



Pengaruh Latihan *Drill Shoot* terhadap Kemampuan Menembak Jarak Dekat (*Two Point Shoot*) Tim Basket SMP Islam As-Shofa Kota Pekanbaru

M. Rizky¹, Agus Sulastio.², Alimandan³

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, FKIP Universitas Riau¹²³

m.rizky2263@student.unri.ac.id¹, agus.sulastio@lecturer.unri.ac.id²,

alimandan@lecturer.unri.ac.id³

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan drill shoot terhadap peningkatan kemampuan menembak jarak dekat (*two point shoot*) tim basket SMP ISLAM AS-SHOFA Pekanbaru. Sampel penelitian 12 pemain basket SMP ISLAM AS-SHOFA PEKANBARU. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan metode tes dan pengukuran. Metode yang digunakan eksperimen dengan teknik tes *pre-test* dan *post-test* tes yang dimaksud adalah Sekolah Tinggi Olahraga (STO) Basket Per-Minutes (*Shooting Test*). Sedangkan Model analisis yang digunakan untuk menemukan jawaban dari tujuan penelitian ini adalah Analisis data menggunakan uji Normalitas dan Uji t. Setelah dilakukan perhitungan uji distribusi t untuk mengetahui perbedaan dari pengaruh keterampilan *shooting* sebelum dan sesudah diberi *treatment* berupa latihan *shooting drill* dapat disederhanakan sebagai berikut: terdapat nilai signifikansi (2- Tailed) sebesar 0,027 lebih kecil dari 0,05. Sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara (*pretest*) dengan (*posttest*). maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat Pengaruh Latihan *Drill shoot* terhadap kemampuan menembak jarak dekat (*two Point shoot*) Tim Basket SMP Islam As-Shofa Kota Pekanbaru hipotesisnya diterima. Bagi pelatih klub agar meningkatkan kreativitas latihan untuk meningkatkan kemampuan menembak jarak dekat (*two point shoot*) dengan program latihan yang bervariasi.

Kata Kunci: Latihan Shooting, Bola Basket

Abstract

This study aims to determine the effect of shooting drills on improving the close-range shooting ability (two-point shoot) of the ISLAM AS-SHOFA Pekanbaru junior high school basketball team. The research sample consisted of 12 basketball players from SMP ISLAM AS-SHOFA PEKANBARU. Data collection techniques were carried out using tests and measurements. The method used was an experiment with pre-test and post-test techniques, namely the School of Sports (STO) Basketball Per-Minutes (Shooting Test). Meanwhile, the analytical model used to find answers to the research objectives is data analysis using normality tests and t-tests. After calculating the t-distribution test to determine the difference in shooting skills before and after treatment in the form of shooting drill training, it can be simplified as follows: there is a significance value (2-tailed) of 0.027, which is smaller than 0.05. Therefore, there is a significant difference between the pretest and posttest. It can be concluded that the hypothesis stating that shooting drill training has an effect on the close-range shooting ability (two-point shoot) of the As-Shofa Islamic Junior High School Basketball Team in Pekanbaru is accepted. Club coaches should increase the creativity of their training to improve close-range shooting ability (two-point shoot) with a varied training program.

