

PENGARUH PEMBELAJARAN *SHOOTING (FREE THROW)* DENGAN ALAT BANTU RENTANGAN TALI TERHADAP HASIL *SHOOTING (FREE THROW)* DALAM PERMAINAN BOLA BASKET

Iman Rubiana

Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi
e-mail : imanrubiana@unsil.ac.id

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan informasi mengenai pengaruh pembelajaran *shooting* dengan alat bantu rentangan tali terhadap hasil *shooting (free throw)* dalam permainan bola basket pada ekstrakurikuler bola basket putri SMP Negeri 7 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2011/ 2012. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Populasi penelitian adalah ekstrakurikuler bola basket putri SMP Negeri 7 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2011/ 2012 berjumlah 20 orang yang semuanya ditentukan sebagai sampel dengan menggunakan teknik *total sampling* (sampling jenuh). Berdasarkan hasil pengolahan data dengan uji statistik, ternyata pembelajaran tembakan bebas dengan alat bantu rentang tali berpengaruh secara berarti terhadap keterampilan *free throw* dalam permainan bola basket pada ekstrakurikuler bola basket putri SMP Negeri 7 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2011/ 2012 hasil hipotesis diterima dengan kategori cukup. Hasil penelitian di atas, peneliti menyarankan bahwa alat bantu rentang tali dapat dijadikan tolak ukur dan digunakan sebagai alternatif bentuk latihan dalam rangka meningkatkan keterampilan *free throw* khususnya dalam permainan bola basket dan umumnya untuk bentuk latihan permainan – permainan lainnya.

Kata Kunci : Pembelajaran, *Shooting*, Alat bantu, Bola basket

Abstract

The purpose of this research is to get information about the effect of shooting learning with the stretching tool strap to the shooting result (free throw) in basketball game on extracurricular basketball princess SMP Negeri 7 Kota Tasikmalaya academic year 2011 /2012. The research method used is the method of experiment . The population of this research is the extracurricular of women's basketball of SMP Negeri 7 Kota Tasikmalaya 2011/2012 school year of 20 people, all of which are determined as samples using total sampling technique (saturated sampling). Based on the results of data processing with statistical tests, it turns out free learning shots with tools strap span effect significantly on free throw skills in basketball games on extracurricular basketball princess SMP Negeri 7 Kota Tasikmalaya academic year 2011/2012 hypothesis results accepted with enough category. The results of the above research, the researchers suggest that the strap range aids can be used as a benchmark and used as an alternative form of exercise in order to improve free throw skills, especially in basketball games and generally for other forms of exercise games.

Keywords: Learning, Shooting, Tool, Basketball

I. PENDAHULUAN

Pencapaian dan peningkatan prestasi olahraga Bola basket semakin meningkat dilevel nasional, regional maupun internasional, peningkatan dan pencapaian prestasi dalam cabang olahraga Bola basket tentunya melalui usaha yang dilakukan oleh para atlet, ahli olahraga dan pelatih. Cabang olahraga permainan bola basket merupakan salah satu permainan yang wajib diberikan kepada siswa sekolah lanjutan, baik sekolah lanjutan tingkat pertama maupun sekolah lanjutan tingkat atas. Di sekolah-sekolah lanjutan, permainan bola basket termasuk salah satu jenis

olahraga yang diminati oleh para siswa, sehingga masuk materi kegiatan ekstrakurikuler.

Untuk mengembangkan minat bakat dan sarana prasarana permainan bola basket yang baku sesuai dengan peraturan PERBASI harus tersedia di sekolah-sekolah. Agar siswa dapat berprestasi dalam permainan bola basket maka diperlukan bentuk dan metode latihan yang baik dan tepat guna. Artinya seorang guru penjaskes atau pelatih olahraga dituntut mampu memiliki kemampuan dalam memilih metode dan teknik penyampaian materi pembelajaran khususnya materi permainan bola basket.

Metode pembelajaran yang tepat adalah metode pembelajaran yang sesuai dengan tujuan pembelajaran yang berupa hasil belajar yang didapatkan dalam proses belajar sebagai suatu perwujudan perilaku belajar. Sesuai dengan pengertian belajar yang dikemukakan Reber dalam kamus susunannya, *Dictionary of Psychology* seperti yang dikemukakan Syah (1996: 90) bahwa "Reber membatasi belajar dengan dua macam definisi, yaitu: 1) belajar adalah proses memperoleh pengetahuan, dan 2) belajar adalah suatu kemampuan bereaksi yang relatif langgeng sebagai hasil latihan yang diperkuat", peneliti beranggapan bahwa metode belajar yang tepat untuk meningkatkan prestasi siswa didalam melakukan tembakan bebas dalam pembelajaran permainan bola basket adalah metode belajar yang dapat mengaplikasikan perilaku belajar yang merupakan hasil dari suatu proses yang diperoleh dari pengetahuan dan kemampuan bereaksi yang relatif sebagai hasil belajar yang diberikan. Perilaku belajar yang dimaksud di sini adalah perilaku belajar yang merupakan perwujudan belajar yang berkaitan dengan pembelajaran penjasokes, yang biasanya lebih sering tampak dalam perubahan-perubahan perilaku seperti perubahan kebiasaan dan keterampilan.

