

## PENGARUH LATIHAN *SHOOTING FALLS* TANGAN PADA GARIS *FREETHROW* UNTUK MENINGKATKAN HASIL *SHOOTING* EKSTRAKULIKULER BOLA BASKET DI SMA N 1 JEKULO

Risky Widaminati  
[riskywidaminatililyana@gmail.com](mailto:riskywidaminatililyana@gmail.com)  
Universitas PGRI Semarang

### Abstract

*This research is quantitative with experimental type and pretest-post-test control group design method. The population is extracurricular students of SMA N 1 Jekulo. The research sample was 10 female students and the sampling technique used saturated sampling. The instrument used a shooting proficiency test. The results of the experimental group t-test pretest and posttest data obtained Sig. (2-tailed) 0.004 < 0.05 and the mean pretest result of 8 to posttest of 12.8 an increase of 4.8 with a percentage of 60%. While the control group t-test pretest and posttest data obtained Sig. (2-tailed) 0.178 > 0.05 and the mean pretest result of 8.4 to posttest of 10, an increase of 1.6 with a percentage of 19.04%. Based on observations during the research process, it turns out that the practice of shooting hand falls on the free throw line has increased significantly, because with the repeated application of shooting falls the practice of shooting hands on the free throw line makes it easier to shoot at the free throw line. One of the specials of shooting hand falls practice is that it is more efficient to use and easier to practice. So it can be concluded that there is an increase in the results of shooting hand falls through the free throw line at SMA N 1 Jekulo.*

*Keywords : Hand falls exercise, Shooting, Basketball.*

### Abstrak

Penelitian ini adalah kuantitatif dengan jenis eksperimen dan metode *pretest-post-test control group design*. Populasinya adalah peserta didik ekstrakurikuler SMA N 1 Jekulo. Sampel Penelitian 10 siswi dan teknik pengambilan sampel menggunakan *Sampling jenuh*, Instrumen menggunakan tes tes kecakapan *shooting*. Hasil kelompok eksperimen uji-t data *pretest* dan *posttest* diperoleh nilai *Sig.(2-tailed)* 0,004 < 0,05 dan hasil *mean pretest* sebesar 8 menjadi *posttest* sebesar 12,8 mengalami peningkatan sebesar 4,8 dengan persentase 60%. Sedangkan kelompok kontrol uji-t data *pretest* dan *posttest* diperoleh nilai *Sig.(2-tailed)* 0,178 > 0,05 dan hasil *mean pretest* sebesar 8,4 menjadi *posttest* sebesar 10 mengalami peningkatan sebesar 1,6 dengan persentase 19,04%. Berdasarkan pengamatan selama proses penelitian berlangsung, ternyata latihan *shooting falls* tangan pada garis *free throw* meningkat secara signifikan, karena dengan diterapkannya latihan *shooting falls* tangan secara berulang mempermudah kebiasaan melakukan *shooting* pada garis *free throw*. Salah satu spesial dari latihan *shooting falls* tangan yaitu lebih efisien ketika digunakan dan lebih mudah untuk dipraktikkan. Sehingga dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan hasil *shooting falls* tangan melalui garis *free throw* di SMA N 1 Jekulo.

**Kata kunci : Latihan *falls* tangan, *Shooting*, Bola Basket.**

## PENDAHULUAN

Bola basket adalah permainan di mana dua kelompok atau tim terdiri dari lima pemain, dengan total 12 pemain yang berpartisipasi dalam setiap tim, tujuh di antaranya adalah pemain cadangan dan lima di antaranya berada di lapangan bermain. Inti dari permainan bola basket adalah melempar bola sebanyak-banyaknya ke dalam keranjang dalam waktu 4x10 menit, yang terdiri dari 4 *quarter* (4 set). Dias Eka menyatakan (2015): "Teknik dasar yang digunakan dalam menembak adalah: 1). Tembakan satu tangan (*one-handed shot*), 2). Insting melompat (*jump shot*), 3). Tembakan tiga angka (tembakan tiga angka), 4). Lemparan bebas (tembakan penalti), 5). Tembakan Layup, 6). pelari".

ekstrakurikuler bola basket di SMA N 1 Jekulo merupakan salah satu cabang olahraga yang paling diminati siswa, dengan jumlah siswa yang mendaftar setiap tahunnya lebih banyak dibandingkan cabang olahraga lainnya. Dengan banyaknya siswa yang mengikuti program bola basket sepulang sekolah, pelatih dan pelatih selalu memastikan bahwa tim basket SMA N1 Jekulo mengikuti tahun kejuaraan dan termasuk tim inti dalam kurikulum SMAN1 Jekulo. tim adalah perjuangan yang berat.