Keywords: Drill Shoot, Basketball

PENDAHULUAN

Bola basket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu. Setiap regu terdiri atas lima pemain, adapun permainan ini bertujuan untuk mencetak angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukan bola ke basket lawan dan mencegah lawan untuk mendapatkan score (Karyadi D, 2013). . Olahraga ini dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan lima orang, kedua tim saling berlomba mencetak poin dengan cara memasukan ke dalam keranjang lawan. Tim yang memiliki poin terbanyak adalah pemenangnya” (Cecep Ichsan Awaludin et al., n.d.). Permainan bola basket merupakan jenis olahraga yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan dan mempunyai tujuan memasukkan bola sebanyak mungkin (ke keranjang) lawan, serta menahan lawan agar jangan memasukkan bola ke keranjang sendiri dengan cara lempar tangkap (*passing*), menggiring (*dribble*) dan menembak (*shooting*) (Andine, N. J, 2015). Teknik dasar merupakan hal yang penting dalam suatu cabang olahraga bola basket, karena teknik dasar akan menentukan cara melakukan suatu gerakan dasar yang baik (Karyadi D, 2013). Keberhasilan melakukan teknik dasar akan menentukan pula keberhasilan dalam melakukan suatu permainan bola basket (Sugiarto, 2010). Dalam permainan bola basket ada beberapa teknik yang harus dikuasai sebelum bermain bola basket antara lain 1) Teknik *Dribbling*, 2) Teknik *Passing*, 3) Teknik *Shooting*, 4) Teknik *Pivot*, 5) Teknik *Rebound* (Lasapa G, 2016).

Dari beberapa teknik-teknik dasar bola basket yang telah dikemukakan di atas, tembakan merupakan teknik sangat penting untuk dikuasai dengan baik. Dengan demikian keterampilan teknik gerak dasar menembak dalam permainan bolabasket sangat penting untuk dikuasai secara baik dan benar (Rahayu D, 2018). Dalam permainan bola basket, teknik *shooting* ini paling banyak digunakan untuk mencetak angka dan dapat menentukan kalah atau menangnya sebuah tim, sebab teknik menembak ini memberikan hasil yang nyata secara langsung (Santoso A P, 2020). *Shooting* dalam bola basket adalah usaha memasukkan bola ke dalam keranjang atau ring basket lawan untuk meraih poin (Irfaan I, 2021). Menembak (*shooting*) adalah usaha yang dilakukan pemain untuk memasukkan bola ke dalam keranjang lawan dengan tujuan memperoleh angka atau skor sebanyak-banyaknya. *Shooting* merupakan salah satu unsur yang sangat penting karena bisa memasukan bola ke dalam ring basket secara jarak jauh (Stiawan I, 2017). Dalam permainan bola basket skala nasional maupun internasional *shooting*

merupakan senjata utama untuk meraih kemenangan, karena *shooting* lebih efektif dan efisien untuk digunakan. *Shooting* tidak hanya bisa menghasilkan poin dengan cepat, *shooting* juga dapat menghemat tenaga dan mempercepat mengumpulkan poin, maka dari itu para pemain diwajibkan untuk memiliki akurasi yang bagus (Taufik A, 2020)

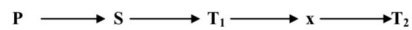
Menurut Suharno (1993: 2) yang dikutip oleh Djoko Pekik (2002: 11) mendefinisikan latihan adalah suatu proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya. Pengertian latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan olahraga yang berisikan materi, teori, dan praktik, menggunakan metode dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip-prinsip latihan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya (Wati, 2018). Menurut Bompa (1994) ciri-ciri latihan yaitu: (a) Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam olahraga yang memerlukan waktu dan perencanaan yang tepat. (b) Proses latihan harus teratur, maksudnya latihan harus berkelanjutan dan bersifat progresif diberikan dari yang sederhana hingga yang kompleks. (c) Pada setiap latihan harus memiliki tujuan dan sasaran (Warni et al., 2017).

Dalam meningkatkan akurasi *shooting* dibutuhkan latihan yang intensif dan waktu latihan yang cukup lama, serta harus melakukan teknik dengan baik dan benar. Banyak atlet yang masih salah dalam melakukan *shooting* dan menyebabkan akurasi *shooting* yang sulit meningkat. Oleh karena itu sebagai pelatih bertugas memberi arahan juga solusi untuk membantu atlet agar dapat melakukan teknik dengan baik.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan teknik tes dalam pengambilan datanya. Penelitian eksperimen, yaitu suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu (Suharsimi Arikunto, 2010: 9). Desain dalam penelitian ini adalah *One Group Pre-test and Post-test Design*, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding (Suharsimi Arikunto, 2010: 212). Menurut Sugiyono (2010: 74) Penelitian dengan *One Group Pre-test and post-test design*, yaitu

desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *post-test* setelah diberi perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan. Pola desain ini diformulasikan sebagai berikut:



Gambar 1. Design One Group Pretest-Posttest

Keterangan:

P	: Populasi
S	: Sampel
T1	: Pre tes
T2	: Post tes
X	: Perlakuan

Menurut Widiyanto (2010: 5) menyatakan bahwa populasi adalah suatu kelompok atau sekumpulan objek atau objek yang akan digeneralisasikan dari hasil penelitian. (Dwi Rahayu, n.d.) sedangkan Sugiyono (2018:130) mengartikan populasi sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. (Imron Imron, 2019) Pada penelitian ini populasinya adalah tim basket smp islam as-shofa Pekanbaru yang berusia 13-16 tahun yang berjumlah 12 orang. Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti dari jumlah populasi maka, apabila subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. (Norpangaji Jatiyo Adin, 2015) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel dalam penelitian ini adalah tim basket smp islam as-shofa Pekanbaru yang berjumlah 12 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 pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Metode yang digunakan adalah teknik tes *pre-test* dan *post-test*, tes yang dimaksud adalah Sekolah Tinggi Olahraga (STO) Basket Per-Minutes (*Shooting Test*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskriptif data dan penelitian adalah gambaran dari semua data yang diperoleh dari tes awal sampai dengan tes akhir. Berdasarkan penjelasan serta uraian yang telah dikumpulkan sebelumnya, maka dalam bab ini akan dilakukan analisis dan pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini. Hasil penelitian akan digambarkan sesuai dengan tujuan hipotesis yang diajukan sebelumnya. Data yang didapatkan merupakan hasil tes menggunakan (STO) *Basket per-minutes test (shooting)* dengan data nilai *pretest* dan *posttest*. Data yang tertera kemudian akan dianalisis dengan statistik deskriptif melalui proses analisis statistik menggunakan SPSS (*Statistical Package for the Social Science*). Setelah dilakukan tes dengan menggunakan tes (STO) *Basket per-minutes test (shooting)* sebelum dilaksanakan metode Latihan *Ram Shooting Drill* maka didapat data awal dengan perincian dalam analisis hasil *pree-test* pada tabel berikut:

Tabel 1. Analisis Hasil Pretest (STO) *Basket per-minutes test (shooting)*

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maksimum	Mean	Std. Deviation
Pretest	12	4	11	6,9167	2,50303
Valid N	12				

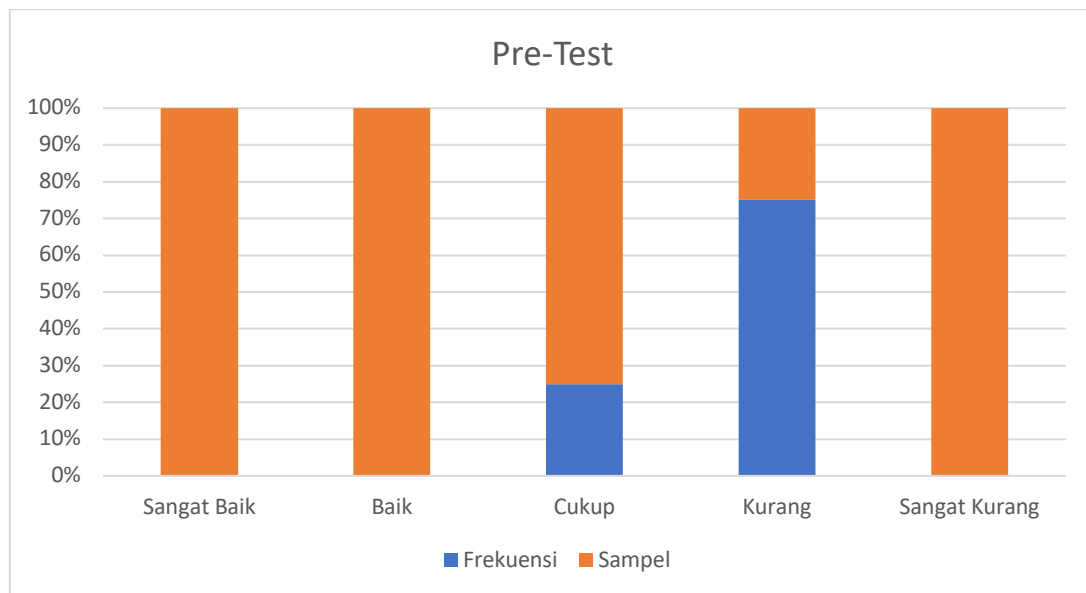
Berdasarkan analisis tes (STO) *Basket per-minutes test (shooting)* hasil *pre-test* di atas pada 12 sampel, diperoleh jumlah hasil tes dengan rata-rata hitung (*mean*) 6,9167, standar deviasi 2,50303, skor tertinggi 11, dan skor terendah 4. Untuk lebih jelasnya, distribusi frekuensi data dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Hasil *Pretest* (STO) *Baskeet Per-Minutes Test (Shooting)*

