

PERBANDINGAN LATIHAN *SHOOTING* MENGGUNAKAN SATU TANGAN DAN DUA TANGAN TERHADAP HASIL *SHOOTING FREE THROW* BOLA BASKET ATLET CLUB SSBC KOTA LUBUKLINGGAU

Resky Saputra¹, Ever Sovensi², Wawan Syafutra³

¹Mahasiswa STKIP PGRI Lubuklinggau, Jl. Mayor Toha Taba Pingin Kel. Air Kuti Kec. Lubuklinggau Timur I 31626, Email: Reskysaputra071@gmail.com,

²Dosen STKIP PGRI Lubuklinggau, Jl. Mayor Toha Taba Pingin Kel. Air Kuti Kec. Lubuklinggau Timur I 31626, Email: Ever_sovensi@yahoo.co.id,

³Dosen STKIP PGRI Lubuklinggau, Jl. Mayor Toha Taba Pingin Kel. Air Kuti Kec. Lubuklinggau Timur I 31626, Email: putra.awan328@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas pembelajaran hasil *shooting free throw* dalam permainan bola basket dengan menggunakan satu tangan dan dua tangan pada pemain SSBC Kota Lubuklinggau. Adapun jenis penelitian ini yaitu penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *quasi-experiment* dengan desain *pre test* dan *post test*. Subjek penelitian yaitu pemain SSBC Kota Lubuklinggau yang berjumlah 20 orang. Selanjutnya dibagi menjadi 2 kelompok yang terdiri dari A dan B kelompok A yaitu dengan *shooting* menggunakan satu tangan sedangkan kelompok B *shooting* dengan menggunakan dua tangan, teknik penelitian ini adalah total sampling. Instrument yang digunakan tes unjuk kerja yaitu tes *shooting free throw*, sedangkan hasil tes tersebut dianalisis dengan menggunakan uji t. Hasilnya penelitian ini menemukan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara latihan *shooting* menggunakan satu tangan dan menggunakan dua tangan terhadap hasil *shooting* pemain SSBC Kota Lubuklinggau. Dengan hasil t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($260 > 2,10$). Dan latihan *shooting free throw* menggunakan satu tangan lebih efektif dari pada *shooting free throw* menggunakan dua tangan pada atlet SSBC Kota Lubuklinggau. Karena tingkat keefektifan hasil kedua latihan pada kelompok A sebesar 2,1 sedangkan pada kelompok B sebesar 0,3.

Kata-kata kunci: Bola basket, *shooting free throw*.

PENDAHULUAN

Olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani agar tetap bersemangat dalam melakukan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan olahraga di Indonesia tidak hanya untuk kesegaran jasmani ataupun rekreasi saja, tetapi juga dapat meningkatkan prestasi untuk mengharumkan nama bangsa dan negara baik di kanca nasional maupun internasional.

Pembinaan olahraga merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas

masyarakat Indonesia dalam bidang olahraga. Dalam suatu organisasi atau wadah perkumpulan olahraga harus ada pembinaan agar dapat menghasilkan suatu prestasi yang dapat membanggakan bangsa Indonesia. Dalam upaya meningkatkan prestasi, maka diperlukannya pembinaan, hal ini dijelaskan dalam Undang-undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 1 Ayat 13 yang berbunyi bahwa “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi

dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”. Artinya prestasi ditentukan oleh pembinaan melalui latihan yang maksimal secara sistematis dan berkelanjutan.

Salah satu cabang olahraga yang aktif melakukan pembinaan yaitu bola basket. Bola basket merupakan olahraga kelompok yang terdiri atas dua tim, yang beranggotakan masing-masing lima orang, yang saling bertanding untuk mencetak poin sebanyak-banyaknya dengan memasukan bola ke *ring* lawan. Dalam permainan bola basket ada beberapa teknik dasar, yaitu *passing*, *dribbling*, dan *shooting*.

Diantara keterampilan dalam bermain bola basket, kemampuan *dribbling*, *passing*, dan *shooting* juga merupakan hal penting dalam mengembangkan seorang pemain bola basket. Hal ini merupakan keterampilan dasar yang harus dikembangkan dan dimiliki oleh atlet serta diberikan dalam situasi latihan. (Fardi dalam Indra, 2009: 3).

