

## **PERBEDAAN KEMAMPUAN BANK SET SHOOT DARI SISI KANAN DAN KIRI PADA TIM BOLA BASKET PUTRA SMA N 2 WONOSARI TAHUN AJARAN 2015/2016**

### **THE DIFFERENCE IN THE ABILITY OF THE BANK SET SHOOT FROM THE RIGHT AND LEFT ON THE MEN'S BASKETBALL TEAM SMA N 2 WONOSARI ACADEMIC YEAR 2015/2016**

Oleh: Deni Pradita

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Email: pradita\_deni@yahoo.com

#### **Abstrak**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh seringnya peserta melakukan *bank set shoot* kanan dan kiri, namun keberhasilannya belum diketahui. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kemampuan *bank set shoot* dari sisi kanan dan kiri pada tim bola basket putra SMA N 2 Wonosari tahun ajaran 2015/2016. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif komparatif. Pengambilan sampel menggunakan teknik *sampling jenuh* dengan populasi sebanyak 12 peserta. Teknik pengambilan data menggunakan *Tes AAHPER Basketball Skill Test part Side Shot*, tes ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan *bank set shoot* dari sisi kanan dan kiri peserta yang merupakan tim bola basket putra SMA N 2 Wonosari. Analisis data menggunakan *t-test* dengan taraf signifikansi 0,05. Berdasarkan hasil penelitian yang telah di paparkan pada bab sebelumnya, maka diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dari hasil bank set shoot dari sisi kanan dan kiri ring basket pada tim bola basket putra SMA N 2 Wonosari tahun ajaran 2015/2016. Perbedaan ini ditunjukkan dari nilai  $t$  hitung sebesar  $2,385 > t$  tabel  $2,201$  atau nilai  $\text{sig} = 0,036 < \text{taraf kesalahan } 0,05$  (5%). Nilai rata-rata skor yang dihasilkan *bank set shoot* dari sisi kanan sebesar 10,417 dan nilai rata-rata *bank set shoot* dari sisi kiri ring basket sebesar 11,417. Dengan demikian  $H_a$  yang berbunyi ada perbedaan yang signifikan antara *bank set shoot* dari sisi kanan dan *bank set shoot* dari sisi kiri pada tim bola basket putra SMA N 2 Wonosari tahun ajaran 2015/2016 diterima.

Kata kunci: *Bank set shoot sisi kanan, Bank set shoot sisi kiri, Bola basket*

#### **Abstract**

*This research is distributed by its frequent participants do banks left and right sets of shoot, but its success is not yet known. This research aims to know the difference in the ability of the bank set the shoot right and left on a HIGH SCHOOL son's basketball team N 2 Wonosari academic year 2015/2016. This study is a comparative, descriptive study. Sampling sampling techniques using saturated with a population of 12 participants. Engineering data retrieval using the test AAHPER Basketball Skill Test part Side Shot, this test aims to find out the capabilities of the bank sets the right and shoot left participants which was the son of a HIGH SCHOOL basketball team N 2 Wonosari. Data analysis using t-test with significance level 0.05. Based on the results of research that has been mentioned above in the previous chapter, then it is known that there are significant differences from the results of the bank sets the right and shoot left basketball hoop on his son's HIGH SCHOOL basketball team N 2 Wonosari academic year 2015/2016. This difference is shown from its count of  $2.385 > t$  table  $2.201$  or value  $\text{sig} = 0.036$   $0.05$  error levels  $< (5\%)$ . The average value of the resulting bank set score shoot from the right side of  $10.417$  and the average value of the bank sets shoot from the left of the basketball hoop of  $11.417$ . Thus  $H_a$  that reads there is a significant difference between the bank set shoot from the right side and the bank sets shoot from the left side on the team was the son of SMA N 2 Wonosari academic year 2015/2016.*

Key words: *shoot the right set of Banks, banks set the left side of the shoot, Basketball*

## PENDAHULUAN

Permainan bolabasket merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari oleh pelajar khususnya pelajar di Yogyakarta. Pelajar memperoleh banyak manfaat khususnya dalam pertumbuhan fisik, mental, dan sosial melalui kegiatan olahraga ini. Permainan bolabasket mengalami perkembangan pesat terbukti dengan munculnya atlet-atlet bolabasket dari kalangan pelajar baik di tingkat daerah maupun nasional. Kompetisi bolabasket yang diadakan semakin marak, seperti kompetisi untuk pelajar mulai dari usia pelajar SMP dan SMA, dari kelas regional, nasional, dan kelas profesional. Hal ini sesuai dengan pembinaan atlet yang dimulai dari usia dini dengan tujuan untuk mencari dan menyaring bibit-bibit atlet muda bolabasket yang mempunyai bakat potensial di bidang bolabasket.

