

**PENGARUH LATIHAN *SHOOTING DRILLS* TERHADAP HASIL *THREE POINT SHOOTING* ATLET PUTRA KLUB BOLA BASKET KING SPARK KOTA BENGKULU**

**Yarmani**

Universitas Bengkulu

[yarmani62penjas@gmail.com](mailto:yarmani62penjas@gmail.com)

**Hendias Juniansyah**

Universitas Bengkulu

**Yahya Eko Nopiyanto**

Universitas Bengkulu

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *shooting drills* terhadap hasil *three point shooting* atlet putra klub bola basket *king spark* Kota Bengkulu dan besar pengaruh latihan *shooting drills* terhadap hasil *three point shooting* atlet putra klub bola basket *king spark* Kota Bengkulu. Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian pre eksperimen dengan desain penelitian *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet putra aktif di klub bola basket *king spark* kota Bengkulu yang berjumlah 25 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah 25 orang atlet putra klub bola basket *king spark* kota Bengkulu karena penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* atau sampling jenuh. Pelaksanaan penelitian dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan. Data hasil penelitian menunjukkan, dengan menggunakan uji t untuk dua sampel dependen (*paired samples*). Didapatkan nilai t hitung = 15,45 > t tabel = 2,064 dan nilai sig. (2 – tailed) = 0,0001 <  $\alpha$  = 0,05 maka  $H_0$  ditolak sehingga disimpulkan terdapat pengaruh latihan *shooting drills* terhadap hasil *three point shooting* atlet putra klub bola basket *king spark* Kota Bengkulu. Besar pengaruh latihan *shooting drills* terhadap hasil *three point shooting* atlet putra klub bola basket *king spark* Kota Bengkulu yang didapat adalah sebesar 0,323 dengan kategori sedang.

**Kata kunci:** bola basket, *drills*, *shooting*.

**Abstract**

*This research aims to find out the influence of the shooting drills exercise toward three point shooting performance of male athletes of King Sparks basketball club Bengkulu. This research used the pre experiment design types with one group pretest-posttest design. Population of this research was all member of active male athletes of King Sparks basketball club Bengkulu which consisted of 25 members. The sample was 25 member male athletes of King Sparks basketball club Bengkulu since the sampling used was total sampling. The research was conducted in 16 meetings. The data of this research showed, using the t-test for two dependent samples (paired samples), the value obtained was  $t - \text{count score} = 15,45 > t \text{ table} = 2,064$  and the value of sig. (2 – tailed) = 0,0001 <  $\alpha = 0,05$  then  $H_0$  was rejected so it can be concluded that there was a influence of shooting drills exercise toward three point shooting performance of male athletes of King Sparks basketball club Bengkulu. The influence of shooting drills exercise toward three point shooting performance*

*of male athletes of King Sparks basketball club Bengkulu obtained was 0.323 in the medium category.*

**Keywords:** *basketball, drills, shooting.*

## PENDAHULUAN

Permainan bola basket termasuk olahraga yang di gemari oleh masyarakat. Oliver (2007: 6) menyatakan, permainan bola basket adalah olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur dan menyehatkan serta memiliki keterampilan perseorangan yang cukup sulit sehingga harus latihan dengan rutin agar berhasil dalam memainkannya.

Permainan bola basket memiliki teknik dasar agar dapat memainkannya, yaitu *passing, dribbling, shooting*. Salah satu teknik yang paling penting dikuasai adalah *shooting*. Menurut Wissel (1996: 43), *shooting* adalah keahlian yang sangat penting didalam olahraga bola basket karena perolehan skor dalam permainan ini menggunakan teknik *shooting* dan dapat menutupi kelemahan teknik dasar lainnya pada pemain. Shooting terdiri dari 3 bagian menurut wilayahnya, yaitu : 1) Tembakan diluar garis 3 angka (*three point shooting*), 2) Tembakan didalam garis 3 angka (*Medium Shooting*), 3) Tembakan bebas (*Free Throw*). Untuk jumlah skor pada masing-masing *shooting* berbeda-beda. Untuk tembakan diluar garis *three point* menghasilkan skor 3, didalam garis *three point* menghasilkan skor 2, dan untuk tembakan bebas menghasilkan skor 1.

Penguasaan teknik *three point shooting* bukanlah hal yang mudah karena memiliki tingkat kesulitan yang lebih tinggi daripada teknik tembakan yang lainnya seperti *lay-up, under the basket, dan free throw*. Diperlukan latihan yang khusus, terprogram, dan berkelanjutan untuk mengasah keterampilan *three point shooting*. Akan tetapi, setelah peneliti amati pada saat klub *king spark* kota

Bengkulu latihan pada hari Selasa, tanggal 2 Juli 2019 belum adanya latihan yang bersifat konsentrasi guna meningkatkan akurasi serta hasil pada *three point shooting*. Tingkat akurasi dan keberhasilan *three point shooting* pada atlet yang belum baik. Terlihat dari cara *shooting* pada atlet pelaksanaannya belum mengikuti mekanisme yang baik dan benar yang sesuai prosedurnya. Secara teknik dasar masih belum baik dan ketika proses latihan mereka kurang serius dalam pelaksanaannya.

