman dalam permainan bola basket pada siswa putera peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ngemplak Boyolali tahun pelajaran 2018” diterima sehingga hipotesis pertama terbukti kebenarannya.

2. Pengaruh pembelajaran menggunakan metode interval lebih baik pengaruhnya daripada pembelajaran menggunakan metode terus menerus terhadap ketepatan tembakan hukuman dalam permainan bola basket pada siswa putera peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ngemplak Boyolali tahun pelajaran 2018

Hasil tes akhir pada kedua kelompok latihan tembakan hukuman dengan t hitung = 3,674 lebih besar t tabel dengan db 14 pada taraf α 0,05 = 2,14 ($t_h = 3,674 > t_t = 2,14$). Untuk mengetahui pengaruh latihan yang lebih baik dianalisis dari peningkatan antar *pre-test* dan *post-test* masing-masing kelompok latihan. Adapun peningkatan pengaruh hasil latihan tembakan hukuman menggunakan metode interval = 64,29 %, sedangkan hasil latihan tembakan hukuman menggunakan metode terus menerus = 39,53%. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan “Pembelajaran menggunakan metode interval lebih baik pengaruhnya daripada pembelajaran menggunakan metode terus menerus terhadap ketepatan tembakan hukuman dalam permainan

Perbedaan Pengaruh Pembelajaran Menggunakan Metode Interval dan Terus Menerus terhadap Ketepatan Tembakan Hukuman dalam Permainan Bola Basket pada Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler SMA Neeri 1 Ngemplak Boyolali Tahun Pelajaran 2018

Risa Agus Teguh Wibowo, Slamet Sudarsono, Sekti Sejati Idayatullah

bola basket pada siswa putera peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ngemplak Boyolali tahun pelajaran 2018” diterima, sehingga hipotesis kedua terbukti kebenarannya.

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, maka diperoleh simpulan sebagai berikut :

1. Ada perbedaan pengaruh pembelajaran menggunakan metode interval dan terus menerus terhadap ketepatan tembakan hukuman dalam permainan bola basket pada siswa putera peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ngemplak Boyolali tahun pelajaran 2018 dengan t_{hitung} sebesar $3,674 > t_{tabel}$ sebesar 2,14.
2. Pembelajaran menggunakan metode interval lebih baik pengaruhnya daripadapembelajaran menggunakan metode terus menerus terhadap ketepatan tembakan hukuman dalam permainan bola basket pada siswa putera peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ngemplak Boyolali tahun pelajaran 2018 dengan prosentase peningkatan pada pembelajaran menggunakan metode interval sebesar 64,29% dan pada pembelajaran menggunakan metode terus menerus sebesar 39,53%.

3. DAFTAR PUSTAKA

1. A. Hamidsyah Noer. 1993. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta : Depdikbud RI Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan Setara DII.
2. A. Sarumpaet, Parno dan Zulfar Djaset. 1992. *Permainan Bola Besar*. Surakarta BPK Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Agus Salim. 2008. *Buku Pintar Bola Basket*. Bandung : JEMBAR.
4. Harsono, 1988. *Coaching dan aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Ditjendikti.
5. Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar*. Jakarta : PT. RajaGrafinda Persada.
6. Imam Sodikun. 1992. *Olahraga Pilihan Basket*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Dirjen Dikti Proyek Pengembangan Tenaga Kependidikan.

Perbedaan Pengaruh Pembelajaran Menggunakan Metode Interval dan Terus Menerus terhadap Ketepatan Tembakan Hukuman dalam Permainan Bola Basket pada Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler SMA Neeri 1 Ngemplak Boyolali Tahun Pelajaran 2018

Risa Agus Teguh Wibowo, Slamet Sudarsono, Sekti Sejati Idayatullah

7. Ismaryati dan Sarwono. 1993. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Surakarta : Universitas Sebelas Maret.
8. Johnson, B.L. dan Nelson, J.K. 1986. *Practical Measurements For Evaluation In Physical Education*. New York : Macmillan Publishing Company.
9. Kirkendall, D.R., Gruber, J.J., and Johnson, R.E. 1987. *Measurement and Evaluation for Physical Educators*. Illinois : Human Kinetics Publishers, Inc.
10. M. Sajoto. 1995. *Pembinaan dan Peningkatan Kondisi Fisik*. Semarang : Dahara Prize.
11. Nosseck. Yosef. 1982. *Teori Umum Latihan*. Institut Nasional Olahraga Lagos : Pan African Press.
12. Russel, P.R., McClenaghan, B. dan Ratella, R. 1993. *Dasar-Dasar Ilmiah Kepelatihan*. Terjemahan Kasiyo Dwijowonoto. Semarang : IKIP
13. Soebagio Hartoko. 1992. *Teori dan Praktek Bola Basket*. Surakarta : Depdikbud RI Universitas Sebelas Maret.
14. Soedarminto. 1991. *Kinesiologi*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti
15. Sudjarwo. 1992. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Surakarta : Depdikbud RI Universitas Sebelas Maret
16. Suharno HP. 1985. *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta : Yayasan STO.
17. _____. 1993. *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta : Yayasan STO.
18. Suharsimi Arikunto. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Yogyakarta : Rineka Cipta
19. Sutrisno Hadi. 1989. *Statistik 2*. Yogyakarta : Andi Offset
20. _____. 2001. *Analisis Regresi*. Yogyakarta : Andi Offset