



Perbedaan hasil *Free Throw* menggunakan satu tangan dan dua tangan pada atlet basket putri klub Ratu Pateax Kota Bengkulu

Differences in the results of Free Throws using one hand and two hands on female athletes of the Ratu Pateax club, Bengkulu City

Suci Julieta¹, Ari Sutisyana², Arwin³

¹²³*Pendidikan Jasmani/Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Bengkulu, Jl. WR. Supratman, Kandang Limun, Kec. Muara Bangka Hulu, Sumatera, Bengkulu 38371, Indonesia*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya perbedaan antara *Free Throw* menggunakan satu tangan dan dua tangan pada atlet putri klub Ratu Pateax Kota Bengkulu. Penelitian ini menggunakan metode komparatif dengan desain Studi Kasus. Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet putri klub Ratu Pateax Kota Bengkulu yang berjumlah 20 orang dan menggunakan teknik *sampling*. Instrumen yang digunakan adalah tes dan pengukuran menggunakan tes *Free Throw* menggunakan satu tangan dan dua tangan, penelitian yang dilakukan terhadap pengambilan hasil *Free Throw* satu tangan dan dua tangan sama. Hasil pengujian menunjukkan bahwa ada perbedaan antara *Free Throw* menggunakan satu tangan dan dua tangan. Uji perbedaan diperoleh t_{hitung} 1,190 dan t_{tabel} 2,101. sehingga hal tersebut menunjukkan H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti bahwa ada Perbedaan antara *Free Throw* menggunakan satu tangan dan dua tangan dengan persentase perbedaan sebesar 77%.

Kata kunci: Bola basket, *Free Throw*, *Shooting*.

ABSTRACT

This study aims to determine the difference between Free Throw using one hand and two hands on female athletes of the Ratu Pateax club Bengkulu City. This study uses a comparative method with a case study design. The population of this study were all female athletes of the Ratu Pateax club, Bengkulu City, totaling 20 people and using a sampling technique. The instrument used is a test and measurement using the Free Throw test using one hand and two hands, the research conducted on taking the results of the one-handed and two-handed Free Throw is the same. The test results show that there is a difference between Free Throw using one hand and two hands. The difference test obtained t count 1.190 and t table 2.101. so that it shows H_0 is rejected and H_a is accepted which means that there is a difference between Free Throw using one hand and two hands with a percentage difference of 77%.

Keywords: Basketball, *Free Throw*, *Shooting*.

PENDAHULUAN

Olahraga mempunyai peran penting dalam kehidupan, melalui olahraga banyak memberikan manfaat memiliki kepribadian yang baik, semangat yang tinggi, disiplin, jujur, kesehatan jasmani dan rohani dan mental yang tangguh yang akan membentuk atlet yang berkelas (Saputra & Sutisyana, 2017). Olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat dalam menjaga serta meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani agar tetap bersemangat dalam melakukan aktivitas di kehidupan sehari-hari. Pada perkembangan dunia yang sudah sangat maju ini olahraga menjadi suatu kebutuhan dalam kehidupan sehari-hari, hal ini dikarenakan dengan olahraga manusia dapat bersenang-senang dan mendapat kepuasan batin. Olahraga yaitu suatu kegiatan atau aktivitas yang terencana, sistematis dan terstruktur, jika olahraga dilakukan dengan rutin maka dapat meningkatkan massa otot tubuh seseorang, karena latihan bisa merangsang sel-sel otot untuk dapat tumbuh menjadi lebih besar (Nopiyanto & Raibowo, 2019).

