

**PENGARUH LATIHAN *SHOOTING FREE THROW*
MENGUNAKAN *QUBE BASKETBALL TRAINER* PADA
PEMAIN BASKET USIA DIBAWAH 15 TAHUN**

Robby Heriaji Yunitantoro

S1 Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
robbyunitantoro@mhs.unesa.ac.id

Dr. Or. Gigih Siantoro, M.Pd.

S1 Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
gigihiantoro@unesa.ac.id

Abstrak

Shooting merupakan gerakan terakhir yang dilakukan para pemain atau atlet dengan cara menembak atau memasukkan bola kedalam ring atau keranjang. Cara melakukan shooting dengan memposisikan badan, kaki, lengan dan jari tangan dengan benar. Tujuan dari shooting adalah untuk menambah point atau memperoleh angka, regu yang mendapatkan angka tertinggi ialah pemenangnya. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian eksperimen dengan *pre-test* dan *post-test group design*. Jumlah sampel dalam penelitian ini 20 siswa dan dibagi dua kelompok dengan teknik *ordinal pairing matching* dan dihasilkan kelompok eksperimen latihan menggunakan *qube basketball trainer* dan kelompok kontrol latihan menggunakan bola basket. Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah tes *shooting free throw* bolabasket menggunakan bola basket. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji t dan dibantu dengan menggunakan program SPSS 24. Hasil analisis dari penelitian yang dilakukan, diperoleh nilai sig. (*2-tailed*) $0,042 < 0,05$, nilai signifikan pada kelompok latihan menggunakan *qube basketball trainer*. Sedangkan pada kelompok latihan menggunakan bola basket diperoleh nilai sig. (*2-tailed*) $1,000 > 0,05$, tidak signifikan pada kelompok latihan menggunakan bola basket. Berdasarkan hasil analisis data tersebut, diperoleh kesimpulan bahwa latihan menggunakan *qube basketball trainer* berpengaruh terhadap *shooting free throw* dan terdapat perbedaan pengaruh latihan menggunakan bola basket dengan menggunakan *qube basketball trainer* terhadap hasil *shooting free throw* pada pemain basket putra usia dibawah 15 tahun SMP Negeri 24 Surabaya.

Kata Kunci : *qube basketball trainer*, bolabasket, *shooting free throw*, latihan *shooting free throw*, hasil *shooting free throw* bola basket.

**THE EFFECTS OF EXERCISE FREE THROW SHOOTING
USING QUBE BASKETBALL TRAINER IN
BASKETBALL PLAYERS UNDER 15 YEARS OLD**

Robby Heriaji Yunitantoro

S1 Department of Sport Coaching Education, Faculty of Sports Science, Surabaya State University
robbyunitantoro@mhs.unesa.ac.id

Dr. Gigih Siantoro, M.Pd.

S1 Department of Sport Coaching Education, Faculty of Sport Science, Surabaya State University
Sgigihiantoro@unesa.ac.id

Abstract

Shooting is the last move which is performed by players or athletes by means of shooting or throwing the ball into the ring or basket. How to do basketball shooting is by positioning the body, legs, arms and fingers properly. The purpose of shooting is to add points or score a point, the teams who reach the highest point is to be the winner. This study uses an experimental research design with pre-test and post-test group design. The number of the sample in this study was 20 students and they were divided into 2 groups by using ordinal pairing matching technique and resulted experimental group who practices using *qube basketball trainer* and a control group who practices using basketball. The instrument used in this study was the basketball free throw shooting test using basketball. The data analysis technique used was the t-test and assisted by the SPSS 24 statistical application. The result of this study, obtained sig. (*2-tailed*) $0,042 < 0,05$, significant value within the training group using *qube basketball trainer*. Yet, in the training group using basketball obtained sig. (*2-tailed*) $1,000 > 0,05$, not significant within the training group using basketball. As the results of the data analysis, it can be concluded that practices using *qube basketball trainer* influences on free throw shooting and there are difference between the effect of exercise using basketball *qube basketball trainer* and using *qube basketball trainer* on the results of free throw shooting in male's basketball players under 15 years old at SMP Negeri 24 Surabaya.

Keywords: *qube basketball trainer*, *basketball*, *free throw shooting*, *exercise of free throw shooting*, *results of basketball free throw shooting*.

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam penanganan tim Bolabasket, dasar penyusunan program latihan dijadikan acuan untuk menentukan kemana kelanjutan dari sebuah tim bolabasket untuk kedepannya akan dibangun oleh seorang pelatih. Serta dasar pijakan tersebut ialah filosofi dasar pelatih, dengan terdapat perbedaan dari setiap filosofi tersebut yang dimiliki oleh pelatih lainnya.

Bolabasket terciptanya konsep dari sebuah permainan yang dimainkan dengan menonjol untuk **"fun & busy"**, maka oleh dari itu juga permainan tersebut dapat dimainkan secara beregu dengan banyak yang terlibat didalamnya. Maka dari itu bolabasket oleh Dr. James Naismith (1981) pada dasarnya untuk mengatasi kejenuhan para siswa sekolah di Amerika . Maka dari itu, bola basket merupakan cabang olahraga yang dapat diunakan untuk mengembangkan unsur kebudayaan dan dapat digunakan sebagai wadah dalam mengembangkan pendidikan, pemula dan profesional, serta dapat dijadikan sebagai hiburan. Bolabasket saat ini erat diwarnai dengan meningkatnya kemampuan fisik dan teknik dalam bermain, sehingga karakter seperti kecepatan, kontak tubuh, dan sebagainya sudah menjadi ciri khas akhirnya menjadi tuntutan untuk memenangkan pertandingan.

