

PENGARUH LATIHAN *MEDICINE BALL* DAN LATIHAN *SHOOTING* SECARA *CONTINUE* TERHADAP *FREETHROW* DALAM PERMAINAN BOLA BASKET DI BISON PATRIOT ACADEMY KABUPATEN SRAGEN

Kadek Fewidya Jati Kusuma Wardhana¹, Hartini²

Hartinifit76@gmail.com

Universitas Tunas Pembangunan

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *medicine ball* dan *shooting* secara *continue* terhadap *Freethrow* dalam permainan bola basket pada atlet putra usia 12-14 tahun bison patriot academy sragen tahun 2021. Manakah yang lebih maksimal pengaruhnya antara latihan *medicine ball* dan *shooting* secara *continue* terhadap *Freethrow* dalam permainan bola basket pada atlet putra usia 12-14 tahun bison patriot academy sragen tahun 2021.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen. Populasi subyek dalam penelitian ini berjumlah 40 dan teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling yang berjumlah 30 peserta di Gor Diponegoro, Kabupaten Sragen tahun 2021. Teknik pengumpulan data untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini menggunakan tes tembakan bola basket (11) (Baterai test dari AAHPERD Basket Ball Test Manual dari Johnson & Nelson,1986: 275-279). Dalam penelitian ini peserta Bison Patriot Academy Kab. Sragen melaksanakan latihan *medicine ball* dan latihan *shooting* secara *continue* terhadap *Freethrow* bola basket.

Berdasarkan hasil analisis data : Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *medicine ball* dan latihan *shooting* secara *continue* terhadap *Freethrow* bola basket pada atlet Bison Patriot Academy 2021. Dari perhitungan yang telah dilakukan kelompok latihan *medice ball* diperoleh nilai t sebesar 5.806, ternyata lebih besar $t_{tabel\ 5\ \%}$ yaitu 2.131. Dari perhitungan yang telah dilakukan kelompok latihan *shooting* secara *continue* diperoleh nilai t sebesar 4.802, ternyata lebih besar $t_{tabel\ 5\ \%}$ yaitu 2.131. Latihan *medicine ball* lebih baik pengaruhnya terhadap kemampuan *Freethrow* bola basket pada atlet Bison Patriot Academy Kab. Sragen 2021. Peningkatan kemampuan latihan *Freethrow* kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan latihan *medicine ball*) adalah sebesar 26,04% \geq kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan latihan *random practice*) yaitu sebesar 18%.

Kata kunci : Bola Basket,*Medicine ball*,*Shooting* Secara *Continue*,*Freethrow*.

1. PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu kegiatan gerak manusia menurut teknik tertentu, dalam pelaksanaannya terdapat unsur bermain, ada rasa senang, ada rasa semangat, dilakukan pada waktu luang, dan kepuasan tersendiri pada setiap individu. Olahraga dimasa sekarang sudah menjadi kebutuhan pokok bagi manusia. Ada beberapa macam tujuan

manusia melakukan olahraga, yaitu : 1) Kebanyakan orang melakukan olahraga hanya untuk mengisi waktu luang, dilakukan dengan santai dan hati gembira serta tidak begitu formal, baik tempat, sarana maupun peraturannya. Hal tersebut bisa disebut Rekreasi, 2) Pelajaran olahraga yang ada di setiap sekolah dilakukan secara formal, tujuannya mencapai sasaran pendidikan nasional melalui kegiatan olahraga yang disusun melalui kurikulum tertentu. Dan masuk di kategori pendidikan, 3) Kebugaran 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, 4) Prestasi, atlet yang melakukan kegiatan olahraga yang mempunyai tujuan tertentu dan memiliki sasaran sebagai juara atau prestasi.

