

PENGARUH LATIHAN DRILL SHOOT UNTUK MENINGKATKAN AKURASI THREE POINT SHOOT DALAM PERMAINAN BOLA BASKET EKSTRAKURIKULER

SMK BINA UTAMA KENDAL

Miftakhul Zulfi¹, Galih Dwi Pradipta², Muh. Isna Nurdin Wibisana³

¹ Universitas PGRI Semarang

zulfimiftakhul@gmail.com

Abstract

The lack of students' abilities in shooting three point shoots in basketball games is caused by students lacking the basic techniques of playing basketball. With the formulation of the problem the effect of drill shoot training on the increase in three point shoot shoot extracurricular at SMK Bina Utama Kendal. The purpose of this study was to determine how the effect of drill shoot training on improving the accuracy of three-point extracurricular students at SMK Bina Utama Kendal. This research is a quasi-experimental research using one group pretest-posttest method. The subject of this research is SMK Bina Utama Kendal students in the 15-17 age category where there are 14 children, the sample taken is using total sampling technique, total sampling is a sampling technique where the number of samples is equal to the population of 14 children, the instruments used in this study are drill shoot, accuracy, and data analysis techniques using normality, homogeneity, and t-test which are processed with the help of SPSS 21 application. improvement in shooting conditions for extracurricular students at SMK Bina Utama Kendal during the three-point shooting test has increased shown by the value of Sig. (0,000) $< \alpha$ (0.05) which means that H0 is rejected. Conclusions from the study, obtained Sig value (0,000) $< \alpha$ (0.05) which means that H0 is rejected means that there is a significant effect of drill shoot training on improving the accuracy of three points in extracurricular students at SMK Bina Utama Kendal. The results of this research can be used as one of the benchmarks in compiling an exercise program specifically about the material to improve basketball shooting conditions

Keywords: accuracy, basketball, drill shoot, training, three point shoot,

.Abstrak

Kurangnya kemampuan siswa dalam melakukan shooting three point shoot dalam permainan bola basket karena disebabkan siswa kurang menguasai teknik dasar permainan bolabasket. Dengan rumusan masalah pengaruh latihan drill shoot terhadap peningkatan menembak three point shoot ekstrakurikuler SMK Bina Utama Kendal. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh latihan drill shoot terhadap peningkatan akurasi three point siswa ekstrakurikuler SMK Bina Utama Kendal. Penelitian merupakan penelitian eksperimen semu dengan metode one group pretest-posttest subjek penelitian ini yaitu siswa SMK Bina Utama Kendal dalam kategori umur 15-17 dimana yang berjumlah 14 anak, sampel yang di ambil yaitu menggunakan teknik total sampling, total sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi yaitu 14 anak, instrument yang digunakan dalam penelitian ini yaitu drill shoot, akurasi, Dan teknik analisis data menggunakan uji normalitas, homogenitas, dan uji-t yang diolah dengan bantuan aplikasi SPSS 21. Hasil penelitian pengaruh latihan drill shoot untuk peningkatan kondisi shooting siswa ekstrakurikuler SMK Bina Utama Kendal pada saat test shooting three poin mengalami peningkatan ditunjukkan dari nilai Sig.(0,000) $< \alpha$ (0,05) yang berarti H0 ditolak. Simpulan dari penelitian, diperoleh nilai Sig.(0,000) $< \alpha$ (0,05) yang berarti H0 ditolak artinya Ada pengaruh yang signifikan latihan drill shoot terhadap peningkatan akurasi three point pada siswa ekstrakurikuler SMK Bina Utama Kendal. Hasil peneltian ini dapat dijadikan sebagai salah satu tolak ukur dalam menyusun program latihan khususnya tentang materi untuk meningkatkan kondisi shooting bola basket

Kata kunci: akurasi, bola basket , drill shoot, latihan, three point shoot,

Bola basket adalah olahraga beregu yang mengandalkan teknik, kecepatan, dan ketahanan

tubuh. Sebagaimana dijelaskan oleh (Widiastuti, 2011) Teknik digunakan untuk melakukan gerakan dengan efektif dan efisien, Orang yang terampil mampu melakukan tugas gerak secara efisien dan efektif. Kecepatan digunakan untuk melakukan suatu teknik dengan waktu yang relatif singkat. Adapaun ketahanan tubuh atau kondisi fisik yang kuat digunakan untuk melakukan teknik dengan konsisten sepanjang pertandingan.

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. Bola basket merupakan olahraga permainan dengan tujuan memasukkan bola ke sasaran ring basket. Untuk dapat memainkan bola dengan baik perlu melakukan gerakan atau teknik dengan baik. Gerakan yang baik menimbulkan efisiensi kerja dan dengan latihan yang teratur dapat menjadikan gerakan menjadi lebih baik dan efektif. Pada permainan bola basket, untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien ini perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar yang baik dan benar.

Beberapa macam teknik dasar dalam permainan bola basket seperti: shooting (menembak), passing (mengumpan), dan dribble (menggiring bola) dari semua teknik dasar tersebut, shooting (menembak) merupakan teknik dasar yang paling penting dan wajib dimiliki oleh setiap atlet bola basket karena merupakan usaha memasukkan bola sebanyak mungkin ke dalam ring basket untuk memperoleh angka (point). Shooting terdiri dari bermacam-macam teknik, antara lain jump shoot, lay up, set shoot, hook shoot dan semua macam gerakan dengan upaya memasukkan bola ke dalam ring. Dalam permainan olahraga bola basket, teknik menembak (shooting) ini paling banyak digunakan untuk mencetak angka dan dapat menentukan kalah menangnya suatu tim dalam permainan bola basket, sebab teknik menembak ini memberikan hasil yang nyata secara langsung, selain itu memasukan bola ke dalam keranjang lawan merupakan inti dari strategi permainan bola basket. Kemenangan ditentukan oleh banyaknya bola yang masuk ke ring basket. Setiap regu yang menguasai bola selalu mencari kesempatan untuk dapat melakukan shooting, oleh karena itu unsur shooting ini merupakan teknik dasar yang sangat penting dipelajari, difahami dengan baik dan benar.

