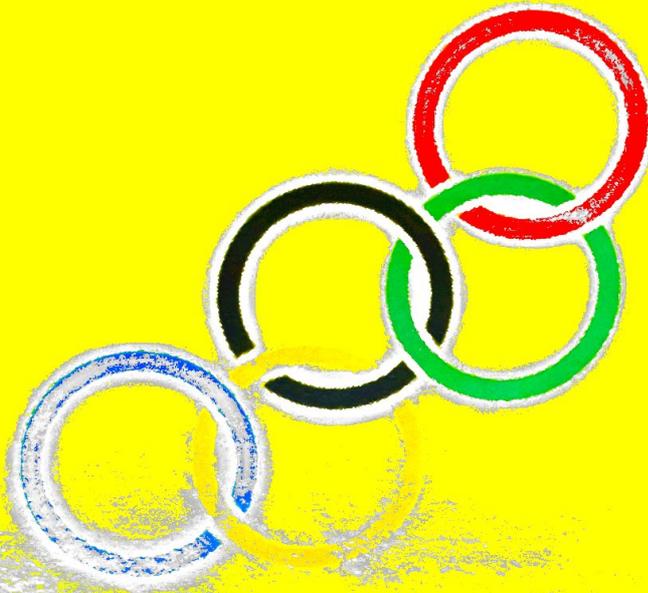


ALTIUS

JURNAL ILMU OLAH RAGA & KESEHATAN



Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, FKIP Universitas Sriwijaya
Bekerjasama dengan Ikatan Sarjana Olahraga Indonesia (Isori)

Volume 6

Nomor 2

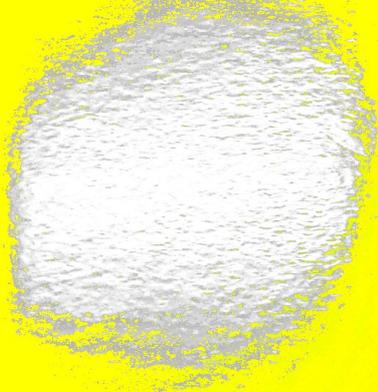
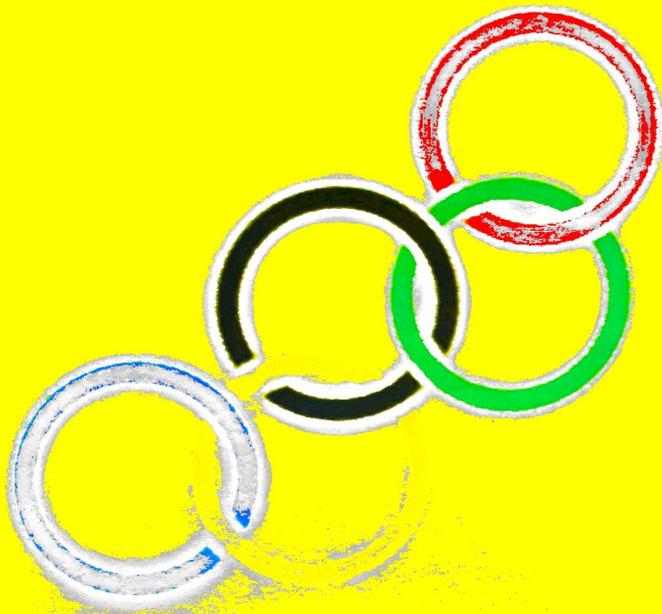
Halaman
67--192

JULI 2017

ISSN 2078-927X

ALTIUS

JURNAL ILMU OLAH RAGA & KESEHATAN



Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, FKIP Universitas Sriwijaya
Bekerjasama dengan Ikatan Sarjana Olahraga Indonesia (Isori)

Volume 6	Nomor 2	Halaman 67--192	JULI 2017	ISSN 2078-927X
----------	---------	--------------------	-----------	----------------

ALTIUS

Jurnal Olahraga dan Kesehatan

ISSN 2078-927X

Berkala terbit dua kali setahun pada bulan Januari dan Juli. Jurnal Altius memuat tulisan hasil penelitian dan kajian, kajian dan aplikasi teori, gagasan konseptual, serta kajian kepustakaan di bidang ilmu keolahragaan dan kesehatan yang ditulis dalam bahasa Indonesia.