Bolabasket merupakan suatu olahraga yang didasari oleh beberapa teknik dasar, dan tujuan utamanya adalah memasukkan bola kedalam keranjang. Permainan bolabasket tergolong permainan yang sangat rumit dalam keterampilan kerja tim, karena setiap pemain harus menguasai keterampilan dasarnya, *shooting*, *passing*, dan *dribble* merupakan beberapa macam teknik dasar dalam permainan bolabasket.

Shooting termasuk dalam teknik yang paling tepat dalam bolabasket, karena saat melakukan *shooting* tercipta poin dimana poin itu menjadi tujuan awal dan akhir untuk mendapat kemenangan dalam bertanding. Teknik ini merupakan teknik yang sangat menyenangkan terutama para pemain muda. Pemain akan melakukan latihan shooting di sela-sela waktu luangnya. Semakin cepat pemain mempelajari dan menemukan teknik *shooting* yang baik dan benar, maka pemain tersebut akan menjadi lebih produktif. Dengan latihan yang rutin, tujuan latihan shooting adalah agar pemain tidak terfokus tentang cara shooting mereka, tetapi terjadinya otomatisasi dalam mengeksekusi *shooting*.



Arti dari *shooting* sendiri ialah suatu usaha yang dilakukan oleh seorang pemain untuk menciptakan skor sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke dalam *ring* lawan merupakan tujuan untuk memperoleh kemenangan . Dalam tembakan *shooting* diperlukan teknik menembak yang baik dan benar karena dalam melakukan gerakan menembak membutuhkan gerakan yang kompleks berupa koordinasi antara tungkai, tubuh, lengan dan gerakan lompatan vertikal. Posisi seorang pemain dari *ring* serta jangkauan lengan pemain dapat mempengaruhi jauh atau dekatnya tembakan. Sehingga dari jarak tembakan yang semakin jauh maka seorang pemain harus melakukan teknik tembakan yang lebih baik, kuat dan tepat .

Dalam gerakan menembak *shooting* terdapat istilah BEEF (*Balance, Eyes, Elbow, Follow through*) dimana dalam *shooting* badan harus seimbang dengan pandangan fokus ke ring, kemudian siku membentuk 90 derajat dengan posisi telapak tangan berada lurus dibawah bola dan diakhiri dengan gerakan lanjutan. Selain teknik tersebut, didalam permainan bolabasket, seorang pemain tidak selalu mendapatkan posisi *shooting* dengan nyaman sehingga menyebabkan menambah tingkat kesulitan dalam *shooting*. Semakin pemain memiliki keterampilan *shooting* yang baik maka semakin menyulitkan lawan. Disinilah peran pelatih sangat penting untuk membina atau melatih siswa dengan baik dan benar serta harus memberi model-model latihan agar siswa tidak merasa bosan dalam melakukannya.

Latihan teknik *shooting free throw* harus lebih ditingkatkan terutama saat melakukan pelanggaran dengan hukuman tembakan bebas (*free throw*) untuk mendapatkan hasil tembakan yang maksimal, yang melakukan tembakan bebas (*free throw*) haruslah dari pihak lawan yang dilanggar. Maka dari itu sebaiknya latihan *shooting free throw* harus diberikan kepada pemain atau atlet dalam sebuah tim bolabasket ekstrakurikuler di sekolah termasuk SMP Negeri 24 Surabaya.

Pengembangan model latihan juga perlu dilakukan agar peserta putra tidak merasa bosan serta mengetahui cara menembak bola basket dengan benar sesuai dengan yang diinginkan yaitu untuk memasukkan bola ke dalam *ring* basket. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan memberikan cara yang dapat digunakan untuk alternatif pelatih untuk meningkatkan keterampilan dan motivasi *shooting free throw* peserta putra dalam berlatih. Serta dapat dijadikan model latihan *shooting free throw* pada permainan bolabasket yang sesuai dengan prosedur seharusnya dan dikombinasi menjadi satu yang lebih menyenangkan, menarik, serta bermanfaat untuk berkembangnya keterampilan bolabasket yang utama teknik *shooting free throw*.

B. Rumusan Masalah

Penelitian latihan *shooting free throw* yang diberikan kepada peserta ekstrakurikuler putra SMPN 24 Surabaya yaitu dengan perbedaan Bola Basket dan *Qube Basketball Trainer*. Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan maka masalah penelitian ini dirumuskan apakah terdapat pengaruh latihan *Shooting Free Throw* menggunakan *Qube Basketball Trainer* pada pemain basket usia dibawah 15 Tahun.

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah dipaparkan, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *shooting free throw* menggunakan *qube basketball trainer* terhadap kemampuan *shooting free throw* pemain basket Putra usia dibawah 15 Tahun SMPN 24 Surabaya.

D. Manfaat Penelitian

Diharapkan dengan adanya penelitian ini, maka hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak, antara lain :

1. Bagi Peneliti

Sebagai penerapan dari teori dan praktik yang peneliti dapatkan selama mengikuti kuliah dan juga untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan penelitian.

2. Bagi Pelatih

Dapat dijadikan alternatif dalam memilih dan menentukan pola latihan untuk meningkatkan prestasi atletnya.

3. Bagi Peserta Ekstrakurikuler

Dengan latihan ini diharapkan dapat meningkatkan hasil *shooting free throw* pada saat pertandingan.

4. Bagi Sekolah

Dapat meningkatkan prestasi dibidang olahraga khususnya dalam bolabasket.

