

Pengaruh Latihan Target Sasaran Untuk Meningkatkan Kemampuan Shooting Free Throw Bola Basket Pada Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Welahan

Dhimas Dwi Prasetyo^{1*}, Bertika Kusuma Prastiwi², Setiyawan³

¹²³ Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FPIPSKR, Universitas PGRI Semarang, Indonesia

* Coressponding Author. E-mail: dhimasp05@gmail.com

Abstract

The research objective was to see the increase in the ability to shoot targets at basketball extracurricular activities at SMP Negeri 1 Welahan. The research method used is quantitative research methods with a type of quasi-experimental research method. The study population was the female basketball extracurricular members at SMP Negeri 1 Wagian using a purposive sampling sample of 20 extracurricular participants. This type of research with a quantitative approach using the pretest posttest control group design. The data analysis method used difference test with paired sample-t-test with a significant level of 5%. Calculation of data obtained from 10 class VIII students of SMP Negeri 1 Welahan (experimental class) and 10 students of class VIII at SMP Negeri 1 Welahan (control class), it is known that the Kolmogorov –smimov normality test of the pretest experimental class sig 0.263, posttest experimental class sig. 0.177, pre-test control class sig. 0.410, posttest control class sig. 0.421. The homogeneity test of the students' training results obtained sig. 0.809. Based on the output pair 1 of the experimental class, the sig value is obtained. (2-tailed) 0.000, and the output pair 2 control class sig value. (2-tailed) 0.619. The conclusion of this research is to increase the results of shooting through the application of the target game model. The increase in the experimental class was 28.8%. 2.4% increase in Control Class. So, the use of target practice can improve the ability to shoot free throws and it is hoped that the trainer can provide target practice to improve the shooting relationship.

Keywords: Targets, Shooting Free Throw, Basketball

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui peningkatan kemampuan shooting free throw melalui target sasaran pada ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 1 Welahan. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode penelitian kuantitatif dengan jenis metode penelitian quasi eksperimen. Populasi penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bola basket putri di SMP Negeri 1 Welahan menggunakan sampel purposive sampling sebanyak 20 peserta ekstrakurikuler. Jenis penelitian dengan pendekatan kuantitatif menggunakan desain Pretest posttest control group design. Metode analisis data menggunakan uji perbedaan dengan paired sample-t-test dengan taraf signifikan 5%. Penghitungan data diperoleh dari 10 siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Welahan (kelas eksperimen) dan 10 siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Welahan (kelas kontrol) diketahui tes normalitas kolmogorov –smimov nilai pretest kelas eksperimen sig. 0,263, posttest kelas eksperimen sig. 0,177, pretest kelas kontrol sig. 0,410, posttest kelas kontrol sig. 0,421. Uji homogenitas hasil latihan siswa diperoleh sig. 0,809. Berdasarkan output pair 1 kelas eksperimen diperoleh nilai sig. (2-tailed) 0,000, dan output pair 2 kelas kontrol diperoleh nilai sig. (2-tailed) 0,619. Simpulan penelitian ini adalah adanya peningkatan hasil shooting free throw melalui penerapan model permainan target sasaran. Kenaikan kelas eksperimen sebesar 28,8%. Kenaikan Kelas Kontrol sebesar 2,4%. Jadi, penggunaan latihan target sasaran dapat meningkatkan kemampuan shooting free throw dan diharapkan pelatih dapat memberikan latihan target sasaran untuk meningkatkan akurasi shooting.

Kata kunci: Target sasaran, *Shooting Free Throw*, Bola Basket

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga mempunyai peranan penting dalam kehidupan manusia. Dalam kehidupan modern sekarang ini

masyarakat tidak bisa dipisahkan dari kegiatan-kegiatan olahraga. Olahraga mengajarkan pada seseorang akan kedisiplinan, jiwa sportivitas, tidak mudah menyerah, mempunyai jiwa kompetitif yang tinggi, semangat bekerja sama, mengerti akan adanya aturan, dan berani mengambil keputusan. Singkatnya, olahraga akan membentuk manusia dengan kepribadian yang sehat jasmani dan rohani.

