

PERBEDAAN FREKUENSI LATIHAN *SHOOTING* DAN *KOORDINASI* TERHADAP KEMAMPUAN MENEMBAK *FREETHROW* BOLABASKET SISWA PUTRA SMP NEGERI 2 KABUPATEN BANGKA

ERICK PRAYOGO WALTON

Dosen Prodi PJKR STKIP Muhammadiyah Bangka Belitung

Erickwalton112388@gmail.com

Abstract: *This research aims: (1) to know the difference of influence between frequency exercise 3 times a week and frequency training 4 times a week on ability to shoot free throw bolabasket. (2) to know the difference of the effect of low coordination and high coordination to the ability to shoot free throw bolabasket. (3) to test the interaction between frequency shooting practice methods and coordination of free throw bolabasket shooting skills. This research uses experimental method with test and measurement instrument. The population in the study were students who followed the extracurricular bolabasket in SMP Negeri 2 Kabupaten Bangka The sample in this research is 30 people using purposive sampling. Data analysis in the study using anava test. The results showed that the use of shooting frequency training method 3 times a week better than the frequency shooting practice method 4 times a week on free throw skills. The significant differences between the frequency shooting practice method 3 times a week and frequency 4 times a week on free throw skills. With $F_o = 1122,099 > F$ tabel, at a significance level of 0.05. There is a difference between high coordination and low coordination of significant free throw bolabasket skills $F_o = 64,906 > F$ table, at the 0.05 significance level. There is a significant interaction between the frequency shooting practice method and the coordination of the free throw bolabasket skills with $F_o = 0.812 > F$ table at the 0.05 significance level.*

Keyword : *Frequency of exercise Shooting ,Koordinasi, free throw shoot.*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan: (1) untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara latihan frekuensi 3 kali seminggu dan latihan frekuensi 4 kali seminggu terhadap kemampuan menembak *free throw* bolabasket. (2) untuk mengetahui perbedaan pengaruh koordinasi rendah dan koordinasi tinggi terhadap kemampuan menembak *free throw* bolabasket. (3) untuk menguji interaksi antara metode frekuensi latihan *shooting* dan koordinasi terhadap kemampuan menembak *free throw* bolabasket. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan instrumen tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian adalah siswa yang mengikuti *ekstrakurikuler* bolabasket di SMP Negeri 2 kabupaten Bangka. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 orang menggunakan *purposive sampling*. Analisis data dalam penelitian menggunakan uji anava. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan metode latihan *shooting* frekuensi 3 kali seminggu lebih baik dibandingkan dengan metode latihan *shooting* frekuensi 4 kali seminggu terhadap keterampilan *free throw*. Perbedaan yang signifikan antara metode latihan *shooting* frekuensi 3 kali seminggu dan frekuensi 4 kali seminggu terhadap keterampilan *free throw*. Dengan $F_o = 1122,099 > F$ tabel, pada taraf signifikansi 0,05. Terdapat perbedaan antara koordinasi tinggi dan koordinasi rendah terhadap keterampilan *free throw* bolabasket yang signifikan $F_o = 64,906 > F$ tabel, pada taraf signifikansi 0,05. Ada interaksi yang signifikan antara metode latihan *shooting* frekuensi dan koordinasi terhadap keterampilan *free throw* bolabasket dengan $F_o = 0,812 > F$ tabel pada taraf signifikansi 0,05.

Kata kunci : *Frekuensi Latihan Shooting ,Koordinasi, menembak free throw.*

Pendahuluan

Olahraga merupakan hal yang tidak bisa dipisahkan dalam dunia pendidikan karena banyaknya even yang melibatkan pendidikan sebagai peserta dan wadah pembibitan untuk menjadi atlet berprestasi Indonesia. Ekstakurikuler merupakan tempat awal pembinaan prestasi di sekolah, ditunjang dengan latihan yang tepat terstruktur dan terencana akan menjadi formula yang membuat siswa menjadi atlet berprestasi masa depan.

Menurut pengamatan yang lakukan di lapangan para guru penjas dan pelatih di tingkat SMP di kabupaten Bangka dalam melakukan latihan bola basket khususnya latihan menembak *free throw* banyak yang belum paham sehingga hasilnya kurang optimal. Hampir semua pelatih dan guru SMP hanya menggunakan sistem latihan pengulangan lemparan (*drill shoot*) dengan frekuensi latihan yang berbeda-beda.

Latihan adalah proses pelatihan dilaksanakan secara teratur, terencana, menggunakan pola dan sistem tertentu, metodik serta berulang seperti gerakan yang semula sukar dilakukan, kurang koordinatif menjadi semakin mudah, otomatis dan reaktif sehingga gerak menjadi lebih efisien dan itu harus dikerjakan berkali-kali (Djoko Pekik Irianto, 2002: 11-12). Sedangkan Menurut Bompa (1994: 4) latihan adalah upaya seseorang mempersiapkan dirinya untuk tujuan tertentu atau aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual, yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan.

