

Jurnal Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan  
<https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/altius/index>  
Volume 9 No 1 Tahun 2020

## METODE LATIHAN DAN KELENTUKAN PERGELANGAN TANGAN TERHADAP HASIL LATIHAN *SHOOTING FREE THROW* BOLA BASKET

Agung Mahendra<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Pgri Palembang

<sup>1</sup>[agungmahendra@univpgri-palembang.ac.id](mailto:agungmahendra@univpgri-palembang.ac.id)

**Abstract.** *The purpose of this study was to the increase in shooting free throw. The 2 x 2 factorial design experimental research method. Research result: 1) The difference in the effect of the training method distributed practice (mean 4,625) and massed practice (mean 6,875) towards results shooting free throw, Fcount 9,366 and significant rate 0,010 smaller than significant rate 0,05. 2) The differences in the effect of high flexibility of the wrist (mean 6,75) and low (mean 4,75), Fcount 11,854 and significant rate 0,005 smaller than significant rate 0,05. 3) Interaction between training methods distributed practice (mean 4,75) and massed practice (mean 8,75) and high flexibility of the wrist (mean 5,0) and low (mean 4,5) towards results shooting free throw, Fcount 7,171 and significant rate 0,020 smaller than significant rate 0,05. Conclusion: 1) There is a difference in effect between the training methods distributed practice and massed practice on the results of shooting free throw basketball. 2) There are differences in influence between students with high and low wrist flexion. 3) There is an interaction between the training method and wrist flexion.*

**Keyword :** *Distributed Practice Method, Massed Practice Method, Shooting Free Throw.*

**Abstrak.** Tujuan penelitian ini untuk mengetahui peningkatkan hasil *shooting free throw*. Metode penelitian eksperimen rancangan faktorial 2 x 2. Hasil penelitian: 1) Perbedaan pengaruh metode latihan *distributed practice* (mean 4,625) dan *massed practice* (mean 6,875) terhadap hasil *shooting free throw*, Fhitung 9,366 dan harga signifikan 0,010 lebih kecil dari harga signifikan 0,05. 2) Perbedaan pengaruh kelentukan pergelangan tangan tinggi (mean 6,75) dan rendah (mean 4,75), Fhitung 11,854 dan harga signifikan 0,005 lebih kecil dari harga signifikan 0,05. 3) Interaksi antara metode latihan *distributed practice* (mean 4,75) *massed practice* (mean 8,75) dan kelentukan pergelangan tangan tinggi (mean 5,0) dan rendah (mean 4,5) terhadap hasil *shooting free throw*, Fhitung 7,171 dan harga signifikan 0,020 lebih kecil dari harga signifikan 0,05. Simpulan: 1) Terdapat perbedaan pengaruh antara metode latihan *distributed practice* dan *massed practice* terhadap hasil *shooting free throw* bola basket. 2) Terdapat perbedaan pengaruh antar siswa dengan kelentukan pergelangan tangan tinggi dan rendah. 3) Terdapat interaksi antara metode latihan dan kelentukan pergelangan tangan.

**Kata Kunci :** *Metode Distributed Practice, Metode Massed Practice, Shooting Free Throw*

## **PENDAHULUAN**

Olahraga bola basket adalah olahraga permainan yang menggunakan bola besar, dimainkan oleh tangan, bola boleh dioper ke teman, boleh dipantukan kelantai, dan bertujuan untuk memasukan bola kedalam keranjang lawan. Permainan dilakukan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari lima pemain. Setiap regu berusaha untuk memasukan bola kedalam keranjang lawan dan menjaga keranjangnya sendiri kemasukan bola sedikit mungkin. Bola bisa dibawah maju kekeranjang lawan dengan cara mendribel atau mengumpan. Pada permainan bola basket, semakin baik seorang melakukan dribel, menembak, mengoper, semakin baik kemungkinan untuk sukses, tetapi keahlian khusus olahraga tersebut akan menjadi terbatas oleh kondisi fisik yang lemah (Brittenham Greg dalam priyanto 2011: 2)

Kemenangan dalam permainan bola basket selalu ditentukan dari jumlah banyaknya bola yang masuk kekeranjang dihitung dengan angka. Regu yang lebih banyak memperoleh angka, maka regu itulah yang dinyatakan sebagai pemenang. Untuk membuat banyak angka atau memasukan bola kekeranjang dibutuhkan teknik-teknik dasar permainan bola basket yang baik, setelah teknik dasar permainan dikuasai perlu pula dikembangkan taktik dan strategi. Taktik dalam permainan bola basket

terdiri dari: taktik individu, taknik kelompok atau beregu, taktik penyerangan dan taktik pertahanan.