Selanjutnya Syah (1996: 118) menjelaskan bahwa, "Keterampilan adalah kegiatan yang berhubungan dengan urat-urat syaraf dan otot-otot (neuromuskular) yang lazimnya tampak dalam kegiatan jasmaniah seperti menulis, mengetik, olahraga, dan sebagainya. Meskipun sifatnya motorik, namun keterampilan itu memerlukan koordinasi gerak yang teliti dan kesadaran yang tinggi". Syah (1996 : 118) mengemukakan pula pendapat Reber (1973) tentang keterampilan sebagai berikut. "Keterampilan adalah kemampuan melakukan pola-pola tingkah laku yang kompleks dan tersusun rapi secara mulus dan sesuai dengan keadaan untuk mencapai hasil tertentu. Keterampilan bukan hanya meliputi gerakan motorik melainkan juga pengejawantahan fungsi mental yang bersifat kognitif".

Salah satu bentuk dan metode pembelajaran yang dapat diterapkan dalam belajar permainan bola basket dengan tujuan siswa dapat mengalami perubahan perilaku, kebiasaan dan keterampilan dalam melakukan tembakan bebas dalam permainan bola basket, adalah belajar melakukan tembakan bebas dengan menggunakan alat bantu rentangan. Dengan alat bantu ini siswa belajar melakukan tembakan yang tepat dan mengarah pada sudut elevasi secara sistematis dan berulang-ulang dari jarak dekat sampai pada jarak yang semakin jauh dengan arah tembakan

relatif tetap. Sesuai dengan proses pembelajaran ini akan didapatkan perubahan kebiasaan dan keterampilan seperti yang dikemukakan di atas, peneliti beranggapan bahwa melalui pembelajaran ini siswa akan terbiasa melakukan tembakan ke arah yang sama dan akhirnya akan menjadi terampil didalam melakukan tembakan bebas dalam permainan bola basket.

Peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh pembelajaran *shooting (free throw)* dengan alat bantu rentangan tali terhadap hasil *shooting (free throw)* dalam permainan bolabasket pada ekstrakurikuler bolabasket putri SMP Negeri 7 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2011/ 2012. Berdasarkan latar belakang masalah di atas, peneliti merumuskan permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut. "Apakah terdapat pengaruh yang berarti pembelajaran *shooting (free throw)* dengan menggunakan alat bantu rentangan tali terhadap hasil *shooting (free throw)* dalam permainan bolabasket pada ekstrakurikuler bolabasket putri SMP Negeri 7 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2011/ 2012?" dengan tujuan dari penelitian ini Sejalan dengan latar belakang dan rumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pembelajaran *shooting (free throw)* dengan alat bantu rentangan tali terhadap hasil *shooting (free throw)* dalam permainan bola basket pada ekstrakurikuler bolabasket putri SMP Negeri 7 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2011/ 2012.

Hakikat Belajar dan Mengajar

Belajar merupakan konsep yang tidak bisa dipisahkan dalam kegiatan pengajaran. Belajar mengacu kepada apa yang dilakukan siswa sedangkan mengajar mengacu kepada apa yang dilakukan guru. Dua kegiatan tersebut menjadi timbal balik (interaksi) antara guru dengan siswa, pada saat pengajaran berlangsung. Telah banyak pembahasan tentang pengertian belajar antara lain Kingsley yang dikemukakan oleh Sujana (1998: 17) "Belajar adalah proses perubahan tingkah laku yang orisinal melalui pengalaman dan latihan-latihan".

Maksud kutipan di atas adalah belajar menggambarkan suatu proses untuk mengubah sesuatu keadaan dari yang tidak tahu menjadi tahu atau dari yang tidak bisa menjadi bisa, melalui suatu kegiatan latihan. Sehingga hasil belajar menghasilkan kebiasaan dan kebiasaan itu relatif melekat dan dapat bertahan lama. Supandi dan Seba (1983: 1) menjelaskan definisi belajar dari tiga ahli sebagai berikut.

Sumadi Suryabrata (1974) menyatakan bahwa belajar merupakan upaya yang disengaja untuk memperoleh perubahan tingkah laku, baik yang berupa pengetahuan atau keterampilan.

Singer (1968) lebih lanjut menyatakan, bahwa belajar adalah perubahan perilaku yang relatif tetap yang disebabkan praktek atau pengalaman yang lampau dalam situasi tertentu.

Bigge (1982) mendefinisikan belajar sebagai suatu perubahan yang bertahan lama dalam kehidupan individu dan tidak dilahirkan atau didahului oleh warisan keturunan.

Berdasarkan pengertian atau batasan di atas, maka dapat diungkapkan ciri-ciri tentang belajar sebagai suatu proses yang membawa perubahan perilaku sebagai berikut :

- a) perubahan perilaku itu disebabkan karena latihan atau pengalaman masa lampau bukan karena kebetulan.
- b) Perubahan perilaku tersebut relatif tetap dan bertahan lama
- c) Hasil belajar melahirkan kebiasaan.

Beranjak dari definisi belajar yang telah penulis simpulkan pada halaman terdahulu, maka dianalisa karakteristik yang terkandung di dalamnya seperti yang tertulis di bawah ini:

1. Belajar keterampilan olahraga sebagai proses. Suatu kegiatan yang memungkinkan tercapainya tujuan baik dari segi afektif, kognitif ataupun psikomotor. Jadi perubahan perilaku terampil olahraga suatu proses yang berlangsung dalam kondisi internal.
2. Belajar keterampilan olahraga sebagai hasil latihan. tidak dapat disangkal bahwa perubahan perilaku terampil hanya dapat tercapai melalui latihan. Hal ini yang mengakibatkan perubahan perilaku sebagai akibat kematangan dari individu yang bersangkutan.
3. Belajar keterampilan olahraga tidak teramati secara langsung. Proses yang terjadi dibalik perubahan keterampilan ini cukup rumit, melibatkan mekanisme kerja organ tubuh sesuai dengan fungsinya masing-masing. Keberadaannya disimpulkan berdasarkan penampilan atau perilaku yang teramati secara langsung.
4. Belajar keterampilan olahraga relatif permanen. Hal ini berarti bahwa jika seseorang belajar suatu

keterampilan gerak, maka taraf keterampilannya akan relatif ada yang menetap walaupun diberikan keterampilan gerak berikutnya, yang pada olahraga keterampilan itu dapat ditampilkan secara otomatis.