Menurut Sukadiyanto (2005: 29) frekuensi latihan adalah jumlah latihan yang dilakukan dalam waktu tertentu, umumnya dalam waktu satu minggu. Sedangkan menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 58) frekuensi diartikan sebagai banyaknya unit latihan dalam per satuan waktu. Jadi dapat disimpulkan bahwa frekuensi latihan adalah jumlah unit latihan yang dilakukan dalam satu minggu. Frekuensi latihan yang dilakukan dalam penelitian ini 3 kali dan

dan 4 kali artinya dalam satu minggu latihan yang dilakukan 3 kali dalam seminggu dan 4 kali dalam seminggu.

Coordination is a complex motor skill necessary for high performance. The higher the coordination level, the easier it is to learn new and complicated technical skill. (Koordinasi merupakan keterampilan motorik kompleks yang dibutuhkan untuk performansi tinggi. Semakin tinggi tingkat koordinasi seseorang akan semakin mudah untuk mempelajari teknik dan taktik yang baru maupun rumit) (Bompa, 2000: 43-44). Koordinasi mata tangan akan menghasilkan *timing* dan akurasi. *Timing* berorientasi pada ketepatan waktu sedangkan akurasi berorientasi pada sasaran. Melalui *timing* yang baik maka perkenaan objek akan sesuai dengan keinginan sehingga akan menghasilkan gerakan yang efektif dan akurasi menentukan tepat tidaknya objek kepada sasaran yang dituju (Bompa, 2000: 48).

Bola basket adalah olahraga yang populer di Amerika yang terdiri dari 2 tim 5 lawan 5 yang saling menyerang untuk mendapatkan poin (Jon Oliver, 2007: 1). Menurut Marta Dinata (2008: 10) bola basket merupakan olahraga yang memiliki karakter sosial tertentu yang banyak mengandung unsur tipuan-tipuan untuk mengelabui lawan, persaingan untuk memperoleh kemenangan dan membuat setiap pemain memiliki kesempatan untuk berimprovisasi dengan bebas untuk mencetak angka. Sedangkan Menurut Barth & Boesing (2010: 13) bola basket merupakan olahraga yang di dalamnya terdapat dua tim, bola, dua keranjang, terdapat banyak kesempatan untuk saling menyerang, berfikir cepat dan tentunya menyenangkan. Menurut Barth & Boesing (2009: 13) pengertian bola basket merupakan dua tim dengan jumlah yang sama bermain di lapangan untuk memasukkan bola dengan cepat ke keranjang lawan dan mencegah lawan melakukan hal yang sama. Sedangkan menurut Muhammad Muhyi (2009: 37) pengertian bola basket merupakan permainan untuk memasukkan bola ke ring basket

lawan sebanyak-banyaknya, sedangkan disalah satu sisi juga mempertahankan jangan sampai lawan memasukan ke ring basket yang dijaga

shooting adalah teknik untuk melempar bolabasket sedemikian ke keranjang sehingga kemungkinan masuk tinggi (Danny Kosasih, 2008: 105). *Shooting is the act of attempting to score points by throwing the ball through the basket* (Vic Ambler, 1970: 11) jadi dapat diimpulkan *shooting* adalah gerakan mengarahkan dan mengusahakan agar bola jatuh tepat di sasaran karena kemenangan tergantung oleh jumlah suting masuk ke ring lawan.

Menurut Danny Kosasi (2008: 103) *free throw* adalah satu jenis tembakan dalam pertandingan bolabasket yang dilakukan dari satu daerah tertentu tanpa dapat dihalangi atau diganggu oleh pemain lawan, tembakan ini diberikan sebagai akibat dari kesalahan yang dilakukan oleh pemain lawan kepada pemain yang sedang dalam posisi melakukan tembakan.

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara latihan frekuensi 3 kali seminggu dan latihan frekuensi 4 kali seminggu terhadap kemampuan menembak *free throw* bolabasket.
2. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh koordinasi rendah dan koordinasi tinggi terhadap kemampuan menembak *free throw* bolabasket.
3. Untuk menguji interaksi antara metode frekuensi latihan *shooting* dan koordinasi terhadap kemampuan menembak *free throw* bolabasket

Metode penelitian

Penelitian ini merupakan penelitaian kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik. Dalam penelitian ini digunakan desain eksperimen faktorial 2 x 2 (Sugiyono, 2007: 76). Variabel bebas perlakuan diklasifikasikan menjadi dua, yaitu dalam bentuk frekuensi latihan *shooting* 3 kali dan 4 kali per minggu. Variabel bebas atribut

diklasifikasikan ke dalam dua tingkatan koordinasi yaitu koordinasi rendah dan koordinasi tinggi, dengan variabel terikat yaitu kemampuan menembak *free throw*.