Kegiatan olahraga di Indonesia tidak hanya untuk kesegaran jasmani ataupun rekreasi semata, tetapi dapat juga meningkatkan prestasi untuk mengharumkan nama bangsa dan negara baik di kanca nasional maupun internasional. Menurut (Surbakti, 2014) olahraga dalam arti sempit adalah latihan gerak badan untuk menguatkan atau menyehatkan badan. Berdasarkan pendapat tersebut maka dapat dikatakan bahwa olahraga adalah suatu aktivitas fisik yang terstruktur dan terencana serta melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Menurut (Kurniawan, 2014) mengatakan bahwa olahraga adalah salah satu jenis aktivitas yang dapat membuat tubuh kita sehat dan bugar. Untuk mencapai prestasi olahraga maka diajarkan mata pelajaran khusus yang dapat menyalurkan bakat olahraga bagi peserta didik di sekolah. Mata pelajaran tersebut adalah pendidikan jasmani dan olahraga. Dimana pendidikan jasmani dan olahraga adalah salah satu mata pelajaran yang menggunakan aktivitas fisik dan olahraga untuk mencapai tujuan pembelajaran (Nopiyanto & Raibowo, 2019). Salah satu olahraga yang saat ini semakin populer di Indonesia adalah olahraga bola basket. Bola basket merupakan cabang olahraga yang banyak digemari oleh para remaja khususnya pelajar dan masyarakat serta

sebagian kecil kelompok lain. Permainan bola basket diciptakan oleh Dr. James Naismith, sehingga permainan ini banyak digemari di seluruh belahan dunia.

Basket adalah permainan yang dilakukan secara beregu dan kemenangan ditentukan oleh jumlah skor (*point*). Menurut (FIBA, 2018) yaitu: Bola basket dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari 5 orang pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka. Olahraga ini biasa dimainkan di ruang olahraga tertutup dan hanya memerlukan lapangan yang relatif kecil. Olahraga basket relatif mudah dipelajari karena bentuk bolanya yang besar, sehingga tidak menyulitkan pemain ketika memantulkan atau melempar bola.

Permainan bola basket ada beberapa macam teknik dasar yang harus dikuasai. Teknik dasar adalah hal utama yang sangat penting untuk dikuasai oleh atlet (Raibowo et al., 2021). Menurut (Satriawan & Amar, 2020) permainan bola basket memiliki beberapa dasar teknik-teknik yang secara mutlak harus dikuasai oleh pemain bola basket agar dapat bermain dengan benar dan baik antara lain teknik shooting, passing, dribbling, dan pivot. Menurut (Harun et al., 2017) Permainan bola basket memiliki teknik dasar yakni: (1) *Passing and catching*, (2) *dribbling*, (3) *shooting*, (4) *pivot*. Mengingat bahwa hal terpenting dalam permainan olahraga bola basket adalah memasukkan bola ke dalam keranjang lawan sebanyak-banyaknya, oleh karena itu diperlukan teknik menembak yang baik yang harus dimiliki oleh setiap atlet bola basket (Mashuri, 2017). Teknik dasar untuk menyerang dalam permainan bola basket adalah *shooting*, di dalam permainan *shooting* sering digunakan untuk mencetak *point* (Yarmani, 2017). Tim yang memiliki pemain dengan tingkat kemampuan keterampilan teknik bermain yang baik akan membuat kerja sama tim tercapai. Dengan hal tersebut, jalannya pertandingan akan terasa mudah untuk menghasilkan *point* untuk menjadi pemain bola basket yang bagus terlebih dahulu harus memiliki kemampuan teknik dasar bola basket yang baik.

Memperhatikan konsep tujuan permainan bola basket maka teknik *shooting* merupakan keterampilan teknik yang penting untuk dipelajari. Sehingga wajar jika dalam pembelajaran bola basket keterampilan teknik *shooting* dijadikan

