

Pengaruh Latihan *Shooting* Papan dengan Satu Tangan Terhadap Kemampuan Hasil *Free Throw* Ekstrakurikuler Bola Basket Putri di SMK Satya Praja 2 Petarukan Kabupaten Pemalang

Wisnu Mahardika Mukti

Email : mahardikamukti11@gmail.com.

**Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas PGRI Semarang**

Abstract

The research method used in this study is a quantitative research method, the researchers used an experimental design using a pre-experimental one group pretest-posttest. The instrument used is using the stages of shooting free throws. The population in this study was 14 female students, and the sample in this study was 14 female students. Information analysis using significant t test. The results of the study showed that the results before shooting free throws were 3.0714 and after carrying out treatment exercises were 5.5714. From the results before and after the exercise has a difference of 2.5000. The results of the study also showed that there was a significant effect of the practice of shooting the board with one hand on the results of women's basketball free throws at SMK Satya Praja 2 Petarukan, Pemalang Regency, with a significant value of $0.0000 < 0.05$. The conclusion has been tested using the Paired Sample T-Test, the results of which are pretest and posttest have a significance value of $0.0000 < 0.05$, meaning that H_0 is rejected and H_a is accepted.

Keywords: Board shooting, Free Throw, Basketball

Abstrak

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif, peneliti menggunakan design eksperimen menggunakan pre – eksperimental one group *pretest – posttest*. Instrumen yang digunakan yaitu menggunakan tahapan melakukan *shooting free throw*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 14 siswi, dan sampel dalam penelitian ini berjumlah 14 siswi. Analisis informasi menggunakan uji t signifikan. Hasil penelitian menunjukkan hasil sebelum melakukan *shooting free throw* adalah sebesar 3.0714 dan setelah melakukan latihan *treatment* sebesar 5.5714. Dari hasil sebelum dan sesudah diberikan latihan memiliki selisih sebesar 2.5000. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *shooting* papan dengan satu tangan terhadap terhadap hasil *free throw* bola basket putri di SMK Satya Praja 2 Petarukan kabupaten Pemalang dengan nilai signifikan sebesar $0.0000 < 0.05$. Kesimpulannya telah diujikan menggunakan uji Paired Sample T-Test yang hasilnya adalah *pretest* dan *posttest* memiliki nilai signifikansi sebesar $0.0000 < 0.05$, artinya H_0 ditolak dan H_a diterima.

Kata kunci: *Shooting* papan, *Free Throw*, Bola Basket

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu aktivitas fisik yang memiliki tujuan untuk menjaga & meningkatkan kebugaran tubuh seseorang. Olahraga ialah aktivitas pelatihan jasmani,

yaitu rangkaian aktivitas jasmani untuk menambah dan meningkatkan kemampuan & keterampilan gerak dasar maupun gerak keterampilan (Bangun, 2016).

Dewasa ini bola basket selaku salah satu cabang olahraga semakin terkenal di Indonesia maupun dunia. Penggemar bola basket berasal dari berbagai kalangan dan usia, mereka merasa bahwa bola basket adalah olahraga yang mengasyikkan, bermanfaat untuk kesehatan, kompetitif, mendidik dan menghibur (Jon Oliver, 2019).

Setiap pemain basket wajib menguasai teknik menembak yang merupakan salah satu teknik dasar permainan basket, seperti menembak (*shooting*), mengumpan (*passing*), dan menggiring (*dribbling*), karena kemenangan pada permainan bola basket ditentukan oleh angka yang bisa didapatkan dengan cara sebanyak mungkin memasukkan bola ke dalam ring basket. Tujuan permainan basket ialah untuk memperoleh kemenangan pada regu dengan melakukan tembakan tepat sasaran dan memperoleh poin pada setiap kesempatan yang ada.