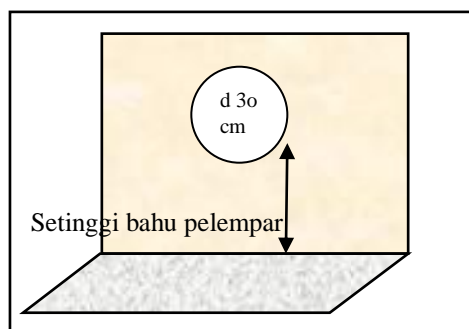
Populasi menurut Sugiyono (2007: 80) adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan diambil kesimpulan. Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga benda-benda alam lainnya. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada objek /subjek yang di pelajari tapi meliputi keseluruhan karakteristik/sifat yang dimiliki oleh objek atau subjek itu dan populasi untuk penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 2 di Kabupaten Bangka yang mengikuti *ekstrakurikuler* bola basket.

Sampel menurut Suharsimi Arikunto (2002: 109) adalah sebagian atau wakil populasi yang di teliti dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sedangkan menurut Sugiyono (2007: 81) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik yang digunakan adalah teknik total sampling. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 30 sampel yang dibagi menjadi 2 kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 15 sampel. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dilakukan dengan menentukan sampel dengan pertimbangan tertentu. Setelah dilakukan *purposive sampling* ditemukan bahwa SMP Negeri 2 Sungailiat Bangka menjadi sampel karena telah memenuhi syarat seperti fasilitas olahraga.

Pada prinsipnya meneliti adalah melakukan pengukuran, maka harus ada alat ukur yang baik. Alat ukur dalam penelitian dinamakan instrumen penelitian. Jadi instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati secara spesifik fenomena ini disebut variabel penelitian (Sugiyono, 2007: 102). Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto (2002: 126) instrumen penelitian adalah cara memperoleh data. Keberhasilan suatu penelitian banyak

ditentukan oleh instrumen yang digunakan, sebab data yang diperoleh untuk menjawab pertanyaan penelitian dan menguji melalui instrumen. Instrumen dalam penelitian ini adalah tes untuk mengetahui kemampuan subjek dalam variabel yang hendak diukur, tes dalam penelitian ini ada dua yaitu :

1. Tes untuk mengukur koordinasi mata-tangan yaitu tes lempar tangkap bola tenis yang dipantulkan ke dinding, satuan dalam tes lempar tangkap bola ini adalah jumlah masuk dari 10 lemparan (Larson et.al, 1950: 71-78) untuk lebih rinci sebagai berikut: sebelum melakukan pengukuran dan praktek mencari kemampuan koordinasi, terlebih dulu anggota kelompok diberi penjelasan bagaimana cara melakukan tes, kemudian membagi urutan yang akan melakukan tes baik itu testi maupun testornya. Setelah selesai menentukan urutan kemudian menunggu giliran dan melakukan tes. Berikut adalah gambar tes koordinasi lempar tangkap bola tenis.



Gambar 15. Tes koordinasi

Tujuan : Mengetahui koordinasi tangan dan mata.

Alat : bolatenis, dinding lingkaran karton diameter 30cm, selotip dan penggaris.

Langkah kerja : menentukan tinggi lingkaran yang menjadi sasaran lemparan yaitu setinggi bahu pelempar sekitar 1,20m jarak lemparan 2,5m, menyiapkan catatan,

Pelaksanaan : lemparan pertama tangan kanan melempar dan tangan kiri menangkap. Kedua, tangan kanan melempar dan tangan kiri yang

menangkap dilakukan sebanyak 10 kali masing-masing lemparan.

Penilaian : Skor yang dihitung adalah lemparan yang sah, yaitu lemparan yang mengenai sasaran dan dapat ditangkap kembali, serta pada pelaksanaan lempar dan tangkap bola, peserta tidak menginjak garis batas. Sebuah lemparan akan memperoleh skor 1 apabila lemparan tersebut mengenai sasaran dan dapat ditangkap kembali dengan benar. Jumlah skor adalah keseluruhan hasil lempar tangkap bola dengan tangan yang sama dan tangan berbeda.

2. Tes *free throw* untuk instrumen penelitiannya peneliti menggunakan tes *free throw* dalam jumlah tertentu. Masing-masing teste melakukan *free throw* dengan ulangan 10 kali. Kemudian di catat hasil bola yang masuk ke dalam ring, pelaksanaan tes keterampilan *free throw* sebagai berikut: Tujuan : Mengukur keterampilan menembak *free throw* untuk pemula.

Peralatan : Lapangan bolabasket, bolabasket, peluit, lembar pencatatan skor.