Menurut Akros Abidin (1993: 3), “bahkan di dalam kurikulum sekolah, permainan bolabasket diajarkan di tingkat Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, dan Sekolah Menengah Atas melalui pelajaran Pendidikan Jasmani”. Meskipun banyak remaja yang telah mengenali dan melakukan permainan bolabasket, serta telah terdapat dalam kurikulum sekolah melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani, masih saja terdapat siswa yang kurang terampil bermain bolabasket.

SMA N 2 Wonosari merupakan salah satu sekolah favorit yang ada di Wonosari kabupaten Gunungkidul. Siswa di sekolah ini termasuk kategori pandai, hal ini dibuktikan dengan rata nilai ujian nasional setiap tahunnya lebih dari delapan puluh lima. SMA N 2 wonosari juga merupakan sekolah yang mengadakan pembelajaran bolabasket dalam pendidikan jasmani, selain itu sekolah ini juga mempunyai tim bolabasket SMA N 2 Wonosari. Setiap tahunnya tim bolabasket ini selalu mengikuti kejuaraan yang diadakan di tingkat daerah maupun provinsi, namun seringkali tim ini mengalami kegagalan. Peneliti mengamati dan menganalisis bahwa disinyalir kegagalan tim tersebut disebabkan karena ketidakefektifan peserta dalam melakukan *shooting* ke arah *ring*, karena tingkat kesuksesan dalam melakukan *shooting* lebih sedikit. Peserta lebih banyak mengandalkan *shooting* dari sisi kanan *ring*, namun pada kenyataannya poin yang didapatkan lebih banyak *shooting* yang dilakukan pada sisi sebelah kiri.

Pelatihan bolabasket sudah diadakan melalui ekstrakurikuler bolabasket dengan tujuan meningkatkan ketrampilan peserta. Menurut Rusli Lutan (1988:72), “program ekstrakurikuler merupakan bagian internal dari proses belajar yang menekankan pada pemenuhan kebutuhan anak didik. Antara kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler

sesungguhnya tidak dapat dipisahkan, bahkan kegiatan ekstrakurikuler perpanjangan pelengkap atau penguat kegiatan intrakurikuler untuk menyalurkan bakat atau pendorong perkembangan potensi anak didik mencapai taraf maksimum". Jadwal ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 2 Wonosari dilaksanakan rutin setiap hari Selasa, Kamis, dan Sabtu yang dimulai dari pukul 15.00 wib – 17.30 WIB. Sarana dan prasarana di SMA N 2 Wonosari dalam cabang olahraga bola basket sangatlah memadai, sehingga memungkinkan untuk melakukan kegiatan ekstrakurikuler ini.

Program latihan juga sudah diberikan kepada peserta ekstrakurikuler dalam setiap kegiatan, seperti latihan fisik dan teknik. Namun, untuk variasi program latihannya dirasa masih kurang. Peserta yang mengikuti ekstrakurikuler sebenarnya sudah mendapatkan latihan fisik setiap minggunya, namun masih terdapat peserta yang mempunyai permasalahan pada kebugarannya, sehingga pada saat bertanding cepat merasakan kelelahan. Selain itu, pola latihan yang diterapkan pelatih dirasa kurang variatif dan kurang efektif dalam latihan teknik, hal ini ditunjukkan dengan banyaknya *shooting* yang dilakukan, tetapi bola hasil *shooting* tersebut hanya sedikit yang masuk ke dalam *ring*, sehingga poin yang didapatkan menjadi kurang maksimal.