Tembakan adalah latihan menggunakan kelenturan atau kelenturan pergelangan tangan dalam menembak pada titik sasaran tembakan bola basket dengan unsur titik sasaran yang dipadukan dengan permainan bola basket yaitu teknik menembak lemparan bebas. Pemotretan trap menerapkan konsep target *play* yang terinspirasi dari menembak di area di bawah garis lemparan bebas untuk meningkatkan kelenturan pergelangan tangan dan menembak bola dengan titik bidik di tengah-tengah lompatan ring basket yang bisa dilakukan. Saya memodifikasi metode latihan menembak bola basket ini. Perubahan telah dilakukan pada metode latihan menembak permainan bola basket ini, seperti menembak di bawah garis lemparan bebas lebih dekat ke ring, diameter target, dan mengubah jarak setiap tembakan di area lemparan bebas.

Maka dari itu penulis ingin memberikan metode latihan yang harapannya bisa membantu secara efektif dan efisien untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Metode yang dimaksudkan adalah metode yang telah dimodifikasi agar relevan dengan permainan bola basket secara umum. Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang: "Pengaruh Latihan *Shooting Falls* Tangan Pada Garis *Free Throw* Untuk Meningkatkan Hasil *Shooting* Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA N 1 Jekulo".

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah kuantitatif dengan jenis eksperimen dan metode *pretest-post-test control group design*. Populasinya adalah peserta didik ekstrakurikuler SMA N 1 Jekulo. Sampel Penelitian 10 siswi dan teknik pengambilan sampel menggunakan *Sampling jenuh*, Instrumen menggunakan tes tes kecakapan *shooting*.

## TEKNIS ANALISIS DATA

Dalam pertimbangan jenis data maka analisis data menggunakan *mean* (rata-rata), standar deviasi, uji normalitas, uji homogenitas dan Uji t *paired sample t-test*. Analisa data menggunakan SPSS 20.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Kelompok Kontrol

Tabel 4.1 Data kelompok kontrol

No	Kategori	Pretest	Posttest
1	Mean	8,4	10
2	Median	8	10
3	Sum	42	50
4	Skor tertinggi	10	14
5	Skor terendah	6	8
6	Standar deviasi	1,67	2,44

Sumber : Hasil Analisis Data (2022)

Hasil *pre-test* siswa basket SMA N 1 Jekulo memiliki nilai rata-rata atau rata-rata 8,4, median 8 atau 42 poin, maksimal 10 poin, minimal 6 poin, dan minimal ada 6 poin. Standar deviasi (std.deviasi) 1,67, rata-rata data *posttest* atau rata-rata 10, median 10, total atau total 50, skor maksimum 14, skor minimum 8, dan standar deviasi (std .dev) 2,44 Data hasil rata-rata atau kontrol mean kelompok kemudian dikategorisasikan menurut norma yang ada beserta hasil klasifikasi kelompok kontrol, sebagai berikut:

Tabel 4.2 Pengkategorian kelompok kontrol

Interval	Frekuensi		Presentase		Kriteria
	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest	
$15 \geq - \leq 20$	0	0	0%	0%	Sangat baik
$10 \geq - < 15$	2	3	40%	60%	Baik
$5 \geq - < 10$	3	2	60%	40%	Cukup
$0 - < 5$	0	0	0%	0%	Kurang

Jumlah	5	100%	
--------	---	------	--

Sumber : Hasil Analisis Data (2022)

## 2. Kelompok Eksperimen

Tabel 4.3 Deskriptif Statistik kelompok eksperimen

No	Kategori	Pretest	Posttest
1	Mean	8	12,8
2	Median	8	12
3	Sum	40	64
4	Skor tertinggi	10	16
5	Skor terendah	6	10
6	Standar deviasi	1,41	2,28

Sumber : Hasil Analisis Data (2022)

Hasil *pre-test* siswa bola basket luar sekolah di SMA N 1 Jekulo mencapai median 8 poin, total 8 poin, atau rata-rata atau rata-rata skor total 40 poin. Skor tertinggi adalah 10 poin dan skor terendah adalah 6. Standar deviasi (std.deviasi) adalah 1,41, data *posttest* rata-rata atau rata-rata 12,8, median 12, total atau total 64, skor tertinggi 16, skor terendah 10, standar deviasi (std.deviasi) adalah 2,28. Hasil rerata atau data rerata kelompok eksperimen kemudian dikategorisasikan menurut kriteria yang ada yang mengikuti hasil klasifikasi kelompok eksperimen sebagai berikut:

Tabel 4.4 Pengkategorian kelompok eksperimen

Interval	Frekuensi		Presentase		Kriteria
	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest	
$15 \geq - < 20$	0	1	0%	20%	Sangat baik
$10 \geq - < 15$	1	4	20%	80%	Baik
$5 \geq - < 10$	4	0	80%	0%	Cukup
$0 - < 5$	0	0	0%	0%	Kurang
Jumlah	5		100%		

Sumber : Hasil Analisis Data (2022)

## 3. Hasil Analisis Data Kedua Kelompok

Berikut hasil dari perhitungan kedua kelompok setelah dihitung dengan menggunakan SPSS 20 sebagai berikut:

Tabel 4.5 Deskriptif Statistik Dua Kelompok

No	Kategori	Pre-test Kontrol	Post-test Kontrol	Pre-test eksperimen	Post-test eksperimen
1	Mean	8,4	10	8	12,8

2	Median	8	10	8	12
3	Sum	42	50	40	64
4	Skor tertinggi	10	14	10	16
5	Skor terendah	6	8	6	10
6	Standar deviasi	1,67	2,28	1,41	2,28

Sumber : Hasil Analisis Data (2021)

berdasarkan uraian data di atas, *mean/mean* kontrol dapat dijelaskan sebagai peningkatan sebesar 19,04% dari 8,4 sebelum pengujian menjadi 10 setelah pengujian, atau meningkat sebesar 1,6. Hasil Rata-Rata Rata-rata kelompok eksperimen setelah perlakuan Der atau setelah perlakuan dengan latihan *hand drop* meningkat sebesar 4,8 dari pretest 8 menjadi posttest 12,8, atau meningkat 60%.

Perhitungan mean atau rata-rata persentase peningkatan pada kelompok kontrol dan eksperimen menunjukkan peningkatan pada kelompok kontrol sebesar 19,04%. Pada kelompok eksperimen, tingkat kenaikan adalah 60%. Dapat disimpulkan bahwa peningkatan keterampilan menembak lemparan bebas bola basket siswa SMA N 1 Jekulo pelajaran manusia lebih besar pada kelompok eksperimen dibandingkan pada kelompok kontrol.

## PEMBAHASAN

Hasil perhitungan kelompok eksperimen terdapat peningkatan hal ini terbukti ketika setelah dilakukan uji hipotesis *Paired Sample T-Test* pada data *pretest* dan data *posttest* diperoleh nilai  $Sig.(2-tailed) = 0,004 < 0,05$  Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen, dan bahwa hasil kelompok eksperimen merupakan rerata/rerata hasil kelompok eksperimen setelah perlakuan atau perlakuan dengan tangan. latihan jatuh. Peningkatan dari 8 *pre-test* menjadi 12,8 *post-test*, atau 4,8 pada tingkat 60%. Selain itu, untuk klasifikasi kelompok tes, hasil *pretest* menunjukkan bahwa 0 atau 0% siswa berada pada kategori sangat baik, 1 atau 20% siswa berada pada kategori baik, 4 atau 80% siswa berada pada kategori baik. kategori, Ada 0 kategori di bawahnya. Sedangkan pada data *post-test*, 1 siswa atau 20% dinilai sangat baik, 4 siswa atau 80% dalam kategori baik, 0 siswa atau 0% dalam kategori baik, dan 0 siswa atau 0% dalam kategori baik. kategori dievaluasi. Kategorinya adalah 0 siswa atau 0%. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan *falls efektif* dalam meningkatkan keterampilan menembak bola basket *free-throw* siswa ekstrakurikuler di SMA N 1 Jekulo.

Selain itu, perhitungan kelompok kontrol dapat menyimpulkan bahwa hipotesis *uji-t* sampel berpasangan diuji dengan data *pre-test* dan *post-test* dan memiliki nilai *Sig* 0,178 > 0,05. Terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test* pada kelompok kontrol, dengan peningkatan hasil kontrol 1,6, rata-rata *pre-test* 8,4, dan rata-rata *post-test* 10. Kelompok kontrol juga menunjukkan peningkatan yang kecil tetapi meningkat, tetapi juga antara *pre-test* dan *post-test*. Hal ini dikarenakan siswa luar sekolah basket SMA N 1 Jekulo masih menjalani latihan menembak dengan metode latihan yang lebih lama. Tidak ada latihan khusus yang menggunakan metode *falls* tangan seperti yang dilakukan oleh kelompok eksperimen.