Petunjuk : Testi yang di belakang garis tembakan hukuman sambil memegang bola kemudian testi bersiap untuk menembak bola ke ring basket dengan sikap badan: berdiri tegak, kaki sejajar, lutut ditekuk, bola dipegang dengan tangan kanan dan pandangan ditujukan ke ring basket. Setelah itu bola dilepaskan dan di harapkan bola masuk ke ring basket.

Penilaian : Bola yang masuk di beri skor satu, bola yang tidak masuk diberi skor nol. Skor tes ini adalah sejumlah bola yang masuk ke dalam ring basket.

Tes-tes yang hendak digunakan dalam penelitian ini merupakan tes terstandar (*standerizen*) sehingga dapat dipercaya fungsi ukurannya. Lempar tangkap bola mempunyai indeks validitas 0,62 dan koefisien reliabilitas 0,83 (Larson et.al, 1950: 71-78). Menurut Soleh Hartadi (2007) dalam skripsinya menyatakan lempar tangkap sebesar 0.671 atau $p = 0017 < a =$

0,050 dinyatakan reliabel dan kemampuan menembak *free throw* menurut Isminarti Subowo (2009) sebesar r hitung 0.762 dan r tabel = 8 adalah 0,42 berarti r hitung > r tabel sehingga data dapat dikatakan valid.

Pada uji instrumen sebanyak 14 anak dengan tes teknik *test retest* dengan reliabilitas 0.832 dan validitas 0,807 dan untuk *free throw* dengan reliabilitas 0.832 dan validitas 0.892 dan dapat dinyatakan alat ukur tersebut valid dan reliabel.

Dalam penelitian ini menggunakan tes pengukuran untuk mengetahui tingkat keterampilan *free throw*. Tes pengukuran dilakukan setelah masing-masing kelompok diberi perlakuan yaitu latihan *free throw* dengan frekuensi yang berbeda. Masing-masing kelompok yang latihan dengan frekuensi 3 kali sesi seminggu, 300 repetisi setiap 1 sesi 100 repetisi terdapat 5 set setiap set 20 repetisi dilakukan sebanyak 12 kali pertemuan dan frekuensi 4 kali sesi seminggu 300 repetisi setiap 1 sesi 75 repetisi terdapat dapat 5 set setiap set 15 repetisi dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan 4 minggu. Sebelum perlakuan latihan dilakukan *pre-test* terlebih dahulu yaitu tes koordinasi lempar tangkap bola tenis. Setelah diberi perlakuan dilanjutkan dengan *post-test* yaitu pemain diberikan kesempatan untuk melakukan *free throw* sebanyak 10 kali setiap kali lemparan dilakukan dua kali putaran diambil hasil yang terbaik.

1. Mencari reliabilitas tes dengan menggunakan rumus *product moment*.
2. Sebelum sampai pada pengujian hipotesis penelitian, perlu uji persyaratan terlebih dahulu. Pengujian normalitas dengan menggunakan uji *Lilliefors* dan pengujian homogenitas dengan menggunakan uji *Bartlett* dengan program *SPSS 17 for Windows*.
3. Uji Hipotesis Pengujian hipotesis penelitian dengan menggunakan ANOVA-dua jalur. Untuk mengetahui main effect (interaksi) menggunakan uji *scheffe*. Taraf signifikansi pada tingkat $\alpha = 0,05$ dengan program *SPSS 17 for Windows*.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Data yang dikumpulkan dan diolah adalah data keterampilan *free throw* yang diperoleh dari sampel penelitian. Untuk dapat membedakan perbedaan pengaruh metode latihan *shooting drill* dan koordinasi terhadap keterampilan *free throw*. Selanjutnya sesuai dengan hipotesis penelitian, disajikan secara berturut-turut: (1) Keterampilan *free throw* kelompok sampel yang dilatih dengan menggunakan metode latihan *shooting* dengan frekuensi 3 kali seminggu, (2) Keterampilan *free throw* kelompok sampel yang dilatih dengan menggunakan metode latihan *shooting* dengan frekuensi 4 kali seminggu, (3) Keterampilan *free throw* kelompok sampel yang mempunyai koordinasi tinggi yang dilatih dengan menggunakan metode latihan *shooting* dengan frekuensi 3 kali seminggu, (4) Keterampilan *free throw* kelompok sampel yang mempunyai koordinasi tinggi yang dilatih dengan menggunakan metode latihan *shooting* dengan frekuensi 4 kali seminggu, (5) Keterampilan *free throw* kelompok sampel yang mempunyai koordinasi rendah yang dilatih dengan menggunakan metode latihan *shooting* dengan frekuensi 3 kali seminggu, (6) Keterampilan *free throw* kelompok sampel yang mempunyai koordinasi tinggi yang dilatih dengan menggunakan metode latihan *shooting* dengan frekuensi 4 kali seminggu.

