24. LATIHAN PLYOMETRIC MEDICINE BALL THROW TERHADAP HASIL TEMBAKAN FREE THROW PADA PERMAINAN BOLA BASKET

By Hartati Hartati

WORD COUNT 3586

TIME SUBMITTED 29-MAY-2020 06:06AM

PAPER ID 59444918

LATIHAN *PLYOMETRIC MEDICINE BALL THROW* TERHADAP HASIL TEMBAKAN *FREE THROW* PADA PERMAINAN BOLA BASKET

Oktaria Novia Kurnia Sari, Hartati, Silvi Aryanti
Universitas Sriwijaya
Email : oktarianovia@yahoo.com, hartati@fkip.unsri.ac.id, silviaryanti58@yahoo.com

***Abstract**: The aims of research penjaskes FKIP UNSRI is knowing the the effect of plyometric medicine ball throw training on free shot result in basketball game at female students of JHS Negeri 9 Palembang. Population used female students of JHS Number 9 Palembang, Sample determination using Ordinal Paering system technique. This type of research is a type of quasi experimental research using two sample groups of experiment and control, 50 people used as sample. Data collection in research is direct method which pretest and posttest. The group was divided into 25 students for the experiment and 25 students for control .Data analysis technique in research used Analytical technique using test method "t". An average increase of 0.22 or 4.0% for the experimental group. As the results of the hypothesis shows the value of t count is greater than the t table is 2.61 > 1.67,The result of the research is the effect of plyometric medicine ball throw training on free shot result in basketball game at female students of JHS Negeri 9 Palembang.*

***Keywords** : Plyometric,Medicine Ball Throw, Free throw.*

Abstrak: Tujuannya penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *plyometric medicine ball throw* terhadap hasil tembakan *free throw* pada permainan bola basket siswa putri di SMP negeri 9 palembang.Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa putri SMP Negeri 9 Palembang. Penentuan Sampel menggunakan teknik sistem *Ordinal Paering*. Jenis penelitian merupakan jenis penelitian *quasi eksperimen* dengan menggunakan dua kelompok sampel yaitu eksperimen dan kontrol. Sampel penelitian adalah siswa putri yang berjumlah 50 siswa. Data di ambil melalui tes awal (*pretest)* dan tes akhir *(posttest)*. Kelompok dibagi menjadi 25 siswa untuk eksperimen dan 25 siswa untuk kontrol. Teknik analisis menggunakan metode uji "t". Terjadi peningkatan rata-rata sebesar 0,22 atau 4,0% untuk kelompok eksperimen. Serta hasil hipotesis menunjukkan nilai thitung lebih besar dari pada ttabel yaitu 2,61> 1,67 maka Hasil penelitian adalah terdapat pengaruh latihan *plyometric medicine ball throw* terhadap hasil tembakan bebas dalam permainan bola basket pada siswa putri SMP Negeri 9 Palembang,

Kata Kunci : *Plyometric*, *Medicine Ball Throw*, *Free throw*

PENDAHULUAN

Permainan Bola basket merupakan jenis dan cabang olahraga modern yang cepat tingkat perkembangannya. Bola basket adalah olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, dan menyehatkan, merupakan jenis olahraga permainan yang sangat populer di kalangan usia muda maupun tua di dunia. Mengingat permainannya yang mudah untuk dipelajari dan dapat dimainkan oleh semua kalangan usia. Keterampilan-keterampilan perseorang seperti tembakan,