Selain itu, peserta ekstrakurikuler sering melakukan *shooting* dengan teknik yang kurang

sempurna. Hal ini dikarenakan oleh adanya beberapa faktor yang mempengaruhi adalah kondisi fisik yang belum maksimal, kemampuan teknik *shooting* dalam hal ini yang digunakan adalah *bank set shoot* yang kurang sesuai dengan keadaan lapangan. Peserta sering melakukan *shooting* dari sisi kanan namun angka yang dihasilkan lebih banyak dari sisi sebelah kiri.

Berdasarkan uraian di atas, perlu adanya penelitian terhadap kemampuan *shooting* dari sisi kanan dan sisi kiri *ring* basket di SMA N 2 Wonosari. Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul, "Kemampuan *Shooting* Sisi Kanan dan *Shooting* Sisi Kiri Menggunakan Teknik *Bank Set Shoot* pada Tim Bola Basket Putra SMA Negeri 2 Wonosari Tahun Ajaran 2015/2016".

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif komparatif. Penelitian komparatif adalah penelitian yang berusaha untuk menemukan persamaan dan perbedaan tentang benda, tentang orang, tentang prosedur kerja, tentang ide-ide, kritik terhadap orang, kelompok, terhadap suatu ide atau suatu prosedur kerja (Suharsimi Arikunto, 2002: 236). Penelitian ini menggunakan metode survey dengan teknik tes dan pengukuran.

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian dilakukan dari tanggal 27 Agustus 2015 s/d 30 September 2015.

Pengambilan data penelitian dilakukan pada tanggal 9 September 2015 di lapangan bolabasket SMA N 2 Wonosari.

### **Target/Subjek Penelitian**

Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 108) populasi adalah keseluruhan dari subjek penelitian. Populasi merupakan sekumpulan individu yang mempunyai kesamaan karakteristik. Pengambilan sampel menggunakan teknik sampling jenuh yakni semua anggota populasi digunakan menjadi sampel maka penelitiannya merupakan keseluruhan populasi atau disebut studi populasi. Penelitian ini menggunakan populasi siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket putra SMA N 2 Wonosari yaitu sebanyak 12 peserta.

### **Prosedur**

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode test dengan teknik tes dan pengukuran. Perlengkapan yang diperlukan antara lain lapangan basket, meteran, peluit, kertas skor.

### **Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes. Tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan yang digunakan untuk mengukur pengetahuan, keterampilan, intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok (Riduwan, 2006:57). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini diadopsi dari AAHPER (American Alliance for Health, Physical Education, and

Recreation Development) basketball skill test bagian side shot (Collins and Hodges, 1978: 103).

### **Teknik Analisis Data**

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat yaitu uji normalitas dan uji homogenitas data.

Uji normalitas adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan kolmogorov-smirnov test dengan bantuan SPSS. Uji ini akan menguji sebaran data yang berasal dari populasi berdistribusi normal. Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga Sig dengan 0,05. Kriterianya, menerima hipotesis apabila Sig lebih besar dari 0,05. Apabila tidak memenuhi kriteria tersebut maka hipotesis ditolak.

Uji homogenitas menggunakan uji F dari data pretest dan posttest pada kedua kelompok dengan menggunakan bantuan program SPSS.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji beda dengan menggunakan uji-t, yaitu salah satu uji statistik yang digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan yang signifikan (meyakinkan) dari dua buah mean sampel atau dua buah variabel yang dikomparatifkan (Hartono, 2004: 165). Analisis data menggunakan metode komparasi, seperti yang

diungkapkan oleh Suharsimi Arikunto (2002:197), “penelitian komparasi akan dapat menemukan persamaan-persamaan dan perbedaan tentang benda-benda, tentang orang, tentang prosedur, kerja, tentang ide-ide, kritik terhadap orang, kelompok, terhadap suatu ide atau prosedur kerja”. Sampel dalam penelitian ini hanya 12 orang, jadi rumus uji-t yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$t_u = \frac{\left(\frac{\sum d_i}{N}\right)}{\left(\frac{s_d}{\sqrt{N-1}}\right)}$$