fokus utama pembelajaran. Dalam permainan bola basket, *shooting* adalah teknik permainan yang memiliki peran yang sangat-sangat penting (Rustanto, 2017). Dengan *shooting* yang baik maka dapat menutupi kelemahan teknik dasar lainnya. *Shooting Free Throw* atau tembakan bebas adalah tembakan yang diberikan kepada seorang pemain karena melakukan suatu pelanggaran. Tembakan ini dilakukan pada posisi tepat dibelakang garis tembakan bebas sesuai dengan peraturan. Sehingga *Shooting Free Throw* merupakan hal yang sangat penting bagi setiap atlet. Klub bola basket yang sampai sekarang aktif melakukan pembinaan di Kota Bengkulu adalah Klub Ratu Pateax. Klub ini sering melakukan kegiatan latihan atau bermain di lapangan Sport Center Pantai Panjang Kota Bengkulu. Sarana dan prasarana latihan sudah termasuk cukup untuk latihan yang efektif dan juga dalam segi prestasi klub Ratu Pateax ini sudah cukup baik dibuktikan dengan dapat menjuarai di berbagai macam *tournament*. Namun disisi lain berdasarkan hasil pengamatan, masih banyak pemain yang melakukan kesalahan pada saat melakukan *shooting Free Throw*. Ketika pemain melakukan *shooting Free Throw*, hasilnya masih banyak yang tidak tepat pada sasaran. Ada pemain yang menembak *shooting Free Throw* menggunakan tolakan satu tangan dan ada juga yang menggunakan tolakan dengan kedua tangan. Hal ini disebabkan karena kurangnya kemampuan pemain dalam menguasai teknik *shooting Free Throw* baik menggunakan satu tangan dan dua tangan. Berdasarkan dari permasalahan yang ada maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Perbedaan hasil *shooting Free Throw* menggunakan satu tangan dan dua tangan pada atlet putri klub Ratu Pateax Kota Bengkulu.”

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian komparatif yaitu sejenis penelitian deskriptif yang ingin mencari jawaban secara mendasar tentang sebab-akibat, dengan menganalisis faktor-faktor penyebab terjadinya ataupun munculnya suatu fenomena tertentu. Penelitian komparatif merupakan penelitian yang bersifat membandingkan. Penelitian ini dilakukan untuk membandingkan persamaan dan perbedaan dua atau lebih fakta-fakta dan sifat-sifat objek yang diteliti berdasarkan kerangka pemikiran tertentu (Nazir, 2015). Desain yang

digunakan untuk penelitian menggunakan studi kasus, Penelitian studi kasus sering digambarkan sebagai metodologi yang fleksibel.

Teknik pengumpulan data yakni dengan melakukan tes. Menurut (Nopiyanto & Pujiyanto, 2021) tes adalah serangkaian pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan dalam mengukur keterampilan. Tes yang dilakukan adalah tes *Free Throw* terbatas. Contohnya seperti misalkan Peneliti memberikan masing-masing sample waktu 1 menit untuk kesempatan melakukan *shooting Free Throw*. Teknik pengolahan data atau analisis data merupakan satu langkah penting dalam penelitian. Data yang telah diperoleh dari penelitian ini dilanjutkan dengan menganalisis data lalu ditarik kesimpulan menggunakan statistic parametric

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah atau lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2013). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes tembakan terbatas. Subjek penelitian yaitu pemain putri klub ratu pateax Kota Bengkulu yang berjumlah 20 orang. Validitas dan reliabilitas dalam penelitian ini mengutip skripsi dari (Theresia, 2010) dengan acuan sama-sama berjenis kelamin putri. Besarnya validitas dalam uji coba ini adalah 0,860 dan reliabilitas dalam uji coba penelitian ini adalah 0,750 dengan pada signifikan 5 adalah 0,544. Karena r_{hitung} lebih besar dari pada r_{tabel} maka instrumen tersebut dinyatakan valid dan reliabel sehingga dapat digunakan untuk penelitian.