Kemenangan dalam permainan bola basket selalu ditentukan dari jumlah banyaknya poin yang didapatkan suatu tim saat pertandingan tersebut dimulai hingga berakhir. Untuk memperoleh poin banyak atau memasukan bola ke keranjang dibutuhkan teknik-teknik dasar permainan bola basket yang benar, setelah teknik dasar permainan dikuasai perlu juga dikembangkannya taktik dan strategi. Taktik dalam permainan bola basket terdiri dari: taktik individu, taktik beregu, taktik menyerang dan taktik bertahan. Penerapan taktik dalam permainan bola basket sering kali menyebabkan terjadinya pelanggaran(foul) dan kesalahan (violations). Pelanggaran (foul) adalah pelanggaran yang dilakukan pemain saat mencoba menahan pergerakan dari lawannya. Apabila pemain melakukan pelanggaran saat pemain lain sudah melakukan langkah step atau melayang diudara maka kemungkinan besar akan terjadinya tembakan bebas (*Freethrow*). Dan apabila pemain melanggar di saat pemain lain belum sampai daerah *keyhole* bola akan *throw in* dari *side line* atau *back line* untuk memulai pertandingan. Pelanggaran (foul) dalam permainan bola basket terdiri dari: *push, blocking, team foul, offensive foul, technical foul, personal foul*. Kesalahan (violations) adalah pelanggaran yang dilakukan pemain terhadap aturan yang sudah di tetapkan oleh FIBA dan PERBASI. Kesalahan (violations) dalam permainan bola basket terdiri dari: *walking, traveling, double, 3second, 5second, 8second, 24second, carrying the ball, backball*.

Bison Patriot Basketball Academy Sragen merupakan wadah bagi atlet-atlet muda khususnya di cabang olahraga bola basket. Dalam academy tersebut mempunyai

banyak aktifitas seperti latihan rutin, akan mengikuti event-event lomba basket, mengadakan sparing partner. Selama latihan rutin Bison Patriot Academy juga sering mengadakan sparing partner antar SMP yang ada di Sragen, yaitu dengan Spenda, Smanis dan Smago. Dari ketiga pertandingan tersebut banyak evaluasi dan terkhususnya tentang *Freethrow* Tim basket Academy Byson. Dari pengamatan selama pertandingan banyak peluang *Freethrow* yang di dapat tapi ada kendala yaitu tidak semua kesempatan itu di pergunakan dengan maksimal. Kebanyakan dari para pemain mengalami bola yang tidak sampai ke ring. Ada beberapa faktor yang menyebabkan kejadian seperti itu ialah kurangnya kekuatan power lengan yang di berikan ke bola sehingga *Freethrow* terjadi dengan tidak maksimal. Kurangnya latihan yang belum tepat sasaran, kurangnya rasa percaya diri atau mental dan faktor lain pendukung. Selama ini latihan *Freethrow* di Bison Patriot Academy hanya sebatas shooting biasa, dan kurangnya variasi sehingga *Freethrow* kebanyakan bola tidak sampai ke ring. Presentasi dan intensitas latihan untuk *Freethrow* pun juga masih kurang. Dan tidak ada batas untuk mengukur kesanggupan setiap atlet dapat melakukan *Freethrow* dengan maksimal.

Dari Uraian di atas bahwa Atlet Academy Bison belum menggunakan latihan – latihan *Freethrow* secara khusus dan maksimal sehingga hasil *freethrow* belum menunjukkan hasil yang baik. Ada banyak model latihan yang dapat memperbaiki kemampuan *Freethrow* pada atlet putra academy basket Bison. Contohnya seperti menggunakan *Medicine ball* dan *shooting* secara *continue*. Maka dari itu penulis mengkaji skripsi dengan judul Perbedaan Pengaruh Latihan *Medicine ball* dan *Shooting* Secara *Continue* Terhadap *Freethrow* Dalam Permainan Bola Basket Pada Atlet Putra Usia 12 – 14 Tahun Bison Patriot Academy Sragen Tahun 2021.