Salah satu teknik dasar yang harus dipelajari oleh pemain bola basket adalah teknik *shooting* yang merupakan sasaran akhir dalam permainan dan juga termasuk unsur yang menentukan kemenangan, sebab kemenangan ditentukan oleh banyaknya bola yang ke dalam ring dan setiap serangan selalu berusaha untuk dapat melakukan tembakan.

Klub bola basket yang aktif melakukan pembinaan di Kota Lubuklinggau yaitu Sebiduk Semare Basket Club (SSBC). Klub ini bermarkas di lapangan basket SMK Negeri 1 Lubuklinggau. Sarana dan prasarana latihan sudah termasuk cukup untuk latihan yang efektif dan juga dalam segi prestasi SSBC ini

sudah cukup baik dibuktikan dengan dapat menjuarai di berbagai macam *tournament*.

Namun di sisi lain berdasarkan hasil pengamatan, masih banyak pemain yang melakukan kesalahan pada saat melakukan *shooting free throw*. Terlihat ketika pemain melakukan *shooting free throw* dan hasilnya masih banyak yang tidak tepat pada sasaran. Hal ini disebabkan karena kurangnya kemampuan pemain dalam menguasai teknik *shooting* baik menggunakan satu tangan dan dua tangan.

Menurut Imam sodikun (1992:59) mengemukakan bahwa ada beberapa jenis tembakan yaitu tembakan dengan dua tangan di dada, tembakan dua tangan di atas kepala, tembakan satu tangan, tembakan lay up, tembakan didahului dengan menggiring bola dan langsung mengadakan tembakan *lay-up*, tembakan loncatan satu tangan, tembakan loncatan dua tangan

Berdasarkan permasalahan di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Perbandingan latihan *shooting* menggunakan satu tangan dan dua tangan terhadap hasil *shooting free throw* bola basket atlet *club* SSBC Kota Lubuklinggau”

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Penelitian eksperimen merupakan penelitian untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap kondisi yang terkendali metode *experimen Pretest-posttest one group design* yang bersifat komparatif untuk mengetahui perbedaan yang berarti antara latihan *shooting* menggunakan satu tangan dan *shooting* menggunakan dua tangan terhadap

hasil *shooting free throw* dalam permainan bola basket. Serta untuk mengetahui manakah yang lebih efektif antara latihan *shooting* menggunakan satu tangan dan *shooting* menggunakan dua tangan.

Penelitian ini dilakukan di Sebiduk Semare Basket Club (SSBC) Kota Lubuklinggau yang terletak di Jl. Waringin Lintas, Kel. Puncak Kemuning, Kec. Lubuklinggau Utara II. Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah pemain SSBC Kota Lubuklinggau yang berjumlah 20 orang pemain yang menjadi populasi dan sampel dalam penelitian ini.

Teknik pengumpulan data yakni dengan melakukan tes tembakan terbatas.

Teknik analisis data atau pengolahan data merupakan satu langkah penting dalam penelitian. Data yang diperoleh dari penelitian ini dilanjutkan dengan menganalisis data kemudian ditarik kesimpulan dengan menggunakan statistik parametrik. Berikut langkah-langkah analisis yang dilakukan:

- a. Menentukan rata-rata dari simpangan baku.

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum(x_i - \mu)^2}{N}}$$

Keterangan:

α : simpangan baku populasi

N : Jumlah Populasi

x_i : Setiap Nilai dari populasi

μ : Rata-rata populasi

- b. Uji Normalitas
- c. Uji Homogenitas
- d. Uji Hipotesis

$$t = \frac{\sum D}{n}$$

$$\frac{S}{\sqrt{n}}$$

$$s = \sqrt{\frac{1}{n-1} \left\{ \sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{n} \right\}}$$

Keterangan:

t : Harga uji t yang dicari

$\sum D$: Jumlah rata-rata dua sample

D : Beda antara skor sampel dan kedua D^2 Kuadrat kedua

$\sum D^2$: Jumlah kuadrat kedua

n : Jumlah sampel

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right)}}$$

Keterangan :

t : Harga uji t yang dicari

S : Varian antar kelompok

\bar{X}_1 : Rata-rata (mean) sampel pertama

\bar{X}_2 : Rata-rata (mean) sampel kedua

N : Jumlah Sample

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil tes *shooting* menggunakan satu tangan pemain SSBC Kota Lubuklinggau yaitu sebagai berikut:

- a. Hasil *pre test shooting* pada kelompok A dan kelompok B.