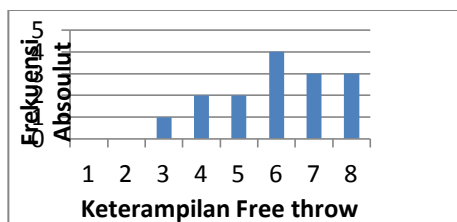
1. Data hasil tes keterampilan *Free Throw* kelompok sampel yang dilatih dengan menggunakan metode latihan *shooting* dengan frekuensi 3 kali seminggu.

Dari data yang dikumpulkan tentang keterampilan *free throw* yang dilatih dengan menggunakan metode latihan *shooting* dengan frekuensi 3 kali seminggu, kemudian diperoleh rentang nilai antara 1 sampai dengan 8. Berdasarkan hasil perhitungan yang diperoleh harga *Mean* sebesar 6,06 dan distribusi frekuensi seperti pada tabel berikut ini.

Tabel 1: Distribusi frekuensi Keterampilan *Free Throw* Kelompok Sampel yang Dilatih dengan *Shooting* dengan frekuensi 3 kali seminggu

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	0	0
2	0	0
3	1	6,66
4	2	13,33
5	2	13,33
6	4	26,66
7	3	15
8	3	15
Totol	15	100

Berdasarkan distribusi frekuensi tersebut, selanjutnya dibuat diagram seperti berikut:



Gambar 1: Histogram Keterampilan *Free Throw* Kelompok Sampel yang Dilatih dengan Metode Latihan *Shooting* dengan frekuensi 3 kali seminggu.

2. Data hasil tes keterampilan *Free Throw* kelompok sampel yang dilatih dengan menggunakan metode latihan *Shooting* dengan frekuensi 4 kali seminggu.

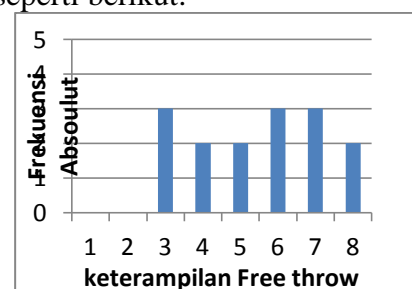
Dari data yang dikumpulkan tentang keterampilan *free throw* yang dilatih dengan menggunakan metode latihan *shooting* dengan frekuensi 4

kali seminggu, kemudian diperoleh rentang nilai antara 1 sampai dengan 8. Berdasarkan hasil perhitungan yang diperoleh harga *Mean* sebesar 5,46 dan distribusi frekuensi seperti pada tabel berikut ini.

Tabel 2: Distribusi frekuensi keterampilan *free throw* kelompok sampel yang dilatih dengan *shooting* dengan frekuensi 4 kali seminggu.

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	0	0
2	0	0
3	3	20
4	2	13,33
5	2	13,33
6	3	20
7	3	20
8	2	13,33
Totol	15	100

Berdasarkan distribusi frekuensi tersebut, selanjutnya dibuat diagram seperti berikut:



Gambar 2:Histogram keterampilan *free throw* kelompok sampel yang dilatih dengan metode latihan *shooting* dengan frekuensi 4 kali seminggu

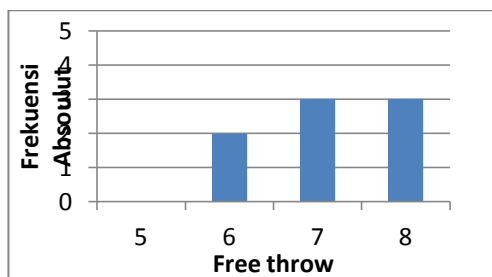
3. Data hasil tes keterampilan *Free Throw* kelompok sampel yang mempunyai koordinasi relatif tinggi dilatih dengan menggunakan metode latihan *Shooting* dengan frekuensi 3 kali seminggu.

Dari data yang dikumpulkan tentang keterampilan *free throw* yang mempunyai koordinasi tinggi dan dilatih dengan menggunakan metode latihan *shooting* dengan frekuensi 3 kali seminggu, kemudian diperoleh rentang nilai antara 5 sampai dengan 8 berdasarkan hasil perhitungan yang diperoleh harga *Mean* sebesar 7,125 dan distribusi frekuensi seperti pada tabel berikut ini.

Tabel 3: Distribusi frekuensi keterampilan *free throw* kelompok sampel yang mempunyai koordinasi tinggi dan dilatih dengan *shooting* dengan frekuensi 3 kali seminggu.