Saat peneliti bertanya terkait latihan penunjang *shooting*, mereka lebih sering latihan mandiri khususnya *shooting*, karena klub tersebut mencampurkan semua materi di setiap latihan mereka. Belum menerapkan latihan yang dapat menunjang hasil *three point shooting* seperti *shooting drills* sehingga latihan tersebut belum efisien dan efektif. Lecutan pada pergelangan tangan juga sangat penting dalam menentukan masuk atau tidaknya bola ke *ring* basket. Lecutan pada pergelangan yang baik menghasilkan busuran lambungan *shooting* yang baik juga agar tepat sasaran. Akan tetapi busuran lambung *shooting* atlet *king spark* masih belum baik.

Selain masalah teknik *three point shooting*, atlet klub *king spark* memiliki postur tubuh tergolong pendek diantara klub bola basket di Bengkulu yang berkisar 165 cm – 185 cm, sedangkan pada klub seperti *raffles patriots*, lang-lang buana memiliki atlet berpostur tubuh tinggi yang berkisar 175 cm – 187 lebih baik dibandingkan dengan klub *king spark*. Sehingga hasil *shooting* yang baik sangat diperlukan pada pemain yang berpostur tubuh pendek sebagai penunjang prestasi

atlet dan klub. Berdasarkan pengamatan tersebut, maka peneliti ingin memberikan latihan khusus yang dapat menunjang hasil *three point shooting* dengan metode *shooting drills* karena *shooting* yang baik adalah sering diulang dalam pelaksanaan saat latihan. Madri M (2012: 68) menyatakan, agar seorang pemain bisa menjadi *shooter* yang baik, maka harus melakukan latihan berulang kali bertujuan agar terjadi keterampilan *shooting* yang terautomatisasi.

Berdasarkan pemaparan tersebut, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang "Pengaruh latihan *shooting drills* terhadap hasil *three point shooting* atlet putra klub bola basket *king spark* kota Bengkulu."

## METODE

Jenis penelitian ini adalah *pre experiment design*. Penelitian ini dibagi menjadi 3 tahapan yakni *pretest*, pemberian perlakuan (*treatment*), dan *posttest*. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian adalah seluruh objek penelitian yang akan diambil sampelnya (Pujiyanto dan Insanisty, 2013). Populasi pada penelitian adalah seluruh atlet putra aktif di klub bola basket *king spark* Kota Bengkulu yang berjumlah 25 orang.

Teknik dalam menganalisis data tersebut, peneliti menggunakan *paired sample test*, yaitu dengan membandingkan hasil *pretest* dengan *posttest*. Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu mencari normalitas dan homogenitas data. Untuk mendapat keputusan menerima atau menolak hipotesis pada taraf signifikan 5%. Setelah didapat nilai *pretest* dan nilai *posttest* maka dilakukan perhitungan untuk melihat seberapa besar pengaruh latihan yang terjadi dari sebelum dan sesudah latihan *shooting drill*

diterapkan. Besar pengaruh ini diperhitungkan dengan rumus N-Gain. Tinggi atau rendahnya nilai N-Gain ditentukan berdasarkan kriteria berikut:

## PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap sampel yang diteliti. Pemberian perlakuan selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi empat kali seminggu memberikan pengaruh terhadap hasil *three point shooting* atlet putra klub bola basket *king spark* kota Bengkulu. Pada penelitian sebelumnya, juga meneliti tentang *shooting* dan memberikan perlakuan pada atlet dalam bentuk latihan *shooting drills*. Terdapat perbedaan yang signifikan saat sebelum diberikan latihan *shooting drills* dan sesudah diberikan latihan *shooting drills* dengan hasil  $T_{hitung} = 5,000 > T_{tabel} = 2,571$ . Artinya, latihan tersebut terdapat pengaruh yang positif terhadap hasil *three point shooting*. Pada penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan *shooting drills* terhadap hasil *three point shooting* atlet putra klub bola basket *king spark* kota Bengkulu sebelum dan sesudah latihan *shooting drills*. Hal ini terlihat pada penambahan jumlah tembakan yang masuk dan ditunjukkan dengan nilai  $t_{hitung} 15,45$  dan  $t_{tabel} 2,064$  dengan nilai signifikansi  $p$  sebesar 0,0001. Oleh karena  $t_{hitung} 15,45 > t_{tabel} 2,064$ , dan nilai signifikansi  $0,0001 < 0,05$ , maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang berbunyi "Terdapat pengaruh latihan *shooting drills* terhadap hasil *three point shooting* atlet putra klub bola basket *king spark* kota Bengkulu", diterima. Artinya latihan *shooting drills* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil *three point*

*shooting* atlet putra klub bola basket *king spark* kota Bengkulu.