RUMUS

Uji Normalitas

Uji normalitas adalah apakah data empiris yang didapatkan dari lapangan sesuai dengan distribusi teoritik tertentu. Dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas Lilliefors. Menurut (Budiyono, 2013) menyatakan “bahwa uji normalitas dengan metode Lilliefors digunakan apabila datanya tidak dalam distribusi frekuensi data bergolong”. Dengan rumus :

$$Z = [F_{zi} - S_{zi}]$$

(Pujianto & Insanisty, 2013)

Keterangan:

X_i : Data/nilai

F_{zi} : Probabilitas komulatif normal

S_{zi} : Probabilitas komulatif empiris

Uji Homogenitas

Menurut (Sugiyono, 2011) untuk melihat kesamaan kelompok atau homogen tidaknya data dari kelompok tersebut. Uji homogenitas menggunakan uji F dengan rumus sebagai berikut :

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

Uji perbedaan

Uji perbedaan pada penelitian ini menggunakan uji-t

$$\frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)s_1^2 + (n_2 - 1)s_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right)}}$$

Keterangan :

\bar{x} = nilai rata-rata

n = jumlah sampel

S = standar deviasi/varians

HASIL

Data dalam penelitian ini terdiri dari: *Free Throw* menggunakan satu tangan dan *Free Throw* menggunakan dua tangan. Berikut rangkuman hasil data secara keseluruhan :

Tabel 1
Rincian deskripsi data hasil penelitian

Variable	Min	Max	Mean	Standar deviasi
<i>Free Throw</i> satu tangan	2	16	5,25	12,69
<i>Free Throw</i> dua tangan	1	15	6,25	15,22

Dari hasil *Free Throw* satu tangan dan dua tangan yang dilakukan terhadap atlet putri klub ratu pateax Kota Bengkulu didapatkan skor *Free Throw* satu tangan dengan skor tertinggi 16 dan skor terendah 2. Berdasarkan data kelompok tersebut rata-rata hitung (mean) 5,25 dan simpangan baku (standar deviasi) 12,69 dan *Free Throw* dua tangan dengan sekor tertinggi 15 dan sekor terendah 1. Berdasarkan kelompok tersebut rata-rata hitung (mean) 6,25 dan simpangan baku (standar deviasi) 15,22.

Distribusi kategori perbedaan hasil *Free Throw* menggunakan satu tangan dan dua tangan pada atlet basket putri klub ratu pateax kota Bengkulu dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel.2
Distribusi frekuensi hasil tes *Free Throw* satu tangan dan dua tangan.

Hasil tes	Kategori	Frekuensi absolut satu tangan	Frekuensi relative (%)	Frekuensi absolut dua tangan	Frekuensi relative (%)
>17	Sangat baik	0	0	0	0
13-16	Baik	1	5%	2	10%
9-12	Cukup	4	20%	1	5%
5-8	Kurang	7	34%	5	25%
0-4	Sangat kurang	8	40%	12	60%
Jumlah		20	100	20	100

Dari data Tabel 2 dapat disimpulkan bahwa hasil *Free Throw* satu tangan dari 20 atlet putri klub basket ratu pateax Kota Bengkulu sebanyak 0 orang atlet (0%) memiliki kategori nilai >17, 1 orang atlet (5%) memiliki kategori nilai 13 – 16, sebanyak 4 orang atlet (20%) memiliki kategori nilai 9 – 12, sebanyak 7 orang

atlet (34%) memiliki kategori nilai 5 – 8 dan sebanyak 8 orang atlet (40%) memiliki kategori nilai 0 - 4.

Hasil *Free Throw* dua tangan dari 20 atlet putri klub basket ratu pateax Kota Bengkulu sebanyak 0 orang atlet (0%) memiliki kategori nilai >17, 2 orang atlet (10%) memiliki kategori nilai 13 – 16, sebanyak 1 orang atlet (5%) memiliki kategori nilai 9 – 12, sebanyak 5 orang atlet (25%) memiliki kategori nilai 5 – 8 dan sebanyak 12 orang atlet (60%) memiliki kategori nilai 0 - 4.