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
5	0	0
6	2	25
7	3	37,5
8	3	37,5
Total	8	100

Berdasarkan distribusi frekuensi tersebut, selanjutnya dibuat diagram seperti berikut:



Gambar 3: Histogram keterampilan *free throw* kelompok sampel yang mempunyai koordinasi tinggi dan dilatih dengan *shooting* dengan frekuensi 3 kali seminggu

4. Data hasil tes keterampilan *Free Throw* kelompok sampel yang mempunyai koordinasi tinggi dilatih

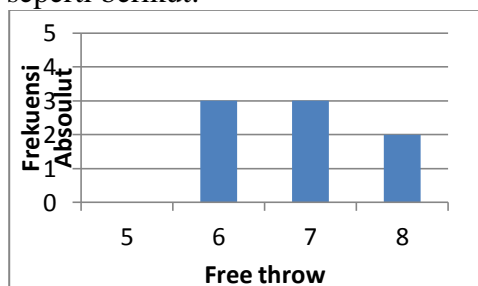
dengan menggunakan metode latihan *Shooting* dengan frekuensi 4 kali seminggu.

Dari data yang dikumpulkan tentang keterampilan *free throw* yang mempunyai koordinasi tinggi dilatih dengan menggunakan metode latihan *shooting* dengan frekuensi 4 kali seminggu, kemudian diperoleh rentang nilai antara 5 sampai dengan 8 berdasarkan hasil perhitungan yang diperoleh harga *Mean* sebesar 6,875 dan distribusi frekuensi seperti pada tabel berikut ini.

Tabel 4: Distribusi frekuensi keterampilan *free throw* kelompok sampel yang mempunyai koordinasi tinggi dan dilatih dengan *shooting* dengan frekuensi 4 kali seminggu.

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
5	0	0
6	3	37,5
7	3	37,5
8	2	25
Total	8	100

Berdasarkan distribusi frekuensi tersebut, selanjutnya dibuat diagram seperti berikut:



Gambar 4: Histogram keterampilan *free throw* kelompok sampel

yang mempunyai koordinasi tinggi dan dilatih dengan *shooting* dengan frekuensi 4 kali seminggu.

5. Data hasil tes keterampilan *free throw* kelompok sampel yang mempunyai

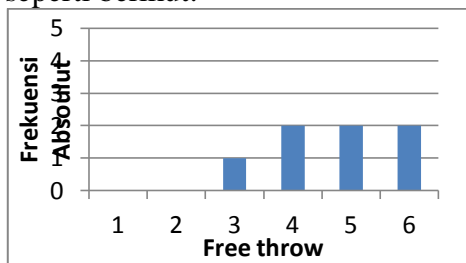
koordinasi rendah dilatih dengan menggunakan metode latihan *Shooting* dengan frekuensi 3 kali seminggu.

Dari data yang dikumpulkan tentang keterampilan *free throw* yang mempunyai koordinasi rendah dilatih dengan menggunakan metode latihan *shooting* dengan frekuensi 3 kali seminggu, kemudian diperoleh rentang nilai antara 1 sampai dengan 6 berdasarkan hasil perhitungan yang diperoleh harga *Mean* sebesar 4,71 dan distribusi frekuensi seperti pada tabel berikut ini.

Tabel 5: Distribusi frekuensi keterampilan *free throw* kelompok sampel yang mempunyai koordinasi rendah dan dilatih dengan *shooting* dengan frekuensi 3 kali seminggu

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	0	0
2	0	0
3	1	14,28
4	2	28,57
5	2	28,57
6	2	28,57
Total	7	100

Berdasarkan distribusi frekuensi tersebut, selanjutnya dibuat diagram seperti berikut:



Gambar 5: Histogram keterampilan *free throw* kelompok sampel yang mempunyai koordinasi rendah dan dilatih dengan *shooting* dengan frekuensi 3 kali seminggu.

- Data hasil tes keterampilan *free throw* kelompok sampel yang

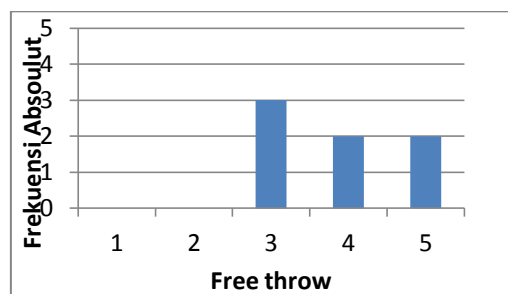
mempunyai koordinasi rendah dilatih dengan menggunakan metode latihan *Shooting* dengan frekuensi 4 kali seminggu.

Dari data yang dikumpulkan tentang keterampilan *free throw* yang mempunyai koordinasi rendah dilatih dengan menggunakan metode latihan *shooting* dengan frekuensi 4 kali seminggu, kemudian diperoleh rentang nilai antara 1 sampai dengan 5 berdasarkan hasil perhitungan yang diperoleh harga *Mean* sebesar 3,85, dan distribusi frekuensi seperti pada tabel berikut ini.

