

**PENGARUH LATIHAN FLOOR FORM SHOOTING TERHADAP HASIL
TEMBAKAN BEBAS SATU TANGAN DARI ATAS KEPALA DALAM
PERMAINAN BASKET PADA SISWA PUTRA KELAS XI SMA NEGERI 1
TANJUNG RAJA**

Skripsi oleh

SEPRIADI

Nomor Induk Mahasiswa 06061006030

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDERALAYA

2010

8
796.43507
Sep
p
2010

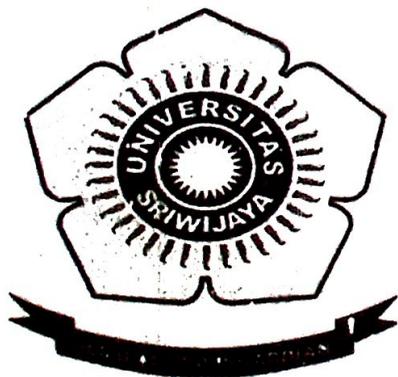
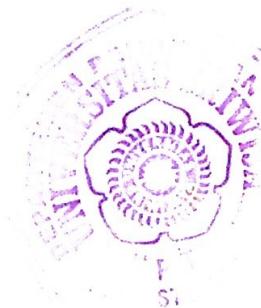
**PENGARUH LATIHAN *FLOOR FORM SHOOTING* TERHADAP HASIL
TEMBAKAN BEBAS SATU TANGAN DARI ATAS KEPALA DALAM
PERMAINAN BASKET PADA SISWA PUTRA KELAS XI SMA NEGERI 1
TANJUNG RAJA**

Skripsi oleh

SEPRIADI

Nomor Induk Mahasiswa 06061006030

P rogram Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDERALAYA

2010

PENGARUH LATIHAN *FLOOR FORM SHOOTING* TERHADAP HASIL
TEMBAKAN BEBAS SATU TANGAN DARI ATAS KEPALA DALAM
PERMAINAN BASKET PADA SISWA PUTRA KELAS XI SMA NEGERI 1
TANJUNG RAJA

Skripsi oleh

SEPRIADI

Nomor Induk Mahasiswa 06061006030

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui

Pembimbing I



Dra. Marsiyem, M.Kes.

NIP.195312121982032001

Pembimbing 2



Drs. Muhaimin

NIP.194712251975031001

Disahkan

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Meirizal Usra, M.Kes.

NIP.196105281987021003

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Jum'at

Tanggal : 12 November 2010

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dra. Marsiyem, M.Kes



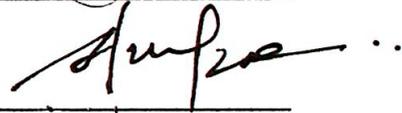
2. Sekretaris : Drs. Muhaimin



3. Anggota : Drs. Giartama, M.Pd



4. Anggota : Drs. Afrizal, M.Kes



5. Anggota : Dr.dr.Hj. Fauziah N. Kurdi, SpKFR, MPH



Indralaya, 12 November 2010

Diketahui oleh,
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan




Drs. Meirizal Usra, M.Kes
NIP. 196105281987021003

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

“ Tidak akan pernah ada kesuksesan yang datang begitu saja kepada kita, melainkan kita sendiri yang harus menjemput dan meraihnya dengan segala daya, upaya dan doa ”.

“ Kepuasan terletak pada usaha, bukan pada hasil. Berusaha dengan keras adalah kemenangan yang hakiki ”. (Mahatma Gandhi)

“ Satu Untuk Semua, Semua Untuk Satu ”

KUPERSEMBAHKAN KEPADA :

- 1. Bapak dan Ibu tersayang*
- 2. Kakak dan adikku*
- 3. Sahabatku Deryny Fatra dan Fahrul*
- 4. Teman baikku yang tergabung dalam Gank BB*
- 5. Rekan-rekan seperjuangan mahasiswa Penjaskes unsri 2006*
- 6. Seluruh Mahasiswa FKIP Penjaskes yang saya banggakan*
- 7. Almamater yang saya banggakan*

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kehadiran ALLAH SWT, atas berkat rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulis bermaksud memberikan masukan yang berguna bagi perkembangan dan kemajuan prestasi olahraga pada umumnya dan cabang olahraga Bola Basket khususnya.