Tabel 1 Deskripsi Data *pre test shooting* pada kelompok A dan Kelompok B.

Hasil	Pem ain	Maksi mal	Mini mal	Rat a- rata	Stan dar Devi asi
Kelom pok A	10	9	2	5,2	2,15
Kelom pok B	10	8	3	5,3	1,70

b. Hasil *Post Test shooting* pada Kelompok A dan Kelompok B.

Tabel 2 Deskripsi Data Post Test *shooting* pada Kelompok A dan Kelompok B.

Hasil	Pemin	Maksimal	Minimal	Rata-rata	S.D
Kelompok A	10	9	5	7,3	1,3
Kelompok B	10	8	3	5,6	1,6

1) Uji Analisis

a) Normalitas Data *Pre-test* dan *Post-test*

Table 3 Hasil uji normalitas *pre test* dan *post test shooting* pada kelompok A dan B

Hasil Tes	L_{hitung}	N	L_{tabel}	Kriteria
Pre test Kelompok A	0,212	10	0,258	Normal
Pre test Kelompok B	0,177	10	0,258	Normal
Post test Kelompok A	0,234	10	0,258	Normal
Post test Kelompok B	0,252	10	0,258	Normal

b) Uji Homogenitas data *Pre Test* dan *Post Test*.

Tabel 4 Hasil uji homogenitas *Pre Test* dan *Post Test shooting* pada kelompok A dan kelompok B.

Hasil tes	F hitung	N	F tabel	Kriteria
Pre test Kelompok A dan Kelompok B	1,594	10	3.179	Homogen

Pos test	Kelompok	Mean	N	SD	Homogenitas
test	Kelompok A	0,719	10	3,179	Homogen
	Kelompok B				

c) Uji Hipotesis

Tabel 5 Rangkuman data hasil *pre test* dan *post test shooting test*, menggunakan satu tangan dan dua tangan terhadap kemampuan *shooting* bola basket.

Hasil tes	Rata-rata	T hitung	T tabel	Keterangan
Pre test Kelompok A	5,2	0,12	2,10	Tidak ada perbedaan yang signifikan
Pre test Kelompok B	5,3	7,3	2,10	Terdapat perbedaan yang signifikan
Post test Kelompok A	7,3	2,60	2,10	Terdapat perbedaan yang signifikan
Post test Kelompok B	5,6			

Tabel 6 Tabel Efektifitas

Hasil tes	Pre test	Post test	Selisih	Keterangan
Kelompok A	5,2	7,3	2,1	Efektif
Kelompok B	5,3	5,6	0,3	Efektif

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada pemain SSBC Kota Lubuklinggau, Kemampuan *shooting* bola pada kelompok A yang diberi perlakuan latihan *shooting* menggunakan satu tangan mendapatkan hasil *post test* lebih baik daripada hasil *post test* kelompok B yang diberi perlakuan latihan *shooting* menggunakan dua tangan terdapat

perbandingan yang signifikan dari kedua metode latihan tersebut. Setelah dilakukannya *post test* kedua kelompok ini sama-sama mengalami peningkatan yakni *shooting* menggunakan satu tangan meningkat sebesar 7,3 sedangkan *shooting* menggunakan dua tangan meningkat sebesar 5,6. Meskipun keduanya sama-sama mengalami peningkatan namun kelompok A peningkatannya lebih besar dari kelompok B.