Ketua Penyunting

H. Sukirno

Wakil Ketua Penyunting

Hartati

Dewan Penyunting

H. M. Asmawi

Winarno

Soegianto

Sayuti Sahara

Iyakrus

Penyunting Pelaksana

Silvi Aryanti

Desriani

Herry Yusfi

Penyunting Teknis

Desriana

Rachmat Firdaus Falka

Muhammad Ali Ramadhan

Pelaksana Tata Usaha

Zulfikar

Alamat Penyunting dan Tata Usaha: Program Studi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan FKIP Universitas Sriwijaya, Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya, Jalan Raya Palembang-Prabumulih Indralaya, Ogan Ilir 30662 Sumatera Selatan. Telepon (0711) 580058, 580085. Fax. (0711) 580058. Website: www.fkip.unsri.ac.id. E-mail: support@fkip.unsri.ac.id.

Altius diterbitkan oleh Program Studi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan FKIP Universitas Sriwijaya, Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya bekerjasama dengan Ikatan Sarjana Olahraga Indonesia (Ikasori). Dekan: Sofendi, Ketua Program Studi: Hartati

Penyunting menerima sumbangan tulisan yang belum pernah diterbitkan dalam media cetak lain. Naskah diketik di kertas HVS A4 dengan spasi ganda, panjang 12--15 halaman (lebih lanjut baca Petunjuk Bagi Penulis pada sampul dalam belakang). Naskah yang masuk dievaluasi oleh penyunting ahli. Penyunting dapat melakukan perubahan tulisan yang dimuat untuk keseragaman format, tanpa mengubah maksud dan isinya.

Berkala ini diterbitkan di bawah pimpinan Unit Jurnal dan Akreditasi FKIP Universitas Sriwijaya. Pembina: Sofendi (Dekan). Penanggung Jawab: Hartono (Pembantu Dekan I), Ketua: Yosef, Sekretaris Bidang Jurnal: Kasmansyah, Pelaksana Tata Usaha Bidang Jurnal: Rachmat Firdaus Falka dan Muhammad Ali Ramadhan.

ALTIUS
Jurnal Olahraga dan Kesehatan
Volume 6, Nomor 2, Juli 2017, ISSN 2078-927X

DAFTAR ISI

- PENGARUH METODE LATIHAN *SHOOTING* TERHADAP HASIL *SHOOTING FREE THROW*** 67--71
Bayu Hardiyono
- DAMPAK MODEL PEMBELAJARAN *COOPERATIVE* TIPE *TEAM GAME TOURNAMENT (TGT)* TERHADAP KEBUGARAN DAN PERKEMBANGAN SOSIAL SISWA** 72--84
Cucu Hidayat,⁽¹⁾ Defri Mulyana⁽²⁾, Juhrodin⁽³⁾
- PENGARUH MODEL *PROBLEM BASED LEARNING* TERHADAP MOTIVASI DAN HASIL BELAJAR KETERAMPILAN BERMAIN SISWA** 85--101
Defri Mulyana
- LATIHAN LARI *ZIG – ZAG* TERHADAP KECEPATAN *DRIBBLING* DALAM PERMAINAN BOLA BASKET** 102--107
Dwi Novianti, Marsiyem, Destriana
- INFLUENCE PASSINGIN PAIRS TO PRODUCT PASSING IN THE FOOTBALL GAME ON SSB CAHAYA YANITA UTAMA PRABUMULIH*** 108--116
Fahrur Ramadhan, Syamsyuramel
- KORELASI ANTARA KESEIMBANGAN DAN KELENTUKAN PERGELANGAN TANGAN DENGAN HASIL *JUMP SHOOT*** 117--122
Hendri Neldi
- BUKU AJAR ANATOMI FUNGSIONAL OLAAHRAGA SEBAGAI MEDIA PENINGKATAN KOMPETENSI MAHASISWA JPOK FKIP UNS** 123--133
Ismaryati, Febriani Fajar Ekawati, Sarwono
- KORELASI KEKUATAN OTOT LENGAN DAN PANJANG TUNGKAI TERHADAP *PASSING* ATAS PERMAINAN BOLA VOLI** 134--140
M. Dimas Adi Putra, Afrizal, Destriani