Tembakan bebas dalam permainan bola basket atau yang dikenal dengan *free throw* adalah kesempatan yang diberikan kepada pemain untuk mencetak angka dari belakang garis tembakan hukuman di dalam setengah lingkaran (Perbasi 2014: 73). Kemenangan sebuah tim terkadang ditentukan oleh keberhasilan dalam melakukan tembakan bebas atau *free throw*, apabila selalu berhasil melakukan *free throw* semakin bertambah pula poin yang team itu dapat, dengan poin yang tinggi dari team lawan, team tersebut akan dinyatakan sebagai pemenang. Menurut Danny Kosasih (2008 : 51) bahwa tembakan *free throw* sangat menentukan kemenangan atau kekalahan di dalam pertandingan, maka latihlah *free throw* di dalam setiap latihan.

SMA Negeri 1 Rantau Alai Kabupaten Ogan Ilir Sumatera Selatan memiliki klub Basket yang merupakan wadah bagi para siswanya untuk menyalurkan bakat dan minat mereka di bidang olahraga bola basket, dalam aktifitas kegiatannya terdiri dari latihan rutin dan juga mengikuti kejuaraan-kejuaraan bola basket antar sekolah dikabupaten Ogan Ilir maupun dikota Palembang. Prestasi tertinggi yang pernah diraih oleh klub basket putra SMA Negeri 1 Rantau Alai adalah menjadi semifinalis kejuaraan bola

## Agung Mahendra

### Metode Latihan Dan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Hasil Latihan *Shooting Free Throw* Bola Basket

basket *DBL*(*Development Basketball League*) Honda tahun 2012 antar sekolah setaraf SMA se Provinsi Sumatera Selatan yang diadakan dikota Palembang.

Hasil wawancara dan pengamatan penulis, saat pemain mendapatkan tembakan *free throw* dalam pertandingan bolabasket, mereka sering gagal melakukan tembakan *free throw* tersebut. Hal ini terjadi karena tembakan *free throw* belum dilatih menggunakan metode latihan untuk meningkatkan hasil tembakan *free throw* sesuai dengan teori-teori tentang metode latihan . Jarang sekali pada saat latihan seorang atlet dilatih dengan metode latihan *shooting free throw*, supaya terbiasa melakukan *free throw* sehingga pada saat bertanding apabila mendapat *free throw* dapat melaksanakannya dengan baik dan berhasil. Karena tembakan *free throw* belum dilatih dengan metode latihan yang sesuai dengan teori -teori, maka kepada anggota klub bola basket putra SMA Negeri 1 Rantau Alai ditawarkan untuk melakukan latihan ketrampilan *shooting free throw* dengan metode latihan *distributed practice* dan *massed practice*.

Metode *distributed practice* merupakan bentuk latihan yang diselingi istirahat diantara waktu latihan, dengan prinsip pengaturan giliran dalam latihan dengan waktu istirahat yang berselang-seling. Waktu istirahat memberikan

kesempatan kepada siswa mengadakan pemulihan diantara pengulangan gerakan. Sedangkan metode *massed practice* merupakan metode latihan yang dalam pelaksanaannya tanpa diselingi istirahat diantara waktu latihan sampai batas waktu yang ditentukan.

Metode latihan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan dalam melakukan *shooting free throw*. Selain metode latihan faktor lain yang mempengaruhi keberhasilan melakukan *shooting free throw* adalah komponen kondisi fisik. Komponen kondisi fisik yang mempengaruhi *shooting free throw* antara lain : kekuatan, kelentukan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan daya ledak atau *power*. Salah satu komponen kondisi fisik yang berperan untuk meningkatkan *shooting free throw* adalah Kelentukan. Menurut M Sajoto dalam Endhin Wahyu Putranto (2005: 17) kelentukan adalah keefektifan seseorang dalam menyesuaikan diri untuk melakukan segala aktifitas tubuh dengan penguluran yang seluas-luasnya, terutama pada otot-otot, ligamen di sekitar persendian. Kelentukan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kelentukan pergelangan tangan. Kelentukan pergelangan tangan mempunyai peranan untuk memberikan dorongan tenaga terakhir dalam proses *shooting free throw*. Dengan memiliki kelentukan

## Agung Mahendra

### Metode Latihan Dan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Hasil Latihan *Shooting Free Throw* Bola Basket

pergelangan tangan yang baik seorang atlet dapat memberikan dorongan bola sehingga bisa membentuk sudut yang parabol yaitu dengan sudut sekitar 30 derajat dari garis *vertical* atau 60 derajat dari garis *horizontal*. Sudut yang parabol lebih menguntungkan untuk meningkatkan kemungkinan bola menyentuh bagian depan ring dan masuk ke dalam ring basket