Tabel 6: Distribusi frekuensi keterampilan *free throw* kelompok sampel yang mempunyai koordinasi relatif rendah dan dilatih dengan *shooting* dengan frekuensi 4 kali seminggu.

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	0	0
2	0	0
3	3	42,85
4	2	28,57
5	2	28,57
Total	7	100

Berdasarkan distribusi frekuensi tersebut, selanjutnya dibuat diagram seperti berikut:



Gambar 6: Histogram keterampilan *free throw* kelompok sampel yang

mempunyai koordinasi relatif rendah dan dilatih dengan *shooting* dengan frekuensi 4 kali seminggu.

Uji normalitas dimaksudkan untuk memperlihatkan bahwa sampel diambil dari populasi yang berdistribusi normal. Ada beberapa teknik yang digunakan untuk uji normalitas, antara lain uji *chi-kuadrat*, uji *Lilliefors* dan uji *kolmogorov-smirnov*. Pada penelitian ini, uji normalitas yang digunakan adalah uji *Lilliefors* dengan program SPSS 17 for Windows pada taraf signifikansi 0,05.

Berdasarkan hasil perhitungan, nilai p value (Sig.) dengan tingkat signifikansi 0,05 setiap kelompok sebagai berikut: (1) Kelompok sampel yang menerima perlakuan dengan *shooting* frekuensi 3 kali seminggu (A1) p value (Sig.) sebesar = 0,2. (2) Kelompok sampel yang menerima perlakuan dengan *shooting* frekuensi 4 kali seminggu (A2) p value (Sig.) sebesar = 0,174. (3) Kelompok sampel yang memiliki kemampuan koordinasi tinggi, menerima perlakuan dengan *shooting* frekuensi 3 kali seminggu (A1B1) p value (Sig.) sebesar = 0,2. (4) Kelompok sampel yang memiliki kemampuan koordinasi tinggi, menerima perlakuan dengan *shooting* frekuensi 4 kali seminggu (A2B1) p value (Sig.) sebesar =0,2. (5) Kelompok sampel yang memiliki kemampuan koordinasi rendah, menerima perlakuan dengan *shooting* frekuensi 3 kali seminggu (A1B2) p value (Sig.) sebesar = 0,2. (6) Kelompok sampel yang memiliki kemampuan koordinasi rendah, menerima perlakuan dengan *shooting* frekuensi 4 kali seminggu (A2B2) p value (Sig.) sebesar = 0,174.

Dari hasil uji normalitas terhadap peserta atau kelompok, dapat disajikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 7: Rangkuman Hasil Uji Normalitas Keterampilan *Free Throw*

Kelompok	p value (Sig.)	Signifikan	Keterangan
A1	0,2	0,05	Normal

A2	0,174	0,05	Normal
A1B1	0,2	0,05	Normal
A2B1	0,2	0,05	Normal
A1B2	0,2	0,05	Normal
A2B2	0,174	0,05	Normal

Keterangan :

- A1 : kelompok sampel yang menerima perlakuan dengan *shooting* frekuensi 3 kali seminggu.
- A2 : kelompok sampel yang menerima perlakuan dengan *shooting* frekuensi 4 kali seminggu.
- A1B1 : Kelompok sampel yang memiliki kemampuan koordinasi tinggi, menerima perlakuan dengan *shooting* frekuensi 3 kali seminggu.
- A2B1 : Kelompok sampel yang memiliki kemampuan koordinasi tinggi, menerima perlakuan dengan *shooting* frekuensi 4 kali seminggu
- A1B2 : Kelompok sampel yang memiliki kemampuan koordinasi rendah, menerima perlakuan dengan frekuensi 3 kali seminggu.
- A2B2 : Kelompok sampel yang memiliki kemampuan koordinasi rendah, menerima perlakuan dengan frekuensi 4 kali seminggu.

Salah satu persyaratan yang harus dipenuhi adalah melakukan analisis varian adalah dengan cara melakukan pengujian terhadap varian populasi. Persyaratan agar pengujian homogenitas dapat dilakukan ialah apabila data telah terbukti berdistribusi normal. Pengujian homogenitas antar kelompok menggunakan uji *bartlett* dengan program SPSS 17 for Windows pada taraf signifikansi α : 0,05. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh p value (Sig.) sebesar

= 0,361. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa varian keempat kelompok bersifat homogen.

Hipotesis diuji dengan menggunakan teknik analisis varian dua arah pada taraf signifikansi α : 0,05, dengan demikian hipotesis penelitian yang telah ditetapkan dapat diuji seluruhnya. Selanjutnya hasil analisis data yang dilakukan dengan menggunakan ANAVA.