Salah satu cabang olahraga yang digemari di kalangan masyarakat saat ini adalah cabang olahraga basket. Olahraga basket merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah berkembang di masyarakat luas. Menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014 tentang kegiatan ekstrakurikuler pada pendidikan dasar dan pendidikan menengah yaitu bahwa pengembangan peserta didik sebagaimana dimaksud dalam tujuan pendidikan nasional dapat diwujudkan melalui kegiatan ekstrakurikuler yang merupakan salah satu kegiatan dalam program kurikuler, bahwa kegiatan ekstrakurikuler dapat memfasilitasi pengembangan potensi peserta didik melalui pengembangan bakat, minat, dan kreativitas serta kemampuan berkomunikasi dan bekerja sama dengan orang lain, bahwa berdasarkan pertimbangan sebagaimana dimaksud pada huruf a dan huruf b perlu menetapkan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan tentang kegiatan ekstrakurikuler pada pendidikan dasar dan pendidikan menengah. Di sekolah, olahraga basket digunakan sebagai materi pembelajaran pendidikan jasmani dan juga sebagai pembelajaran di luar mata pelajaran atau disebut ekstrakurikuler. Dalam lingkungan sekolah terdapat kegiatan ekstrakurikuler yang bertujuan untuk menyalurkan minat dan bakat para siswa.

Bola basket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Induk bola basket dunia yaitu FIBA (Federation International Basketball) yang bermarkas di Jenewa, Swiss. Untuk di Indonesia, induk organisasi bola basket yaitu PERBASI (Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia). Olahraga ini juga termasuk dalam kategori olahraga yang di pertandingkan baik diajang yang paling dasar hingga ke internasional. Di Indonesia sendiri terdapat suatu pertandingan untuk olahraga tersebut yaitu Indonesian Basketball League (Liga Bola Basket Indonesia), serta diajang International untuk turnamen bola basket di antara nya yaitu olimpiade.

Dalam permainan bola basket, semua pemain harus mempunyai teknik dasar bermain yang baik. Teknik dasar permainan tersebut meliputi passing, shooting dan dribble. Dalam permainan bola basket, teknik menembak yang baik sangat diperlukan pada saat bertanding. Pada saat bertanding, musuh pasti akan menghalangi pemain melakukan tembakan ke arah ring, sehingga selain dibutuhkan kemampuan menembak yang baik, pemain juga membutuhkan tingkat keakuratan yang tinggi supaya bola dapat masuk ke dalam sasaran (ring) yang di targetkan.

Penguasaan teknik dasar yang baik memberikan suatu permainan yang menyenangkan dan rasa kepuasan. Teknik dasar bermain bola basket, yaitu mengoper bola (passing), menerima bola, menggiring bola (dribbling), menembak (shooting), olah kaki (footwork) dan pivot (Ahmadi, 2007:13).

Keberhasilan suatu regu dalam permainan ditentukan oleh keberhasilan pemain dalam menembak (shooting). Dalam melakukan tembakan (shooting) perlu dilakukan teknik-teknik yang benar. Teknik-teknik dasar yang digunakan dalam melakukan tembakan yaitu: 1). One hand shoot (tembakan satu tangan), 2). Jump shoot (tembakan melompat), 3). Three point shoot (tembakan tiga angka), 4). Freethrow (tembakan hukuman), 5). Layupshoot, 6). Runner (Hall Wissel, 2000:46).

Kemenangan sebuah tim ditentukan oleh keberhasilan dalam melakukan tembakan bebas free throw, semakin baik free throw semakin bertambah poin atau nilai tim tersebut, dengan poin tinggi akan dapat dinyatakan sebagai pemenang (Dani Kosasih, 2008:45). Kemampuan dalam free throw sebenarnya sudah dimiliki setiap pemain namun pemain belum menguasai sepenuhnya dan kurang melakukan latihan yang dapat dilakukan dan dikembangkan dalam kegiatan ekstrakurikuler. Dalam penelitian ini penulis menerapkan latihan shooting dengan metode target sasaran ke dinding. Latihan tembakan ke dinding dilakukan dengan cara menghadap ke suatu dinding. Pilih suatu titik paling tidak 3 meter di dinding itu sebagai sasaran (Hall Wissel, 2000:64).