Latihan *medicine ball* yang dimaksudkan dalam penelitian ini merupakan latihan *Freethrow* dengan cara atlet melakukan gerakan *Freethrow* dengan menggunakan *medicine ball* dalam 10 kali percobaan dan semampunya. Latihan *medicine ball* ini memiliki kelebihan mampu melatih otot lengan menjadi kuat, beban yang beda di rasakan saat menggunakan *medicine ball* mengakibatkan atlet saat *Freethrow* menggunakan bola basket biasa tidak mengalami keberatan, beban dari *medicine ball* juga melatih lengan untuk sanggup mendorong bola agar bola sanggup sampai ke ring, disamping itu juga dapat melatih daya tahan fisik. Sedangkan

kekurangan latihan ini apabila atlet terlalu over sedikit dapat menyebabkan cedera ringan dan bila terlalu over dapat menyebabkan cedera serius.

Latihan *shooting* secara *continue* maksudnya atlet melakukan *shooting* di garis *Freethrow* dengan berluang kali, pengulangan kali di tetapkan oleh penulis. Kelebihan dari latihan ini berupa setiap atlet dapat terbiasa melakukan gerakan *Freethrow* secara benar, atlet dapat mengukur seberapa besar kekuatan dorong yang harus di keluarkan agar bola sampai ke ring, otomatisasi gerakan akan sendiri aktif sendiri jika latihan ini di terapkan dengan baik. Sedangkan kekurangan latihan ini, menyebabkan tingkat keletihan tinggi, sehingga berpengaruh pada ketepatan *shooting* yang di lakukan dan pengontrolan pun agak sulit karena tidak ada waktu untuk istirahat.

2. Tinjauan Pustaka

a. Bola Basket

Permainan bola basket pertama kali dikemukakan oleh Dr. James Naismith di Sekolah *Young Men's Christian Association (YMCA)*, Springfield, Massachusetts, Amerika Serikat. Latar belakang yang mempengaruhi munculnya permainan bola basket adalah timbulnya rasa bosan yang di alami oleh berbagai siswa di YMCA karena sedang dilanda musim dingin. Setiap musim dingin dan suhu terlalu dingin berpotensi membuat para siswa gagal menjaga kebugaran. Direktur Departemen Pendidikan Fisik , Dr. Luther Gullick meminta Naismith untuk tetap melatih para siswa selama musim dingin. Naismith merancang suatu olahraga yang dapat dimainkan di dalam ruangan serta ada unsur menyenangkan, kerja tim dan bola sebagai media dalam permainan tersebut. Demi menghindari cedera karena berlari saat membawa bola, Naismith juga menentukan bahwa melempar bola untuk mengoper adalah satu-satunya opsi. Dan untuk memastikan keamanan, Naismith mengatur gawang alias sasarnya tidak bisa dijaga oleh siapapun, dengan cara ditaruh di atas ketinggian. Bola basket cepat terkenal dan tersebar keseluruh negeri serta dunia berkat para lulusan sekolah YMCA yang melakukan perjalanan ke seluruh negeri dan dunia. Bola basket sendiri dimainkan oleh 5 orang per tim dengan cara setiap tim berusaha untuk memasukan bola ke keranjang tim lain dan di lakukan secara berulang kali agar mendapatkan poin yang lebih banyak. Untuk memenangkan permainan bola basket setiap tim harus

mencegah tim lain yang akan memasukan bola ke keranjang milik tim lawan agar selisih poin tetap jauh. Dengan jumlah lima orang pemain setiap regunya, bola basket juga memberi peluang demokratisasi yang lebih besar. Sifat permainan bola basket, ibarat alunan musik jazz yang penuh unsur improvisasi. Ada unsur kebebasan melakukan, eksplosif, penuh irama cepat atau lambat yang dinamis dan menggetarkan. “Menonjol pula sifat-sifat individualistis, namun di dalam pelaksanaannya, tetap membutuhkan kerja sama dengan semangat persatuan yang utuh” hal tersebut di kemukakan oleh Novak(1979) dalam *Calhoun* (1987).