umpan, dribel, dan *rebound*, serta kerja tim untuk menyerang atau bertahan, adalah persyarat agar berhasil dalam memainkan olahraga ini. Pemain harus memiliki teknik bermain yang baik, salah satu contoh dari teknik tersebut adalah menembak atau *shooting* yaitu kemampuan untuk menembak bola dengan memasukkan bola kekeranjang lawan agar mencetak poin. Tujuan dari permainan ini adalah mencetak poin sebanyak-banykanya, dengan demikian *shooting* merupakan teknik dasar yang sangat penting dalam permainan bola basket. *Shooting* atau menembak bola terdiri atas 5 macam yaitu menembak melayang (*lay-up*), tembakan dari bawah ring (*under the basket shoot*) ,tembakan hook (*hook shoot*), tembakan melompat (*jump shoot*), dan tembakan bebas (*free throw*). *Free throw* merupakan salah satu sasaran akhir dari permainan bola basket, "tembakan bebas atau *free throw* adalah kesempatan yang diberikan kepada pemain untuk mencetak satu angka, tidak dijaga, dari posisi belakang garis tembakan bebas dan di dalam setengah lingkaran."(PERBASI, 2010:54). " Teknik tembakan *free throw* dalam permainan bola basket yakni : 1. Fase Persiapan: a) Lihat target, b) Kaki terentang selebar bahu, c) Jari kaki lurus, d) Lutut dilenturkan, e) Bahu dirilekskan, f) Tangan yang tidak menembak berada di bawah bola, g) Tangan untuk menembak di belakang bola, h) Ibu jari rileks, i) Siku masuk kedalam, j) Bola diantara telinga dan bahu. 2. Fase Pelaksanaan: a) Lihat target, b) Rentangkan kaki, punggung, bahu, c) Rentangkan siku, d) Lenturkan pergelangan dan jari-jari kedepan, e) Lepaskan ibu jari, f) Tangan penyeimbang pada bola sampai bola terlepas, g) Irama yang seimbang. 3. Fase Lanjutan: a) Lihat target, b) Lengan terentang, c) Jari telunjuk menunjuk pada target, d) Telapak tangan kebawah pada saat shooting, e) Seimbangkan dengan telapak tangan keatas." Wissel (2012:85). Hasil observasi awal, diperoleh dari siswa putri di SMP Negeri 9 Palembang kelas VII untuk dijadikan objek peneliti sebanyak 35 anak, hanya 13 siswa putri yang berhasil mengarahkan tembakan *free throw* dan masuk 2-3 bola ke ring basket. Kemudian sebanyak 23 siswa putri belum mampu melakukan *free throw* karena bola tidak sampai (*air ball)* atau tidak mengarah ke ring , Termasuk dalam penjelasan "Maka tembakan bebas membutuhkan lecutan dari pergelangan tangan dan *follow through* untuk pencapaian yang maksimal." (Oliver, 2009:29). Berdasarkan uraian diatas dan pengamatan peneliti saat pembelajaran bola basket SMP Negeri 9 Palembang penulis ingin mengetahui pengaruh latihan plyometric medicine ball throw terhadap hasil shooting free throw pada permainan bola basket siswa putri SMP Negeri 9 Palembang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada " pengaruh latihan *plyometric medicine ball throw* terhadap hasil tembakan *free throw* pada permainan bola basket siswa putri SMP Negeri 9 Palembang". Manfaat yang diberikan peneliti dari penelitian ini adalah: Bagi siswa, siswa dapat meningkatkan *power* otot lengan pada saat melakukan tembakan *free throw*, sehingga dapat menunjang permainan bola basket. Bagi guru, sebagai tambahan pengetahuan dan pengalaman baru bagi guru penjas bahwa latihan *plyometric medicine ball throw* dapat diterapkan dalam latihan bola basket. Bagi sekolah, dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan kualitas sekolah melalui prestasi di bidang olahraga khususnya olahraga bola basket.

TINJAUAN PUSTAKA

Latihan

Latihan merupakan suatu tatanan kegiatan fisik yang dilaksanakan secara teratur. Menurut Harsono (2005:43) "Latihan atau training adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah." menurut Bompa (2005:01) "Latihan merupakan

program pengembangan atlet untuk bertanding, yaitu berupa peningkatan keterampilan dan kapasitas energi." ,"Latihan merupakan proses sistemanis untuk menyempurnakan kualitas kinerja atlet : Kebugaran,Keterampilan, dan Kapsitas energi, yang memperhatikan aspek pendidikan dan menggunakan pendekatan ilmiah." (Ambarukmi, 2007:01). Pada prinsipnya "Latihan merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional perlatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih." (Sukadiyanto, 2011: 01). Berdasarkan pendapat-pendapat ahli dapat menyimpulkan bahwa latihan merupakan proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang yaitu berupa peningkatan kemampuan keterampilan ,kapasitas energi, dan fisik yang didalamnya menggunakan dan memperhatikan aspek pendidikan.