Hakikat Belajar Gerak

Penguasaan keterampilan gerak olahraga, merupakan gejala belajar yang mengakibatkan terjadinya perubahan motorik yang relatif melekat. Proses itu sendiri berlangsung secara rumit dalam diri pelakunya dan sulit untuk diamati secara langsung. Perubahan yang hanya dapat ditafsirkan berdasarkan penampilan dalam pelaksanaan tugas gerak yang bersangkutan. Penampilan dalam suatu tugas gerak tertentu merupakan pola perilaku yang terlihat dari luar dan dapat diukur gejala perubahannya, karena itu gejala belajar motorik cukup kuat relevansinya dengan teori belajar behaviorisme.

Selanjutnya Lutan (1988 : 105) mengutip konsep Magill (1985) yang mengatakan bahwa, "Belajar adalah suatu perubahan dalam kondisi internal seseorang sebagai hasil dari latihan atau pengalaman dan harus ditafsirkan dari observasi penampilan orang tersebut".

Secara faktual untuk belajar keterampilan olahraga, prinsip utamanya adalah latihan. Mengenai latihan itu sendiri, Harsono (1988 : 101) mengemukakan "latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya". Jadi perbedaan prinsip dalam proses belajar mengajar yang bersifat kognitif dan psikomotor dilandasi oleh teori yang mendukungnya.

Belajar yang bersifat kognitif mengacu pada teori kognitif atau Gestalt, sedangkan belajar keterampilan gerak lebih banyak mengacu pada teori yang bersifat behavioristik. Karena itu, justru prinsip pengulangan gerak menjadi dominan dalam hal belajar keterampilan olahraga. Secara teoretis bisa jadi berbeda prinsip, namun kenyataannya dalam penerapannya dua teori itu satu sama lain saling dukung yang terakumulasi dalam diri siswa yang belajar.

Memang penulis sependapat dengan pendapat Schmidt (1988: 347) bahwa "*motor learning is ni directly observable*". Memang suatu kenyataan bahwa belajar gerak termasuk dalam keterampilan olahraga tidak dapat diamati secara langsung. Perubahan yang berlangsung dalam kondisi internal seseorang, misalnya bagaimana mekanisme

perubahan sistem persyarafan yang semula tidak peka terhadap suatu rangsangan menjadi peka untuk meresponsnya. Hal itu akan lebih sulit lagi manakala ingin diketahui bagaimana perubahan terjadi dalam kondisi internal siswa yang belajar, sehingga siswa yang semula tidak tahu menjadi tahu bahan ajaran, atau siswa yang semula tidak terampil melakukan *shooting* dalam permainan bola basket menjadi terampil melakukannya.

Tahap-Tahap Belajar Gerak

Teori ini sering dikenali dengan teori koneksionisme atau teori asosiasi (S-R bond). Menurut teori ini belajar adalah pembentukan atau penguatan hubungan antara stimulus (S) dan Respons (R). Antara S-R terdapat hubungan yang bertambah erat manakala sering dilakukan atau dilatih. Berkat latihan itu maka hubungan S-R menjadi otomatis. Thorndike telah mengembangkan beberapa teori yang paling dikenal adalah hukum-hukumnya, yakni hukum akibat, hukum latihan dan hukum kesiapan. Berdasarkan hukum-hukum itu dapat dikembangkan kondisi belajar sebagai berikut.

- a. Hukum akibat yang merumuskan bahwa hubungan S-R akan bertambah erat bila berakibat yang menyenangkan pelakunya.
- b. Hukum latihan mengisyaratkan bahwa hubungan S-R akan bertambah erat bila dilakukan secara berulang-ulang atau dilatih.
- c. Hukum kesiapan menunjukkan bahwa hubungan S-R akan bertambah erat bila pelakunya memiliki kesiapan untuk merespons stimulus yang bersangkutan.

Membina S-R dengan "*trial and error*" menjadikan Thorndike terkenal. Dalam hal ini Supandi dan Seba (1983: 11) mengartikannya sebagai "percobaan dan ralat, memilih dan menghubungkan. Secara khusus dapat dinyatakan bahwa hubungan itu terjadi karena secara bertahap merespons yang benar".

Belajar keterampilan gerak terdiri atas beberapa tahap. Sebagaimana pendapat Lutan (1988:305) menjelaskan tahap-tahap belajar gerak yakni : "(1) tahap kognitif, (2) tahap asosiatif, dan (3) tahap otomatisasi".

Keterampilan Belajar Gerak

Teori ini juga mengacu pada pembentukan S-R yang dikondisikan melalui latihan tertentu. Drill cukup dominan pengaruhnya dalam belajar menurut teori ini. Jadi manakala stimulus itu akan lebih cepat, dan pada gilirannya menjadi otomatis.