Dari hasil uji Anava di atas di dapat hasil sebagai berikut:

1. Dari hasil analisis varian (ANOVA) tersebut telah diperoleh $F_o = 1122,099 > F$ tabel. Hal ini dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara metode latihan *shooting* frekuensi 3 kali seminggu dan frekuensi 4 kali seminggu terhadap keterampilan *free throw*. Dengan demikian maka hipotesis diterima artinya ada perbedaan antara metode latihan *shooting* frekuensi 3 kali seminggu dan frekuensi 4 kali seminggu.
2. Dari hasil analisis varian (ANOVA) tersebut telah diperoleh $F_o = 64,906 > F$ table. Dengan demikian maka hipotesis diterima artinya ada perbedaan yang signifikan antara koordinasi tinggi dan koordinasi rendah terhadap keterampilan *free throw* bolabasket.
3. Dari hasil analisis varian (ANOVA) tersebut telah diperoleh $F_o = 0,812 > F$ tabel. Dengan demikian maka hipotesis diterima artinya ada interaksi yang signifikan antara metode latihan *shooting* frekuensi dan koordinasi terhadap keterampilan *free throw* bolabasket.

Simpulan

Berdasarkan analisis tersebut di atas, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Ada peningkatan keterampilan *free throw* pada metode latihan *shooting* frekuensi 3 kali seminggu ataupun 4 kali seminggu ($F_o = 1122,099 > F$ tabel). Latihan dengan metode latihan *shooting* frekuensi 3 kali seminggu lebih baik dibandingkan

dengan metode latihan *shooting* frekuensi 4 kali seminggu terhadap keterampilan *free throw* untuk pemain pemula di SMP Negeri 2 Sungailiat Bangka ($F_o = 2,700 > F$ tabel). Dan dengan demikian latihan selain itu untuk anak SMP Negeri 2 sungailiat bangka kurang cocok dengan program yang ada.

2. Kelompok yang memiliki kemampuan koordinasi tinggi lebih baik dibandingkan dengan kelompok yang memiliki kemampuan koordinasi rendah terhadap keterampilan *free throw* untuk pemain pemula di SMP Negeri 2 Sungailiat Bangka ($F_o = 64,906 > F$ tabel).
3. Terdapat interaksi yang signifikan antara metode frekuensi latihan *shooting* dan koordinasi terhadap keterampilan *free throw* bolabasket pemain pemula di SMP Negeri 2 Sungailiat Bangka ($F_o = 0,812 > F$ tabel).

Dari kesimpulan diajukan beberapa saran yaitu: berlatihlah *shooting* yang disiplin teratur dengan volume yang tepat dan motivasi yang tinggi dalam setiap latihan agar ahasil yang di capai dapat optimal dan harus progresif dan kontinyu, hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan instrumen penelitian yang ada, serta bisa menambah variabel independen lainnya untuk mengukur hubungannya terhadap keterampilan *free throw*, Bagi pihak yang terkait secara langsung oleh atlet pemula hendaknya memperhatikan kembali aspek-aspek lain yang mungkin selama ini tidak dianggap perlu tetapi ternyata mempunyai pengaruh yang signifikan dalam pembinaan atlet secara internal maupun eksternal dari saran di atas diharapkan kemajuan dapat didapat.

Daftar Pustaka

- Ambler Vic. (1982). *Bola Basket*. USA: Human Kinetics.
- Barth & Boesing. (2009). *Training basketball*. Maidenhead: Mayer Sport (UK). Ltd.

- Barth & Boesing. (2010). *Training basketball*. Maidenhead: Mayer Sport (UK). Ltd.
- Bompa. T. O. (1994). *Theory And Methodology Of Training The Key To Athletic Performance*. Kendall, Iowa: hunt publishing Company.
- _____ (2000). *Total Training For Young Champion*. USA: Human Kinetic.
- Danny Kosasih. (2008). *Fundamental Basketball*. Semarang: Karangturi Media.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Diktat: Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta: FIK UNY
- Ismindari Subowo. (2009). *Perbedaan Pengaruh Latihan Menembak Dengan Ring Diperkecil Dan Ring Standard Terhadap Kemampuan Free Throw*. Yogyakarta Skripsi: FIK UNY.
- Larson, et, al. (1950). *Measurement and Evaluation In Heal, Physical Education and Recreation*. Washington: A Departement of the National Education Association.
- Muhammad Muhyi Faruq. (2009). *Meningkatkan kebugaran jasmani melalui permainan dan olahraga bolabasket*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: ALFABETA.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian*. Yogyakarta: Bineka Cipta.
- Sholeh Hartadi. (2007). *Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Ketepatan Servis Atlet Bola Voli Yuniior Di Klub Bola Voli Yuso Yogyakarta*. Yogyakarta. Skripsi: FIK UNY.
- Sukardiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.