PENGARUH METODE LATIHAN *SHOOTING* TERHADAP HASIL *SHOOTING FREE THROW*

Bayu Hardiyono
Universitas Bina Darma
Jalan Jenderal Ahmad Yani No. 12 Plaju Palembang
Email : bayu.hardiyono@binadarma.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk Mengetahui Pengaruh Latihan *Wall Shooting* Dan *BEEF* Terhadap Hasil *Shooting Free Throw* .Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan jenis penelitian eksperimen semu(*Two Group Pretest Posttest Control Desain*). Sampel dalam penelitian ini ialah mahasiswa Universitas Bina Darma yang berjumlah 24 orang. Instrumen yang digunakan ialah intrumen *Shooting Free Throw*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan Uji-*t*, yaitu dengan membandingkan hasil *Pretest* dan *Posttest* pada latihan *Wall Shooting* dan latihan *BEEF*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang *Signifikan* hasil uji statistik variabel latihan *wall shooting* diperoleh nilai uji-t antara *pretest* dan *posttest* latihan *wall shooting* terhadap kemampuan hasil *shooting free throw* yang memiliki nilai t hitung 12,759, $p = 0.000$, karena $p < 0,05$ maka ada pengaruh yang *signifikan*, sedangkan hasil uji statistik variabel latihan *BEEF* diperoleh nilai uji-t antara *pretest* dan *posttest* latihan *BEEF* terhadap hasil *shooting free throw* yang memiliki nilai t hitung 6,362 , $p = 0.000$, karena $p < 0,05$ maka ada pengaruh yang *signifikan*. Kesimpulan dari penelitian adalah, Terdapat perbedaan pengaruh antara kelompok latihan *wall shooting* dan kelompok Latihan *BEEF* terhadap hasil *shooting free throw*, dengan hasil latihan *wall shooting* lebih baik jika dibandingkan dengan latihan *BEEF* terhadap hasil *shooting free throw*.

Kata kunci: *BEEF, Shooting Free Throw, Wall Shooting.*

PENDAHULUAN

Olahraga pada saat ini sudah menjadi suatu kebutuhan bagi manusia, hal ini dapat kita lihat dari banyaknya fasilitas olahraga yang di sediakan di ruang terbuka hijau. Tujuan dari manusia melakukan kegiatan olahraga adalah 1) Rekreasi, yaitu mereka yang melakukan olahraga hanya untuk mengisi waktu senggang, dilakukan penuh dengan kegembiraan. Jadi segalanya dikerjakan dengan santai dan tidak formal, baik tempat, sarana maupun peraturannya. 2) Pendidikan, seperti misalnya anak-anak sekolah yang diasuh oleh gurunya. Kegiatan yang dilakukan formal, tujuannya guna mencapai sasaran pendidikan nasional melalui kegiatan olahraga yang disusun melalui kurikulum tertentu. 3) Kesegaran Jasmani, dalam hal ini mulai dari berbagai ilmu pengetahuan yang ada kaitannya dengan manusia seperti pengetahuan kedokteran, social, ekonomi, lingkungan hidup dan lain – lainnya, segalanya diperhitungkan dan diperhatikan, dikerjakan dengan formal, baik program, sarana maupun fasilitasnya dibawah asuhan tenaga – tenaga professional. 4) Prestasi, mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk mencapai sasaran suatu prestasi tertentu, (M.Sajoto, 1995 :1).

Salah satu olahraga prestasi yang banyak digemari oleh kalangan anak muda adalah permainan bola basket, permainan bola basket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan.

Penerapan taktik dalam permainan bola basket sering kali menyebabkan terjadinya pelanggaran (*violations*) maupun kesalahan (*foul*). Kesalahan (*foul*) adalah penyimpangan dari peraturan yang menyebabkan persinggungan dengan lawan atau tingkah laku pemain yang tidak sopan (Perbasi, 2000:54). Di dalam permainan bolabasket, dengan 10 pemain yang bergerak dengan cepat dalam jarak yang terbatas, persinggungan tidak dapat dihindari sehingga menimbulkan kesalahan (*foul*)

Dalam permainan bola basket tembakan dibagi menjadi dua bagian, yaitu lapangan dan *free throw*. Tembakan lapangan adalah tembakan percobaan memasukkan bola kedalam keranjang pada saat permainan sedang berlangsung, tembakan lapangan ini dapat dilakukan semua pemain yang berada dilapangan permainan sedangkan melakukan *free throw* berbanding terbalik, *free throw* adalah hadiah yang diberikan oleh wasit kepada pemain untuk mencetak satu angka pada posisi tepat dibelakang garis *free throw*, Pemberian *free throw* biasanya diberikan apabila pemain lawan melakukan pelanggaran didaerah terlarang.

Pemain basket terkadang mendapatkan kesulitan dalam melakukan *free throw*, menurut para pemain bukanlah hal yang mudah untuk melakukan *free throw* tersebut, kebanyakan para pemain cenderung kesulitan dan terkadang lemah pada saat melakukan *free throw*. Hal ini disebabkan faktor tidak percaya dirinya seorang pemain basket ataupun gangguan dari para penonton yang mendukung tim lawan pada saat bertanding, sehingga seorang pemain tidak dapat dengan mudah untuk melakukan *free throw*.