Permainan Bola Basket

Bola basket adalah suatu olahraga beregu menggunakan bola besar yang dimainkan dengan tangan oleh dua tim yang masing-masing tim terdiri dari lima orang pemain yang saling bertanding dengan tujuan untuk mendapatkan angka sebanyak-banyaknya kedalam keranjang lawan. Hal ini juga didukung oleh Wissel (1996:2) yang menyatakan bahwa, jenis permainan ini bertujuan untuk mendapatkan nilai dengan memasukan bola ke keranjang dan mencegah tim lain melakukan hal serupa. Menurut PERBASI 2006:16) bola basket adalah permainan yang cepat, dinamis, menarik dan mengagumkan, perubahan angka yang terjadi setiap menitnya membuat permainan ini menarik.Berkat keistimewaan ini, bola basket telah menjadi salah satu permainan terpopuler di dunia dan menjadi permainan di era modern. Menurut Kosasih (2008:2) bola basket adalah permainan yang menggunakan kecepatan (kaki dan tangan) dan kesigapan (keseluruhan gerak tubuh) dalam waktu yang tepat.Permainan bola basket tumbuh dan berkembang secara cepat. Menurut Dinata (2008:1) ada beberapa hal yang mempengaruhi perkembangan dan proses dari olahraga bola basket yaitu Mengingat jenis permainannya mudah untuk dipelajari, tetapi tidak pernah dapat dikuasai dengan sempurna.Tempat bermainnya dapat dilakkukan dilapangan berumput, pada lapangan terbuka, atau didalam ruang tertutup, yaitu gedung olahraga dengan alat-alat yang relative murah.Masing-masing regu hanya memerlukan 5 orang pemain.Jenis olahraga ini menuntut perlunya melakukan latihan yang baik sekali dalam pembentukan kerjasama. Aspek ini sangat bermanfaat bagi kehidupan di masyarakat. Disamping itu penanaman disiplin, sportivitas dan semangat juang yang diperoleh melalui permainan ini akan sangat bermanfaat dalam kehidupan setelah dewasa.

Plyometric Medicine Ball Throw

"Latihan pliometrik adalah *neuromuscular* secara alami, pliometrik menggunakan kecenderungan elastis dari otot dan kemampuan gerak reflek." (Marta, 2008:40). Menurut pendapat lain mengatakan "cara melakukan latihan *plyometric medicine ball* adalah dengan melempar bola *medicine* sejauh mungkin kearah depan atas membentuk sudut parabol, dilakukan dengan posisi berdiri, satu kaki didepan dan satu kaki dibelakang."(Chu.Donald, 2013:181). (Ismaryati,2011:123) "*medicine ball* adalah mendorong bola kedepan sejauh mungkin, punggung menempel di sandaran bangku. Agar punggungnya tetap menempel di sandaran kursi, ketika mendorong bola, tubuh ditahan dengan menggunakan tali.". Klasifikasi bentuk atau cara melakukan *medicine ball* bervariasi, dan pendapat terakhir di kemukakan oleh (Widiastuti, 2011:172) mengatakan bahwa "melakukan *medicine ball* yaitu subjek berdiri disebuah garis dengan sisi kaki sejajar dengan sisi kaki lainnya berada diatas garis dengan posisi kaki dibuka selebar bahu. Serta menghadap arah mana bola harus dilempar. Dapat disimpulkan bahwa latihan menggunakan *plyometric medicine ball* adalah salah satu latihan pada tubuh bagian atas, dengan mendorong bola ke arah depan sejauh mungkin.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian *Quasi Experimental Design*. Populasi penelitian adalah seluruh siswa putri SMP Negeri 9 Palembang berjumlah 329 siswa. Apabila subjeknya kurang dari 100, maka lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi.Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *plyometric medicine ball throw*, yaitu sebagai variabel bebas (X) terhadap hasil *shooting free throw* bola basket. Yaitu sebagai variabel terikat (Y). Dengan menggunakan *desain randomized control group*.(Zainuddin, 2001).Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menurut (Nurhasan, 2000 : 186).Tehnik analisis penelitian adalah "uji t" dengan syarat sample homogen dan normal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Data *Pre-test* Dan *Post-test* Kelompok Eksperimen

Berikut hasil pengujian *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen tembakan *free throw* bola basket siswa putri SMPN 9 Palembang.