Tanpa mengesampingkan teknik dasar lain, *shooting* berperan penting dalam permainan bola basket karena berperan sebagai tujuan akhir dari serangan yang dilakukan. Keterampilan ini memberikan hasil nyata secara langsung pada saat berlatih maupun mengikuti perlombaan dalam mencetak score. Memperoleh poin dengan melemparkan bola (masuk) ke dalam ring merupakan tujuan permainan basket. Maka diharuskan semua pemain basket terampil untuk melakukan *shooting*. Tembakan bebas ialah satu dari teknik yang harus fasih dimiliki pemain basket sehingga penguasaan teknik yang benar akan menghasilkan permainan yang sempurna. Kecakapan dalam melakukan *free throw* atau tembakan bebas sebenarnya sudah ada pada diri setiap pemain baik yang disekolah maupun yang belum sepenuhnya menguasai permainan, hal ini bisa dilakukan

secara berkelanjutan melalui pengembangan teknik bermain pada kegiatan ekstrakurikuler sekolah.

Kegiatan memasukan bola ke dalam *ring* adalah salah satunya dengan melakukan teknik permainan bola basket salah satunya tembakan lemparan bebas. Kemenangan pada pertandingan sangat ditentukan oleh teknik ini, karena jumlah bola yang bisa masuk ke dalam ring serta penguasaan teknik lemparan bebas yang benar dan baik menentukan kemenangan permainan, kecakapan dan faktor pendukung dari media dibutuhkan untuk membantu meningkatkan kecakapan yang baik juga (Andresta, 2019)

Menurut (Ahmad, 2016) lemparan bebas adalah tembakan dari daerah lawan yang menghasilkan angka. Jenis tembakan ini terjadi ketika pemain bertahan melakukan sesuatu yang dilanggar saat pemain ofensif sedang *lay-up* atau menembak. Tembakan ini juga dapat terjadi ketika lebih dari empat pelanggaran dilakukan dalam satu tim bertahan (pelanggaran tim), dan ketika tim lawan melakukan pelanggaran lagi, wasit memanggil lemparan bebas.

Fisik, strategi, taktik, teknik, dan mental adalah kesatuan yang tidak bisa dipisahkan (Kusumawardhana, 2016). Untuk mendapatkan hasil yang maksimal perlu adanya latihan rutin bagi para atlet. Pelatih telah menyusun program latihan yang bertujuan agar sasaran jangka pendek dan panjang dapat tercapai untuk mencapai sasaran didalam pertandingan. Ada banyak keberhasilan dalam meraih prestasi dan banyak faktor pula yang mempengaruhinya salah satunya ialah pentingnya memberikan metode latihan yang tepat atau cara latihan yang tepat (Pratama, 2018).

Latihan lemparan bebas biasanya hanya dilakukan pada akhir latihan. Lalu, metode pengajaran lemparan bebas tidak melalui latihan, namun hanya dengan teknik memberikan pengajaran cara menembak langsung dari garis lemparan bebas, dan

memerintahkan siswa untuk berbaris kemudian melakukan lemparan bebas, tanpa ada metode latihan dan perubahan. Dalam hal ini, peneliti ingin mencoba latihan menembak papan dengan satu tangan.

Latihan *shooting* papan yaitu menghadap ke papan yang sudah ada targetnya dengan jarak 3 meter dari papan atau target sebagai sasaran. Sedangkan dengan satu tangan adalah latihan untuk melakukan keseimbangan bola dengan tangan yang akan menembak, sebaiknya jari telunjuk diletakan ditengah-tengan bola. Namun, ketika *shooting free throw* dilaksanakan masih banyak siswi yang melakukan kesalahan dan belum maksimal, seperti pada saat melakukan ayunan siku atau pergerakan lengan yang tidak memmbentuk huruf “L”, kurangnya tingkat kefokusn pada target (*ring basket*), dan keseimbangan yang mudah goyah hingga pemain tidak mampu memaksimalkan bola dengan benar dan baik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini memakai metode kuantitatif yang pada dasarnya memakai filosofi positivisme, digunakan pada penelitian dengan sampel atau populasi tertentu yang dilakukan secara acak, data dikumpulkan melalui instrumen penelitian, dan secara kuantitatif dilakukan pada saat menganalisis data, untuk melakukan pengujian pada hipotesis yang sudah dibuat dilakukan secara statistik (Prof. Dr. Sugiono, 2017) Pada penelitian ini peneliti menggunakan desain eksperimen pretest-posttest dengan satu set sebelum eksperimen, dimana hasil perlakuan lebih akurat karena dapat dibandingkan dengan kondisi sebelum perlakuan.