Merujuk pada uraian di atas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: (1) Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara metode latihan *distributed practice* dan *massed practice* terhadap hasil *shooting free throw* bola basket pada anggota klub bola basket putra SMA Negeri 1 Rantau Alai tahun 2013?(2)

Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara kelentukan pergelangan tangan tinggi dan rendah terhadap hasil *shooting free throw* bola basket pada anggota klub bola basket putra SMA Negeri 1 Rantau Alai tahun 2013? (3)Apakah terdapat interaksi antara metode latihan dan kelentukan pergelangan tangan terhadap hasil *shooting free throw* bola basket pada anggota klub bola basket putra SMA Negeri 1 Rantau Alai tahun 2013?.

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Perbedaan pengaruh antara metode *distributed practice* dan *massed practice* terhadap hasil *shooting free*

*throw* bola basket pada anggota klub bola basket putra SMA Negeri 1 Rantau Alai tahun 2013, (2) Perbedaan pengaruh antara kelentukan pergelangan tangan tinggi dan rendah terhadap hasil *shooting free throw* bola basket pada anggota klub bola basket putra SMA Negeri 1 Rantau Alai tahun 2013, (3) Interaksi antara metode *distributed practice* dan metode *massed practice* dan kelentukan pergelangan tangan tinggi dan rendah terhadap hasil *shooting free throw* bola basket pada anggota klub bola basket putra SMA Negeri 1 Rantau Alai tahun 2013.

Bola basket dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu berusaha memasukan bola kedalam keranjang lawan dan berusaha mencegah lawan untuk memasukan bola atau mencetak angka dengan cara bola dioper, digelinding, dipantulkan atau didribble kesegalah arah, sesuai dengan peraturan yang telah ditentukan (Perbasi 2014: 11). Sedangkan menurut Dedy Sumiyarso (2002: 1), permainan bola basket merupakan olahraga permainan menggunakan bola besar, dimainkan dengan dua tangan. Apta Mylsidayu (2011: 5) Bola basket adalah olahraga berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak *point* dengan memasukkan bola kedalam keranjang lawan.

*Free throw* adalah kesempatan yang diberikan kepada

## Agung Mahendra

### Metode Latihan Dan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Hasil Latihan *Shooting Free Throw* Bola Basket

seorang pemain untuk mencetak satu angka, tidak dijaga, dari posisi dibelakang garis *free throw* dan didalam setengah lingkaran (FIBA 2010:51). Tembakan bebas merupakan hal yang menarik, karena pemain mendapat tembakan tidak terhalang ke keranjang dari jarak 15 feet (Darrell A. Worthy, Arthur B. Markman, dan W. Todd Maddox. 2009). Menurut Danny Kosasih (2008:51) *free throw* sangat sering menentukan kemenangan atau kekalahan didalam pertandingan, maka latihlah *free throw* didalam setiap latihan. Wissel Hal (2000:48 ) terdiri dari tiga fase yaitu fase persiapan, fase pelaksanaan dan fase *follow through*.

Sukadiyanto (2011:5) istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice, exercises, training*. Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktifitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga. Usaha untuk mencapai hasil latihan yang efektif , pelatih dalam menyusun rencana latihan harus mempertimbangkan pilihan-pilihan metode latihan yang akan digunakan secara tepat dan latihan yang dilakukan mendasarkan pada prinsip-prinsip yang benar. Prinsip-prinsip latihan aturan yang diterapkan yaitu diatur secara

sistematis langkah dan tingkatan terjadinya penyesuaian, dan menerapkan metode yang benar (Zimmerman, 2004: 9). Ambarukmi dkk (2007: 9-14) menjelaskan bahwa: penyusunan dan pelaksanaan program latihan hendaknya memperhatikan prinsip-prinsip latihan yaitu partisipasi aktif, perkembangan multilateral, individual, overload, spesifikasi, kembali asal (*reversible*), variasi.