Teknik dasar bola basket sangat penting karena hal tersebut merupakan pondasi setiap pemain. Jika teknik dasar setiap pemain tidak kokoh maka itu akan menjadi suatu masalah yang berakibatkan pada performa pemain, kerja sama tim, hasil yang kurang maksimal. Pada dasarnya permainan bola basket merupakan permainan tim dan bukan individu maka tidak bisa memfokuskan pola permainan hanya pada satu pemain saja. Apabila setiap pemain memiliki teknik dasar yang baik dan bagus maka pola permainan akan berjalan dengan mudah dan otomatis tidak monoton. Dengan demikian penguasaan teknik dasar ketrampilan bola basket mutlak dan harus dimiliki oleh para pemain.

b. Latihan

Kondisi fisik yang prima merupakan faktor utama untuk mengembangkan faktor lainnya, sehingga akan mendukung pencapaian prestasi yang optimal. Menurut Andi Suhendro (2004: 41) bahwa, “Kondisi fisik merupakan salah satu syarat penting dalam meningkatkan prestasi seorang atlet, dan bahkan sebagai keperluan yang sangat mendasar untuk merai prestasi olahraga”. Sangatlah penting peran dari kondisi fisik untuk sebagai pondasi dalam pencapaian suatu prestasi olahraga, maka harus dilatih dengan benar dan tepat.

Latihan fisik pada umumnya memberikan beban fisik pada tubuh secara teratur, sistematis, berkesinambungan sedemikian rupa sehingga dapat meningkatkan kemampuan dalam melakukan kerja. Latihan fisik yang teratur, sistematis dan berkesinambungan yang dituangkan dalam suatu program latihan akan meningkatkan kemampuan fisik secara nyata. Menurut Andi Suhendro (2004:3.5) bahwa, “latihan fisik adalah latihan yang ditujukan untuk mengembangkan dan meningkatkan kondisi fisik antara lain kekuatan otot, daya

tahan kardiovaskuler, daya tahan otot, kelincahan, kecepatan, power, stamina, kelentukan dan lain-lain”.

Latihan fisik merupakan pondasi suatu latihan olahraga yang tujuannya untuk meningkatkan prestasi olahraga dan meningkatkan kesegaran jasmani. Dalam pelaksanaannya latihan fisik dapat ditekankan pada salah satu komponen latihan kondisi fisik tertentu. Artinya latihan fisik harus spesifik dan tepat sasaran sesuai komponen fisik yang dibutuhkan untuk tujuan tertentu.

c. Latihan *Medicine ball*

Latihan *medicine ball* termasuk latihan pliometrik. Abraham Razak (1993) mengemukakan bahwa : “Latihan pliometrik adalah latihan daya ledak dengan karakteristik kontraksi otot yang sangat kuat dan cepat serta kombinasi latihan isokenetik eksentrik, isotonik dan isokenetik yang pembebanannya adalah dinamik atau reflek(regangan) yang cepat dari otot-otot yang terlibat”. Latihan pliometrik menggunakan reflek regangan dan terjadilah kontraksi yang kuat. Reflek regangan adalah reflek tercepat dibandingkan reflek lain dari dalam tubuh. Didalam otot terdapat banyak kumparan otot. Kumparan otot terdiri atas unsur-unsur motorik dan sensorik. Dalam kumparan otot terdapat serabut otot yang disebut : serabut intrafusal, selanjutnya di tengah terdapat inti yang berbentuk kantong yang disebut nuclear chain fiber. Dari kedua serabut ini ada dua macam syaraf pengantar rangsangan ke pusat syaraf.