Teori ini dikembangkan oleh B.F. Skinner yang dalam belajar lebih menekankan penguatan (*reinforcement*) terhadap R. Operant sendiri dapat diartikan sebagai seperangkat R atau tindakan pelaku belajar. Jadi yang dimaksud dengan *kondisioning operant* adalah proses belajar yang menyebabkan R sering terjadi dengan cara memberikan *reinforcement* pada tindakan yang diharapkan. Berbeda dengan Thorndike yang memandang *reinforcement* itu semata-mata memperkuat *respons*. Jadi *reinforcement* itu ditimbulkan oleh R yang tepat, dan kalau halnya demikian maka teori ini lebih mirip dengan hukum akibat dari Thorndike.

Konsep Mengajar

Mengajar adalah suatu proses yang kompleks, tidak hanya sekedar menyampaikan informasi dari guru kepada siswa, tetapi banyak kegiatan maupun tindakan harus dilakukan terutama bila diinginkan hasil belajar lebih baik pada seluruh siswa. Hal ini berkenaan dengan peran guru yang dikemukakan oleh Supandi (1991: 78) antara lain adalah sebagai berikut.

Peran guru pendidikan jasmani bersifat majemuk. Artinya, peran guru ini tidak hanya satu tetapi lebih dari satu. Menurut pengertian umum, guru ini dapat berperan sebagai pemimpin siswa, manajer, dan fasilitator yang berupaya menciptakan lingkungan belajar yang mengefektifkan proses belajar siswa, dan sebagai pembimbing yang membantu kesulitan dan pengarahan belajar siswa. Tanpa memahami peran-peran ini, besar kemungkinan guru ini salah bertindak atau berperan dalam suatu situasi belajar tertentu.

Sebenarnya banyak kita jumpai rumusan pengertian mengajar, namun di sini tidak diuraikan satu persatu. Dalam hal ini, sebagai titik tolak pembahasan, dipegang suatu rumusan yang dianggap representatif, sebagaimana diuraikan berikut ini. Mengajar adalah segala upaya yang telah dirumuskan. Bila diterima pengertian ini, sasaran akhir dari proses pengajaran adalah siswa belajar. Oleh karena itu upaya apa pun dapat dilakukan, asalkan upaya itu disengaja dengan penuh rasa tanggung jawab mengantarkan siswa menuju pencapaian tujuan.

a. Permainan Bola basket

Bola basket ditemukan pada Desember 1891 oleh Dr. James Naismith, seorang anggota sekolah YMCA di Springfield, Massachusetts (sekarang dikenal dengan Springfield College). Naismith merancang bolabasket sebagai jawaban atas tugas yang diberikan oleh Dr. Luther Gullick, Direktur Departemen

Pendidikan Fisik, yang menugaskan untuk membentuk suatu permainan seperti sepak bola atau *lacrosse* yang dapat dimainkan dalam ruangan selama musim dingin. Bolabasket segera dikenal dan tersebar cepat ke seluruh negeri dan dunia oleh perjalanan para lulusan sekolah pelatihan YMCA. Bola basket dimainkan dua tim dengan lima pemain per tim. Tujuannya adalah mendapatkan nilai (skor) dengan memasukkan bola ke keranjang dan mencegah tim lain melakukan hal serupa.

Dengan jumlah lima orang pemain setiap regunya, bolabasket juga memberi peluang demokratisasi yang lebih besar. Novak (1979) dalam *Calhoun* (1987) menggambarkan sifat permainan bolabasket, ibarat musik jazz yang penuh unsur improvisasi. Ada unsur kebebasan berbuat, eksplosif, penuh alunan 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.

Teknik dasar bolabasket sangat dibutuhkan, karena tim yang pemainnya kurang menguasai teknik-teknik dasar bolabasket lebih sering kehilangan bola. Tim yang memiliki pemain dengan tingkat penguasaan keterampilan teknik bermain yang baik, maka kerja sama tim akan tercapai. Dengan hal tersebut, jalannya pertandingan akan terasa mudah untuk menghasilkan point untuk menjadi pemain bolabasket yang bagus terlebih dahulu harus memiliki penguasaan teknik dasar bolabasket yang baik. Dengan demikian penguasaan teknik dasar keterampilan bolabasket mutlak dan harus dimiliki oleh para pemain.

Teknik Dasar Permainan Bola basket

Seperti yang telah diuraikan di atas, permainan bolabasket merupakan permainan yang kompleks gerakannya, artinya gerakannya terdiri dari gabungan unsur-unsur gerak yang berkoordinasi dengan benar sehingga atlet dapat bermain dengan baik. Setiap pemain harus dapat menguasai, melempar, menangkap, dan men-*dribbling*, menerobos penjaga lawan dengan baik, serta terampil dalam menembak, sehingga akan menghasilkan suatu kerja sama tim yang solid, baik dalam keadaan bertahan atau menyerang. Semuanya ini menuntut pemain bola basket harus menguasai teknik-teknik dasar permainan ini. Keahlian dasar bolabasket menurut Wissel, Hall (2000 : vi) terdiri dari :

- 1) *Foot Work* (gerakan kaki)
- 2) *Shooting* (menembak)

- 3) *Passing* dan *catching* (mengoper dan menangkap)
- 4) *Men-dribble*
- 5) Memantulkan
- 6) Bergerak dengan bola
- 7) Bergerak tanpa bola
- 8) Bertahan

Teknik-teknik di atas perlu dikuasai dengan cermat dan dilakukan dengan sempurna, sebab akan mempengaruhi gerak secara keseluruhan. Seperti dijelaskan Harsono (1988 : 100) sebagai berikut, “kesempurnaan teknik-teknik dasar setiap gerakan adalah penting, gerakan setiap teknik yang diperlukan setiap cabang olahraga haruslah dilatih dan dikuasai secara sempurna”.