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah kegiatan olahraga yang dilakukan diluar jam tatap muka, dilaksanakan di sekolah atau diluar sekolah untuk memperluas wawasan atau kemampuan, peningkatan dan penerapan nilai pengetahuan dan kemampuan olahraga. Ekstrakurikuler olahraga mulai diajarkan pada sekolah tingkat bawah sampai sekolah tingkat atas. Salah satu kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah adalah ekstrakurikuler cabang olahraga bola basket. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di SMP Negeri 1 Welahan pada saat ekstrakurikuler bola basket 65% siswa kurang maksimal dalam melakukan shooting free throw beberapa siswa seperti: ayunan siku atau pergerakan lengan yang tidak membentuk formasi L, tangan kurang mengangkat ke atas saat melakukan shooting free throw, posisi kedua kaki (kuda-kuda) kurang menekuk sehingga menyebabkan pemain tidak dapat memaksimalkan bola dengan baik. Setelah melakukan observasi langsung di lapangan di dapatkan siswa putra SMP Negeri 1 Welahan mengalami kesulitan dalam hal tembakan free throw. Pada saat melakukan tembakan free throw, bola yang ditembakkan hanya sedikit lengkungannya sehingga tembakan dari kebanyakan pemain hanya menyentuh bagian depan atau belakang ring. Selain itu latihan shooting free throw di SMP Negeri 1 Welahan tidak menggunakan metode latihan khusus shooting free throw, tetapi hanya mengajarkan bagaimana melakukan tembakan secara langsung dari garis free throw. Latihan tembakan free throw seringkali hanya di latih pada sela-sela latihan maupun pada akhir latihan.

Dalam penelitian ini penulis mencoba menerapkan latihan shooting free throw dengan metode target sasaran tembakan ke dinding (wall shooting). Metode latihan shooting dengan menggunakan wall shooting dapat memperbaiki shooting agar bola yang dilepaskan dapat membentuk sudut parabola yaitu 30 derajat dari garis vertikal dan 60 derajat terhadap garis horizontal, dengan sudut tembakan tersebut akan menghasilkan lintasan bola yang parabola (Priyanto, 2012).

Berdasarkan masalah yang ada maka penulis ingin melakukan penelitian dengan judul : “Pengaruh latihan target sasaran untuk meningkatkan kemampuan shooting free throw bola basket pada ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Welahan”.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis metode eksperimen dengan pendekatan penelitian kuantitatif, subjek yang diambil yaitu siswa putri berjumlah 20 peserta. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes hasil shooting free throw. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu deskripsi data, uji prasyarat data, uji hipotesis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil *Pretest* dan *Posttest*

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre Test Eksperimen	10	20	60	42,00	13,984
Post Test Eksperimen	10	60	90	76,00	10,750
Pre Kontrol	10	20	60	41,00	13,703
Post Kontrol	10	20	70	43,00	13,375
Valid N (listwise)	10				

Berdasarkan analisis hasil penelitian di atas tingkat akurasi disimpulkan bahwa tingkat *shooting free throw* dalam kegiatan ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 1 Welahan Jepara setelah diberikan latihan tembakan target sasaran pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan dari *pretest* sebesar 42 menjadi *posttest* sebesar 76 atau mengalami kenaikan sebesar 28,8% dan hasil tersebut lebih tinggi daripada hasil kelompok kontrol dari *pretest* sebesar 41 menjadi *posttest* sebesar 43 atau hanya mengalami peningkatan 2,38%

Tabel 2. Hasil Rata-Rata *Shooting Free Throw*

Data penelitian		Rata-rata		Selisih Rata-rata	Kenaikan
		Pretest	Posttest		
Kelas Eksperimen (KE)	42	76		34	28,8%
Kelas Kontrol (KK)	41	43		2	2,38%

Berdasarkan hasil latihan *shooting free throw* peserta ekstrakurikuler bola basket putri di SMP Negeri 1 Welahan mengalami perbedaan rata-rata hasil *shooting free throw* kelompok eksperimen dengan

kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen ada pengaruh dari latihan target sasaran pada latihan *shooting free throw* peserta ekstrakurikuler bola basket putri di SMP Negeri 1 Welahan. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak ada pengaruh pada latihan *shooting free throw*, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara hasil *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dengan *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol. Dimana hasil kelompok eksperimen rata-rata *pretest* sebesar 42 dan *posttest* sebesar 76 selisih rata-rata 34, kenaikan sebesar 28,8% mengalami peningkatan lebih tinggi karena selain menggunakan *treatment* target sasaran, peneliti juga memberikan program latihan tambahan. Sedangkan hasil rata-rata kelompok kontrol yaitu *pretest* sebesar 41 menjadi *posttest* sebesar 43, selisih rata-rata hanya 2, kenaikannya hanya sebesar 2,38% atau tidak mengalami perubahan karena kelompok kontrol hanya melakukan latihan *shooting free throw* tanpa *treatment* dan program latihan. Siswa mendapatkan program latihan tambahan yang telah diberikan peneliti pada setiap pertemuan selama empat belas kali. Peningkatan akurasi *shooting free throw* bisa dilihat dari hasil analisis data yang mengalami peningkatan terhadap kelompok eksperimen. Jika ada peningkatan maka *treatment* latihan target sasaran yang diberikan mempunyai pengaruh terhadap akurasi *shooting free throw* pada siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 1 Welahan Jepara