Metode *distributed practice* merupakan bentuk latihan yang diselingi istirahat diantara waktu latihan, dengan prinsip pengaturan giliran dalam latihan dengan waktu istirahat yang berselang-seling. Waktu istirahat memberikan kesempatan siswa untuk pulih diantara pengulangan gerak *shooting free throw*. Menurut Andi Suhendro (2007:3.72) bahwa, ” *distributed practice* adalah prinsip pengaturan giliran dalam latihan dimana diadakan pengaturan waktu latihan dengan waktu istirahat secara berselang-seling”. Penggunaan waktu istirahat secara memadai bukan merupakan pemborosan waktu, tetapi merupakan bagian penting dalam proses belajar gerak. Waktu istirahat diantara waktu latihan bertujuan untuk *recovery* atau pemulihan. *Massed practice* merupakan metode latihan yang dalam pelaksanaannya tanpa diselingi istirahat diantara waktu latihan sampai batas waktu yang ditentukan. Menurut Andi Suhendro (2007:3.72)

“*massed practice* adalah prinsip pengaturan giliran latihan dimana atlet melakukan gerakan secara terus-menerus tanpa diselingi istirahat”. Metode latihan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan dalam melakukan *shooting free throw*. Selain metode latihan faktor lain yang mempengaruhi keberhasilan melakukan *shooting free throw* adalah komponen kondisi fisik. Komponen kondisi fisik yang mempengaruhi *shooting free throw* antara lain : kekuatan, kelentukan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan daya ledak atau *power*. Salah satu komponen kondisi fisik yang berperan untuk meningkatkan *shooting free throw* adalah Kelentukan. Menurut M Sajoto dalam Endhin Wahyu Putranto (2005: 17) kelentukan adalah keefektifan seseorang dalam menyesuaikan diri untuk melakukan segala aktifitas tubuh dengan penguluran yang seluas-luasnya, terutama pada otot-otot, ligamen di sekitar persendian. Kelentukan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kelentukan pergelangan tangan. Kelentukan pergelangan tangan mempunyai peranan untuk memberikan dorongan tenaga terakhir dalam proses *shooting free throw*.

**METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah

pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Penelitian eksperimen ini menggunakan rancangan ekperimen faktorial 2 X 2 artinya ada dua faktor yang diteliti. Faktor pertama yaitu interaksi model latihan terhadap hasil *shooting free throw*, faktor kedua yaitu antara kelentukan pergelangan tangan terhadap hasil *shooting free throw*.

Tabel 1. Rancangan factorial 2x2

Kelentukkan Pergelangan Tangan (A)	Metode latihan shooting (B)	
	<i>Distributed practice</i> (B <sub>1</sub> )	<i>Massed Practice</i> (B <sub>2</sub> )
Kelentukkan Tinggi (A <sub>1</sub> )	A <sub>1</sub> B <sub>1</sub>	A <sub>2</sub> B <sub>1</sub>
Kelentukkan Rendah (A <sub>2</sub> )	A <sub>1</sub> B <sub>2</sub>	A <sub>2</sub> B <sub>2</sub>

Keterangan :

A<sub>1</sub>B<sub>1</sub> : Kelentukan pergelangan tangan tinggi dengan metode *distributed practice*

A<sub>1</sub>B<sub>2</sub> : Kelentukan pergelangan tangan tinggi dengan metode *massed practice*.

A<sub>2</sub>B : Kelentukkan pergelangan tangan rendah dengan metode *distributed practice*

A<sub>2</sub>B<sub>2</sub> : Kelentukan pergelangan tangan rendah dengan metode *massed practice*.

Populasi dalam penelitian ini adalah tim basket putra SMA Negeri 1 Rantau Alai tahun 2013 yang berjumlah 25 siswa. Sampel penelitian ini adalah tim basket putra



## Agung Mahendra

### Metode Latihan Dan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Hasil Latihan *Shooting Free Throw* Bola Basket

SMA Negeri 1 Rantau Alai tahun 2013, sebanyak 16 siswa dibagi dalam 4 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 4 siswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive random sampling*, menurut Sudjana (2005: 168) pengambilan sampel yang dilakukan secara purposif dikenal juga *sampling pertimbangan*, yaitu apabila pengambilan sampel dilakukan berdasarkan pertimbangan perorangan atau pertimbangan peneliti. Penentuan kelompok dilakukan dengan tes kelentukan pergelangan tangan yang hasilnya dirangking, yaitu rangking 1 sampai 25. Setelah dirangking siswa yang menduduki urutan 1 sampai 8 diklasifikasikan siswa yang memiliki kelentukan pergelangan tangan tinggi, sedangkan yang menduduki urutan 18 sampai 25 diklasifikasikan siswa yang mempunyai kelentukan pergelangan tangan rendah, sedangkan siswa yang urutannya 9 sampai 17 kelentukan pergelangan tangan sedang.