5. Bagi Peneliti Lain

Hasil dari penelitian ini nantinya dapat dijadikan bahan perbandingan apabila ada penelitian serupa di kemudian hari atau di tempat lain dan dapat dikembangkan.

6. Bagi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Unesa.

Dapat dijadikan bahan kajian tambahan tentang penelitian eksperimen berupa pengaruh latihan *shooting free throw* menggunakan *Qube Basketball Trainer* terhadap hasil shooting free throw pada ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 24 Surabaya.

E. Asumsi dan Batasan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian, maka asumsi penelitian ini adalah sebagai berikut:

- Siswa SMP Negeri 24 Surabaya
- Siswa aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler
- Jenis Kelamin Pria
- Usia dibawah 15 tahun
- Subjek sudah mempunyai kemampuan bermain bolabasket.
- Tingkat keterampilan subjek bervariasi.
- Subjek sangat menggemari permainan bolabasket.

METODE

A. Jenis Penelitian

Rancangan penelitian dapat diartikan sebagai rencana tentang cara mengumpulkan dan menganalisa data agar rencana tersebut dapat dilaksanakan secara efektif dan efisien sesuai dengan tujuan penelitian. Rancangan penelitian adalah rencana dan struktur penelitian yang disusun sedemikian rupa, sehingga kita dapat memperoleh jawaban atas permasalahan-permasalahan penelitian. Jadi rancangan penelitian dalam penelitian ini menggunakan *design pretest* dan *posttest group design*. Dalam desain tersebut dilakukan sebanyak dua kali tes yaitu disaat sebelum diberikannya eksperimen (*pretest*) dan setelah diberikannya eksperimen (*posttest*).

Untuk menyeimbangkan kedua kelompok dalam penelitian tersebut dengan cara *subject matching ordinal pairing*. Caranya adalah hasil tes awal tersebut diperingkatkan dari yang tertinggi sampai yang terendah kemudian dipasangkan dengan metode 1-2-2-1. Dari hasil pemasangan tersebut didapatkan dua kelompok yaitu kelompok 1 (eksperimen) dan kelompok 2 (kontrol).

B. Variabel Penelitian

Variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Arikunto, 2002:96). Dalam penelitian ini menggunakan variabel terikat atau dependent variable yaitu hasil shooting free throw bolabasket sedangkan variabel bebasnya atau disebut juga independent variable adalah latihan dengan *Qube Basketball Trainer* dan Bola Basket. Pada penelitian ini kelompok sebelum diberikan *treatment* (X), dilakukan tes awal (*pre-test*) (T1), kemudian setelah diberikan perlakuan (*treatment*) dilakukan pengukuran lagi *post-test* (T2) untuk mengetahui akibat dari perlakuan (*treatment*).

C. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Menurut Suharsini Arikunto (2002:136) instrumen penelitian adalah "alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data

agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah”.

a. Tes awal (*pre-test*) & Tes akhir (*post-test*)

Dalam penelitian ini instrumen dalam mengumpulkan data tes awal dan tes akhir adalah dengan tes shooting free throw bolabasket. Test shooting free throw menggunakan bola basket dengan 10 kali tembakan yang dilakukan selama 60 detik.

b. Perlakuan (*treatment*) (X)

Perlakuan yang diberikan adalah dengan memberikan materi latihan shooting free throw dengan menggunakan *qube basketball trainer* untuk kelompok 1 dan latihan shooting free throw dengan menggunakan bola basket untuk kelompok 2, latihan ini untuk meningkatkan hasil shooting free throw peserta putra ekstrakurikuler SMP Negeri 24 Surabaya. Pemain melakukan tembakan selama 16 kali pertemuan dan tiap sesi pertemuan dilakukan 30 tembakan dengan cara melakukan *shooting free throw* secara bergantian menggunakan *qube basketball trainer* untuk kelompok 1 sebagai kelompok eksperimen dan menggunakan bola basket untuk kelompok 2 sebagai kelompok kontrol.

D. Teknik Pengumpulan Data

Data awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttests*) adalah data dari *free throw shooting* bolabasket. Tes *shooting free throw* menggunakan bola basket dengan 10 kali tembakan yang dilakukan selama 60 detik. Peserta sebagai populasi penelitian berikut adalah siswa putra ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 24 Surabaya tahun pelajaran 2018/2019 usia dibawah 15 tahun yang berjumlah 20 pemain, dan seluruhnya akan dijadikan sampel.

E. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian berikut analisis statistik digunakan karena data yang yang didapat merupakan data kuantitatif, yaitu angka-angka data hasil tes dari data kelompok 1 sebagai kelompok eksperimen dan kelompok 2 ialah kelompok kontrol. Data yang telah diperoleh akan dilanjutkan ke teknik statistik menggunakan rumus uji t (t-test) pada SPSS 25 pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$

$$Md = \frac{\sum d}{N}$$

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum X^2 d}{N(N-1)}}}$$

Keterangan:

Md = rata-rata (mean) dari perbedaan *pre-test* dengan *post-test* (*post-test - pre-test*).

Xd = deviasi masing-masing-masing subjek (d-Md).

$\sum X^2 d$ = jumlah kuadrat deviasi.