Medicine ball adalah alat berbentuk bola yang pengertian sebagai berikut: alat untuk latihan pada atlet dengan tujuan khusus. Dijelaskan oleh Agus Budiarto (1998) bahwa: “*Medicine ball* sebagai suatu alat semacam bola yang dapat membantu meningkatkan kekuatan lengan, throw adalah gerakan melempar yang dimulai dari belakang kepala ke atas depan”. Dari penjelasan tersebut, latihan *medicine ball* dalam permainan bola basket khususnya *Freethrow* merupakan suatu bentuk latihan yang terdiri dari rangkaian mendorong bola ke atas depan yang dimulai dari depan muka dan lutut di tekuk kebawah sedikit. Kedua tangan memegang bola yang satu untuk mengarahkan dan satunya lagi untuk mendorong bola ke arah ring. *Medicine ball* dalam penelitian ini dilakukan dengan posisi berdiri. Dari penjelasan latihan *medicine ball* di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan *medicine ball* mempengaruhi kekuatan lengan untuk mendorong bola

hingga sampai ke ring. Latihannya menggunakan bola 2 kg dan bentuk latihan ini merangsang perubahan otot dan kemampuan otot agar lengan serta tangan mampu mendorong bola dengan adanya tenaga yang besar. Berat dari *medicine ball* sendiri bisa dibilang efektif untuk menjadi alat latihan. Jika setiap atlet mampu mendorong *medicine ball* secara berulang kali dan lama kelamaan hal itu menjadi hal yang biasa dan dianggap ringan.

d. Latihan *Shooting* Secara *Continue*

Latihan *shooting* secara *continue* yang diterapkan dalam penelitian ini merupakan pelaksanaan latihan *shooting* dengan cara siswa melakukan gerakan *shooting* secara terus menerus (sesuai program latihan) tanpa ada pergantian atlet lain untuk melakukan hal tersebut. Pelaksanaan *shooting* secara *continue* adalah sebagai berikut : atlet dipanggil satu persatu secara bergantian untuk melakukan *shooting*. Latihan *shooting* dapat diterapkan dengan cara *continue*. Setiap atlet melakukan latihan ini sendiri tanpa ada bantuan dari atlet lain. Dalam latihan ini setiap atlet melakukannya dengan *continue* sesuai batasan yang telah ditetapkan oleh peneliti. *Shooting* secara *continue* ini dilakukan tepat di garis untuk melakukan *Freethrow*. Dengan demikian mengapa dilaksanakan seperti itu karena nanti untuk jadi pembanding pada saat latihan *menshooting medicine ball* ke arah ring dengan jarak *shooting* yang sama. Latihan ini berguna untuk melatih para atlet untuk mampu *menshooting* bola agar bola mampu sampai ke ring.

e. Pengertian *Freethrow*

Freethrow atau bisa disebut juga tembakan bebas adalah tembakan yang di dapatkan setiap pemain dari pelanggaran yang dilakukan dari lawan yang sesuai dengan aturan wasit apa bila itu cocok untuk diberikan tembakan bebas. “Tembakan bebas adalah kesempatan bagi pemain untuk mendapatkan 1 angka tanpa adanya halangan atau gangguan, yang dilakukan dari garis lemparan bebas dan di dalam daerah setengah lingkaran“ (PERBASI, 2006:114).

Langkah mekanika dalam melakukan tembakan, menurut Hal Wissel (2000:46) antara lain, “pandangan, keseimbangan, posisi tangan, pengaturan siku, irama tembakan, dan pelaksanaannya. Pada dasarnya teknik tembakan dapat diterapkan pada semua jenis tembakan-tembakan khususnya *shooting Freethrow*, meliputi :

3. METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen, dasar penggunaan metode ini adalah kegiatan percobaan yang diawali dengan memberikan perlakuan kepada subjek yang diakhiri dengan suatu tes guna mengetahui pengaruh perlakuan yang diberikan. (19) Sugiyono (2014 : 107) menyatakan, “Dalam penelitian eksperimen ada perlakuan (*treatmet*), sedangkan dalam penelitian naturalistik tidak ada perlakuan”. Dengan demikian metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Rancangan dalam penelitian ini adalah “*Pretest-Posttest Design*”.