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Rantau Alai Kabupaten Ogan ilir Provinsi Sumatera Selatan. M. Sajoto (dalam Suwanto 2011: 48) mengemukakan bahwa, “Para pelatih dewasa ini umumnya setuju untuk menjalankan program pelatihan 3 kali seminggu, agar tidak terjadi kelelahan yang kronis. Adapun lama pelatihan yang diperlukan adalah selama 6 minggu

atau lebih”. Dengan pelatihan yang dilakukan 3 kali seminggu secara teratur selama 6 minggu kemungkinan sudah menampakkan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan keterampilan dan kondisi fisik. Jadi penelitian ini dilakukan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu dengan menggunakan perlakuan metode latihan *distributed practice* dan *massed practice shooting free throw* bola basket .

Penelitian ini menggunakan 3 variabel yaitu: (1) Variabel bebas : Metode latihan yaitu *distributed practice* dan *massed practice*, (2) Variabel atribut : kelentukan pergelangan tangan tinggi dan rendah, (3) Variabel terikat : Hasil latihan *shooting free throw*.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian yaitu: (1) Tes Kelentukan pergelangan tangan dalam Hadi Nugroho (2005: 40), (2) Program latihan *shooting free throw* menggunakan metode *distributed practice* dengan kelentukan pergelangan tangan tinggi dan rendah, (3) Program latihan *shooting free throw* menggunakan metode *massed practice* dengan kelentukan pergelangan tangan tinggi dan rendah, (4) Tes tembakan *free throw* menurut Imam Sodikun (dalam Priyanto 2011: 60)

Data penelitian yang diperoleh agar dapat dipertanggung jawabkan, maka pengambilan data penelitian melalui tes akhir atau *post*

test dengan melakukan *shooting free throw* bola basket. Sebelum program latihan dilakukan, terlebih dahulu dilakukan tes kelentukan pergelangan tangan untuk mengetahui kelentukan pergelangan tangan kategori tinggi dan rendah kemudian melakukan tes awal atau *pre test shooting free throw*.

Teknik analisis data dilakukan dengan analisis varian atau anava dua jalan dengan taraf signifikansi = 0,05. Persyaratan yang diperlukan dalam analisis varian adalah Uji Normalitas data dengan menggunakan Uji Liliefors dan Uji Homogenitas dengan menggunakan Uji Levene dan apabila terdapat interaksi dalam penelitian dilanjutkan dengan Uji Tukey.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Hasil**

Adapun hasil penelitian sebagai berikut

Tabel 2. Hasil *pre test* dan *post test shooting free throw* bola basket.

		Metode Latihan (B)			
		Distributed Practice (B1)		Massed Practice (B2)	
Kelentukan Pergelangan Tangan (A)		Pre test	Post test	Pre test	Post test
		A 1	Jumlah	11	19
Rata-rata	2,75		4,75	4,25	8,75
sd	0,95		0,95	0,50	0,97
n	7		7	0	5
n	4		4	4	4
A 2	Jumlah	13	18	7	20
	Rata-rata	3,25	4,5	1,75	5
	sd	0,95	1,73	0,95	1,41
	n	7	2	7	4
	n	4	4	4	4

Tabel 3. Hasil *shooting free throw* setelah diberikan perlakuan

Kelompok sampel	Hasil Peningkatan <i>Shooting Free Throw</i> Setelah Diberikan Perlakuan	
	Jumlah peningkatan	Rata-rata
A1B1	8	2
A1B2	18	4,5
A2B1	5	1,25
A2B2	13	3,25

Untuk menguji normalitas sampel dalam penelitian menggunakan uji *Liliefors* atau *kolmogorov smirnov* sesuai dengan teknik analisis data. Hasil perhitungan uji normalitas secara lengkap dapat dilihat pada lampiran, sedangkan rangkumannya seperti pada tabel 4.

Tabel 4. Hasil uji normalitas pada taraf signifikan = 0,05

Kelompok	Signifikansi	taraf signifikan	Keterangan
A1B1	0,905	0,05	Normal
A1B2	0,905	0,05	Normal
A2B1	0,666	0,05	Normal
A2B2	0,949	0,05	Normal

Tabel 4. Dapat dilihat bahwa harga tingkat signifikan untuk semua kelompok data yaitu A1B1 = 0,905, A1B2= 0,905, A2B1= 0,666 dan A2B2 = 0,949 lebih besar dibandingkan dengan harga 0,05, sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa untuk semua kelompok sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

*Levene's test of homogeneity of variance* dihitung oleh SPSS untuk menguji asumsi anova bahwa



## Agung Mahendra

### Metode Latihan Dan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Hasil Latihan *Shooting Free Throw* Bola Basket

setiap grup (kategori) variabel indenpenden memilki *variance* sama (Ghozali, 2011: 74). Uji homogenitas pada penelitian ini dilakukan dengan uji *Levene test*, hasil uji homogenitas data yaitu jika nilai Signifikansi lebih besar dari 0,05 maka varian data sama (homogen). Hasil uji menyatakan nilai  $F_{hitung}$  sebesar 0,478 dengan signifikansi sebesar 0,703, sehingga varian data sama atau homogen. Untuk pengujian hipotesis yang diajukan, digunakan teknik analisis Varians (Anava) dua jalan pada taraf signifikansi = 0,05. Hasil pengujian anova secara lengkap dapat dilihat pada lampiran dan rangkumannya seperti tabel 5 sebagai berikut.