N = subjek pada sampel

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil *Pretest* dan *Post-test Shooting Free Throw Bolabasket Kelompok 1 (Qube Basketball Trainer)*

Hasil *pretest* dan *posttest* kemampuan *shooting free throw* kelompok 1 yang diberikan latihan *shooting free throw* menggunakan *Qube Basketball Trainer*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *shooting free throw* dengan menggunakan *Qube Basketball Trainer* terhadap keterampilan *shooting free throw* pemain basket putra usia dibawah 15 tahun. SMP Negeri 24 Surabaya, hasil tersebut dideskripsikan sebagai berikut :

Hasil dari penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistika deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pretest* nilai minimal = 0 , nilai maksimal = 6 , rata-rata (*mean*) = 3,5 , dengan simpangan baku (*std Devision*) = 1,900 , sedangkan untuk *postest* nilai minimal = 1 , nilai maksimal = 6 , rata-rata (*mean*) = 4,4 , dengan simpangan baku (*std Devision*) = 1,780. Secara rinci dapat dilihat dalam tabel.

Berdasarkan hasil *shooting free throw* maka distribusi frekuensi kondisi awal dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

KLASIFIKASI	RENTANG SKOR	FREKUENSI	PRESENTASE
Kurang Baik	0 - 5	9	90%
Baik	6 - 10	1	10%
Total	10	100%	

Tabel 1. Distribusi Frekuensi

Pre-Test Shooting Free Throw Kelompok 1
(Latihan Menggunakan *Qube Basketball Trainer*)

KLASIFIKASI	RENTANG SKOR	FREKUENSI	PRESENTASE
Kurang Baik	0 - 5	6	60%
Baik	6 - 10	4	40%
Total	10	100%	

Tabel 2 Distribusi Frekuensi

Post-Test Shooting Free Throw Kelompok 1
(Latihan Menggunakan *Qube Basketball Trainer*)

Pada Tabel 1 dapat diketahui bahwa tes awal kelompok 1 (*pre-test*) Latihan *shooting free throw* menggunakan *Qube Basketball Trainer* peserta ekstrakurikuler bolabasket putra usia dibawah 15 tahun di

Pengaruh Latihan *Shooting Free Throw* Menggunakan *Qube Basketball Trainer*
 Pada Pemain Basket Usia Dibawah 15 Tahun

SMP Negeri 24 Surabaya yang berada klasifikasi kurang baik melakukan *shooting free throw* sebanyak 9 peserta dengan presentase 90% dan berada pada klasifikasi baik melakukan *shooting free throw* sebanyak 1 peserta dengan presentase 10%.

Pada Tabel 2 dapat diketahui bahwa tes akhir kelompok 1 (*post-test*) Latihan *shooting free throw* menggunakan *Qube Basketball Trainer* yang berada klasifikasi kurang baik melakukan *shooting free throw* sebanyak 6 peserta dengan presentase 60% dan berada pada klasifikasi baik melakukan *shooting free throw* sebanyak 4 peserta dengan presentase 40%. Untuk memperjelas deskripsi data distribusi frekuensi *pre-test shooting free throw* kelompok 1 berikut disajikan dalam diagram batang sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Batang
Pre-test shooting free throw kelompok 1



Gambar 2. Diagram Batang
Post-test shooting free throw kelompok 1

b. Hasil Pretest dan Post-test Shooting Free Throw Bolabasket Kelompok 2 (Bola Basket)

Hasil *pretest* dan *post-test* kemampuan *shooting free throw* kelompok 2 yang diberikan latihan *shooting*

free throw menggunakan Bola Basket adalah sebagai berikut:

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan *shooting free throw* dengan menggunakan Bola Basket terhadap keterampilan *shooting free throw* pemain basket putra usia dibawah 15 tahun. SMP Negeri 24 Surabaya, hasil tersebut dideskripsikan sebagai berikut :

Hasil dari penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistika deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pretest* nilai minimal = 0 , nilai maksimal = 6 , rata-rata (*mean*) = 3,4 , dengan simpangan baku (*std Devision*) = 1,776 , sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 0 , nilai maksimal = 7 , rata-rata (*mean*) = 3,4 , dengan simpangan baku (*std Devision*) = 2,011. Secara rinci dapat dilihat dalam tabel.

Berdasarkan hasil *shooting free throw* maka distribusi frekuensi kondisi awal dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

KLASIFIKASI	RENTANG SKOR	FREKUENSI	PRESENTASE
Kurang Baik	0 - 5	9	90%
Baik	6 - 10	1	10%
Total	10	100%	

Tabel 3. Distribusi Frekuensi
Pre-Test Shooting Free Throw Kelompok 2
 (Latihan Menggunakan Bola Basket)

KLASIFIKASI	RENTANG SKOR	FREKUENSI	PRESENTASE
Kurang Baik	0 - 5	9	90%
Baik	6 - 10	1	10%
Total	10	100%	

Tabel 4. Distribusi Frekuensi
Post-Test Shooting Free Throw Kelompok 2
 (Latihan Menggunakan Bola Basket)

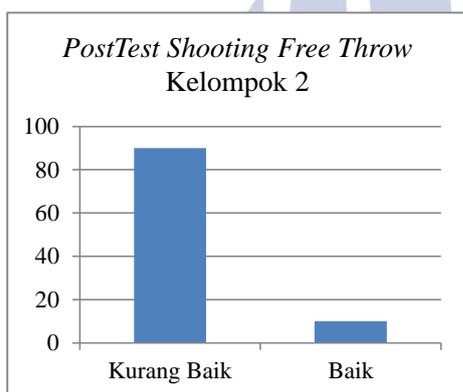
Pada Tabel 4 dapat diketahui bahwa tes awal kelompok 2 (*pre-test*) Latihan *shooting free throw* menggunakan Bola Basket peserta ekstrakurikuler bolabasket putra usia dibawah 15 tahun di SMP Negeri 24 Surabaya yang berada klasifikasi kurang baik melakukan *shooting free throw* sebanyak 9 peserta dengan presentase 90% dan berada pada klasifikasi baik melakukan *shooting free throw* sebanyak 1 peserta dengan presentase 10%.