kategori	Interval	Fa	Persentase
Sangat Baik	> 23	0	0
Baik	16 – 22	0	0
Cukup	9 – 15	3	25%
Kurang	2 – 8	9	75%
Sangat Kurang	< 1	0	0
Jumlah		12	100%

Berdasarkan hasil *pree-test* yang dilakukan terhadap 12 atlet, diketahui bahwa tidak ada atlet yang mencapai kategori Sangat Baik (80–100).tidak ada yang mencapai

kategori Baik (16-22). Sebanyak 5 atlet (35%) berada dalam kategori Cukup (9–15), dan mayoritas yaitu 7 atlet (65%) berada dalam kategori Kurang (2–8). Tidak terdapat atlet yang termasuk dalam kategori Sangat Kurang Baik (< 1). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet telah menunjukkan performa ke tingkat yang cukup, meskipun belum ada yang mencapai kategori Sangat Baik.. Untuk lebih jelasnya, dapat dilihat pada histogram di bawah ini.



Gambar 2. Histogram Data Hasil *Pretest* (STO) Basket *Per-Minutes Test (Shooting)*

Setelah dilakukan tes menggunakan (STO) Basket *Per-Minutes (Shooting)* Test setelah dilaksanakan metode latihan *Ram Shooting Drill* maka didapat data akhir dengan perincian dalam analisis hasil *post-test* pada tabel berikut:

Tabel 3. Analisis Hasil *Posttest* (STO) Basket *Per-Minutes Test (Shooting)*

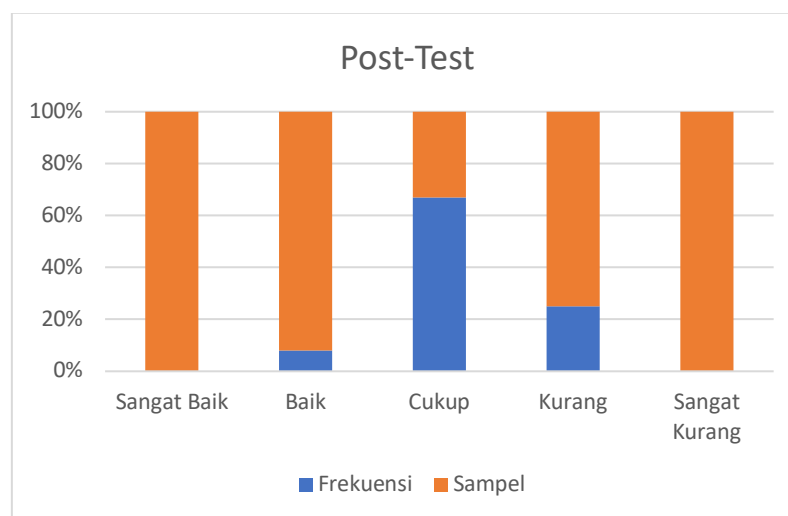
Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maksimum	Mean	Std. Deviation
Posttest	12	4	17	9,9167	3,50216
Valid N	12				