Tabel 1. Hasil Data *Pre-test* dan *Post-test* Kelompok Eksperimen

Deskripsi Data	*Pre-test*	*Post-test*
Mean	2,58	2,8
Modus	3,41	2,33
Standar Deviasi	1,22	1,31
Kemiringan Kurva	-0,68	0,36

Diketahui dari tabel di atas, hasil *pre-test* tembakan *free throw* bola basket siswa putri SMPN 9 Palembang, nilai mean = 2,58 modus = 3,41 standar deviasi/simpangan baku = 1,22 dan kemiringan kurva = -0,68, sedangkan hasil *post-test* tembakan *free throw* bola basket siswa putri SMPN 9 Palembang, nilai mean = 2,8 modus = 2,33 standar deviasi/simpangan baku = 1,31 dan kemiringan kurva = 0,36.

Hasil Data *Pre-test* Dan *Post-test* Kelompok Kontrol

Berikut hasil pengujian *pre-test* dan *post-test* kelompok kontrol tembakan *free throw* bola basket siswa putri SMPN 9 Palembang.

Tabel 2. Hasil Data *Pre-test* dan *Post-test* Kelompok Kontrol

Deskripsi Data	*Pre-test*	*Post-test*
Mean	3,02	2,7
Modus	3,49	2,42
Standar Deviasi	1,161	1,04
Kemiringan Kurva	-0,29	0,27

Diketahui dari tabel di atas, hasil *pre-test* tembakan *free throw* bola basket siswa putri SMPN 9 Palembang, nilai mean = 3,02 modus = 3,49 standar deviasi/simpangan baku = 1,161 dan kemiringan kurva = -0,29, sedangkan hasil *post-test* tembakan *free throw* bola basket siswa putri SMPN 9 Palembang, nilai mean = 2,7 modus = 2,42 standar deviasi/simpangan baku = 1,04 dan kemiringan kurva = 0,27.

Hasil Pengaruh Latihan *Plyometric Medicine Ball* Terhadap Hasil Tembakan *Free Throw Bola Basket* Siswa Putri di SMP Negeri 9 Palembang

Berikut hasil pengujian pengaruh dengan menggunakan hitungan manual.

Tabel 3. Pengaruh Latihan

Kelompok	*Pre-test*	*Post-test*	Beda
Kelompok Eksperimen	2,58	2,80	0,22

Kelompok Kontrol	3,02	2,7	-0,32

Diketahui dari tabel di atas, kelompok eksperimen yang diberi latihan berupa latihan *plyometric medicine ball throw* terdapat peningkatan dengan rata-rata 0,22 dan hasil penelitian kelompok kontrol yang tidak di beri latihan terdapat penurunan dengan rata-rata -0,32.

Uji Normalitas

Berikut hasil pengujian normalitas dengan menggunakan hitungan manual.

Tabel 4. Pengujian normalitas

Kelompok	Hasil	Kategori
Pre-test eksperrimen	-0,68	Normal
Post-test eksperimen	0,36	Normal
Pre-test kontrol	-0,29	Normal
Post-test kontrol	0,27	Normal

Setelah melakukan analisis data, seluruh data bersifat normal. Hal ini ditunjukkan dari kemiringan data pre-test kelompok eksperimen, data posttest kelompok eksperimen, data pretest kelompok kontrol dan data post-test kelompok kontrol. Menurut Sudjana (2005:109) data dikatakan normal apabila harga Km antara -1 sampai +1 (-1 < Km < +1).

Uji Homogenitas

Berikut hasil pengujian homogenitas dengan menggunakan hitungan manual.