Three point shoot memiliki keuntungan yaitu lebih cepat dalam mengumpulkan angka. Meskipun demikian resiko dari three point shoot juga lebih tinggi dibandingkan dengan tebakkan dengan two point. Dalam melakukan teknik three point shoot atlet harus mempertimbangkan beberapa hal, seperti kemampuan teknik, fisik, dan psikis yang baik. Dalam penelitian ini unsur fisik yang akan dibahas secara spesifik adalah power, akurasi, dan koordinasi. Atlet harus memiliki power lengan yang kuat untuk dapat menguasai teknik three point shoot. Untuk menguasai teknik tersebut tidak hanya dengan power yang bagus saja, atlet dituntut harus memiliki akurasi dan koordinasi yang baik.

Berdasarkan hasil survei di SMK Bina Utama Kendal pada tanggal 28 juni 2019 yang telah di

lakukan peneliti dan di dampingi oleh pelatih ekstrakurikuler bapak Didik, pada penelitian teknik three point shoot terhadap hasil latihan ekstrakurikuler SMK Bina Utama Kendal, di dapatkan bahwa masih ada anak yang belum bisa sesuai dengan teknik standar penilaian.

Tabel 1.1 Kemampuan tes anak

NO	NAMA	USIA	DURASI	FREKUENSI SHOOTING	HASIL
1	Indra	16	20 detik	10	2
2	Adrian	16	20 detik	10	3
3	Fahrul	15	20 detik	10	2
4	Zaldi	16	20 detik	10	4
5	Yoga	16	20 detik	10	3
6	Faizin	15	20 detik	10	2
7	Bagus	17	20 detik	10	5
8	Eko	17	20 detik	10	4
9	Lana	16	20 detik	10	2
10	Bidin	16	20 detik	10	4
11	Sigit	16	20 detik	10	3
12	Zildan	15	20 detik	10	2
13	Bowo	16	20 detik	10	3
14	Bagus	15	20 detik	10	2

Sumber : observasi 2019

Sebanyak 14 anak yang sudah mengikuti tes, di katakan belum bisa mencapai standar teknik penelian yang sudah di terapkan. Hal tersebut memperlihatkan kemampuan anak saat melakukan latihan di lapangan yang mengakibatkan kurangnya hasil point yang di peroleh anak dalam latihan.

Dengan cara *drill shoot* menggunakan media bola basket supaya mengetahui kemampuan anak saat melakukan *shooting*. Dengan hasil observasi yang di lakukan pada ekstrakurikuler bola basket yang berjumlah 14 anak belum bisa melakukan shooting dengan menggunakan media bola basket, dengan itu saya meneliti dengan cara melakukan latihan *shooting* bola basket untuk mengambil sampel ekstrakurikuler.

METODE

Metode penelitian adalah suatu cara tertentu untuk mencapai suatu tujuan dalam melakukan penelitian. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif. Karena metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandasan pada filsafat positivisme, digunakan pada populasinya adalah siswa ekstrakurikuler putra bola basket SMK Bina Utama Kendal yang rata-rata usia 15-17 tahun yang berjumlah 14 orang dan sampel dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler putra bola basket SMK Bina Utama Kendal yang berjumlah 14 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan cara mengikutsertakan semua individu atau anggota populasi menjadi sampel. Jadi teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling. Teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk

menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil perhitungan pada tabel 4.8 diperoleh nilai $\text{Sig.}(0,000) < \alpha (0,05)$ yang berarti H_0 ditolak artinya Ada perbedaan yang signifikan pretest dan posttest latihan drill shoot terhadap peningkatan akurasi *three point* pada siswa ekstrakurikuler SMK Bina Utama Kendal sehingga ada pengaruh pemberian latihan drill shoot terhadap peningkatan akurasi *three point* pada siswa ekstrakurikuler SMK Bina Utama Kendal.

Tabel 4.8 Hasil Uji Paired Sample T Test Drill shoot

PAIRED SAMPLES TEST										
	Paired Differences						T	Df	SIG. (2-TAILED)	
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference						
				Lower	Upper					
Pair 1	tidak ada pengaruh ada pengaruh	-3.429	1.158	.309	-4.097	-2.760	-11.079	13	0.000	

Sumber : IBM SPSS 21 statistics

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas, diperoleh nilai $\text{Sig.}(0,000) < \alpha (0,05)$ yang berarti H_0 ditolak artinya ada pengaruh yang signifikan latihan drill shoot terhadap peningkatan akurasi three point pada siswa ekstrakurikuler SMK Bina Utama Kendal. Berdasarkan perbandingan hasil pre-test dan post-test siswa ekstrakurikuler SMK Bina Utama Kendal ada peningkatan dan menguasai teknik dengan benar.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmadi, N. (2007). *Permainan Bola Basket*. Surakarta: Era Intermedia.

Kosasih, D. (2008). *Fundamental Basketball*. Semarang: Karangturi Media.

Kosasih, D. (2008). *Fundamental basketball first step to win*. semarang: CV. Elwas Offset.

Martadinata. (2008). Pengertian bola basket. *Jurnal.untan.ac*.

Widiastuti. (2011). *tes dan pengukuran olahraga*. jakarta: PT bumi timur jaya.