Teknik Shooting

Keterampilan terpenting dalam permainan bola basket adalah kemampuan untuk melakukan *shooting* atau menembak bola ke dalam keranjang. *Shooting* atau menembak merupakan suatu keterampilan dalam menyerang yang paling ampuh dan terpenting di antara berbagai keterampilan teknik menyerang.

Menembak merupakan suatu keterampilan yang memberikan hasil nyata secara langsung. Selain itu memasukkan bola ke dalam keranjang (basket) lawan dan mencegah lawan melakukan hal serupa adalah inti dari permainan Bola Basket.

Dalam permainan Bola Basket terdapat beberapa macam cara melakukan tembakan (*Shooting*) antara lain :

1. *Bank Shoot* (Tembakan pantul)
2. *Jump Shoot* (Tembakan sambil melompat)
3. *Standing Shoot* (Tembakan berdiri, diam di tempat)
4. *Lay Up Shoot* (Tembakan dekat keranjang dengan 2 irama langkah kaki).

Dikarenakan banyak teknik dasar dalam permainan bolabasket dan sesuai dengan permasalahan penelitian ini, maka penulis hanya membahas teknik tembakan (*shooting*) di area *free throw*.

Tembakan Bebas (*Free Throw*)

Tujuan permainan bola basket adalah membuat angka dengan cara menembakkan atau memasukkan bola ke keranjang lawan. Seorang pemain dalam

usaha memasukkan bola ke keranjang lawan harus sesuai dengan situasi permainan pada saat itu. menembak merupakan suatu keterampilan yang paling penting dan untuk memiliki keterampilan ini dibutuhkan latihan yang berulang-ulang. Hal sejalan dengan pendapat Ambler (1999 : 11) sebagai berikut.

Gerakan menembak ini bukan hanya sekedar asal melemparkan bola saja, tetapi juga meliputi gerakan mengarahkan dan mengusahakan agar bola jatuh tepat di sasaran. Semua gerakan mengarahkan ini, terutama dengan menggunakan satu tangan yang dominan untuk melepaskan bola ke arah target yang tingginya di atas kepala, merupakan dasar dari keterampilan ini. Berlatihlah mengarahkan bola sedemikian rupa, sehingga bola jatuh tepat masuk ke dalam keranjang. Latihan mengarahkan bola bisa dilakukan dari jarak dekat maupun jarak jauh.

Dari kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa menembak dengan satu tangan merupakan dasar dari keterampilan menembak yang lainnya serta cara melakukan latihan dari jarak dekat serta meningkat menuju jarak jauh yang nantinya akan menjadi suatu kebiasaan. Melakukan tembakan bebas memerlukan kebiasaan, keahlian, keyakinan dan konsentrasi.

Dari uraian di atas ada dua faktor penting yang menentukan tingkat keberhasilan sebuah tembakan bebas, yaitu :

1) Kemantapan gerak

Kemantapan gerak ini diperlukan pengulangan latihan yang kontinyu dengan porsi latihan yang cukup, serta adanya koreksi untuk perbaikan tembakan jika perlu.

2) Kemantapan mental

Faktor mental ini lebih banyak berperan dalam melakukan tembakan bebas. Terlebih lagi jika terjadi pada detik-detik terakhir dan menentukan kemenangan sebuah tim. Penulis cenderung mengatakan bahwa 75 % keberhasilan sebuah tembakan bebas (terutama pada detik-detik terakhir) adalah karena faktor mental pemain yang melakukan tembakan bebas.

Permainan bola basket yang cepat dan agresif sering kali mengakibatkan persinggungan. Persinggungan ini terjadi akibat pemain yang berusaha menghalangi lawan untuk dapat memasukan bola ke ring. Persinggungan ini sering memberi keuntungan kepada tim lawan yang sedang melakukan penyerangan. Keuntungan yang nyata atau yang sering terjadi adalah diberikannya tembakan

hukuman atau tembakan bebas (*free throw*) pada tim yang sedang melakukan penyerangan. Pada saat melakukan tembakan hukuman pemain harus benar-benar tenang, berkonsentrasi, percaya diri, hal ini harus dilakukan agar tembakannya berhasil. Wissel, Hall (2000 : 52) menjelaskan sebagai berikut :

Siap dengan sikap berdiri seimbang. Beberapa pemain memantul-mantulkan lebih dahulu beberapa kali untuk menenangkan diri. Gunakan posisi tangan yang rileks dan searahkan jari tengah anda pada sumbu bola. Kemudian kontrollah perataan siku anda. Ambil nafas panjang untuk rileks. Visualisasi sebelum anda menembak bisa membuahkan tembakan yang mulus, berirama dan meningkatkan rasa percaya diri. Pusatkan perhatian pada sasaran dan tembakan. Panjangkan *follow-through*-nya, mata terpaku pada sasaran dan lengan untuk menembak tetap di atas sampai bola menyentuh ring.