Pengumpulan data pada penelitian ini yang dilaksanakan oleh peneliti kali ini dengan observasi serta test.

a. Observasi

Dilakukan dengan cara mengamati sebagian bahkan seluru komponen yang dilakukan. Observasi artinya sebagai sebuah proses dimana dapat mengamati serta mencermati dan juga mengambil gambar suatu perilaku secara sistematis untuk sebuah tujuan tertentu.

b. Test

Data test diperoleh melalui tes awal (*pretest*) serta tes akhir (*posstest*). *Pretest* digunakan untuk mengetahui hasil awal *shooting free throw* siswi ekstrakurikuler bola basket putri dan *postest* digunakan untuk mengetahui hasil *shooting free throw* dari perlakuan yang diberikan oleh peneliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Statistisk Deskriptif

Data hasil *pretest* dan hasil *postest* pada penelitian yang dilakukan terhadap siswi ekstrakurikuler bola basket di SMK Satya Praja 2 Petarukan Kabupaten Pemalang disajikan sebagai berikut :

Tabel 1 Data *Pretest shooting free throw*

No.	Nama	Usia	Frekuensi Shooting	Hasil
1.	Dina	16	10	4
2.	Mutia	15	10	6
3.	Aulia	15	10	2
4.	Zahra	15	10	2
5.	Shella	15	10	2
6.	Nia	15	10	3
7.	Silva	15	10	2
8.	Rosmita	16	10	3
9.	Anita	16	10	4

No.	Nama	Usia	Frekuensi Shooting	Hasil
10.	Amelia	16	10	3
11.	Rhesty	15	10	4
12.	Gita	16	10	2
13.	Dian	16	10	4
14.	Riskia	15	10	2

Sumber : Hasil Penelitian (2022)

Tabel 2 Data Posttest shooting free throw

No	Nama	Usia	Frekuensi Shooting	Hasil
1.	Dina	16	10	7
2.	Mutia	15	10	8
3.	Aulia	15	10	3
4.	Zahra	15	10	5
5.	Shella	15	10	4
6.	Nia	15	10	6
7.	Silva	15	10	5
8.	Rosmita	16	10	5
9.	Anita	16	10	7
10.	Amelia	16	10	6
11.	Rhesty	15	10	6
12.	Gita	16	10	5
13.	Dian	16	10	6
14.	Riskia	15	10	5

Sumber : Hasil Penelitian (2022)

Tabel 3 Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Postest***Kemampuan *Free Throw* Bola Basket Putri**

	<i>Pretest free throw</i>	<i>Postest free throw</i>
<i>Mean</i>	3.0714	5.5714
<i>Std. Error of Mean</i>	.35494	.34313
<i>Median</i>	3.0000	5.5000
<i>Mode</i>	2.00	5.00
<i>Std. Deviation</i>	1.32806	1.28388
<i>Minimum</i>	1.00	3.00
<i>Maximum</i>	5.00	8.00
<i>Sum</i>	43.00	78.00

Sumber: Data diolah (2022)

2. Hasil Uji Hipotesis

Tujuan dilakukan pengujian hipotesis adalah untuk melakukan uji hipotesis kasual pada penelitian. Pengujian data pada penelitian ini menggunakan SPSS V.21. Berikut uji hipotesis terkait dengan pengaruh latihan *shooting* papan dengan satu tangan terhadap kemampuan *free throw* bola basket putri di SMK Satya Praja 2 Petaruakn kabupaten Pematang :