Tabel 5. Pengujian homogenitas

	Hasil	Kategori
Pre-test	$x^2_{hitung} = 0,11 < x^2_{tabel} = 3,84$	Homogen
Post-test	$x^2_{hitung} = 0,20 < x^2_{tabel} = 3,84$	Homogen

Seluruh data berasal dari sampel yang homogen, hal ini di buktikan setelah dilakukan uji homogenitas pada *pre-test* kelompok eksperimen, *pre-test* kelompok kontrol dan *post-test* kelompok eksperimen, *post-test* kelompok kontrol. Menurut Sudjana (2005:263) kedua sampel ini dapat dikatakan berasal dari populasi yang homogen apa bila $X^2_{hitung} < X^2_{tabel}$.

Uji T

Berdasarkan analisis data hasil penelitian didapatkan t_{hitung} sebesar (2,61), sementara t_{table} sebesar (1,67), maka t_{hitung} (2,61) > t_{table} (1,67). Hasil penelitian berpengaruh jika $t_{hitung} > t_{table}$, dengan demikian hipotesis diterima dan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *plyometric medicine ball* terhadap hasil tembakan *free throw bola basket* siswa putri di smp negeri 9 palembang

Pembahasan Hasil *Pre Test* dan *Post Test* Tembakan *Free Throw* Kelompok Eksperimen

Berdasarkan hasil *pre test* yang telah dilakukan, didapatkan hasil tembakan *free throw* terendah dengan skor 0 dan hasil tembakan *free throw* tertinggi dengan skor 4 dengan rata-rata skor hasil tembakan *free throw* adalah 2,58. Setelah tes awal (*pre test*) dilakukan, selanjutnya sampel kelompok eksperimen melakukan latihan *plyometric medicine ball throw* selama 6 minggu dengan intensitas 60% – 80%. Latihan *plyometric medicine ball throw* digunakan untuk meningkatkan hasil tembakan *free throw* pada permainan bola basket. Setelah selesai melakukan latihan *plyometric medicine ball throw*

selama 6 minggu, kemudian sampel kembali melakukan tes akhir (*post test*) perlakuan tembakan *free throw* selama 30 detik. Dari hasil *post test* didapatkan skor tertinggi sebanyak 6, sedangkan skor terendah adalah 1 dengan rata-rata 2,8. Berdasarkan uraian diatas terdapat peningkatan hasil tembakan *free throw* sebesar 0,22 atau sebesar 4,0% peningkatan yang didapatkan setelah siswa diberi perlakuan latihan *plyometric medicine ball throw* selama 6 minggu.

Pembahasan Hasil *Pre Test* dan *Post Test* Tembakan Free Throw Kelompok Kontrol

Berdasarkan hasil tes awal (*pre test*) kemudian dilakukan analisis data, hasil tembakan *free throw* yang didapatkan oleh kelompok kontrol adalah 4 sebagai skor tertinggi dan skor terendah adalah 0 dengan rata-rata 3,02. Kemudian setelah 6 minggu tanpa diberi perlakuan berupa latihan, sampel kelompok kontrol kembali melakukan tes akhir (*post test*) tembakan *free throw* selama 30 detik dengan 3 kali kesempatan. Dari *post test* yang dilakukan didapatkan hasil tembakan *free throw* sampel kelompok kontrol tertinggi dengan skor 6 dan skor terendah adalah 1 dengan rata-rata hasil tembakan *free throw* adalah 2,7. Berdasarkan analisis data *pre test* dan *post test* kelompok kontrol terjadi penurunan sebesar -0,32 atau sebesar -5,5 %. Karena kelompok kontrol hanya diberi perlakuan olahraga saja tanpa diberi perlakuan latihan khusus, hal ini dapat disebabkan oleh faktor-faktor luar yang mempengaruhi.