Fase-fase dalam melakukan *free throw* menurut Wissel, Hall (2000 : 53) adalah sebagai berikut :

Fase Persiapan : 1) penegasan yang positif, 2) letakkan kaki untuk menembak sedikit di luar tanda, 3) lakukan dengan rutin, 4) sikap yang seimbang, 5) tangan yang tidak menembak di bawah bola, 6) tangan yang menembak di belakang bola, 7) ibu jari rileks, 8) siku masuk ke dalam, 9) bola antara telinga dan bahu, 10) bahu rileks, 11) nafas dalam, rileks, 12) visualkan tambahan yang berhasil, dan 13) konsentrasikan pada target.

Fase Pelaksanaan : 1) lihat target, 2) ucapkan kata-kata kunci secara berirama, 3) rentangkan kaki, punggung, bahu, 4) rentangkan siku, 5) lenturkan pinggang dan jari-jari ke depan, 6) lepaskan jari telunjuk, dan 7) tangan penyeimbang pada bola sampai terlepas.

Fase Follow-Through : 1) lihat target, 2) lengan terentang, 3) jari telunjuk menunjuk pada target, 4) telapak tangan ke bawah saat *shooting*, 5) seimbangkan dengan telapak tangan ke atas, 6) posisi lengan tetap ke atas, dan 7) posisi lengan tetap di atas.

Hakikat Modifikasi Pembelajaran Alat Bantu Rentang Tali

Salah satu usaha guru untuk mencerminkan *Developmentally Appropriate Practice* ialah menggunakan dengan modifikasi didalam proses pembelajaran. Oleh karena itu *Developmentally Appropriate Practice* termasuk di dalamnya ukuran tubuh siswa, harus selalu dijadikan prinsip dalam memodifikasi pembelajaran penjas.

Sebagai mana diungkapkan oleh Bahagia (2001 : 1) sebagai berikut “Modifikasi adalah menganalisa sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial dapat memperlancar siswa dalam belajarnya”. Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan siswa dari yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, dari tingkat yang tadinya lebih rendah menjadi memiliki yang lebih tinggi.

Kutipan di atas menjelaskan bahwa modifikasi diarahkan agar aktivitas belajar sesuai dengan tingkat perkembangan anak serta dapat membantu mendorong perubahan kemampuan belajar anak ke arah perubahan yang lebih baik. Pendidikan jasmani merupakan kegiatan yang banyak melibatkan fisik dan psikis yang sangat kompleks sehingga tidak semua anak siap menerimanya. Salah satu jenis modifikasi dalam pembelajaran penjas adalah memodifikasi peralatan. Memodifikasi peralatan dalam pembelajaran penjas meliputi banyak hal seperti tempat bermain, alat pemukul ataupun bola yang digunakan. Prinsipnya supaya suatu tugas gerak yang tadinya dirasakan sulit menjadi mudah, yang kompleks menjadi sederhana, yang besar diperkecil dan sebagainya. Salah satu contoh dari beberapa faktor mempengaruhi kesulitan melakukan teknik menembak (*shooting*) dalam permainan bola basket adalah rentangan jarak, ketinggian ring, ukuran lingkaran dan ukuran bola serta sudut tembakan.

Dalam melakukan modifikasi pembelajaran gerak ada beberapa aspek yang harus diperhatikan antara lain modifikasi pembelajaran harus mampu meningkatkan partisipasi siswa dalam kegiatan belajar secara maksimal yang dampaknya dapat meningkatkan hasil belajar tersebut. modifikasi hendaknya disesuaikan dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak yang nantinya akan meningkatkan kondisi fisik, *skill*, maupun sikapnya. Modifikasi pembelajaran gerak hendaknya tidak hanya menyenangkan tetapi juga anak dapat meningkatkan efektivitas penggunaan *skill* yang sudah dimilikinya.

Seutas tali yang direntangkan di depan ring sebagai media yang dapat membantu siswa memudahkan membentuk sudut elevasi pada saat melakukan *shooting* dalam permainan bola basket. Dengan alat bantu ini siswa dilatih melakukan tembakan yang tepat mengarah kekeranjang basket dengan sudut elevasi secara berulang-ulang dengan pengaturan jarak yang sistematis, dari jarak dekat sampai pada

jarak yang semakin jauh dengan arah tembakan relatif tetap.

II. BAHAN DAN METODE/METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Mengenai metode eksperimen ini, Surakhmad (1985 : 148) menjelaskan sebagai berikut, “dalam arti yang luas, bereksperimen ialah mengadakan kegiatan percobaan untuk melihat sesuatu hasil”. Metode eksperimen digunakan dalam penelitian yang akan penulis lakukan karena prosedur atau langkah-langkah penelitian yang penulis lakukan sesuai dengan prosedur penelitian eksperimen. Dalam hal ini penulis melakukan suatu percobaan terhadap sekelompok subjek yang diberi *treatment* atau perlakuan tertentu yaitu latihan melakukan tembakan bebas dalam permainan bola basket dengan menggunakan alat bantu rentangan dalam masa waktu tertentu.

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebasnya adalah latihan *shooting (free throw)* dalam permainan bola basket dengan menggunakan alat bantu rentang tali. Variabel terikatnya adalah keterampilan melakukan *shooting (free throw)* dalam pembelajaran permainan bola basket. Kedua variabel tersebut mempunyai hubungan yang erat, karena keduanya mempunyai hubungan sebab akibat.

Instrumen Penelitian

Untuk mendapatkan data yang diperlukan, peneliti menggunakan alat ukur sebagai media pengumpul data, seperti yang dikemukakan oleh Nurhasan dan Narlan (2001: 3) “Dengan alat ukur ini kita akan memperoleh data dari suatu obyek tertentu, sehingga kita dapat mengungkapkan tentang keadaan obyek tersebut secara obyektif”.