Tabel 5. Rangkuman hasil perhitungan Anava dua jalan pada taraf signifikan = 0,05

Nam a	Mean Sque are	Fhi t	Sig		Ket
KPT	16,00 0	9,3 66	0,01 0	0,05	Sig
MLS	20,25 0	1,8 54	0,00 5	0,05	Sig
KPT *	12,25 0	7,1 71	0,02 0	0,05	Sig
MLS					

Keterangan:

KPT : Kelentukan pergelangan tangan

MLS : Metode latihan *shooting*

Rakuman hasil anava 2 jalur tersebut diatas adalah untuk menguji hipotesis berikut ini. Perbedaan pengaruh antara metode latihan

*distributed practice* dan *massed practice* terhadap *shooting free throw* bola basket. Rangkuman hasil perhitungan anava seperti tampak pada tabel 5, menunjukkan bahwa harga Fhitung (9,366) dan harga siginifikan 0,010 lebih kecil dari harga signifikan 0,05. Dengan demikian dapat diambil kesimpulan bahwa hipotesis nol yang menyatakan bahwa tidak ada perbedaan pengaruh antara metode latihan *distributed practice* dan *massed practice shooting free throw* bola basket antara ditolak. Sebaliknya hipotesis alternatif yang menyatakan bahwa ada perbedaan pengaruh metode latihan *distributed practice* dan *massed practice shooting free throw* bola basket diterima, karena kebenarannya terbukti dalam penelitian. Perbedaan pengaruh antara kelentukan pergelangan tangan tinggi dan rendah terhadap *shooting free throw* bola basket. Rangkuman hasil perhitungan anava seperti tampak pada tabel 5, menunjukkan bahwa harga Fhitung (11.854) dan harga siginifikan 0,005 lebih kecil dari harga signifikan 0,05. Dengan demikian dapat diambil kesimpulan bahwa hipotesis nol yang menyatakan bahwa tidak ada perbedaan pengaruh antara kelentukan pergelangan tangan tinggi dan rendah terhadap *shooting free throw* bola basket ditolak.

Hipotesis alternatif yang menyatakan bahwa ada perbedaan

pengaruh antara kelentukan pergelangan tangan tinggi dan rendah terhadap *shooting free throw* bola basket diterima, karena kebenarannya terbukti dalam penelitian. Interaksi antara metode latihan dan kelentukan pergelangan tangan terhadap *shooting free throw* bola basket. Rangkuman hasil perhitungan anava seperti tampak pada tabel 5, menunjukkan bahwa harga Fhitung (7.171) dan harga signifikan 0,020 lebih kecil dari harga signifikan 0,05. Dengan demikian dapat diambil kesimpulan bahwa hipotesis nol yang menyatakan bahwa tidak ada interaksi antara metode latihan dan kelentukan pergelangan tangan terhadap *shooting free throw* bola basket ditolak. Sebaliknya hipotesis alternatif yang menyatakan bahwa ada interaksi antara metode latihan dan kelentukan pergelangan tangan terhadap *shooting free throw* bola basket diterima, karena kebenarannya terbukti dalam penelitian ini.

Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Tukey

Kelompok yang dibandingkan		Sig		Ket
A1B1 A2B1	>>	0,84 6	0,05	Tidak ada beda
A1B1 A1B2	>>	0,01 1	0,05	berbeda
A2B1 A2B2	>>	0,18 2	0,05	Tidak ada beda
A1B2 A2B2	>>	0,02 2	0,05	berbeda