Pembahasan Uji Normalitas Data Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Uji normalitas data menggunakan rumus kemiringan kurva atau koefisien pearson (K*m*). Kriteria data dinyatakan normal yaitu apabila harga Km terletak antara (-1) sampai dengan (+1). Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan didapatkan hasil uji normalitas data pada *pre test* kelompok eksperimen adalah sebesar = *-0,68* dan hasil uji normalitas data pada *post test* kelompok eksperimen adalah sebesar = *0,36*. Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas data menggunakan rumus koefisien person (K*m*) dinyatakan bahwa nilai hasil uji normalitas data *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen terletak diantara (-1) sampai dengan (1) atau -1 < -0,68 < +1 untuk data *pre test* dan -1 < 0,36 < +1 untuk data *post test*. data pada *pre test* kelompok kontrol adalah sebesar = *-0,29* dan hasil uji normalitas data pada *post test* kelompok kontrol adalah sebesar = *0,27*. Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas data menggunakan rumus koefisien person (K*m*) dinyatakan bahwa nilai hasil uji normalitas data *pre test* dan *post test* kelompok kontrol terletak diantara (-1) sampai dengan (1) atau -1< -0,29 < +1 untuk data *pre test* dan -1 < 0,27 < +1 untuk data *post test*. Berdasarkan keterangan diatas dapat disimpulkan bahwa data *pre test* dan *post test* kelompok kontrol berdistribusi normal.

Pembahasan Uji Homogenitas *Pre Test* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Uji homogenitas menggunakan rumus uji Barlett dengan membandingkan nilai *Chi* Kuadrat tabel (X^2_{tabel}) dengan hasil *Chi* Kuadrat hitung (X^2_{hitung}). Berdasarkan perhitungan uji homogenitas *pre test* data kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang dilakukan didapatkan hasil perhitungan *Chi* Kuadrat hitung (X^2_{hitung}) adalah sebesar = *0,055* dan nilai *Chi* Kuadrat tabel (X^2_{tabel}) adalah sebesar = *3,84*, dinyatakan bahwa nilai *Chi* Kuadrat hitung (X^2_{hitung}) lebih kecil dari nilai *Chi* Kuadrat tabel (X^2_{tabel}) atau X^2_{hitung} *0,11* < *3,84* X^2_{tabel}. Berdasarkan keterangan diatas dapat disimpulkan bahwa data *pre test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdistribusi homogen.

Pembahasan Uji Homogenitas *Post Test* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Uji homogenitas menggunakan rumus uji Barlett dengan membandingkan nilai *Chi* Kuadrat tabel (X^2_{tabel}) dengan hasil *Chi* Kuadrat hitung (X^2_{hitung}). Berdasarkan perhitungan uji homogenitas *post test* data kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang dilakukan didapatkan hasil perhitungan *Chi* Kuadrat hitung (X^2_{hitung}) adalah sebesar = *0,20* dan nilai *Chi* Kuadrat tabel (X^2_{tabel}) adalah sebesar = *3,84*, dinyatakan bahwa nilai *Chi* Kuadrat hitung (X^2_{hitung}) lebih kecil dari nilai *Chi* Kuadrat tabel (X^2_{tabel}) atau X^2_{hitung} *0,20* < *3,84* X^2_{tabel}. Berdasarkan keterangan diatas dapat disimpulkan bahwa data *post test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdistribusi homogen.

Pembahasan Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil perhitungan interpolasi data diatas maka didapat t_{tabel} dengan dk = 48 pada taraf kepercayaan 95% adalah 1,67. Sehingga didapatkan t_{hitung} = 2,61 > $t_{0,95(48)}$ = 1,67.. Dengan demikian tolak hipotesis Ho yang berbunyi "Tidak ada pengaruh latihan *plyometric medicine ball throw* terhadap hasil tembakan *free throw* pada permainan bola basket siswa putri di SMP 9 Palembang", dan terima Ha yang mengatakan "Ada pengaruh latihan *plyometric medicine ball throw* terhadap hasil tembakan *free throw* pada permainan bola basket siswa putri di SMP 9 Palembang".