Selain itu terdapat juga besaran pengaruh dengan tingkatan sedang setelah diberikan perlakuan sebanyak 16 kali pertemuan. Besaran pengaruh yang sedang disebabkan oleh pelaksanaan latihan *shooting drills* yang kurang panjang hanya 1 bulan lamanya (16 kali pertemuan). Besaran pengaruh yang tinggi bisa dihasilkan jika latihan *shooting drills* berlangsung lama setidaknya 2 sampai 3 bulan. Menurut Lubis (2013: 7) menyatakan, fase persiapan latihan I adalah tahap persiapan pertama dimana harus lebih panjang, berlangsung kurang lebih selama 3 bulan dan dibagi menjadi persiapan umum dan khusus. Agar besaran pengaruh pada latihan *shooting drills* ini tinggi, maka latihan *shooting drills* sebaiknya dilakukan kurang lebih 3 bulan agar latihan lebih efektif.

Adanya peningkatan hasil *three point shooting* atlet putra klub bola basket *king spark* kota Bengkulu karena pengaruh latihan *shooting drills* yang merupakan metode latihan pelaksanaannya dilakukan berulang-ulang dengan tujuan untuk menyempurnakan atau meningkatkan keterampilan dan hasil *shooting* atlet. Sesuai pendapat Madri (2012: 68) menyatakan, agar seorang pemain bisa menjadi *shooter* yang baik, maka harus melakukan latihan berulang kali bertujuan agar terjadi keterampilan *shooting* yang terotomatisasi.

Selain latihan *shooting drills* berpengaruh terhadap hasil *three point shooting* atlet putra klub bola basket *king spark* kota Bengkulu. Adapun faktor penunjang yang perlu dilatih agar hasil *shooting* lebih maksimal dan efektif dengan melatih kekuatan otot lengan atas dan otot lengan bawah. Kekuatan otot adalah kemampuan badan dalam menggunakan daya (Lutan, dkk dalam

Permatasari dan Kartiko, 2016). Untuk melatih kekuatan otot lengan atas dapat dilatih dengan *push-up*, angkat beban seperti *dumbbell* dan kekuatan otot lengan bawah dapat dilatih dengan menggunakan alat *handgrip*. Guna daripada latihan tersebut adalah meningkatkan power lengan atas dan bawah agar prestasi *shooting* meningkat. Menurut Harsono dalam Cahyadi (2015: 69) menyatakan, power adalah hasil dari kekuatan dan kecepatan. Power juga merupakan suatu kemampuan gerak yang sangat penting untuk menunjang aktivitas pada setiap cabang olahraga (Widiastuti dalam Cahyadi, 2018).

## PENUTUP

### SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, deskripsi penelitian, dan pembahasan dapat disimpulkan, yaitu:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *shooting drills* terhadap hasil *three point shooting* atlet putra klub bola basket *king spark* kota Bengkulu.
2. Besar pengaruh latihan *shooting drills* terhadap hasil *three point shooting* atlet putra klub bola basket *king spark* kota Bengkulu yang dihasilkan sebesar 0,323 dengan kategori sedang.

Berdasarkan simpulan penelitian tersebut, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi pelatih untuk memberikan latihan yang lebih bervariasi lagi sebagai upaya untuk meningkatkan hasil *three point shooting*. Perhatian atlet terhadap hasil *three point shooting* harus lebih sehingga atlet lebih serius dalam melakukan latihan *shooting* serta latihan yang berkelanjutan sesuai dengan program latihan.
2. Bagi pelatih klub agar meningkatkan kreativitas latihan untuk meningkatkan hasil *three point*

shooting dengan program latihan yang bervariasi.

3. Bagi peneliti selanjutnya agar sampel yang digunakan lebih besar lagi dan menggunakan kelompok kontrol serta waktu latihan yang lebih panjang daripada penelitian ini.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Cahyadi, M., Pujiyanto, D., & Arwin. 2018. Pengaruh Latihan *Pylometric* di Pasir Terhadap *Power* Otot Tungai Siswi di SMKN 1 Kota Bengkulu Tahun 2017/2018. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, volume 2 (1), 2018.
- Lacy, Alan C. 2010. *Measurement & Evaluation*. Amanzon: Benjamin Cumings
- Lestari, K. E., & Yhudanegara, M. R. 2017. *Penelitian Pendidikan Matematika*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Madri. 2012. *The Basic Learning Basketball Technique*. Padang: Sukabina Press.
- Oliver, Jon. 2007. *Dasar-dasar Bola Basket*. Bandung: Pakar Raya.
- Pujiyanto, Dian & Bayu Insanistyo. 2017. *Dasar-dasar Penelitian Jasmani*. Bengkulu: Universitas Bengkulu.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wissel, Hall. 1996. *Bola Basket: Dilengkapi dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktik*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.