Pada Tabel 5 dapat diketahui bahwa tes akhir kelompok 2 (*post-test*) Latihan *shooting free throw* menggunakan Bola Basket yang berada klasifikasi kurang baik melakukan *shooting free throw* sebanyak 6 peserta dengan presentase 60% dan berada pada klasifikasi baik melakukan *shooting free throw* sebanyak 4 peserta dengan presentase 40%. Untuk memperjelas deskripsi data distribusi frekuensi *pre-test shooting free*

throw kelompok 1 berikut disajikan dalam diagram batang sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram Batang Pre-test shooting free throw kelompok 2



Gambar 4. Diagram Batang Post-test shooting free throw kelompok 2

Pada hasil *pre-test* kelompok 1 diperoleh nilai rata-rata sebesar 3,5 dan pada kelompok 2 diperoleh nilai rata-rata sebesar 3,4. Perihal tersebut menunjukkan bahwasannya memiliki hasil kemampuan rata-rata sama antara kelompok 1 dan kelompok 2 dalam melakukan *shooting free throw*. Oleh karena itu, maka diberikan program latihan atau perlakuan (*treatment*) sebanyak 16 kali. Program latihan yang diberikan kepada kelompok 1 dan kelompok 2 adalah latihan yang berbeda dengan kelompok 1 (eksperimen) akan diberikan latihan *shooting free throw* menggunakan *Qube Basketball Trainer* sebanyak 30 repetisi tiap pertemuan dan kelompok 2 (kontrol) diberikan latihan *shooting free throw* menggunakan bola basket sebanyak 30 kali tiap pertemuannya.

Sebelum dilakukan (*treatment*), terlebih dahulu dilakukan *pretest* pada sampel yang untuk mengetahui kemampuan *shooting free throw*. *Pre-test* dilakukan oleh

keseluruhan sampel yang berjumlah 20 orang, setelah mendapatkan data *pretest* kemudian dilakukan pembagian kelompok dengan menggunakan teknik *subject matching ordinal pairing* dengan rumus 1-2-2-1 dan diperoleh kelompok 1 (eksperimen) dan kelompok 2 (kontrol).

Dari diagram batang kedua kelompok di atas, dapat dilihat hasil data *shooting free throw* klasifikasi baik masing-masing dengan presentase 40% pada hasil kelompok 1 (eksperimen) dan 10% pada kelompok 2 (kontrol). Sehingga dapat dikatakan latihan *shooting free throw* menggunakan *Qube Basketball Trainer* memiliki pengaruh dan dapat meningkatkan hasil *shooting free throw* peserta ekstrakurikuler putra bolabasket usia dibawah 15 tahun SMP 24 Negeri Surabaya. Hal ini dikarenakan hasil *post-test* latihan *shooting free throw* menggunakan *Qube Basketball Trainer* memiliki peningkatan klasifikasi baik untuk hasil *shooting free throw*.

PEMBAHASAN

1. Pengaruh Latihan *Shooting Free Throw* Menggunakan *Qube Basketball Trainer* Terhadap Hasil *Shooting Free Throw* Peserta Putra Ekstrakurikuler Bolabasket di SMP Negeri 24 Surabaya

Latihan *shooting free throw* dengan menggunakan *qube basketball trainer* yang dilakukan selama 16 kali pertemuan berpengaruh terhadap hasil *shooting free throw* pada peserta putra ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 24 Surabaya. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan rata-rata awal (*pre-test*) dan tes akhir *post test* hasil *shooting free throw* yang dilakukan pada kelompok latihan *shooting free throw* dengan menggunakan *qube basketball trainer*. Hasil yang diperoleh nilai rata-rata *pre-test* 3,5 dan *post-test* sebesar 4,5. Berdasarkan analisis yang terlampir dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh dari latihan *shooting free throw* menggunakan menggunakan *qube basketball trainer* terhadap hasil *shooting free throw*.

Dalam penelitian ini, latihan menggunakan *qube basketball trainer* bertujuan untuk meningkatkan hasil *shooting free throw*, tetapi berdasarkan hasil analisis data disimpulkan latihan berpengaruh signifikan terdapat peningkatan menggunakan latihan *qube basketball trainer* terhadap hasil *shooting free throw* pada peserta putra di SMP Negeri 24 Surabaya. Hal Wissel (2000:51) menjelaskan bahwa “keyakinan adalah bagian terpenting dalam melakukan tembakan bebas *free throw*”. Jika tidak ada proses latihan yang sistematis dan dilakukan secara berulang-ulang dengan menambah jumlah beban latihan, maka latihan *shooting free throw* tidak akan mendapatkan hasil yang maksimal seperti pendapat Harsono (2015:50) yang menyatakan bahwa latihan adalah “proses yang

sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaan”. Namun pada latihan ini, yang digunakan merupakan *qube basketball trainer*. *Qube basketball trainer* merupakan salah satu modifikasi alat dalam melatih seseorang cara menembak bola basket, dua hal terpenting tentang menembak adalah belajar bagaimana menembak lurus dan bagaimana mendapatkan busur yang cukup pada bola saat menembak. Begitu sering seorang pelatih memberikan perintah verbal dan kemudian mengharapkan pemain untuk melakukan apa yang diperintahkan. Dalam benak pemain melakukan apa yang dikatakan pelatih. Akan tetapi masalahnya ada sesuatu yang hilang dalam terjemahan. Dengan “bentuk kubus” *qube basketball trainer* tidak ada kerugian dalam terjemahan, terdapat umpan balik visual langsung baik untuk pelatih dan siswa / pemain. Ada koneksi langsung ke mana harus menemukan tangan dan cara meluruskan pergelangan tangan dan siku dengan benar untuk mempromosikan penembakan yang lurus. Dalam satu cara, *qube basketball trainer* dapat benar-benar menjelaskan ketika tangan pemain ditempatkan dengan benar dan pergelangan tangan dan siku selaras. Ini menciptakan memori otot yang dengan mudah ditransfer ke bola basket nyata.