### Pembahasan

Pengujian hipotesis pertama terdapat perbedaan pengaruh yang nyata antara kelompok siswa yang diberikan metode latihan *distributed practice* dan kelompok siswa yang diberikan metode latihan *massed practice* terhadap hasil *shooting free throw* bola basket. Pada kelompok siswa yang diberikan metode latihan *massed practice* mempunyai hasil yang lebih baik dibandingkan dengan kelompok siswa yang diberikan metode latihan *distributed practice*. Hal tersebut terjadi karena metode latihan dengan *massed practice* merupakan metode latihan yang dalam pelaksanaannya tanpa diselingi istirahat diantara waktu latihan sampai batas waktu yang ditentukan yaitu dengan melakukan *shooting free throw* secara terus menerus dalam suatu set dengan jumlah repetisi (pengulangan) yang telah ditentukan dalam program latihan, jadi waktu istirahat adalah interval atau jeda setelah perlakuan antara siswa 1 dengan yang lain dalam suatu set latihan. Metode latihan *massed practice* ini akan mempercepat siswa dalam perbaikan pola gerakan dalam waktu yang cepat sehingga terjadi gerak yang otomatis dan berpengaruh terhadap hasil *shooting free throw* dalam permainan bola basket, jadi dengan latihan terus menerus dapat memperoleh kemampuan mengontrol gerak yang baik, serta mendapatkan kondisi fisik yang baik dan

## Agung Mahendra

### Metode Latihan Dan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Hasil Latihan *Shooting Free Throw* Bola Basket

meningkatkan kepekaan (*feeling*) terhadap bola dan ring saat melakukan *shooting free throw*.

Metode latihan *distributed practice* merupakan bentuk latihan yang diselingi istirahat diantara waktu latihan, dengan prinsip pengaturan giliran dalam latihan dengan waktu istirahat yang berselang-seling dimana pada metode latihan ini lebih ditekankan pada kemampuan teknik. Pelaksanaan latihannya banyak diselingi dengan waktu istirahat yang dapat dimanfaatkan untuk pemulihan atau evaluasi gerakan oleh seorang pelatih mengenai hal-hal yang berkaitan dengan teknik gerakan yang dilakukan. Dengan waktu istirahat yang cukup ini menyebabkan kondisi fisik pada saat latihan dapat segera pulih. Karena teknik gerakan dapat dilakukan oleh siswa dengan baik, kesalahan teknik dapat diketahui sejak dini dan dapat segera diperbaiki sehingga penguasaan teknik *shooting free throw* menjadi lebih baik selain itu kondisi fisik siswa dapat terhindar dari kelelahan yang berlebih atau *overtraining*.

Pengujian hipotesis kedua ternyata terdapat perbedaan pengaruh antara siswa yang memiliki kelentukan pergelangan tangan tinggi dengan siswa yang memiliki kelentukan pergelangan tangan rendah terhadap hasil *shooting free throw* bola basket. Penyebab hasil *shooting free throw* bola basket pada siswa yang memiliki kelentukan

pergelangan tangan tinggi lebih baik dari pada siswa yang memiliki kelentukan pergelangan rendah, karena siswa yang memiliki kelentukan pergelangan tangan tinggi berarti memiliki daya tahan dan kualitas gerak yang baik sehingga dalam proses latihan tidak merasa lelah atau sakit pada saat melakukan gerakan yang terus menerus dan berulang-ulang. Sedangkan pada siswa yang memiliki kelentukan pergelangan tangan rendah berarti memiliki kualitas gerak yang kurang baik sehingga dalam proses latihan mudah merasa lelah atau sakit pada saat melakukan sehingga hasil latihannya tidak maksimal.

Hasil perhitungan anava menunjukkan bahwa harga *F*hitung (7.171) dan harga *sig*inifikan 0,020 lebih kecil dari harga *sig*nifikan 0,05. Berarti terdapat interaksi antara kelentukan pergelangan tangan dan metode latihan terhadap *shooting free throw* bola basket. Kelompok siswa yang memiliki kelentukan pergelangan tangan tinggi yang diberikan metode latihan *distributed practice*, memperoleh hasil *shooting free throw* rata-rata sebesar 4,75. Sedangkan kelompok siswa yang memiliki kelentukan pergelangan tangan tinggi yang diberikan metode latihan *massed practice*, memperoleh hasil *shooting free throw* rata-rata sebesar 8,75. Untuk kelompok siswa yang memiliki kelentukan pergelangan tangan rendah yang diberikan metode latihan *distributed*

## **Agung Mahendra**

### Metode Latihan Dan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Hasil Latihan *Shooting Free Throw* Bola Basket

*practice*, memperoleh hasil *shooting free throw* rata-rata 4,5. Sedangkan kelompok siswa yang memiliki kelentukan pergelangan tangan rendah yang diberikan metode latihan *massed practice*, memperoleh hasil *shooting free throw* sebesar 5,0.

Hasil penelitian yang didapat, siswa yang memiliki kelentukan pergelangan tangan kategori tinggi lebih tepat jika diberikan latihan *shooting free throw* dengan metode latihan *massed practice* demikian pula dengan kelompok siswa yang memiliki kelentukan pergelangan tangan rendah lebih tepat jika diberikan latihan *shooting free throw* dengan metode *massed practice*.