Skripsi ini dibuat untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (PENJASKES), Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Penulis Menyadari bahwa keberhasilan dalam penulisan skripsi ini, tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak secara langsung maupun tidak langsung. Untuk itu pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Drs. Tatang Suhery, M.A., Ph.D. selaku Dekan FKIP
2. Bapak Drs. Meirizal Usra, M. Kes, Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
3. Ibu Dra. Marsiyem, M. Kes, selaku pembimbing akademik I yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan kepada penulis selama penyelesaian skripsi ini. Terima kasih atas waktu, tenaga, dan pikiran yang telah diluangkan selama ini.
4. Bapak Drs. Muhaimin. selaku pembimbing akademik II dan ketua Program Studi Penjaskes yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan selama penulisan skripsi ini. Terima kasih atas waktu, tenaga dan pikiran yang telah di berikan selama ini.
5. Bapak dan ibu dosen Penguji yang telah memberikan pertanyaan serta kritik yang membangun guna memperoleh hasil yang memuaskan.
6. Bapak dan Ibu dosen yang telah mengajar dengan sabar dan ikhlas memberikan ilmunya kepada penulis.

7. Bapak Drs.Tohir Hamidi, Selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Tanjung Raja.
8. Bapak Mashuri S.Pd dan Harin Pranowo S.Pd, Selaku Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SMA Negeri 1 Tanjung Raja yang telah memberikan tenaga,waktu, bantuan dan bimbingan selama penelitian berlangsung.
9. Ibu dan Bapak tersayang yang selalu mendo'akan, memberikan dorongan dan bantuan moril maupun materil.
10. Kakak dan adikku tercinta terima kasih atas dukungan dan semangatnya.
11. Sahabat-sahabat seperjuanganku Penjaskes 2006: Deni, Agung, Hendra , Yusfi, Eflex, Muslimin, Rhamadan W, Fandi, Lilik, Ander, Rhicard, Rahendra, Ardi, Yek, Vimel, Vites, Rika, Sukma, Lia, Dewi, Dina, Riski R F, Chandra, Hari, Rudi, Wahyu, Ares, Chengengot, Rasyono, BasriMuamar, Dewi. Terima kasih sudah menjadi sahabat-sahabatku yang baik, maaf atas segala kekhilafan yang pernah aku lakukan.

Tidak ada satupun yang dapat diberikan kepada yang telah ikut membantu dalam penulisan skripsi ini, kecuali hanya berdoa kepada ALLAH SWT, yang akan membalas semua kebbaikannya. Amin.

Inderalaya, November 2010

Penulis,

Sepriadi



DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
ABSTRAK.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar belakang.....	1
1.2. Pembatasan Masalah.....	3
1.3. Perumusan Masalah.....	3
1.4. Tujuan Penelitian.....	4
1.5. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1. Hakikat Latihan	5
2.1.1.Prinsip Latihan.....	5
2.1.2.Tujuan Latihan	6
2.2 Hakikat Permainan Bola Basket	6
2.2.1.Teknik Dasar Permainan Bola Basket.....	7
2.3. Hakikat Tembakan Bebas Satu Tangan Di Atas Kepala.....	7
2.3.1 Faktor-Faktor Yang Menentukan Keberhasilan Tembakan Bebas	11
2.4. Hakikat Latihan Floor Form Shooting.....	11

2.4.1. Otot-Otot Utama saat Melakukan Tembakan Bebas Satu Tangan	
Di Atas Kepala.....	13
2.5. Kerangka Berpikir.....	14
2.6. Hipotesis	14
BAB III METODE PENELITIAN.....	15
3.1. Variabel penelitian.....	15
3.1.1. Variabel Bebas (X)	15
3.1.2. Variabel Terikat (Y)	15
3.1.3. Variabel Kendali	15
3.2. Defenisi Operasional Variabel	15
3.3 Populasi Dan Sampel Penelitian.....	17
3.3.1. Populasi Penelitian.....	17
3.3.2. Sampel Penelitian.....	17
3.4. Teknik Sampling	18
3.5. Tempat Penelitian	18
3.6. Jenis Peneltian.....	19
3.7. Rancangan Penelitian.....	19
3.8. Teknik Pengumpulan Data.....	21
3.8.1. Hal-Hal Yang Harus Dilakukan Sebelum Melakukan Penelitian.....	21
3.8.2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penelitian Dan Cara Mengatasinya.....	22
3.9. Teknik Anlisis Data	23
3.9.1. Uji Normalitas Data.....	23
3.9.2. Uji Homogenitas Data	25
3.9.3. Uji Hipotesis	25