Untuk memperoleh data keterampilan siswa melakukan *shooting*, penulis mengacu pada pendapat Nurhasan (1983: 27) yang menyatakan bahwa,

Alat ukur tes *skill ability* untuk cabang olahraga basket adalah Johnson Basket Ball Ability Test. Tes ini untuk anak sekolah lanjutan, yang terdiri dari tiga cara, yaitu: a) Fild-goal speed test, b) basket ball throw accuracy, dan c) dribble. Reliabilitas tes ini sebesar 0,890 dan validitasnya sebesar 0,880”.

Sesuai dengan permasalahan dalam penelitian ini, penulis hanya menggunakan cara tembakan atau *shooting* 10 kali kesempatan.

Populasi dan Sampel

Populasi menurut Sudjana (1982 : 5) adalah “Populasi adalah totalitas semua nilai yang mungkin hasil menghitung ataupun pengukuran kuantitatif maupun kualitatif, daripada karakteristik tertentu mengenai sekumpulan objek yang lengkap dan jelas yang ingin dipelajari sifat-sifatnya. Sedangkan menurut Arikunto (1987 : 102) adalah :” ... keseluruhan subjek penelitian”. Sesuai dengan pendapat tersebut, populasi yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah ekstrakurikuler bolabasket putri SMP Negeri 7 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2011/ 2012 sebanyak 20 orang.

Sampel menurut Surakhmad (1998: 104) adalah “Penarikan dari sebagian populasi untuk mewakili seluruh populasi”. Mengenai jumlah sampel menurut Hadi (1982 : 75) “sebenarnya tidak ada suatu ketepatan yang mutlak beberapa persen suatu sampel harus diambil dari suatu populasi. Ketiadaan yang mutlak itu tidak perlu menimbulkan keraguan pada seorang penyelidik”.

Berdasarkan hal tersebut di atas, penulis mempergunakan sampel total dalam penelitian ini artinya seluruh anggota ekstrakurikuler bolabasket putri SMP Negeri 7 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2011/ 2012, yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler permainan bola basket sebanyak 20 orang.

Teknik Pengolahan Data

Dalam menguji diterima atau ditolaknya hipotesis dilakukanlah langkah-langkah dalam pengolahan data. Peneliti menggunakan rumus-rumus statistik sebagai berikut.

1. Menghitung skor rata-rata (*mean*) dari masing-masing data, rumus yang digunakan adalah :

$$\bar{X} = \frac{\sum fix}{n}$$

Arti tanda-tanda dalam rumus tersebut adalah :

\bar{X} = nilai rata-rata yang dicari

Σ = sigma atau jumlah

f_i = frekuensi

X = skor perolehan

N = jumlah sampel

2. Menghitung standar deviasi atau simpangan baku, rumus yang digunakan adalah :

$$S = \sqrt{\frac{\sum f_i (X - \bar{X})^2}{n - 1}}$$

Arti tanda-tanda dalam rumus tersebut adalah :

S = standar deviasi yang dicari

n = jumlah sampel

X = skor perolehan

f_i = frekuensi

\bar{X} = skor rata-rata

3. Menghitung varians dari masing-masing tes, rumus yang digunakan adalah :

$$S^2 = \frac{\sum f_i (X - \bar{X})^2}{n - 1}$$

Arti tanda-tanda dalam rumus tersebut adalah :

S^2 = varians yang dicari

P^2 = panjang kelas interval dikuadratkan

n = jumlah sampel

f_i = frekuensi

c_i = deviasi atau simpangan

4. Menguji normalitas data dari setiap tes melalui penghitungan statistik χ^2 (*Chi-kuadrat*), rumus yang digunakan adalah :

$$\chi^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(O_i - E_i)^2}{E_i}$$

Arti tanda-tanda dalam rumus tersebut adalah :

χ^2 = *Chi-kuadrat* (lambang yang menyatakan nilai normalitas)

O_i = frekuensi nyata atau nilai observasi/pengamatan

E_i = frekuensi teoretik atau ekspektasi, yaitu luas kelas interval dikalikan dengan jumlah sampel (n).

Kriteria pengujian dengan menggunakan distribusi *chi-kuadrat* (χ^2) dengan taraf nyata $\alpha = 0,05$ dan $dk = k - 3$. Apabila $\chi^2_{(1 - \alpha), (k - 3)}$ atau χ^2_{tabel} dari daftar *chi-kuadrat* (χ^2) lebih besar atau sama dengan hasil penghitungan statistika χ^2 , maka data-data dari setiap

tes itu berdistribusi normal dapat diterima, untuk harga χ^2 lainnya ditolak.

5. Menguji homogenitas dari setiap tes melalui penghitungan statistik F.

$$F = \frac{\text{Variasi terbesar}}{\text{Variasi terkecil}}$$

Kriteria pengujian dengan menggunakan distribusi F dengan taraf nyata $(\alpha) = 0,05$ dan derajat kebebasan $dk = k - 3$. Apabila angka F hitung lebih kecil atau sama dengan F tabel distribusi $(F \leq F_{1/2}(\alpha, V_1, V_2))$, maka data-data dari kelompok tes itu homogen. $F_{1/2}(\alpha, V_1, V_2)$ didapat dari daftar distribusi F dengan peluang $1/2 \alpha$, sedangkan derajat kebebasan V_1 dan V_2 masing-masing sesuai dengan dk pembilang dan dk penyebut = n.