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

**Deskripsi Data Hasil Penelitian**

Data yang dikumpulkan dan dianalisis adalah data hasil tes kemampuan menembakkan bola ke ring dengan menggunakan salah satu item tes keterampilan bolabasket yaitu AAHPER *Basketball Skill Test*. Untuk dapat mengetahui perbedaan kemampuan antar *bank set shoot* dari sisi kanan dan sisi kiri ring basket pada anggota tim bolabasket putra SMA N 2 Wonosari akan diuji sesuai dengan hipotesis penelitian. Adapun data yang akan diuji adalah apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara *bank set shoot* dari sisi kanan dan sisi kiri ring basket pada anggota tim bolabasket putra SMA N 2 Wonosari tahun ajaran 2014/2015. Data penelitian lengkap dapat dilihat di lampiran. Proses pengolahan data hasil penelitian ini menggunakan bantuan program komputer SPSS.

Berikut deskripsi data berdasar kelompok masing-masing:

Tabel 1. Data Perbandingan *Bank Set Shoot* Sisi Kanan dan Kiri

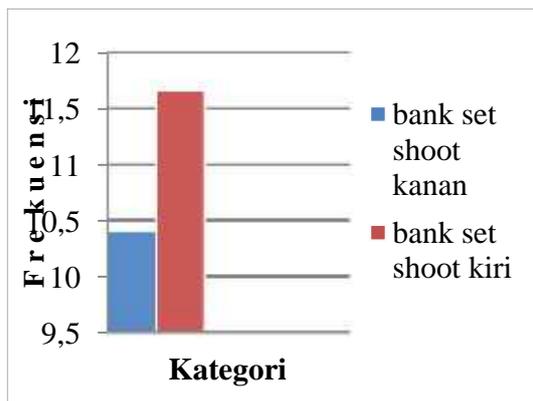
Subjek	Shooting Sisi Kanan	Subjek	Shooting Sisi Kiri
X 1	10.0	Y 1	10.0
X 2	10.0	Y 2	15.0
X 3	11.0	Y 3	10.0
X 4	10.0	Y 4	11.0
X 5	9.0	Y 5	12.0
X 6	10.0	Y 6	13.0
X 7	12.0	Y 7	12.0
X 8	11.0	Y 8	12.0
X 9	13.0	Y 9	13.0
X 10	12.0	Y 10	12.0
X11	10.0	Y11	10.0
X12	7.0	Y12	10.0

Setelah data terkumpul kemudian diolah menggunakan program SPSS sehingga diketahui statistik datanya. Statistik data kemampuan *bank set shoot* dari sisi kanan memiliki nilai minimum 7,0, nilai maksimum 13,0, rerata 10,417, median 10,000, modus 10,0, dan standar deviasi 1,5643. Statistik data kemampuan *bank set shoot* dari sisi kiri memiliki nilai minimum 10,0, nilai maksimum 15,0, rerata 11,667 median 12,00, modus 10,0, dan standar deviasi 1,5570. Statistik data dapat dirangkum pada tabel berikut:

Tabel 2. Rangkuman Perbandingan *Bank Set Shoot* Sisi Kanan dan Kiri

	Bank Set Shoot Kanan	Bank Set Shoot Kiri
Nilai maksimum	13.0	15.0
Nilai minimum	7.0	10.0
Rerata	10.417	11.667
Median	10.000	12.000
Modus	10.0	10.0
Std. Deviasi	1.5643	1.5570

Rata-rata *bank set shoot* dari sisi kanan lebih kecil dibanding dengan *bank set shoot* dari sisi kiri. Dengan demikian dapat diketahui bahwa di sisi sebelah kiri merupakan sisi terbaik untuk melakukan *bank set shoot*.



Gambar 13. Histogram Perbandingan Rata-Rata *Bank Set Shoot* Sisi Kanan dan Kiri

### 1. Uji Prasyarat Analisis

#### a. Pengujian Normalitas

Tujuan dari uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari hasil tes sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Uji normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan Kai Kuadrat. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika  $\chi^2$  hitung  $< \chi^2$  tabel, maka normal dan jika  $\chi^2$  hitung  $> \chi^2$  tabel sebaran dikatakan tidak normal. Uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel. 3. Hasil Uji Normalitas

Kelompok	Kai Kuadrat ( $\chi^2$ )		Sig	Ket
	Hitung	Df		
Kanan	6.000	5	306	Normal
Kiri	3.833	4	429	Normal

Dari tabel di atas, terlihat bahwa data kanan dan kiri kedua kelompok data memiliki nilai signifikan lebih besar dari 0,05 (signifikan  $> 0,05$ ), maka kedua kelompok data berdistribusi normal. Dari sisi lain dapat dilihat pada nilai signifikannya, karena dari nilai signifikan semuanya lebih besar dari 0,05 (Signifikan  $> 0,05$ ) maka hipotesis yang menyatakan data yang berdistribusi normal, diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kenormalan distribusi terpenuhi.