KESIMPULAN

Berdasarkan dari tujuan penelitian untuk mengetahui peningkatan kemampuan shooting free throw melalui target sasaran pada ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 1 Welahan. Dari hasil penelitian yang telah dipaparkan dengan menggunakan desain penelitian Pretest Posttest Control Group. Hasil seluruh pembahasan serta analisis yang telah dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut :

Pada saat diberikan latihan target sasaran, permainan shooting free throw siswa mengalami peningkatan, dimana hasil kelompok eksperimen rata-rata pretest sebesar 42 dan posttest sebesar 76 selisih rata-rata 34, mengalami kenaikan sebesar 28,8%. Sedangkan hasil rata-rata kelompok kontrol yaitu pretest sebesar 41 menjadi posttest sebesar 43 selisih rata-rata hanya 2, kenaikannya hanya sebesar 2,38% atau tidak mengalami perubahan. Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan diatas, dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan akurasi shooting free throw melalui latihan target sasaran dalam kegiatan ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 1 Welahan Jepara. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi siswa agar lebih meningkatkan akurasi shooting.
2. Bagi pelatih diharapkan dapat memberikan latihan target sasaran untuk meningkatkan akurasi shooting siswanya.
3. Bagi peneliti selanjutnya, agar menambah subyek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dan dengan latihan yang lebih bervariasi lagi.
4. Bagi sekolah diharapkan latihan target sasaran ini sebaiknya diterapkan pada sekolah yang sudah melaksanakan ekstrakurikuler bola basket.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, N. (2007). *Permainan Bola Basket*. Surakarta: Era Intermedia.
- Andika, B. (2019). "Metode Latihan *Beef* dan Latihan *Wall Shooting* Permainan *Game Basketball*". *Jambura Journal of Sports Coaching*.
- Kosasih, D. (2008). *Fundamental Basketball First Step To Win*. Semarang: CV Elwas Offset.
- Mielke, D. (2007). *Dasar-dasar Sepak Bola*. Pakar Raya:Bandung.
- Sumiyarsono, D.(2002). *Keterampilan Bolabasket*.Tesis. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Yogyakarta. tidak diterbitkan.
- Irianto, J. (2005). *Pedoman praktis berolahraga untuk kebugaran dan kesehatan*. Yogyakarta: Andi offset.
- Oliver, J. (2007). *Dasar-Dasar Bola Basket*. Bandung: Human Kinetics
- Krause, J. V., Meyer, Don., & Meyer, Jerry. (2008). *Basketball Skills & Drills Third Edition*. USA: Human Kinetics..
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran*. Jakarta: Karunika Jakarta Indonesia Terbuka.
- Perbasi. (2010). *Peraturan Permainan Bola Basket*. Jakarta: Depdikpora.
- Dias, P.(2015). *Pengaruh Latihan Wall dan Chair Shooting Terhadap Hasil Shooting Free Throw (Eksperimen Pada Pemain Putra Ekstrakurikuler Bola Basket SMP N 1 Wonopringgo Pekalongan Tahun 2015)*. Tesis. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Priyanto. (2012). *Pengaruh Model Latihan Wall Shooting Dan Mata Tertutup Terhadap Hasil Shooting Free Throw*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Priyanto. (2011). *Pengaruh Metode Latihan dan Power Tungkai terhadap Hasil ShootingFreeThrow*. Tesis. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Ratnasari, R. (2018). *Pengaruh Latihan Wall Shooting dan One Hand Shooting Terhadap Hasil Shooting Free Throw Ekstrakurikuler Bola Basket Putra di SMK Negeri 4 Semarang*. Skripsi. Semarang: Universitas PGRI Semarang.
- Sanjaya, D. (2016). *Perbedaan Pemahaman Pelatih dan Wasit Bola Basket di DIY dalam Peraturan Permainan Bola Basket*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Setyoko, F. (2017). Teknik Dasar Bola Basket. Diambil dari:<http://kampoengilmu.com/teknik-dasar-bola-basket/teknik-menembak-bola-basket/> (25 July 2019).
- Candra, S. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Surakarta: CV.Putra Nugraha.
- Sutanto, T. (2016). *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Wissel, H. (2000). *Bola Basket Dilengkapi Dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktik*. Jakarta: PT. Grafindo Persada.