Berdasarkan analisis hasil post-test (STO) Basket *Per-Minutes (Shooting)* Test di atas, diperoleh dengan rata-rata hitung (*mean*) 9,9167, standar deviasi 3,50216, skor tertinggi 17, dan skor terendah 4. Untuk lebih jelasnya, distribusi frekuensi data dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Hasil *Posttest* (STO) Baskeet *Per-Minutes Test* (*Shooting*)

Kategori	Interval	Fa	Persentase
Sangat Baik	> 23	0	0
Baik	16 – 22	1	8%
Cukup	9 – 15	8	67%
Kurang	2 – 8	3	25%
Sangat Kurang	< 1	0	0
Jumlah		12	100%

Berdasarkan hasil post-test yang dilakukan terhadap 12 atlet, diperoleh distribusi hasil sebagai berikut: Tidak dari satu atlet pun berada dalam kategori Sangat Baik (> 23), terdapat 1 atlet (8%) berada dalam kategori Baik (16–22), dan 8 atlet (67%) berada dalam kategori Cukup (9–15). Terdapat 3 atlet (25%) yang masuk dalam kategori Kurang (2–8) tidak terdapat atlet yang masuk kategori Sangat Kurang Baik (< 1). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas atlet menunjukkan performa yang baik setelah mengikuti program latihan, dan tidak ada yang berada dalam kategori rendah. Untuk lebih jelasnya, dapat dilihat pada histogram di bawah ini.



Gambar 3. Histogram Data Hasil *Pretest* (STO) Baskeet *Per-Minutes Test* (*Shooting*)

Penelitian ini memanfaatkan rumus *Shapiro Wilk* sebab sampel hanya terdiri dari 12 peserta atau kurang dari 50 peserta, jika nilai signifikan >0.05 data penelitian berdistribusi secara normal, namun apabila tidak memenuhi syarat tersebut maka data tidak normal. Berikut pemaparan hasil uji normalitas:

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality			
	Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.
Pretest	.876	12	.078
Posttest	.949	12	.624

Berdasarkan data pada tabel 5 menyatakan hasil perhitungan *test of normality Shapiro Wilk* yang menunjukkan nilai signifikan pada masing–masing data *pretest* dan *posttest* yaitu sebesar 0.078 dan 0.624. Hal ini menunjukkan kedua data tersebut memiliki nilai signifikan > 0.05 atau data berdistribusi secara normal. Uji hipotesis menggunakan uji *Paired Sample t-Test*. Uji hipotesis berguna untuk melihat perbedaan dari pengaruh keterampilan *shooting* sebelum dan sesudah diberi *treatment* berupa latihan *shooting drill*. Berikut adalah pemaparan hasil uji hipotesis :

Tabel 6. Hasil Perhitungan Uji Hipotesis Paired Sample t-Test

Paired Samples Test			
Pair Hasil Pretest – Posttest	Std Deviation	Df	Sig (2 - Tailed)
	4,08990	11	0,027

Berdasarkan tabel 4.4 diatas terdapat nilai signifikansi (2- Tailed) sebesar 0,027 lebih kecil dari 0,05. Sehingga dapat dinyatakan terdapat perbedaan yang signifikan antara (*pretest*) dengan (*posttest*). Pembahasan dalam penelitian ini dilakukan berdasarkan kajian teori dan perhitungan statistik serta mengacu pada kesimpulan terhadap penelitian yang dilakukan, maka selanjutnya akan dilakukan pembahasan. Dalam pembahasan ini, akan merujuk pada hipotesis yang diajukan dalam penelitian : terdapat pengaruh yang signifikan pada Latihan *Drill shoot* terhadap kemampuan menembak jarak dekat (*two Point shoot*) Tim Basket SMP Islam As-Shofa Kota Pekanbaru. Setelah dilaksanakan penelitian yang di mulai dari pengambilan data awal hingga akhir. Sebelum pada langkah selanjutnya data ini perlu dinormalkan karena sebagai analisis data untuk menguji hipotesisnya, maka dari itu uji normalitas yang dipakai dalam penelitian ini dengan Shapiro-Wilk. Menunjukkan nilai signifikan pada masing–masing data *pretest* dan *posttest* yaitu sebesar 0.078 dan 0.624. Hal ini