Uji Normalitas

Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas lilifors. Berdasarkan uji normalitas diperoleh harga L_{hitung} dan L_{tabel} pada taraf nyata 0,05 untuk $n = 20$. Kriteria pengujian $L_{hitung} < L_{tabel}$ maka sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Hasil analisis uji normalitas data masing-masing disajikan dalam bentuk tabel dan lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3

Hasil uji normalitas *Free Throw* satu tangan dan dua tangan.

Variabel	L_{hitung}	L_{tabel}	Keterangan
<i>Free Throw</i> satu tangan	0,144	0,190	Normal
<i>Free Throw</i> dua tangan	0,152	0,190	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas yang telah dilakukan, diperoleh nilai L_{hitung} pada hasil tes *Free Throw* satu tangan dan dua tangan lebih kecil dari nilai L_{tabel} dengan taraf signifikansi $\alpha=0,05\%$. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data hasil tes *Free Throw* satu tangan dan dua tangan berdistribusi normal.

Uji Homogen

Uji homogen bertujuan untuk mengetahui kesamaan dari 2 variabel *Free Throw* satu tangan dan dua tangan. Jika kedua variabel tersebut memiliki kesamaan varian, maka apabila nantinya kedua variabel memiliki perbedaan, perbedaan tersebut disebabkan perbedaan rata-rata kemampuan. Uji homogen data dalam penelitian ini menggunakan uji F. Hasil uji homogen data yang dilakukan terhadap hasil tes pada 2 variabel, yaitu *Free Throw* satu tangan dan dua tangan adalah sebagai berikut:

Tabel 4
Hasil tes uji Homogen

No	Variabel	f _{tabel}	Varians	Keterangan
1	<i>Free Throw</i> satu tangan	4,38	3,55	Homogen
2	<i>Free Throw</i> dua tangan	4,38	3,92	Homogen
$F_{hitung} = \frac{V_{terbesar}}{V_{terkecil}} \quad F_{hitung} = \frac{3,92}{3,55} = 0,91$				

Dari perhitungan diatas didapat nilai F_{hitung} hasil tes *Free Throw* satu tangan dan dua tangan = 0,91 sedangkan nilai F_{tabel} taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dengan db= (k-1),(2-1) = 1, db (n-1) (20-1) = 19 dimana 1 sebagai pembilang dan 19 sebagai penyebut adalah sebesar 4,38. $F_{hitung} < F_{tabel}$ yaitu $0,91 < 4,38$ untuk hasil tes *Free Throw* satu tangan dan dua tangan ini berarti tidak terdapat perbedaan dari masing-masing variabel atau harga variansnya Homogen.

Uji perbedaan

Hasil tes uji perbedaan antara *Free Throw* satu tangan dan dua tangan, berdasarkan analisis data dapat dilihat dalam rangkuman analisis berikut ini.

Tabel.5
Hasil perbedaan *free throw* satu tangan dan dua tangan

Variabel	n	Mean	Sd	T_{hitung}	T_{tabel}
<i>Free throw</i> satu tangan	20	5,25	12,69	1,190	2,101
<i>Free throw</i> dua tangan	20	6,25	15,22		

Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa dengan db = N – 1 = 20 – 1 = 19 dan taraf signifikansi 5% nilai t dalam tabel = 2,101. Sedangkan nilai t yang diperoleh sebesar 1,190 ternyata lebih besar dari t tabel 5%. Dengan demikian H_a diterima, yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes *free throw* satu tangan dan *free throw* dua tangan. Serta terdapat 77% perbedaan antara shooting *free throw* satu tangan dan dua tangan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis statistik menunjukkan bahwa adanya perbedaan hasil *Free Throw* menggunakan satu tangan dan dua tangan pada atlet basket putri klub Ratu Pateax Kota Bengkulu. Maka pada pembahasan akan diuraikan tentang hasil pada penelitian ini.