Tembakan adalah latihan menggunakan kelenturan atau kelenturan pergelangan tangan dalam menembak pada titik sasaran tembakan bola basket dengan unsur titik sasaran yang dipadukan dengan permainan bola basket yaitu teknik menembak lemparan bebas. *Trap Shooting The* menerapkan konsep permainan target yang terinspirasi oleh menembak di area di bawah garis lemparan bebas untuk melatih fleksibilitas pergelangan tangan. Bola dapat ditembakkan pada titik sasaran di tengah pantulan ring basket. Latihan menjatuhkan tangan membantu membangun fleksibilitas pergelangan tangan dan membiasakan Anda dengan teknik dasar teknik menembak bola basket. Latihan ini membantu siswa bola basket sepulang sekolah SMA N 1 Jekulo mencapai hasil teknis yang lebih baik dalam menembak di area lemparan bebas.

Suksesnya melakukan *free throw shoot* memerlukan keahlian, kebiasaan, konsentrasi dan keyakinan. Kebiasaan, rileks dan irama yang mendukung konsentrasi dan keyakinan diri. Keyakinan adalah hal yang terpenting dalam melakukan tembakan bebas (*free throw*). Kebiasaan *free throw shoot* menggunakan *falls* tangan atau kelenturan pergelangan tangan dan pelepasan pada jari akan menghasilkan tembakan yang bagus sehingga besar kemungkinan tembakan yang dilakukan akan masuk ke dalam ring.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Ada pengaruh dan peningkatan antara sebelum dan setelah diberikan perlakuan melalui latihan *falls* terhadap peningkatan hasil *shooting free throw* pada peserta didik ekstrakurikuler SMA N 1 Jekulo dan Peningkatan kelompok eksperimen lebih besar peningkatannya dibandingkan dengan kelompok kontrol. Saran bagi atlet diharapkan untuk meningkatkan kemampuan *shooting free throw* guna untuk meningkatkan performanya dan skillnya dan

sebagai variasi latihan guna meningkatkan kemampuan *shooting free throw* pada peserta didik ekstrakurikuler SMA N 1 Jekulo.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Agung Paradito. (2013). Pengaruh Latihan Tembakan Jarak Bertahap dan Sudut Berpindah terhadap Hasil Free Throw Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 1 Sewon Bantul DIY. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY. .
- Agung Mahendra Metode Latihan Dan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Hasil Latihan Shooting Free Throw Bola Basket
- Budi Damar, (2016). Pengaruh Permainan Target Terhadap Kemampuan *Shooting Under ring* Bolabasket Pada Siswa Kelas VIII di SMP N 1 Sedayu Kabupaten Bantul Tahun 2016 <http://eprints.uny.ac.id/37202/1/skripsi%20full.pdf>
- Eka Dias, (2015). Pengaruh Latihan *Wall* dan *Chair Shooting* Terhadap Hasil *Shooting Free Throw*. <http://lib.unnes.ac.id/27849/1/6301411179.pdf>
- Hardiyono, B. (2019). Pengaruh Metode Latihan Shooting Terhadap Hasil Shooting Free Throw. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(2), 67–71. <https://doi.org/10.36706/altius.v6i2.8034>
- Keolahragaan, J. I., & Keolahragaan, F. I. (2010). *Hubungan Power Lrngan dan Kelentukan Pergelangan Tangan Dengan Ketepatan Free Throw Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Sma Negeri 2 Brebes Tahun 2009 / 2010*.
- Rubiana, I. (2017). Pengaruh Pembelajaran Shooting ( Free Throw ) Dengan Alat Bantu Rentangan Tali Terhadap Hasil Shooting ( Free Throw ) Dalam Permainan Bola Basket. *Jurnal Siliwangi*, 3(2), 248–257.
- Rudiansyah, E., Usman, A., & Hakim, A. F. (2014). Upaya Meningkatkan Shooting Free Throw Permainan Bola Basket Dengan Metode Strength Pada Siswa Kelas X Akuntansi 2 SMK Negeri 1 Nanga Pinoh. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 1(1), 64–68.
- Shooting, K., Throw, S. F., Shooting, K., & Throw, S. F. (2016). =1,761, *Pada Kelompok Pelatihan Half Moon Shooting T*. 4(3), 127–133.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta. *Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.