Penelitian ini dilaksanakan di Gor Diponegoro Kabupaten Sragen. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 20 September 2021 sampai 17 November 2021, dengan 3 kali latihan dalam satu minggu yaitu hari Senin, Rabu dan Sabtu. Populasi penelitian adalah tim putra sejumlah 40 peserta Bison Patriot Academy Kabupaten Sragen Tahun 2021. Besar sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 30 pemain, yang diperoleh dengan teknik *purposive sampling*.

Pengambilan data *Freethrow* bola basket digunakan dengan tes tembakan bebas bola basket (11) (baterei test dari AAHPERD Basket Ball Test Manual dari Jhonson & Nelson, 1986: 275-279). Tes ini dilaksanakan dengan cara menembakan bola ke arah sasaran pada ring, kesempatan menembak bola sebanyak 10 kali. Teknik Analisis Data menggunakan rumus pendek dan Aplikasi SPSS.

4. PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

a. Perbedaan Pengaruh Latihan *Medicine ball* dan Latihan Shooting secara Continue Terhadap Free Throw

Pengaruh suatu latihan adalah bersifat khusus, sehingga perbedaan perlakuan akan menimbulkan pengaruh yang berbeda pula. Dari analisis data yang dilakukan sebelum diberi perlakuan. Diperoleh nilai t antara tes awal pada kelompok 1 dan kelompok 2 adalah 0,125 sedangkan $t_{\text{tabel } 5\%} = 2.131$. Ternyata t yang diperoleh $< t$ dalam tabel, yang berarti hipotesis nol diterima. Dengan demikian kelompok 1 dan kelompok 2 berangkat dari titik tolak tembakan bebas

(*free throw*) bola basket yang sama. Apabila setelah diberi perlakuan terdapat perbedaan, hal ini karena adanya perbedaan perlakuan yang diberikan.

Nilai t antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 = 5.806. Sedangkan $t_{\text{tabel } 5\%} = 2.131$. ternyata t yang diperoleh $> t$ dalam tabel. Yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1. Yang berarti bahwa kelompok 1 memiliki peningkatan tembakan bebas (*Freethrow*) yang disebabkan oleh treatment (perlakuan) yang diberikan, yaitu *medicine ball*. Dalam latihan *medicine ball* ini siswa diberi kebebasan melaksanakan tugas ajar sesuai kemampuannya.

Nilai t antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 = 4.082. Sedangkan $t_{\text{tabel } 5\%} =$ ternyata t yang diperoleh $> t$ dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1. Yang berarti kelompok 2 memiliki peningkatan terhadap tembakan bebas (*Freethrow*) yang disebabkan treatment (perlakuan) yang diberikan, yaitu *shooting secara continue*.

Dari uji perbedaan yang dilakukan terhadap hasil tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2, diperoleh nilai t sebesar 2.471. Sedangkan $t_{\text{tabel } 5\%} = 2.131$. Ternyata t yang diperoleh $> t$ dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa setelah diberi perlakuan sesuai jadwal yang telah diprogramkan dalam penelitian, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2. Karena sebelum diberi perlakuan kedua kelompok berangkat dari titik tolak yang sama, maka perbedaan tersebut disebabkan perbedaan pengaruh dari perlakuan yang diberikan.