#### b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan variansi atau untuk menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Kriteria pengambilan keputusan diterima apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05 (signifikan  $> 0,05$ ). Hasil uji homogenitas adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	F Hitung	Sig	Keterangan
Kanan	0.032	0.859	Homogen
Kiri			

Hasil uji homogenitas variabel penelitian nilai F hitung antara kanan dan kiri sebanyak 0.032 sedangkan nilai signifikan lebih besar dari 0,05 yaitu sebesar 0,859. Karena harga signifikan  $> 0,05$  maka hipotesis yang menyatakan bahwa data diperoleh dari populasi yang homogen diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini berasal dari populasi yang homogen.

### c. Hasil Uji-t

Untuk mengetahui ada atau tidak adanya perbedaan yang signifikan dari kedua sisi *bank set shoot* kanan dan kiri, maka dilakukan uji t. Hasil uji-t terangkum dalam tabel berikut:

Tabel 5. Hasil Uji t

Variabel	Rerata		Df	t Hitung	t Tabel	Sig	Keterangan
	Kanan	Kiri					
	10.417	11.667	11	2.385	2.201	0.036	Signifikan

Dari tabel diatas terlihat bahwa t hitung lebih besar secara terbalik dari t tabel, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dari hasil *bank set shoot* sisi kanan dan sisi kiri. Karena hasil t hitung negatif hal ini berarti bahwa *bank set shoot* sisi kiri lebih baik dari sisi kanan.

## 2. Pengujian Hipotesis

Hipotesis mengatakan bahwa ada perbedaan kemampuan *bank setshoot* dari sisi kanan dan kiriring basket pada tim bola basket putra SMA N 2 Wonosari tahun ajaran 2015/2016. Berdasarkan hasil analisis, terlihat bahwa Uji t antara *bank setshoot* dari sisi kanan dan kiri memiliki nilai t hitung 2,385 dan nilai t tabel dengan  $df = 11$  pada taraf signifikansi 5 % sebesar 2,201. Nilai t hitung  $> t$  tabel, maka kedua data tersebut berbeda signifikan. Jadi hipotesis yang mengatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dari hasil *bank setshoot* dari sisi kanan dan kiriring basket pada tim bola basket putra SMA N 2 Wonosari tahun ajaran 2015/2016, diterima. Namun karena hasil t hitung negatif (-2,385) maka berarti kemampuan *bank setshoot* dari sisi kirilebih baik dari pada kemampuan *bank set shoot* kananring basket pada tim bola basket putra SMA N 2 Wonosari tahun ajaran 2015/2016.

## Pembahasan

Shooting atau menembak adalah keterampilan dari seorang pemain bolabasket dalam memasukkan bola ke ring untuk menghasilkan angka. Shooting merupakan sasaran akhir setiap pemain dalam bermain bolabasket. Maka keberhasilan suatu regu dalam

permainan selalu ditentukan oleh ketepatan dalam shooting.

Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui kemampuan shooting dari sisi kanan dan kiri ring basket. Teknik shooting yang boleh digunakan hanya teknik bank set shoot yaitu shooting yang dilakukan tanpa melompat terlebih dahulu dan ketika melakukan shooting, bola dipantulkan papan pantul yang terletak di belakang ring basket.