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	27
4.1. Hasil Penelitian.....	27
4.1.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	27
4.1.2. Karakteristik Sampel	27
4.2. Deskripsi Data Pretest Dan Postest Kelompok Eksperimen.....	28
4.3. Deskripsi Data Pretest Dan Postest Kelompok Kontrol	28
4.4. Analisis Data.....	28
4.4.1. Uji Normalitas Data.....	28
4.4.2. Uji Homogenitas.....	29
4.4.3. Uji Hipótesis.....	29
4.5. Pembahasan.....	31
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	33
5.1. Kesimpulan	33
5.2. Saran	33
DAFTAR PUSTAKA	34
LAMPIRAN	35

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Defenisis Operasional	16
2. Pengelompokan Data Berdasarkan Hasil Pretest	18
3. Hasil Pretest Dan Postest Tembakan Bebas	28
4. Data Distribusi Hasil Pretest Kelompok Eksperimen	36
5. Data Distribusi Hasil Pretest Kelompok Kontrol	38
6. Data Distribusi Hasil Postest Kelompok Eksperimen	41
7. Data Distribusi Hasil Postest Kelompok Kontrol	43
8. Daftar Harga Yang Diperlukan Untuk Uji Bartlet	46
9. Daftar Distribusi Nilai Beda Pretest Dan Postest Kelompok Eksperimen Dan Kontrol	48

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Teknik Tembakan Satu Tangan Di Atas Kepala	10
2. Cara Melakukan Latihan Floor Form Shooting	12
3. Otot-Otot Utama Saat Melakukan Tembakan Bebas	
Satu Tangan Di Atas Kepala	13
4. Diagram Batang Frekuensi Pretest Kelompok Eksperimen	38
5. Diagram Batang Frekuensi Pretest Kelompok Kontrol	40
6. Diagram Batang Frekuensi Posttest Kelompok Eksperimen	43
7. Diagram Batang Frekuensi Postets Kelompok Kontrol	45

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Analisis Data	36
2. Usul Judul Skripsi	51
3. Surat Izin Penelitian Diknas OI	52
4. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	53
5. SK Pembimbing	54
6. Kartu Pembimbing	55
7. Foto-Foto Penelitian	57
8. Data hasil Pretest Dan Postest Tembakan Bebas	59
9. Tabel Chi Kuadrat	60
10. Distribusi t	61
11. Kartu Perbaikan Skripsi	62

PENGARUH LATIHAN *FLOOR FORM SHOOTING* TEHADAP HASIL TEMBAKAN BEBAS SATU TANGAN DARI ATAS KEPALA DALAM PERMAINAN BASKET PADA SISWA PUTRA KELAS XI SMA NEGERI 1 TANJUNG RAJA

ABSTRAK

Permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini adalah apakah latihan *floor form shooting* terhadap hasil tembakan bebas satu tangan dari atas kepala dalam permainan basket pada siswa putra kelas Xi SMA Negeri 1 Tanjung Raja.

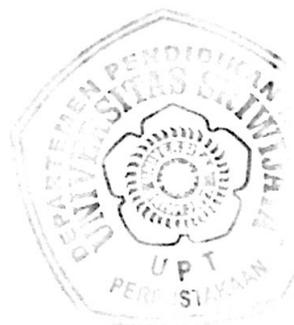
Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen murni (*true eksperimental research*). Hipotesis dalam penelitian ini adalah “latihan *floor form shooting* berpengaruh terhadap hasil tembakan bebas satu tangan dari atas kepala dalam permainan basket pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Tanjung Raja”.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas XI SMA negeri 1 Tanjung Raja yang berjumlah 60 siswa dan diambil seluruhnya dari populasi untuk dijadikan sampel penelitian dengan cara *ordinal pairing* yaitu 30 siswa menjadi kelompok eksperimen yang diberi perlakuan latihan *floor form shooting* dan 30 siswa menjadi kelompok eskperimen yang tidak diberi perlakuan.

Setelah diberikan perlakuan selama selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu ternyata kelompok eksperimen mengalami peningkatan. Berdasarkan analisis data dengan cara statistik *uji t* dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ didapat $t_{hitung} = 9,375$ dan $t_{tabel} = 1,673$. dengan

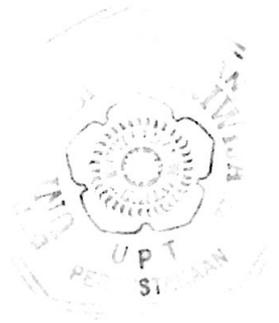
demikian hipotesis yang diajukan dapat diterima kebenarannya, bahwa latihan *floor form shooting* berpengaruh terhadap hasil tembakan bebas satu tangan dari atas kepala dalam permainan basket pada siswa putra kelas XI SMA N 1 Tanjung Raja.