6. Menguji diterima atau ditolaknya hipotesis melalui pendekatan uji kesamaan dua rata-rata uji satu pihak (uji t^1). Apabila data tersebut berdistribusi normal dan homogen, maka rumus yang digunakan adalah

$$t^1 = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}$$

Arti tanda-tanda dalam rumus tersebut sebagai berikut

t = Nilai signifikansi yang dicari.

\bar{X}_1 = Skor rata-rata dari tes awal atau variabel I.

\bar{X}_2 = Skor rata-rata dari tes akhir atau variabel II

n = Jumlah sampel

S_1^2 = Varians sampel tes awal

S_2^2 = Varians dari sampel tes akhir

Kriteria pengujian adalah terima hipotesis (H_0) jika

$$t^1 \leq \frac{w_1 t_1 + w_2 t_2}{w_1 + w_2} \quad \text{di mana} \quad w_1 = \frac{S_1^2}{n_1}$$

$$t_1 = t(1 - \alpha)(n_1 - 1) \quad w_2 = \frac{S_2^2}{n_2}$$

$$t_2 = t(1 - \alpha)(n_2 - 1). \quad t \text{ didapat dari distribusi } t$$

dengan derajat kebebasan. $(dk) = n - 1$ taraf nyata $\alpha = 0,05$ atau tingkat kepercayaan 95%. Untuk harga lainnya hipotesis ditolak.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis, hipotesis penelitian yang diajukan yaitu: "Alat bantu rentangan tali berpengaruh secara berarti terhadap keterampilan tembakan bebas (*free throw*) dalam permainan bola basket pada ekstrakurikuler bola basket putri SMP Negeri 7 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2011/ 2012" ternyata hasilnya diterima atau terbukti. Kebenaran hasil pengujian hipotesis tersebut didukung pula oleh data hasil penelitian dengan menggunakan uji t^1 yang menunjukkan nilai t^1_{hitung} sebesar 3,25 yang berada di luar daerah penerimaan hipotesis (t^1_{tabel} sebesar 1,73).

Diterimanya hipotesis tersebut diduga karena untuk menghasilkan keterampilan tembakan bebas (*free throw*) yang baik, dapat dilakukan dengan menggunakan berbagai alat bantu, salah satunya alat bantu rentangan tali. Selain itu, latihan *free throw* dengan menggunakan alat bantu rentangan tali pada permainan bolabasket dapat memotivasi siswa/ atlet untuk belajar teknik dasar tembakan bebas (*free throw*).

Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat dikatakan bahwa alat bantu rentangan tali berpengaruh secara berarti terhadap keterampilan tembakan bebas (*free throw*) dalam permainan bolabasket pada ekstrakurikuler bola basket putri SMP Negeri 7 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2011/ 2012.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian sebagai berikut: alat bantu rentangan tali berpengaruh secara berarti terhadap keterampilan tembakan bebas (*free throw*) dalam permainan bola basket pada ekstrakurikuler bola basket putri SMP Negeri 7 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2011/ 2012. Hal ini berarti bahwa alat bantu rentangan tali efektif digunakan dalam meningkatkan keterampilan tembakan bebas (*free throw*) pada ekstrakurikuler bolabasket putri SMP Negeri 7 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2011/ 2012.

Mengacu pada hasil yang telah diperoleh penelitian ini, maka penulis menyarankan beberapa hal sebagai berikut :

1. Bagi guru olah raga maupun pembina olahraga di sekolah-sekolah bahwa alat bantu tali dapat dijadikan tolak ukur dan dapat digunakan sebagai

alternatif bentuk pembelajaran dalam rangka meningkatkan keterampilan *free throw*.

2. Ruang lingkup penelitian ini terbatas, peneliti menyarankan kepada berbagai pihak yang tertarik untuk membahas dan meneliti mengenai masalah yang sama, agar melakukan penelitian lebih lanjut dengan menggunakan ruang lingkup penelitian yang lebih luas sehingga diperoleh hasil yang lebih empirik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1996. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta. 57 p.
- Ali, Muhammad. 1987. *Guru dalam Proses Belajar Mengajar*. Bandung: CV Sinar Baru. 80 p.
- Bahagia, Yoyo dan Adang Suherman. 2001. *Prinsip-prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Jakarta: Depdikbud. 124 p.
- Hadi, Sutrisno. 1980. *Metodologi Riset*. Yogyakarta: UGM Yogyakarta. 67 p.
- Hamalik Oemar. 1986. *Media Pendidikan*. Bandung: Penerbit Alumni. 19 p.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: CV Tambak Kusuma. 145 p.
- Nurhasan. 1983. *Tes dan Pengukuran*. Bandung: FPOK FKIP IKIP Bandung. 80 p.
- Nurhasan dan Abdul Narlan. 2001. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Tasikmalaya: PJKR FKIP UNSIL. 130 p.
- Schmidt, Richard A. 1988. *Motor Control and Learning. A Behavioral Emphasis, Second Edition*. Human Kinetics Publisher, Inc. Champaign, Illinois. 137 p.
- Sudjana, 1998. *Metode Statistik*. Bandung: Tarsito 35 p.
- Supandi dan Laurens Seba. 1983. *Teori belajar Mengajar Motorik*. Bandung: FPOK IKIP Bandung. 73 p.
- Surachmad, Winarno. 1998. *Dasar dan Teknik Research, Pengantar Metodologi Ilmiah*. Bandung: Tarsito. 37 p.
- Syah, Muhibbin. 1996. *Psikologi dalam Perspektif Baru*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.