#### **SIMPULAN DAN SARAN**

##### **Simpulan**

Hasil penelitian disimpulkan sebagai berikut: (1) Terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *shooting free throw* menggunakan metode latihan *distributed practice* dan *massed practice*. Hasil *shooting free throw* bola basket pada kelompok sampel dengan metode *massed practice* lebih baik dibandingkan kelompok yang menggunakan metode *distributed practice*. (2) Terdapat perbedaan pengaruh antara kelompok sampel dengan kelentukan pergelangan tangan kategori tinggi dan rendah. Hasil *shooting free throw* bola basket pada kelompok sampel dengan kelentukan pergelangan tangan tinggi

lebih baik jika dibandingkan dengan kelompok sampel yang memiliki kelentukan pergelangan tangan rendah. (3) Terdapat interaksi antara kelentukan pergelangan tangan dan metode latihan.

##### **Saran**

Saran-saran sebagai berikut : (1) Bagi para pelatih bola basket khususnya pelatih SMA Negeri 1 Rantau Alai, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk menerapkan metode latihan *shooting free throw* di SMA Negeri 1 Rantau Alai, dengan latihan *shooting free throw* dengan menggunakan metode latihan *massed practice* hasilnya lebih baik jika dibandingkan dengan metode latihan *distributed practice*. (2) Bagi siswa/atlet bola basket khususnya di SMA Negeri 1 Rantau Alai yang memiliki kelentukan pergelangan tangan tinggi disarankan lebih baik menggunakan metode latihan *massed practice*, sedangkan siswa yang memiliki kelentukan pergelangan tangan rendah juga disarankan lebih baik menggunakan metode latihan *massed practice* dalam latihan *shooting free throw*. (3) Bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian sejenis, hasil ini hendaknya dapat dipakai dan dijadikan bahan pertimbangan atau referensi untuk penelitian yang lain.

##### **DAFTAR PUSTAKA**

Ambarukmi, D. A, *at al.* 2007. *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta: Kementerian

## Agung Mahendra

### Metode Latihan Dan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Hasil Latihan Shooting Free Throw Bola Basket

- Negara Pemuda dan Olahraga.
- Darrell A. Worthy, Arthur B. Markman, dan W. Todd Maddox. 2009. Choking and Excelling at the Free Throw Line. *The Internasional Journal Of Creativity & Problem Solving* 2009, 19(1), 53-58. (Diunduh 13 Februari 2013).
- FIBA. 2010. *Official Basketball Rules Referee's Manual For Two-Person Officiating & Three-Person Officiating*.
- Ghozali, I. 2011. *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 19*. Semarang: Badan Penerbit Undip.
- Hal, Wissel. 2000. *Bola Basket*. Jakarta : Raja Grafindo.
- Kosasih, Danny. 2008. *Fundamental Basket Ball*. Semarang : Karmedia.
- Mylsidayu Apta. 2011. “ Pengembangan Model Tes Ketrampilan BolaBasket Untuk Anak Usia 10-12 Tahun “. *Jurnal iptek olahraga*, volume 13, Nomor 1. Hal 1-19.
- Perbasi. 2014. *Peraturan Permainan Bola Basket*. Jakarta: Pengurus Besar Persatuan Bolabasket Seluruh Indonesia
- Sudjana. 2009. *Metode Statistika*. Bandung : Penerbit Tarsito.
- Suhendro, Andi. 2007. *Dasar – Dasar Kepeleatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung : Lubuk Agung Bandung.
- Sumiyarso, Dedy. 2002. *Keterampilan Bola basket*. Yogyakarta : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Suwanto. 2011. *Perbedaan Metode Latihan dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Hasil Smash permainan Bolavoli Siswa Putri SMP Negeri 2 Sampung Kabupaten Ponorogo*. Tesis. Semarang : Program Pascasarjana Unnes.
- Priyanto. 2011. *Pengaruh Metode Latihan dan Power Tungkai Terhadap Hasil Shooting Free Throw*. Tesis. Semarang : Program Pascasarjana Unnes.
- Putranto E Wahyu. 2005. *Profil Kelentukan Pada Siswa SD Randublatung 2, Siswa SMP 1 Randublatung, dan Tenaga pengajar SMP 1 Randublatung Kabupaten Blora tahun 2004*. Skripsi. Semarang: Ilmu Keolahragaan. Unnes.
- Zimmerman, at al. 2004. *Latihan Fisik Olahraga*. Jakarta: Terjemahan. Paulus Levinus Pesurney. Ketua Pusat Pendidikan dan Penataran Bidang Penelitian dan Pengembangan Koni Pusat.