menunjukkan kedua data tersebut memiliki nilai signifikan > 0.05 atau data berdistribusi secara normal. Dengan kata lain, data dalam penelitian tidak menunjukkan bukti yang cukup untuk menolak asumsi bahwa distribusi data adalah normal baik data pretes dan postes.

SIMPULAN

Berdasarkan Dari hasil yang telah diolah dan dijabarkan pada pembahasan diatas, hasil temuan ini dapat disimpulkan sebagai berikut : Terdapat pengaruh Latihan Drill Shoot terhadap kemampuan menembak jarak dekat (two point shoot) tim basket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru”. Yakni, Berdasarkan tabel 4.4 diatas terdapat nilai signifikansi (2- *Tailed*) sebesar 0,027 lebih kecil dari 0,05. Sehingga dapat dinyatakan terdapat perbedaan yang signifikan antara (*pretest*) dengan (*posttest*) pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Andine, N. J. (2015). *Analisis keterampilan dasar bermain bola basket siswa sekolah menengah pertama*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 12(2), 55–63.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (Edisi Revisi). Rineka Cipta.
- Bompa, T. O. (1994). *Theory and Methodology of Training: The Key to Athletic Performance*. Kendall/Hunt Publishing Company.
- Cecep, I. A., et al. (n.d.). *Dasar-dasar Permainan Bola Basket*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Djoko, P. (2002). *Teori Kepelatihan Olahraga*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Dwi, R. (n.d.). *Populasi dan Sampel dalam Penelitian Pendidikan Jasmani*. Jurnal Penelitian Olahraga.
- Imron, I. (2019). *Metodologi Penelitian Olahraga*. Universitas Negeri Malang Press.
- Irfaan, I. (2021). *Teknik Dasar Shooting dalam Permainan Bola Basket*. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 5(1), 32–41.
- Karyadi, D. (2013). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga: Permainan Bola Basket*. Universitas Terbuka.
- Lasapa, G. (2016). *Teknik Dasar Bermain Bola Basket*. Jurnal Olahraga dan Prestasi, 2(1), 44–50.
- Norpangaji, J. A. (2015). *Populasi dan Sampel Penelitian Pendidikan*. Jurnal Edukasi dan Penelitian, 4(3), 21–28.

- Rahayu, D. (2018). *Peningkatan Keterampilan Shooting Bola Basket melalui Latihan Sistematis*. Jurnal Kepelatihan Olahraga, 7(1), 73–81.
- Santoso, A. P. (2020). *Pengaruh Latihan Shooting terhadap Akurasi Tembakan Pemain Bola Basket*. Jurnal Prestasi Olahraga, 9(2), 115–123.
- Stiawan, I. (2017). *Peran Shooting dalam Permainan Bola Basket Modern*. Jurnal Sport Science, 3(2), 98–106.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)* (Edisi Revisi). Alfabeta.
- Suharno. (1993). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. IKIP Yogyakarta Press.
- Warni, E., et al. (2017). *Prinsip-Prinsip Latihan dalam Pembinaan Olahraga*. Jurnal Keolahragaan, 5(1), 45–52.
- Wati, S. (2018). *Dasar-Dasar Latihan Fisik untuk Atlet Pelajar*. Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 7(3), 60–67.
- Widiyanto, A. (2010). *Populasi dan Sampel Penelitian Ilmiah*. Jurnal Metodologi Penelitian, 1(1), 1–7.