1. Hasil *Free throw* satu tangan

Tembakan *free throw* yang menggunakan satu tangan ini sering kita lihat di *restricted area*. Kelebihan dari tembakan satu tangan ini adalah upaya *on ball defense* dari serbuan *defender* lawan. Satu tangan lainnya memastikan sang pemain punya cukup ruang untuk menembak. Pada *free throw* satu tangan memiliki nilai mean 5,25 dan standar deviasi sebesar 12,69.

2. Hasil *free throw* dua tangan

Tembakan *free throw* menggunakan dua tangan memiliki hasil mean 6,25 dan standar deviasi 15,22. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *free throw* dua tangan memiliki mean dan standar deviasi lebih besar dari pada *free throw* satu tangan. *free throw* dua tangan ini sangat tepat untuk pemula, karena dengan tembakan *free throw* dua tangan, atlet akan memahami dan menguasai teknik tembakan *free throw* normal yang baik. Penguasaan teknik yang benar akan dapat mendukung kemampuan tembakan *free throw* bola basket menjadi lebih baik. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan *free throw* dua tangan lebih baik pengaruhnya terhadap kemampuan tembakan *free throw* pada atlet klub Ratu Pateax, dapat diterima kebenarannya.

Hasil tersebut juga didukung oleh Hasil penelitian (Maulana Iqbal, 2021) yang berjudul “perbedaan pengaruh latihan *one hand set shoot* dan *two hand set shoot* terhadap tembakan bebas (*free throw*) dalam permainan bola basket pada atlet klub tahun 2020”, menunjukkan bahwa penelitian ini untuk mengetahui adanya: (1) Mengetahui pengaruh latihan *one hand set shoot* terhadap tembakan bebas (*free throw*) dalam permainan bola basket. (2) Mengetahui pengaruh latihan *two hand set shoot* terhadap tembakan bebas (*free throw*) dalam permainan bola basket. (3) Mengetahui perbedaan pengaruh antara *one*

hand set shoot dan latihan *two hand set shoot* terhadap tembakan bebas (*free throw*) dalam permainan bola basket.

3. Kemampuan hasil *Free Throw* menggunakan satu tangan dan dua tangan memiliki perbedaan yang signifikan dimana dari perhitungan yang telah di peroleh nilai t_{hitung} 1,190 dan t_{tabel} 2,101. T_{hitung} yang diperoleh $<$ dari t_{tabel} , yang berarti H_a di terima dan H_o di tolak. Demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tembakan *free throw* satu tangan dan *free throw* dua tangan. *Free Throw* menggunakan dua tangan lebih baik dari pada hasil *Free Throw* menggunakan satu tangan. Hal ini dapat dilihat dari nilai S_d . Dimana nilai S_d *Free Throw* menggunakan dua tangan sebesar 15,22 nilai S_d *Free Throw* menggunakan satu tangan sebesar 12,69. Dimana nilai S_d *Free Throw* menggunakan dua tangan lebih besar dari *Free Throw* menggunakan satu tangan.

Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian (Saputra Resky, 2021) yang berjudul, “Perbandingan latihan *shooting* menggunakan satu tangan dan dua tangan terhadap hasil *shooting Free Throw* bola basket atlet club ssbc kota lubuklinggau”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas pembelajaran hasil *shooting Free Throw* dalam permainan bola basket dengan menggunakan satu tangan dan dua tangan pada pemain SSBC Kota Lubuklinggau. Adapun jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan pendekatan quasi-experiment dengan desain pre test dan post test. Subjek penelitian merupakan pemain SSBC Kota Lubuk Linggau yang berjumlah 20 orang.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa *Free Throw* menggunakan satu tangan memiliki perbedaan hasil dari *Free Throw* menggunakan dua tangan. Hal tersebut dapat dilihat dari nilai S_d *Free Throw* menggunakan satu tangan S_d sebesar 12,69 dan *Free Throw* menggunakan dua tangan S_d sebesar 15,22. *Free Throw* satu tangan dan dua tangan terdapat perbedaan yg signifikan, dan memiliki persentase perbedaan sebesar 77%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan hasil *Free Throw* menggunakan satu tangan dan *Free Throw* menggunakan dua tangan. Dimana *Free Throw* menggunakan dua tangan lebih baik dibandingkan menggunakan satu tangan. Hal ini dapat dilihat melalui nilai S_d dan t_{hitung} diatas dimana *Free Throw* menggunakan dua tangan memiliki nilai S_d dan t_{hitung} lebih besar dari *Free Throw* menggunakan satu tangan.