2. Pengaruh Latihan *Shooting Free Throw* Menggunakan Bola Basket Terhadap Hasil *Shooting Free Throw* Peserta Putra Ekstrakurikuler Bolabasket di SMP Negeri 24 Surabaya

Kelompok latihan *shooting free throw* menggunakan bola basket mendapat porsi latihan yang sama dengan kelompok eksperimen 1 (kelompok latihan *shooting free throw* menggunakan *qube basketball trainer*) yaitu sebanyak 16 kali pertemuan. Sesuai dengan perolehan skor hasil tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*) dapat disimpulkan bahwa latihan ini tidak berpengaruh signifikan terhadap hasil *shooting free throw*. Hasil yang diperoleh nilai rata-rata *pre-test* 3,4 dan *post-test* sebesar 3,4. Berdasarkan analisis yang terlampir dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan antara tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*) dari kelompok 2 yaitu latihan *shooting free throw* menggunakan menggunakan bola basket terhadap hasil *shooting free throw*.

Dalam penelitian ini, latihan *shooting free throw* menggunakan bola basket merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan kekuatan dan ketepatan dalam memasukkan bola kedalam keranjang. Berdasarkan penelitian yang dilakukan, latihan *shooting free throw* menggunakan bola basket mampu memberikan pengaruh terhadap hasil *shooting free throw* dengan peningkatan jumlah hasil *shooting free throw*.

Hal itu dikarenakan latihan dengan menggunakan bola basket menekankan pada latihan pada otot lengan, seperti tinjauan secara anatomi bahwa ada persamaan otot yang dilatih untuk meningkatkan kekuatan, sehingga secara tidak langsung keterampilan peserta putra ekstrakurikuler dalam melakukan *shooting* akan meningkat, karena *power* sangat dibutuhkan dalam melakukan *shooting free throw*. Menurut Mahmud, dkk. (2014:8) menyatakan “lengan merupakan anggota bagian tubuh yang dominan digunakan dalam permainan bola basket. Keberadaan lengan dan otot-ototnya, baik proporsi maupun kemampuannya harus dimanfaatkan pada latihan teknik yang benar untuk mendukung penguasaan teknik dasar *shooting* dalam bola basket”. Sedangkan menurut Hermansyah (2014:3) kekuatan otot lengan sangat berpotensi untuk memberikan dorongan bola dari awalan posisi siku menekuk di samping kepala sampai sikap *follow through*, kekuatan pada otot lengan dapat membantu penembak dalam mengarahkan bola menuju pada *ring basket*. Ugyur, dkk (2010:55) menyatakan bahwa kita juga harus ingat bahwa efek kelelahan pada pemain non-elit atau muda, yang kekuatannya akan lebih penting dalam menembak lemparan bebas daripada komponen koordinasi, mungkin lebih berpengaruh selama lemparan bebas. Dengan demikian untuk menunjang keberhasilan dalam melakukan *shooting free throw* dibutuhkan latihan yang menunjukkan pada kekuatan lengan.

Latihan *shooting free throw* menggunakan bola basket merupakan salah satu latihan bola basket menjadi lebih menarik, menyenangkan dan bermanfaat untuk mengembangkan keterampilan *shooting free throw*. Dalam latihan *shooting free throw* menggunakan bola basket harus memperhatikan pandangan, keseimbangan, posisi tangan, penempatan siku dan irama *shooting* agar mendapatkan hasil yang baik. Sejalan dengan pendapat Wissel, Hal (2000:46) bahwa “dasar mekanika dalam melakukan tembakan antara lain pandangan, keseimbangan, kekuatan, irama tembakan dan pelaksanaannya”.

3. Perbedaan antara Latihan *Shooting Free Throw* Menggunakan *Qube Basketball Trainer* dengan Latihan *Shooting Free Throw* Menggunakan Bola Basket Terhadap Hasil *Shooting Free Throw* Peserta Putra Ekstrakurikuler Bolabasket di SMP Negeri 24 Surabaya

Qube basketball trainer ialah alat bantu pelatihan yang berbentuk kubus seukuran dan seberat bola basket dan mempunyai transisi samping, di mana ketika alat bantu pelatihan digunakan dengan cara menembak bola basket dengan adanya rotasi, alat bantu pelatihan akan memberikan umpan balik visual yang mewakili sifat dari rotasi saat melambung diudara. Pada fase lepasan dan

rotasi bola basket adalah karakteristik penting dari tembakan yang berhasil. Salah satu masalah yang diakui secara luas terkait dengan menembak bola basket adalah posisi tangan dan rotasi yang tepat adalah keterampilan yang sulit dipahami. Yang memperburuk masalah bagi instruktur dan pelatih adalah bahwa rotasi bola basket saat melambung adalah pengalaman visual dan sulit untuk dikomunikasikan kepada pemain. Sebagai besar adalah “rasa” dan ada sedikit umpan balik yang terkait dari tembakan.