Kata kunci : *floor form shooting*, bola basket



BAB I

PENDAHULUAN



1.1 Latar Belakang

Sekolah merupakan tempat yang fungsional dalam rangka mengembangkan pelajaran baik yang bersifat fisik maupun yang berkaitan dengan jiwa atau rohani. Pendidikan jasmani sangat penting dalam dunia pendidikan karena selain bertujuan untuk kebugaran jasmani, juga bertujuan untuk membentuk kepribadian yang luhur. Karena pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan tentang dan melalui aktifitas jasmani, permainan atau olahraga terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan.

Pendidikan jasmani menggunakan gerak sebagai media atau alat untuk mendidik manusia seutuhnya. Dengan menggunakan media gerak pendidikan jasmani akan mengembangkan ranah kognitif, afektif, dan psikomotor. Gerakan yang menjadi media pendidikan jasmani terdiri dari gerakan-gerakan dalam bentuk bermain atau dalam bentuk perluasan pola gerak dasar atau dalam bentuk suatu keterampilan.

Salah satu bentuk keterampilan yang dipakai adalah permainan basket. Permainan bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim dengan cara lempar tangkap, menggiring, dan menembak yang tujuan dari permainan bola basket adalah memasukan bola kedalam keranjang lawan sebanyak mungkin, serta menahan serangan lawan agar tidak memasukan bola kedalam keranjangnya.

Dalam permainan basket banyak teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain agar dapat bermain basket dengan baik. Teknik dasar dalam permainan basket yaitu: dribel, passing lay up, dan shooting. Salah satu teknik dasar tidak dikuasai maka permainan basket itu akan kacau.

Menembak ke ring merupakan sasaran akhir setiap bermain basket. Penguasaan terhadap teknik ini mempunyai peranan yang penting dalam permainan bola basket, sebab tembakan merupakan kunci utama dan sasaran akhir yang dapat menentukan keberhasilan dalam permainan bola basket. Keberhasilan suatu regu

dalam permainan ini selalu ditentukan oleh keberhasilannya dalam menembak. Untuk dapat berhasil dalam tembakan perlu dilakukan teknik-teknik yang benar.

Tembakan dalam permainan basket terbagi menjadi dua macam, yaitu tembakan lapangan dan tembakan hukuman. Tembakan lapangan adalah suatu upaya yang dilakukan untuk memasukan bola ke dalam keranjang lawan selama dalam permainan atau pertandingan. Sedangkan tembakan hukuman atau tembakan bebas adalah hadiah yang diberikan kepada seorang pemain untuk mencetak satu angka. Tembakan tanpa rintangan ini dilakukan pada posisi tepat di belakang garis tembakan bebas, sesuai dengan peraturan. Tembakan bebas dilakukan dalam waktu paling lama 5 detik dimulai sejak bola diberikan oleh wasit kepada pemain yang akan melakukan tembakan (Sodikun, 1992:90).

Tembakan hukuman atau tembakan bebas dapat dilakukan dengan tiga cara yaitu dengan dua tangan di atas kepala, dua tangan di dada, dan satu tangan di atas kepala. Tembakan bebas satu tangan di atas kepala lebih sering digunakan dalam permainan bola basket sekarang ini karena gerakannya tidak terlalu sulit dilakukan dan juga sebagai dasar dalam melakukan tembakan yang lain. Seperti yang dikemukakan oleh Soeyoedi (1979:22), tembakan dengan satu tangan harus diutamakan sebab kecepatan tembakan lebih terjamin dan koordinasi lebih mudah dikuasai dibandingkan dengan tembakan dua tangan.

Untuk melatih tembakan bebas banyak metode yang dapat digunakan diantaranya yaitu dengan latihan *floor form shooting*. Menurut Ambler (1994:15) latihan berbaring telentang dan melemparkan bola ke atas baik sekali terutama untuk koordinasi dalam shooting. Latihan *floor form shooting* dapat meningkatkan tingkat keberhasilan tembakan bebas satu tangan, karena latihan ini bertujuan untuk melatih koordinasi gerakan tangan pada saat melakukan tembakan bebas satu tangan.