Metode latihan shooting dengan menggunakan *wall shooting* dapat membantu memperbaiki *shooting* agar bola yang dilepaskan bisa membentuk sudut parabola yaitu 30 derajat dari garis vertical dan 60 derajat terhadap garis horizontal, dengan sudut tembakan tersebut akan menghasilkan lintasan bola yang parabola. Menurut Way dan Alexander marion bahwa konsistensi, ketinggian, kecepatan rilis dan akurasi adalah kunci sukses untuk menembak termasuk busur atau sudut tembakan.

Semakin tinggi bola dilepaskan, semakin sedikit waktu itu di udara sebelum mencapai keranjang. Ketinggian puncak yang lebih tinggi dari rilis akan memberikan bola sudut lebih besar dari pendekatan ke keranjang, dan kesempatan lebih besar untuk memasukkan bola.

Metode BEEF adalah sebuah konsep *shooting* yang memudahkan atlet untuk memahami dan menguasai teknik tembakan dengan baik dan benar. Keuntungan

melakukan tembakan dengan konsep BEEF adalah efisien dan efektif mudah di mengerti. Menurut Danny Kosasih (2008: 47). BEEF yaitu: B (*Balance*) keseimbangan: Gerakan selalu dimulai dari lantai, saat menangkap bola menekuk lutut serta atur agar tubuh dalam posisi seimbang. E (*Eyes*) mata: Agar shooting menjadi akurat pemain harus dengan segera mengambil fokus pada target (pemain dengan cepat mampu mengkoordinasikan letak ring), dan mata tak terhalang oleh bola dan tangan. E (*Elbow*) siku lengan: Pertahankan posisi siku agar pergerakan lengan akan tetap vertikal. F (*Follow through*) gerakan lanjutan: Kunci siku lalu lepaskan gerakan lengan jari-jari dan pergelangan tangan mengikuti ke arah ring.

Balance (keseimbangan) keuntungannya dalam konsep BEEF yaitu berada dalam keseimbangan memberikan tenaga, kontrol, dan irama pada saat melakukan shooting, posisi kaki adalah dasar keseimbangan. Menurut Wissel (1996: 46). Mengatakan bahwa untuk mendapatkan keseimbangan saat melakukan shooting, buka kaki selebar bahu arahkan jari-jari kaki lurus ke depan (mengarah ke ring basket) kaki pada sisi tangan yang menembak harus di depan (kaki kanan untuk tembakan tangan kanan) tekuklah lutut sangat penting karena itu akan member tenaga.

Langkah penting sebelum mengawali gerakan *free throw* adalah menghilangkan semua gangguan pikiran, memusatkan pikiran pada ring basket. Konsentrasi pada tembakan yang pernah berhasil dan memvisualkan tentang keberhasilan dalam melakukan tembakan *free throw*. (Wissel Hal, 2000: 52).

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan jenis penelitian eksperimen semu (*Two Group Pretest Posttest Control Desain*). Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh anggota tim basket Universitas Bina Darma, teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah semua populasi menjadikan

sampel (*total sampling*) yang berjumlah 20 orang mahasiswa.

Data penelitian yang diperoleh agar dapat dipertanggung jawabkan, maka pengambilan data penelitian melalui tes akhir atau post tes dengan melakukan tembakan atau *shooting free throw*. melakukan tes awal atau pre tes melakukan *shooting free throw*. Pengambilan data awal dengan melakukan tes awal kemampuan *shooting free throw*, treatment penelitian dilaksanakan selama 6 minggu (M.Sajoto 1995:35) dimana program latihan dilakukan seminggu 3 kali latihan yaitu senin, rabu, jumat dengan materi latihan *shooting* menggunakan metode *wall shooting* dan metode *BEEF*. Setelah 16 kali pertemuan dilakukan post test yaitu melakukan *shooting free throw*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *wall shooting* dan latihan *BEEF* terhadap hasil *shooting free throw*. Uji hipotesis menggunakan uji-t, dengan ketentuan H_0 diterima apabila nilai $Sig > 0,05$ dan H_0 ditolak apabila nilai $Sig < 0,05$. Berikut Hasil perhitungan Uji-t menggunakan SPSS Versi 23.

a. Uji t Kelompok latihan *wall shooting*

Dari hasil Uji-t diketahui bahwa nilai Sig adalah 0,000. Sesuai dengan aturan SPSS apabila nilai $Sig < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi hasil Uji-t untuk kelompok latihan *wall shooting* adalah terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *wall shooting* terhadap hasil *shooting free throw*.

b. Uji t Kelompok latihan *BEEF*.