Hal ini berarti latihan *shooting* menggunakan satu tangan lebih efektif terhadap peningkatan hasil *shooting* bola basket yang lebih baik. Latihan *shooting* menggunakan dua tangan tidak meningkatkan hasil *shooting* bola basket. Hasil penelitian juga diperoleh hasil bahwa latihan *shooting* menggunakan satu tangan lebih efektif daripada latihan *shooting* menggunakan dua tangan untuk meningkatkan hasil *shooting* bola basket pada pemain SSBC Kota Lubuklinggau. Karena *shooting* menggunakan satu tangan ini di nilai lebih mudah untuk memasukan bola ke ring dan juga tingkat konsentrasi mata ke ring juga lebih efektif. Dan satu tangan lebih mudah untuk menyeimbangkan arah bola. Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian terdahulu. Menurut Gusti Ari Sandika (2018:6). keseimbangan bola pada saat melakukan *shooting* lebih terjaga, serta pandangan lebih fokus ditujukan ke keranjang (ring basket). Sedangkan menurut Abu Azka Ibn Abbas, (2010:5). Dengan *shooting free throw* menggunakan satu tangan maka bola akan lebih mudah di masukan karena lebih mudah untuk mengatur gerak parabol/melengkung bola untuk di masukan ke dalam kerang atau *ring*.

Selanjutnya mengapa *shooting* menggunakan dua tangan dinilai tidak efektif, karena pada saat melakukan *shooting* pandangan mata ke arah keranjang atau *ring* agak terganggu di karenakan bola menutupi pandangan pemain, dan juga susah untuk mengatur gerak parabolnya sehingga bola susah di masukan ke dalam keranjang atau *ring* bola basket.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pada pemain SSBC Kota Lubuklinggau, maka peneliti menyimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara latihan *shooting* menggunakan satu tangan dan menggunakan dua tangan terhadap hasil *shooting* pemain SSBC Kota Lubuklinggau. Dengan hasil T_{hitung} lebih besar dari T_{tabel} ($260 > 2,10$). Dan latihan *shooting free throw* menggunakan satu tangan lebih efektif dari pada *shooting free throw* menggunakan dua tangan pada atlet SSBC Kota Lubuklinggau. Karena tingkat keefektifan hasil kedua latihan pada kelompok A sebesar 2,1 sedangkan pada kelompok B sebesar 0,3.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat dikemukakan beberapa saran yang penulis ajukan sebagai berikut :

1. Bagi pelatih bola basket SSBC Kota Lubuklinggau untuk dapat memberikan latihan *shooting free throw* menggunakan satu tangan untuk meningkatkan hasil *shooting free throw* pemain SSBC Kota Lubuklinggau.
2. Bagi pemain bola basket SSBC Kota Lubuklinggau yang ingin meningkatkan

hasil *shooting free throw* peneliti menganjurkan untuk rutin melakukan latihan *shooting* menggunakan satu tangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbas, A. Z. I. (2010). Teknik Dasar Bola Basket. Jakarta: Trans Mandiri Abadi.
- Adresta, R.A & Candra O. (2020). “Upaya meningkatkan hasil belajar shooting *free throw* bola basket melalui media audio visual”. Jurnal Muara Olahraga Vol. 2 No. 2 E-ISSN 2621-1335.
- Lukyani, L., & Agustina, R. S. (2020). Buku Jago Bola Basket. Tangerang: Cemerlang.
- Martiana (2014). Dalam skripsinya “Pengaruh latihan ballhandling terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan bola basket siswa SMP Negeri 1 Padang Jaya Kabupaten Bengkulu Utara”.
- Maulana, F. (2015). “Perbandingan latihan set shoot pada area *free throw* dengan menggunakan repetisi berubah set tetap dan repetisi tetap set berubah terhadap hasil *free throw* pada peserta *ekstrakurikuler* bola basket putra SMA Negeri 1 Kajen Kabupaten Pekalongan Tahun 2013/2014.” *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*,4(3)1706-1713. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>.
- Rubiana, I. (2017). “Pengaruh pembelajaran shooting (*free throw*) dengan alat bantu rentangan tali terhadap hasil shooting (*free throw*) dalam permainan bola basket”. Jurnal Siliwangi Vol. 3. No.2, ISSN 2476-9312.
- Sandika, G. A. (2018).” Perbandingan ketepatan *one hand set shoot* dan *two hand set shoot* pada tembakan bebas (*free throw*) dalam permainan bola basket siswa SMA N 1 Torue.” *E-JTPEHR Volume 1 Nomor 3* ISSN : 2337-4535.
- Sugiyono. (2014). Metode Penelitian *Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005. (2007). Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Bandung: Citra Umbara.
- Winarno. (2013). *Metode Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Perpustakaan UM.