Dalam melakukan tembakan bebas ada indikasi bahwa kurang tepatnya hasil tembakan oleh pemain, karena kurangnya koordinasi saat melakukan tembakan bebas. Dengan cara latihan berbaring telentang dan melemparkan bola lurus ke atas di

depan dada diharapkan dapat meningkatkan koordinasi pemain saat melakukan tembakan bebas.

Penulis melihat bahwa di SMA Negeri 1 Tanjung Raja permainan bola basket sudah mulai berkembang. Banyak siswa SMA Negeri 1 Tanjung Raja yang menyukai permainan basket sehingga mereka sering melakukan latihan basket untuk mengikuti kejuaraan antar SMA di kabupaten Ogan Ilir. Walaupun sudah sering mengikuti kejuaraan siswa SMA Negeri 1 Tanjung Raja masih banyak yang belum bisa melakukan tembakan (shooting) dengan satu tangan di atas kepala.

Oleh karena itu, perlu adanya teknik dan metode latihan khusus yang dapat meningkatkan kemampuan tembakan (shooting). Salah satu metode latihan yang baik untuk melatih tembakan (shooting) yaitu latihan *floor form shooting*.

Berdasarkan ketertarikan saya pada permainan basket dan dari latar belakang di atas penulis tertarik untuk meneliti “Pengaruh latihan *floor form shooting* terhadap hasil tembakan bebas satu tangan di atas kepala dalam permainan basket pada siswa putra kelas XI SMA N 1 Tanjung raja”.

1.2. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka banyak masalah yang muncul. Agar pembahasan menjadi lebih fokus dan tidak terjadi salah penafsiran. Maka masalah dalam penelitian ini dibatasi pada pengaruh latihan *floor form shooting* terhadap hasil tembakan bebas satu tangan dari atas kepala dalam permainan basket.

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka masalah dapat dirumuskan sebagai berikut “*apakah latihan floor form shooting dapat berpengaruh terhadap hasil tembakan bebas satu tangan dari atas kepala dalam permainan basket*”.

1.4. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan floor form shooting terhadap peningkatan hasil tembakan bebas satu tangan dari atas kepala dalam permainan basket.

1.5. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Sebagai pengalaman pertama bagi peneliti dalam melakukan penelitian.
2. Merupakan sumbangan pengetahuan bagi pelatih, pembina, dan pemain bola basket dalam proses pembinaan prestasi apabila diperlukan.
3. Dapat dijadikan bahan acuan bagi para peneliti untuk mengadakan penelitian yang sejenis.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambler, V. 1994. *Petunjuk untuk Pelatih dan Pemain*. Bandung: CV. Pioner
- Anonim. 2002. *Peraturan Permainan Bola Basket*. Jakarta : Direktorat Jendral Pendidikan Luar Sekolah Pemuda dan Olahraga
- Bompa, T. O. 1986. *Theory and Methodolody of Training*. The Key to Athletic Performance: Dubuque, Kendal/ Hunt Publishing.
- Brittenham, Greg. 1996. *Bola Basket Panduan Lengkap Latihan Khusus Pemantapan*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada
- Harsono. 1988. *Couching dan Aspek-Aspek Psikologi*. Jakarta: Depdikbud
- Maskur, Ahmmad. 2007. *Kinesiologi olahraga*. Palembang: FKIP UNSRI
- Poerwadarminta, W. J. S. 1976. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Purwadi. 2005. Pengaruh *Latihan Jarak Bertahap dan Jarak Berpindah Terhadap Hasil Tembakan Bebas Satu Tangan Di Atas Kepala Pada Siswa SMP N 5 Semarang*. <http://www.Unnes.ac.id/./library>. Diakses tanggal 5 Maret 2010
- Sodikun, I. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta : Depdikbud Dirjendikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan
- Soeyoedi, I. 1979. *Permainan dan Metodik*. Jakarta : Depdikbudt. Dirjendikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan

Sudjana. 2002. *Metodologi Statistika*. Bandung: Tarsito

Suharsimi, Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta

Summit, P. 1997. *Panduan Lengkap Bola Basket*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

Sumosardjono, Sadoso. 1987. *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta: PT. Putaka Karya Grafika Utama

Sugiyono. 2006. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta

Wissel, H. 2000. *Bola Basket*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.

Zainuddin, M. 1988. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Universitas Erlangga