Karakteristik latihan-latihan dapat menghasilkan pengaruh yang berbeda. Perlakuan yang diberikan selama latihan merupakan stimulus yang akan memperoleh respon dari pelaku. Dalam penelitian ini kelompok 1 dan kelompok 2 diberi perlakuan (*treatment*) yang berbeda. Perbedaan yang diberikan selama latihan akan mendapat respon yang berbeda pula dari subyek penelitian. Perbedaan perlakuan yang diberikan selama latihan akan menimbulkan pengaruh yang berbeda pula terhadap peningkatan tembakan bebas (*Freethrow*) bola basket. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan ada perbedaan latihan *medicine ball* dan

shooting secara continue terhadap hasil tembakan bebas (*Freethrow*) pada atlet putra Bison Patriot Academy Sragen 2021, dapat diterima kebenarannya.

b. Latihan *Medicine ball* Lebih Baik Pengaruhnya Terhadap Free Throw

Kelompok 1 memiliki nilai persentase peningkatan *Freethrow* sebesar 26,04% . Sedangkan kelompok 2 memiliki peningkatan ketrampilan shooting *free throw* sebesar 18% . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 1 memiliki persentase peningkatan *Freethrow* yang lebih besar dari pada kelompok 2. Kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan latihan *medicine ball*), ternyata memiliki peningkatan *Freethrow* yang lebih besar dari pada kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan latihan *shooting secara continue*). *Medicine ball* merupakan cara latihan yang menekankan pada power lengan dan kekuatan tangan . Dalam latihan *medicine ball* ini atlet diberi pengenalan dan arahan bagaimana cara latihan menggunakan *medicine ball* dengan benar dan tepat. Latihan ini sangat tepat untuk para atlet yang biasanya jarang melatih power lengan dan kekuatan tangannya, khususnya atlet yang melakukan *Freethrow* gagal yang menyebabkan bola tidak sampai ke ring. Maka dari itu latihan ini tepat untuk menguasai free throw agar atlet mampu melakukan *Freethrow* dengan hasil bola sampai ke ring dan masuk. Penguasaan teknik yang benar akan dapat mendukung ketrampilan shooting *Freethrow* menjadi lebih baik. Sedangkan latihan shooting secara continue menekankan pada kebiasaan atlet untuk melakukan shooting. Latihan shooting secara continue ini ditinjau dari perkembangan anak, latihan ini dapat memenuhi akurasi shooting dari setiap diri atlet masing-masing. Namun disisi lain penguasaan teknik *Freethrow* sulit dicapai secara maksimal, karena terlalu sering atau intensitas continue yang begitu banyak akan membuat atlet mudah kelelahan dan akhirnya hilang fokus serta konsentrasi, sehingga shooting *Freethrow* yang dilakukan tidak sesuai seperti yang diharapkan. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan latihan *medicine ball* lebih baik pengaruhnya terhadap *Freethrow* pada atlet basket putra Bison Patriot Academy Kabupaten Sragen, dapat diterima kebenarannya

5. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, ternyata hipotesis yang diajukan dapat diterima, sehingga diperoleh simpulan sebagai berikut :

- a. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *medicine ball* dan shooting secara continue terhadap *freethow* bola basket pada atlet basket putra Bison Patriot Academy Sragen. Nilai t kelompok 1 = $5.806 > t_{\text{tabel } 5\%} = 2.131$. Nilai t kelompok 2 = $4.082 > t_{\text{tabel } 5\%} = 2.131$. Dari uji perbedaan yang dilakukan terhadap hasil tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2, diperoleh nilai t sebesar $2.471 > t_{\text{tabel } 5\%} = 2.131$.
- b. Latihan *medicine ball* lebih baik pengaruhnya terhadap kemampuan *Freethrow* bola basket pada atlet putra Bison Patriot Academy Kabupaten Sragen. Peningkatan kemampuan latihan *Freethrow* kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan metode latihan *medicine ball*) adalah sebesar $26.04\% >$ kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan latihan *shooting* secara *continue*) yaitu sebesar 18% .