Pembahasan Pengaruh Latihan *Plyometric Medicine Ball Throw* Terhadap Hasil Tembakan *Free Throw* Pada Permainan Bola Basket Siswa Putri di SMP Negeri 9 Palembang

Berdasarkan dari kriteria " pengujian hipotesis terima Ho jika $t_{hitung} < t_{tabel(1-\alpha)}$ dan terima Ha jika $t_{hitung} > t_{tabel(1-\alpha)}$ yang didapat dari tabel distribusi t dengan dk = $n_1 + n_2 - 2$ dan peluang $(1 - \alpha)$ " (Sudjana,2005). Hasil analisis data hasil tembakan *free throw* pada masing-masing kelompok yang telah dilakukan didapatkan t_{hitung} = 2,61 sedangkan t_{tabel} dengan dk = 48 adalah 1,67. Karena t_{hitung} = 2,61 > t_{tabel} 1,67 maka didapat kesimpulan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dengan demikian maka Ho ditolak dan Ha diterima.

Berdasarkan pernyataan Ha yaitu "Ada pengaruh latihan *plyometric medicine ball throw* terhadap hasil tembakan *free throw* pada permainan bola basket siswa putri di SMP 9 Palembang". Adanya pengaruh atau peningkatan hasil tembakan bebas melalui perlakuan latihan *plyometric medicine ball throw* berpasangan merupakan akibat dari terjadinya efisiensi latihan yang dilakukan, terjadinya perubahan system energi dan pulih asal serta terjadinya perubahan struktur otot yang terlibat selama proses latihan *plyometric medicine ball throw* yang dilakukan selama 6 minggu dengan intensitas 60% - 80%.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan penelitian pengaruh latihan *plyometric medicine ball throw* terhadap hasil tembakan *free throw* pada permainan bola basket siswa putri SMP Negeri 9 Palembang, latihan *Plyometric medicine ball throw* berpengaruh terhadap hasil tembakan bebas pada siswa putri SMP Negeri 9 Palembang, nilai rata-rata *pre test* kelompok eksperimen yaitu sebesar 2,58 dan hasil rata-rata *pre test* kelompok kontrol adalah sebesar 3,02.. Persentase Peningkatan pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan 0,22 atau sebesar 4,0 %. Sedangkan pada sampel kelompok kontrol yang tidak mengalami perlakuan mengalami penurunan sebesar 0,32 atau sebesar -5,5 %. Dan dilihat dari perhitungan uji hipotesis yang mana t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} , yaitu t_{hitung} = 2,61 sedangkan t_{tabel} 1,67 dengan taraf kepercayaan 95% dan dk = 48 sehingga bisa dirumuskan t_{hitung} = 2,61 > $t_{tabel\ 0,95\ (48)}$ = 1,67 .Peningkatan hasil tembakan bebas terjadi pada kelompok eksperimen karena kelompok eksperimen diberikan perlakuan latihan *plyometric medicine ball throw* selama 6 minggu secara berulang-ulang dengan latihan tiga kali dalam satu minggu.

Saran

1. Bagi guru penjaskes dan pelatih hendaknya menjadikan latihan *plyometric medicine ball throw* sebagai salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan hasil tembakan bebas pada permainan bola basket siswa putri
2. Latihan tembakan bebas berhasil sesuai dengan tujuan, maka lakukanlah latihan ini berdasarkan prinsip-prinsip latihan yang ada sebagai pedoman
3. Bagi mahasiswa program studi penjaskes yang ingin melakukan penalitian yang sama ,sebaiknya tidak mengambil judul yang sama (Pengaruh Latihan *Plyometric Medicine Ball Throw* Terhadap Hasil Tembakan *Free Throw* Pada Permainan Bola Basket Siswa Putri SMP Negeri 9 Palembang

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi.2006.

Chu, Donald. 2013. *Jumping Into Plyometric*. Canada: Human Kinetics.

Dinata, Marta.2008. *Bola Basket*. Jakarta : Cerdas Jaya.

FIBA. 2006. *Bola Basket Untuk Semua*. Jakarta: PERBASI

Ismaryati, 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : LPP UNS dan UNS Press.

Nurhasan. 2000. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung : Universitas Pendidikan Indonesi

Radcliffe,James.1999. *Plyometric, Eksplosif Power Training*. Canada : Human Kinetics.

Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsita.

Sugiyono. 2005. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Bumi Timur Jaya.

Wiessel, Hal. 2012. *Bola Basket; Langkah Untuk Sukses*. Jakarta Utara: PT.Raja Grafindo Persada.