Seluruh gerakan tersebut dilakukan dalam satu hitungan, semangat dan motivasi yang selalu diberikan untuk dapat melakukan *shooting free throw* dengan baik, tepat dan benar. Dengan “bentuk kubus” *qube basketball trainer* tidak ada kerugian dalam terjemahan, terdapat umpan balik visual langsung baik untuk pelatih dan siswa / pemain. Ada koneksi langsung ke mana harus menemukan tangan dan cara meluruskan pergelangan tangan dan siku dengan benar untuk mempromosikan penembakan yang lurus. Dalam satu cara, *qube basketball trainer* dapat benar-benar menjelaskan ketika tangan pemain ditempatkan dengan benar dan pergelangan tangan dan siku selaras. Ini menciptakan memori otot yang dengan mudah ditransfer ke bola basket nyata.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan analisis uji-t antara latihan *shooting free throw* menggunakan *qube basketball trainer* dengan latihan *shooting free throw* menggunakan bola basket dalam hasil *shooting free throw* pada pemain bolabasket putra usia dibawah 15 tahun dapat disimpulkan bahwa, ada perbedaan pengaruh latihan *shooting free throw* menggunakan *qube basketball trainer* dengan latihan *shooting free throw* menggunakan bola basket yang memberikan pengaruh terhadap hasil *shooting free throw* pada peserta putra ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 24 Surabaya dibawah usia 15 tahun. Hal ini dibuktikan dengan nilai perbedaan poin setelah mendapatkan perlakuan dari kelompok 1 (eksperimen) sejumlah 45 poin pada poin keseluruhan, dengan 4 atlet mendapat klasifikasi baik dalam hasil tembakan *free throw*, dan kelompok 2 (kontrol) sebesar 34 poin pada jumlah poin keseluruhan dengan 1 atlet mendapat klasifikasi baik terhadap hasil tembakan *free throw*. Dapat disimpulkan bahwa kelompok 1 latihan *free throw* menggunakan *qube basketball trainer* memiliki pengaruh untuk meningkatkan hasil *shooting free throw* pada pemain basket putra usia dibawah 15 tahun.

Selain itu, adanya peningkatan rata-rata (*mean*) yang didapatkan oleh masing kelompok 1. Pada kelompok eksperimen 1 mengalami peningkatan rata-rata (*mean*) sebesar 1,0, sedangkan pada kelompok 2 tidak mengalami peningkatan rata-rata (*mean*). Dari data yang

diperoleh masing-masing kelompok menegaskan bahwa latihan *shooting free throw* menggunakan *qube basketball trainer* lebih baik dalam meningkatkan hasil *shooting free throw* jika dibandingkan dengan latihan *shooting free throw* menggunakan bola basket terhadap hasil *shooting free throw* kepada peserta putra ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 24 Surabaya.

Program latihan yang diberikan berulang-ulang dalam satu sesi latihan diberikan akan terjadi suatu peningkatan, karena suatu latihan *shooting free throw* dengan *qube basketball trainer* berdasarkan metode yang diinginkan adalah sebagaimana aspek penting untuk menembak bola dengan benar. Pertama dan paling penting pemain harus belajar menembak dengan lurus. Siku/pergelangan tangan harus sejajar 0-10 derajat, dan telapak tangan harus rata. Penempatan tangan, pengarahan tangan pemain itu penting, mempelajari penempatan yang benar dan mempelajari cara agar tidak mengganggu tembakan dari pemain. Pemain harus menembak dengan busur yang tepat untuk memberikan kesempatan optimal tembakan dalam busur yang lebih tinggi, semakin besar semakin besar target berhasil.

Elemen pengajaran kritis dalam menggunakan *qube basketball trainer* adalah tembak lurus, penempatan tangan, *qubebasketball trainer* harus berlevel, keselarasan pergelangan tangan siku harus 0-5 derajat, tembak lurus ke atas untu mendapatkan busur yang cukup pada bola, jaga agar lengan tetap tegak lurus terhadap bisep saat mengangkat bola, menciptakan sudut 90 derajat di siku, tangan kiri memandu dan menyeimbangkan bola, tetapi tidak pernah mendorongnya atau memaksakan bola, kepala tidak bergerak, ketinggian rilis *qube basketball trainer* tergantung pada ketinggian penembak pemain. Tinggi busur ideal dari garis 3 titik adalah sekitar 16 kaki atau 45,55 derajat. Semakin tinggi busur semakin banyak kekutan. Lintasan yang lebih tinggi memungkinkan penembak untuk meluncurkan bola melewati pelindung yang lebih tinggi juga, itu menciptakan target yang lebih besar. Semakin curam tembakan, semakin lebar bukaan ke tepi. Pelatih lemparan bebas Dallas Mavericks, Gray Boren, memiliki ciri khusus untuk menggambarkan fakta ini. Dia menurunkan ring ke lantai dan meminta pemain menaiki tangga. “Anda tidak bisa mengubah ukuran bola”, katanya “tetapi Anda bisa mengubah ukuran target”.

Pada hakekatnya alat bantu modifikasi berbentuk kubus yang kira-kira seukuran dan berat bola basket konvensional dan memiliki sekurang-kurangnya satu transisi, dimana ketika *qube basketball trainer* ini dapat membantu pelatihan untuk menembak bola basket, latihan untuk rotasi bola dapat membantu dan memberikan umpan balik secara visual. Dalam satu

permukaan memiliki tanda yang dimaksudkan bagi penembak untuk menempatkan tangan yang digunakan untuk menembak ketika berlatih dengan bantuan *qube basketball trainer*.