Dari hasil penelitian diketahui bahwa kemampuan bank set shoot dari sisi kiri lebih baik daripada bank set shoot dari sisi kanan. Perbedaan itu ditunjukkan oleh besarnya rerata dari kedua kelompok yang berbeda, bank set shoot dari sisi kiri adalah 11,667 sedangkan rerata atau mean hasil tes bank set shoot dari sisi kanan adalah 10,417. Perbedaan kemampuan bank set shoot dari sisi kanan dan kiri disebabkan oleh beberapa faktor. Seperti yang dikemukakan oleh Dedy Sumiyarsono (2002: 32) bahwa keberhasilan shooting dipengaruhi beberapa faktor antara lain jarak, mobilitas, sikap menembak, ulangan tembakan, situasi dan suasana. Akan tetapi bukan hanya faktor-faktor tersebut yang mempengaruhi keberhasilan suatu tembakan. Ada banyak faktor lain seperti tingkat keterampilan, kebiasaan, sudut tembakan, putaran bola, dan sebagainya.

Hasil dari tes kemampuan bank set shoot dari sisi kanan dan kiri menunjukkan bahwa anggota tim bolabasket putra SMA N 2 Wonosari lebih

baik dalam melakukan bank set shoot dari sisi kiri daripada sisi kanan. Hal tersebut ternyata berlawanan dengan perkiraan awal bahwa dalam pengamatan awal peneliti, kebiasaan anggota tim bola basket putra SMA N 2 Wonosari lebih sering melakukan penyerangan menggunakan shooting dari sisi kanan dengan teknik two hand set shoot total sebanyak 62,60%, dan pemain melakukan shooting dari sisi kiri total dengan teknik two hand set shoot sebanyak 37,40%. Hal ini disebabkan ketika melakukan tes bank set shoot, siswa lebih dominan menggunakan teknik one hand set shoot dari sisi kiri, sedangkan ketika melakukan bank set shoot dari sisi kanan dan tengah lebih dominan menggunakan two hand set shoot. Hal ini sesuai dengan pendapat Ebert and Cheatum (1972: 86), one hand set shoot biasanya mempunyai akurasi yang lebih baik dari pada shoot menggunakan two hand set shoot.

Berdasarkan uraian di atas, maka kemampuan bank set shoot dari sisi kanan pada tim bola basket putra SMA N 2 Wonosari tahun ajaran 2015/2016 walaupun lebih sering dilakukan, namun tidak lebih baik dari pada kemampuan bank set shoot kiri ring basket. Untuk itu tim bolabasket putra SMA N 2 Wonosari sebaiknya lebih menggunakan sisi kiri untuk melakukan bank set shoot dengan menggunakan teknik one hand set shoot ketika menyerang pertahanan lawan.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di paparkan pada bab sebelumnya, maka diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dari hasil bank set shoot dari sisi kanan dan kiri ring basket pada tim bola basket putra SMA N 2 Wonosari tahun ajaran 2015/2016. Perbedaan ini ditunjukkan dari nilai t hitung sebesar  $2,385 > t$  tabel  $2,201$  atau nilai  $sig = 0.036 < \alpha$  taraf kesalahan  $0,05$  (5%). Nilai rata-rata skor yang dihasilkan bank set shoot dari sisi kanan sebesar  $10,417$  dan nilai rata-rata bank set shoot dari kiri ring basket sebesar  $11,417$ . Dengan demikian  $H_0$  yang berbunyi ada perbedaan yang signifikan antara bank set shoot dari sisi kanan dan bank set shoot dari sisi kiri pada tim bolabasket putra SMA N 2 Wonosari tahun ajaran 2015/2016 diterima.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi guru dan pelatih bola basket, hendaknya memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi bank set shoot saat membina atlet atau siswa.
2. Bagi siswa agar menambah latihan-latihan lain yang mempengaruhi kemampuan bank set shoot, seperti kekuatan otot, koordinasi mata tangan, dan lain sebagainya.

3. Bagi peneliti selanjutnya agar sampel yang digunakan lebih besar lagi serta melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi keterampilan bank set shoot seperti kondisi tubuh, faktor psikologi, dan sebagainya.

### DAFTAR PUSTAKA

- Akros Abidin.(1993). *Bola Basket Kembar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Collins and Hodges. (1978). *A Comprehensive Guide to Sport Skill Test and Measurement*. USA : Charles C Thomas.
- Hartono.(2004).*Statistik Untuk Penelitian*. Yogyakarta: PustakaPelajar.
- Riduwan. (2006). *Dasar –Dasar Statistika*. Bandung: Alfabeta.
- Rusli Lutan. (1988). *Supervisi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.