Dari hasil penelitian ini dapat diketahui latihan *medicine ball* memiliki hasil yang lebih baik dari pada latihan shooting secara continue terhadap *Freethrow*. Implikasi teoritik dari hasil penelitian ini adalah, setiap bentuk latihan memiliki efektivitas yang berbeda dalam meningkatkan *Freethrow*. Oleh karena itu dalam menyusun program latihan yang bertujuan untuk mengembangkan atau meningkatkan *Freethrow* harus menerapkan latihan yang baik dan tepat. Hasil penelitian ini dapat sebagai bahan pertimbangan dalam memilih dan menentukan latihan *Freethrow*.

DAFTAR PUSTAKA

- Haritsa, N. F. (2016). Push Up Terhadap Daya Ledak Otot Lengan Pemain. *Jurnal Kesehatan*, 1(1), 51–60.
- Iman Imanudin. 2008. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Bandung: Univ. Pendidikan Indonesia (42-43)
- Ishak, M. (2012). Pengaruh Latihan *Medicine ball* Terhadap Kemampuan Pukulan Lob Dalam Permainan Bulutangkis. *Digilib. UNM*, 1(2), 106–114.
- Johnson & Nelson, 1986. *Practical measurements for evaluation in physical education*. Amerika: United States (275-279)
- Kosasih, Danny. 2008. *Fundamental Basketball*. Semarang: Karangturi Media (47)

- Krause, J. V., Meyer, Don., & Meyer, Jerry. (2008). *Basketball Skills & Drills: Third Edition*. USA: Human Kinetics.
- Kusumawati, Mia. 2017. *Penelitian Pendidikan Penjas*. Bekasi Kota: Samarindu (83, 119, 127)
- M.Ruhiat, Ikbal Alam & Jajat Darajat. 2011. *Biomekanika*. Bandung: Univ. Pendidikan Indonesia (21)
- Muhammad Fadly Sonjaya. (2015). "Pengaruh Metode Latihan Block Practice Dan Random Practice Terhadap Keberhasilan Medium Shoot". Skripsi. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Muhammad Muhyi Faruq. 2007. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan & Olahraga Basket*. Jakarta: Grasindo (52-62)
- Mulyono Biyakto Atmojo.2014. *Tes & Pengukuran Pendidikan Jasmani/Olahraga*.Surakarta: UNS Press (48)
- Nilai, M., & Free, A. (2020). *Jurnal Ilmiah Disdikpora Vol 8 No 1 (2020)*, ISSN : 2087-8974. 8(1). <https://jurnaldisdikpora.web.id/wp-content/uploads/2020/12/Kade-Arisanthi-Dewi.pdf>
- Oliver, J. 2007. *Dasar-Dasar Bola Basket*. Bandung: Pakar Raya (25,30)
- Riyan Pratama. (2014). "Pengaruh Metode Latihan dan Motivasi Berlatih Terhadap Peningkatan Keterampilan Dasar Bermain Bola Basket Pada Atlet Pemula Usia Sekolah Menengah Pertama". Thesis. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta
- Rosmi, Y. F. (2017). *Pengaruh Latihan Autogenic Relaxation Terhadap Konsentrasi Dan Keberhasilan Free Throw Bolabasket*. HELPER : Jurnal Bimbingan Dan Konseling, 34(2), 81–98. <https://doi.org/10.36456/helper.vol34.no2.a964>
- Rubiana, I. (2017). *Pengaruh Pembelajaran Shooting (Free Throw) Dengan Alat Bantu Rentangan Tali Terhadap Hasil Shooting (Free Throw) Dalam Permainan Bola Basket*. Jurnal Siliwangi, 3(2), 248–257.
- Sucipto, dkk .2010. *Permainan Bola Basket*. Bandung: Univ. Pendidikan Indonesia (4, 11, 15, 23-24)
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta (107, 118)
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta (174)
- Sukma Aji. 2016. *Buku Pintar Olahraga*. Pamulang: Ilmu Bumi Pamulang (56-61)
- Wissel,H. 2000. *Bola Basket Dilengkapi Dengan Program Pemahiran Teknik Dan Taktik*. Jakarta: Rajawali (48, 49, 54)