PENUTUP

Simpulan

1. Kelompok Eksperimen (Latihan *shooting free throw* menggunakan *qube basketball trainer*) terdapat pengaruh signifikan terhadap hasil *shooting free throw*.
2. Kelompok Kontrol (Latihan *shooting free throw* menggunakan bola basket) tidak ada pengaruh signifikan terhadap hasil *shooting free throw*.
3. Latihan *shooting free throw* menggunakan *qube basketball trainer* memiliki rata-rata lebih besar daripada latihan *shooting free throw* menggunakan bola basket terhadap hasil *shooting free throw*.
4. Dari hasil analisis data, pengujian, penelitian dan pembahasan disimpulkan kelompok eksperimen (latihan *shooting free throw* menggunakan *qube basketball trainer*) mampu meningkatkan hasil *shooting free throw* pemain bola basket putra usia dibawah 15 tahun SMP Negeri 24 Surabaya. Besarnya perubahan hasil *shooting free throw* tersebut dapat diperoleh dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 1,5 lebih banyak dibandingkan sebelumnya. Dari data *pre-test* memiliki rata-rata 3,5 dan pada saat *post-test* rata-rata meningkat menjadi 4,5.

Saran

1. Bagi Peneliti berikutnya dapat meningkatkan penerapan dari teori dan praktik yang didapatkan selama penelitian untuk dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan penelitian tersebut.
2. Ada perbedaan pengaruh latihan *shooting free throw* menggunakan *qube basketball trainer* dengan bola basket terhadap hasil *shooting free throw* pada pemain basket putra usia dibawah 15 tahun SMP Negeri 24 Surabaya, maka peneliti menyarankan kepada pelatih ekstrakurikuler bolabasket untuk menggunakan metode latihan *shooting menggunakan qube basketball trainer* sebagai alternatif metode agar dapat meningkatkan hasil *shooting free throw*. Bagi Pelatih dapat dijadikan alternatif dalam memilih dan menentukan pola latihan untuk meningkatkan prestasi atletnya.
3. Bagi Peserta Ekstrakurikuler dengan adanya latihan ini diharapkan dapat menjadi alternatif latihan untuk meningkatkan hasil *shooting free throw* pada saat pertandingan.

4. Bagi Sekolah dapat meningkatkan prestasi dibidang olahraga khususnya dalam bolabasket.
5. Bagi peneliti lain, hasil dari penelitian ini nantinya dapat dijadikan bahan perbandingan apabila ada penelitian serupa di kemudian hari atau di tempat lain dan dapat dikembangkan.
6. Bagi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Unesa. Dapat dijadikan bahan kajian tambahan tentang penelitian eksperimen berupa pengaruh latihan *shooting free throw* menggunakan *Qube Basketball Trainer* terhadap hasil *shooting free throw* pada ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 24 Surabaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. 2007. *Permainan Bolabasket*. Surakarta: Era Intermedia.
- Aqil, Z & Sujak. 2011. *Panduan dan Aplikasi Pendidikan Berkarakter*. Bandung: Yrama Widya.
- Arikunto, S. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Badudu, Zain. 2001. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Bompa, Tudor, O & Haff, G.G. 2009. *Periodization, Theory and Methodology of Training Fifth Edition*. Colorado: Human Kinetic Publisher.
- Budiwanto. 2012. *Metodologi pelatihan Olahraga*. Malang: UM Press.
- Depdiknas. 2003. *Kamus Pelajar Sekolah Lanjutan Tingkat Atas*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Kant, Singh. 2014. Comparison of Average Rectified Emg Between Successful and Unsuccessful Free Shots in Basketball. *International Education E-Journal*, 3 (2): 22-29
- Kant, Singh. 2014. Comparison of Average Rectified Emg Between Successful and Unsuccessful Free Shots in Basketball. *International Education E-Journal*, 3 (2): 83-90
- Kompri. 2015. *Manajemen Pendidikan Komponen-komponen Elementer Kemajuan Sekolah*. Yogyakarta: Ar:Ruzz Media.
- Mahardika, Wisnu. 2013. Perbedaan Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Praktik *Drill* dan Bermain Terhadap Hasil Tembakan Bebas Bolabasket. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*. 13 (2): 21-31
- Martens, Rainer. 2012. *Successful coaching*. Human Kinetics.
- Muhajir. 2009. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (jilid 2)*. Jakarta: Erlangga
- PB. PERBASI. 2004. *Metode Pelatihan Bolabasket Dasar*. Jakarta: PERBASI.

- Prihatin, Eka. 2011. *Manajemen Peserta Didik*. Bandung: Alfabeta.
- Priyanto. 2014. Latihan Shooting Free Throw Menggunakan Modifikasi Bola. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* 4 (2):102-106
- Setyosari, Punaji. 2007. *Metode Penelitian Pendidikan*. Malang: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang.
- Sopiatin, Popi. 2010. *Manajemen Belajar Berbasis Kepuasan Siswa*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sujarwadi dan Dwi Sarjiyanto. 2010. *Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan untuk SMP*. Jakarta. Kementrian Pendidikan Nasional.
- Sukmadinata, N.S. 2013. *Metode Penilaian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Tasmara, Toto. 2006. *Spiritual Centered Leadership*. Jakarta. Gema Insani Press.
- Ubaidillah, Firdaus. 2013. *Kontribusi Tinggi Lompatan Terhadap Kemampuan Rebound Tip In Bolabasket (Volume 2)*. Surabaya. UNESA
- Wallace, Martin. 2016. *Training appliances or apparatus for special sports for basketball*. Louisville, KY (US)
- Wicaksana. 2013. *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Universitas Negeri Malang (UM PRESS).
- Winarno. 2013. *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Universitas Negeri Malang (UM PRESS)
- Wissel, 2000. *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Universitas Negeri Malang (UM PRESS)