Dari hasil uji-t diketahui bahwa nilai Sig adalah 0,000. Sesuai dengan aturan SPSS apabila nilai $Sig < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi hasil Uji-t untuk kelompok *BEEF* adalah terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *BEEF* terhadap hasil *shooting free throw*.

c. Uji-t kelompok latihan *wall shooting* dan kelompok latihan *BEEF*.

Berdasarkan hasil uji t kedua kelompok eksperimen yaitu X_1 Latihan *wall shooting* dan X_2 Latihan *BEEF* diketahui

nilai Sig 0,000. Karna nilai Sig 0,000 < 0,005 maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa terjadi pengaruh antara latihan *wall shooting* dan latihan *BEEF* terhadap hasil *shooting free throw*.

Berdasarkan kajian teori dapat ditemukan suatu hipotesis sebagai berikut: “pengaruh metode latihan *wall shooting* dan latihan *BEEF* terhadap hasil *shooting free throw*”. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh signifikan adalah apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05 (signifikan > 0,05) maka H_a ditolak dan jika nilai signifikan kurang dari 0,05 (signifikan < 0,05) maka H_a diterima.

Berdasarkan hasil uji statistik variabel latihan *wall shooting* diperoleh nilai *uji-t* antara *posttest* latihan *wall shooting* terhadap kemampuan hasil *shooting free throw* yang memiliki nilai *t* hitung -12,759, $p = 0.000$, karena $p < 0,05$ maka ada pengaruh yang signifikan. Dilihat dari nilai rata-rata, maka diperoleh nilai rata-rata *pretest* = 21.09 dan nilai rata-rata *posttest* = 33.00, karena nilai rata-rata *pretest* lebih kecil dari nilai rata-rata *posttest* maka terjadi peningkatan kemampuan hasil *shooting free throw* sebesar = 11.91

Berdasarkan hasil uji statistik variabel latihan *BEEF* diperoleh nilai *uji-t* antara *pretest* dan *posttest* latihan *BEEF* terhadap kemampuan hasil *shooting free throw* yang memiliki nilai *t* hitung -6,362, $p = 0.000$, karena $p < 0,05$ maka ada pengaruh yang signifikan. Dilihat dari nilai rata-rata, maka diperoleh nilai rata-rata *pretest* = 20.69 dan nilai rata-rata *posttest* = 34.51, karena nilai rata-rata *pretest* lebih kecil dari nilai rata-rata *posttest* maka terjadi peningkatan kemampuan hasil *shooting free throw* sebesar = 13.82.

Berdasarkan hasil uji statistik variabel latihan *wall shooting* dan Latihan *BEEF* diperoleh nilai *uji-t* antara *pretest* dan *posttest* latihan *wall shooting* dan Latihan *BEEF* terhadap hasil *shooting free throw* yang memiliki nilai *t* hitung - 39,447, $p = 0.000$, karena $p < 0,05$ maka ada pengaruh

yang signifikan. Dilihat dari nilai rata-rata, maka diperoleh nilai rata-rata *pretest* = 24,32 dan nilai rata-rata *posttest* = 32,56, karena nilai rata-rata *pretest* lebih kecil dari nilai rata-rata *posttest* maka terjadi peningkatan kemampuan ketepatan *forehand drive* sebesar = 8,24.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, diskripsi, pengujian hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *wall shooting* terhadap hasil *shooting free throw*.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *BEEF* terhadap hasil *shooting free throw*.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *wall shooting* dan latihan *BEEF* terhadap hasil *shooting free throw*.

DAFTAR PUSTAKA

- Kosasih, Danny. (2008). *Fundamental Basketball*. Penerbit : Karmedia.
- Perbasi. 2000. *Peraturan Permainan Bolabasket*. Jakarta
- Sajoto, M. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize.
- Way, Dana. & Alexander, Marion. *Mechanics of the Basketball Free Throw*. *Biomechanics Laboratory 316 MaxBell University of Manitoba*. http://umanitoba.ca/faculties/kinrec/research/media/free_throw.pdf. di download tanggal 16 Juli 2011 jam 11.27WIB.
- Wissel. (1996). *Bolabasket: Langkah untuk sukses (Bagus Pribadi.Terjemahan)*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Buku asli diterbitkan Tahun (1994).
Yogyakarta.