24. LATIHAN PLYOMETRIC MEDICINE BALL THROW TERHADAP HASIL TEMBAKAN FREE THROW PADA PERMAINAN BOLA BASKET

ORIGINALITY REPORT

11%

SIMILARITY INDEX

PRIMARY SOURCES

1	Dina Nawa Filaty. "PENGARUH MEDIA DADU HURUF TERHADAP KEMAMPUAN MENGENAL HURUF HIJAIYAH PADA KELOMPOK B DI TK KECAMATAN GLAGAH – LAMONGAN", AWLADY : Jurnal Pendidikan Anak, 2017 Crossref	35 words — 1%
2	nurussyahid.blogspot.com Internet	35 words — 1%
3	jurnal.unipasby.ac.id Internet	30 words — 1%
4	www.scribd.com Internet	28 words — 1%
5	pt.scribd.com Internet	26 words — 1%
6	www.kajianpustaka.com Internet	25 words — 1%
7	repository.uksw.edu Internet	22 words — 1%
8	docobook.com Internet	17 words — < 1%
9	Hery Bagus Anggoro Wicaksono. "KEEFEKTIFAN BIMBINGAN KELOMPOK TERHADAP	16 words — < 1%

PENINGKATAN MOTIVASI BERWIRAUSAHA SISWA KELAS X SMK NEGERI 1 MADIUN TAHUN PELAJARAN 2010/2011", Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 2016
Crossref

10	media.neliti.com Internet	14 words — < 1%
11	eprints.ums.ac.id Internet	13 words — < 1%
12	Moh Syukur. "PERBANDINGAN PRESTASI BELAJAR SISWA ANTARA YANG MENGGUNAKAN MEDIA PAPAN KOORDINAT KARTESIUS DENGAN YANG TIDAK MENGGUNAKAN MEDIA PAPAN KOORDINAT KARTESIUS PADA PEMBELAJARAN MATEMATIKA POKOK BAHASAN TRIGONOMETRI (Studi Terhadap Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Ja", Eduma : Mathematics Education Learning and Teaching, 2013 Crossref	12 words — < 1%
13	Dewi Sufi Alawiyah, Andri Brawijaya. "PERSEPSI MASYARAKAT MENGENAI KEMITRAAN BANK SYARIAH TERHADAP REPUTASI BANK SYARIAH", NISBAH: JURNAL PERBANKAN SYARIAH, 2016 Crossref	11 words — < 1%
14	ejournal.mandalanursa.org Internet	11 words — < 1%
15	ejournal.unsri.ac.id Internet	10 words — < 1%
16	Hendrisakti Hoktovianus, Damris Muhamad, Asrial Asrial. "Pengaruh Penggunaan Multimedia Interaktif, Multimedia Non Interaktif dan Minat Belajar terhadap Kompetensi Kimia Siswa MAN Cendekia Jambi", Edu-Sains: Jurnal Pendidikan Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, 2013 Crossref	10 words — < 1%
17	jurnal.unimed.ac.id Internet	10 words — < 1%

18	repository.uinsu.ac.id Internet	10 words — < 1%
19	text-id.123dok.com Internet	9 words — < 1%
20	id.123dok.com Internet	9 words — < 1%
21	digilib.uinsby.ac.id Internet	8 words — < 1%
22	digilib.unila.ac.id Internet	8 words — < 1%
23	infobolabasket.blogspot.com Internet	8 words — < 1%
24	Muhammad Nasir, Erviana Abdullah. "BOUNDED INQUIRY LABORATORY TERHADAP KEMAMPUAN LITERASI SAINS MAHASISWA", BIOEDUKASI (Jurnal Pendidikan Biologi), 2018 Crossref	8 words — < 1%
25	Dewa Agus Gede Agung Agus Setiana, Cristin Wiyani, Rizky Erwanto. "Pengaruh Art Therapy (TERAPI Menggambar) Terhadap Stres Pada Lansia", Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah, 2018 Crossref	7 words — < 1%

EXCLUDE QUOTES	OFF	EXCLUDE MATCHES	OFF
EXCLUDE BIBLIOGRAPHY	OFF		