REFERENSI

- Budiyono.(2013). *Statistika Untuk Penelitian*. Surakarta: UNS Press.
- FIBA. 2018. *Book Official Basketball Rules*.
- Harun, Muhammad, F., Bagus, J. O., & Usman., W. (2017). Pengembangan model latihan Free Throw untuk peserta ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Kauman Kabupaten Tulungagung. *Gelanggang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 1, 166. <https://doi.org/doi:10.17977/um040v1i1p166-179>
- Kurniawan, N. A. (2014). Hubungan Antara Tingkat Konsentrasi Siswa Dengan Ketepatan Free Throw Dalam Permainan Bola Basket (Studi Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Sooko Mojokerto Tahun Ajaran 2013/2014). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 2.
- Mashuri, H. (2017). the Effectiveness of Basketball Shooting Training Model on Improving Shooting Capabilities of Basketball Players in Pasuruan Regency. *Jipes -Journal of Indonesian Physical Education and Sport*, 3(1), 71. <https://doi.org/10.21009/jipes.031.09>
- Maulana Iqbal (2021). Perbedaan pengaruh latihan one hand set shoot dan two hand set shoot terhadap tembakan bebas (free throw) dalam permainan bola basket pada atlet balka club tahun 2020. *Pendidikan olahraga*
- Nopiyanto,Y.E & Pujiyanto, D. (2021). *Buku Ajar Penelitian Penjas dan Olahraga*. Bengkulu: UNIB Press.
- Nopiyanto,Y.E., & Raibowo, S. (2019). *Filsafat Pendidikan Jasmani & Olahraga*. Bengkulu: El Markazi.
- Raibowo, S., Ilahi, B. R., Prabowo, A., & Nopiyanto, Y. E. (2021). Penguasaan Keterampilan Dasar Futsal UKM FORKIP Universitas Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 333-341.
- Rustanto, H. (2017). Meningkatkan pembelajaran shooting bola basket dengan menggunakan media gambar. *Pendidikan Olahraga*.
- Saputra, H., & Sutisyana, A. (2017). Pengaruh Lari Bolak-Balik Menggunakan Beban Kaki dan Circuit Training Terhadap Kemampuan Dribbling Pada

Pemain Futsal Jugador Andalas Fc. *KINESTETIK*, 1(2), 131.
<https://doi.org/10.33369/jk.v1i2.3476>

Satriawan, R., & Amar, K. (2020). The Effect of Training on the Increasing of the Skill Lay Up Shoot Basketball Games Extracurricular Participants Basketball Students of SMA Negeri 1 Woha. *Proceedings of the International Conference on Science and Education and Technology (ISET 2019)*. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200620.056>

Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Suharsimi Arikunto. 2013. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.

Surbakti, S. (2014). Pengaruh Latihan Jalan Kaki 30 Menit terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Penderita Hipertensi di Rumah Sakit Umum Kabanjahe. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 20(77)

Theresia Nila Ewina. (2011). Perbedaan Latihan Free Throw One Hand Set Shoot Antara Jarak Tetap Dan Bertahap Terhadap Hasil Free Throw Pada Club Bolabasket Putra Asba Ambarawa Tahun 2011. *SKRIPSI: FIK UNNES*.

Yarmani, Y. (2017). Pengaruh Latihan Shooting Drills Terhadap Hasil Three Point Shooting Atlet Putra Klub Bola Basket King Spark Kota Bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(2), 75-79.