Tabel 4 Uji Hipotesis (*Paired Samples Statistics*)

	<i>Mean</i>	<i>N</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Std. Error Mean</i>
<i>pretest_freethrow</i>	3.0714	14	1.32806	.35494
<i>posttest_freethrow</i>	5.5714	14	1.28388	.34313

Sumber: data diolah (2022)

Hipotesis Penelitian :

H_0 : tidak terdapat pengaruh dari latihan *shooting* papan dengan satu tangan terhadap *free throw* pada ekstrakurikuler bola basket putri di SMK Satya Praja 2 Petarukan Kabupaten Pematang.

H_a : terdapat pengaruh dari latihan *shooting* papan dengan satu tangan terhadap *free throw* pada ekstrakurikuler bola basket putri di SMK Satya Praja 2 Petarukan Kabupaten Pematang.

Pengambilan keputusan dapat dilihat dari nilai signifikan (2-tailed). Jika nilai signifikansi $< 0,05$ berarti ada pengaruh yang signifikan antar variabel yaitu H_0 ditolak dan H_a diterima. Jika nilai signifikansi $> 0,05$ berarti tidak ada pengaruh antar variabel yaitu menerima H_0 dan menolak H_a .

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan di SMK Satya Praja 2 Petarukan Kabupaten Pematang tentang Pengaruh Latihan *Shooting* Papan dengan Satu Tangan Terhadap Kemampuan Hasil *Free Throw* Ekstrakurikuler Bola Basket Putri yang menunjukkan bahwa terdapat adanya pengaruh dan dapat disimpulkan berdasarkan hasil uji *Paired Sample T-Test* yang hasilnya adalah *pretest* dan *posttest* memiliki nilai signifikansi sebesar $0.0000 < 0.05$, artinya H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini dijabarkan sebagaimana terdapat pengaruh dari latihan *shooting* papan dengan satu tangan terhadap

kemampuan *free throw* pada ekstrakurikuler bola basket putri di SMK Satya Praja 2 Petarukan Kabupaten Pemalang.

Penelitian yang telah dilaksanakan tentang pengaruh latihan *shooting* papan dengan satu tangan terhadap kemampuan *free throw* pada ekstrakurikuler bola basket putri di SMK Satya Praja 2 Petarukan Kabupaten Pemalang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh. Hal tersebut telah diujikan menggunakan uji *Paired Sample T-Test* yang hasilnya adalah *pretest* dan *posttest* memiliki nilai signifikansi sebesar $0.0000 < 0.05$, artinya H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini dapat dijabarkan sebagaimana terdapat pengaruh dari latihan *shooting* papan dengan satu tangan terhadap kemampuan *free throw* pada ekstrakurikuler bola basket putri di SMK Satya Praja 2 Petarukan Kabupaten Pemalang.

DAFTAR PUSTAKA

- Andresta, R. A. (2019). *Upaya Peningkatan Kemampuan Shooting Free throw Bola Basket Melalui Media Audio Visual Pada Siswa Kelas X MIPA1 SMA Negeri 1 Rengat Barat*.
- Bangun, S. . (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikan di Indonesia. *Jurnal Pendidikan*, 3, 6.
- Jon Oliver. (2019). *dasar dasar bola basket*.
- Kusumawardhana, B. (2016). *Penggunaan Swedish Massage Saat Pertandingan*. 2004, 220–228.
- Pratama, D. S. (2018). Pengaruh Metode Latihan Box Jump Dan Panjang Tungkai Terhadap Hasil Smash Pada Atlet Sepak Takraw Pplp Jawa Tengah. *Jendela Olahraga*, 3(1), 41–47. <https://doi.org/10.26877/jo.v3i1.2032>
- Prof. Dr. Sugiono. (2017). *Metode penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R&D*.