



Pengaruh Latihan *Drill Shoot* terhadap Aktivitas *Jump Shoot* Pemain Bolabasket Tunas Rejang Lebong

Daffa Vio Utama, Jonni, Yaslindo, Frizki Amra

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

daffavu33@gmail.com, drs.jonni.mpd@gmail.com, yaslindo@fik.unp.ac.id, frizkiamra@fik.unp.ac.id

Kata Kunci: Latihan *Drill Shoot*, Aktivitas *Jump Shoot*

Abstrak : Penelitian ini dilakukan berawal dari kenyataan dilapangan masih rendahnya kualitas teknik *jump shoot* dari para pemain bolabasket Tunas Rejang Lebong. Penelitian ini bertujuan melihat pengaruh latihan *drill shoot* terhadap aktivitas *jump shoot* pemain bolabasket Tunas Rejang Lebong. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain bolabasket Tunas Rejang Lebong yang berjumlah 32 orang. Penarikan sampel diambil dengan teknik sampel jenuh, sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 orang pemain bola basket tunas rejang lebong. Instrument penelitian menggunakan tes *jump shoot* dari daerah tembakan dua angka. Teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas *liliefors* dan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$. Hasil penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan *drill shoot* terhadap aktivitas *jump shoot* dari pemain bola basket tunas rejang lebong dengan skor rata-rata 17,67 pada *pre test*, dan skor rata-rata 25,07 pada *post test*. Hal ini terbukti secara signifikan, dimana setelah dilakukan uji "t" diperoleh hasil $t_{hitung} = 16,81 > t_{tabel} = 1,76$. Jadi, maka dari itu H_0 di tolak sedangkan H_a diterima. Kesimpulan, terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *drill shoot* terhadap aktivitas *jump shoot*.

Keywords: *drill shoot practice, jump shoot activity.*

Abstract: *This research was conducted starting from the reality in the field that the quality of the jump shoot technique of Rejang Lebong Tunas basketball players was still low. This study aims to see the effect of drill shoot training on the jump shoot activity of Tunas Rejang Lebong basketball players. This type of research is quasi-experimental. The population in this study were all 32 Tunas Rejang Lebong basketball players. Sampling was taken using a saturated sample technique, the sample in this study consisted of 15 basketball players from Rejang Lebong Shoots. The research instrument used the jump shoot test from the two-point shot area. Statistical data analysis techniques used the Liliefors normality test and t-test with a significant level of $\alpha=0.05$. The results of this study were that there was an effect of drill shoot training on the jump shoot activity of Rejang Lebong basketball players with an average score of 17.67 in the pre-test, and an average score of 25.07 in the post-test. This has been significantly proven, where after the "t" test was carried out, the results obtained were $t_{count} = 16.81 > t_{table} = 1.76$. So, therefore H_0 is rejected while H_a is accepted. In conclusion, there is a significant effect of the drill shoot exercise on the jump shoot activity.*

PENDAHULUAN

Di Indonesia saat ini bolabasket menjadi salah satu cabang olahraga populer yang menjadi fokus tertentu untuk mencapai prestasi dari olahraga tersebut, perlombaan yang sering dilaksanakan saat ini pun telah dilakukan dari berbagai kelompok umur dan juga dari berbagai tingkat sekolah dari SD, SMP, sampai SMA. Tidak berhenti hanya di tingkat sekolah, saat ini pun banyak yang telah menyelenggarakan kompetisi dari kalangan non profesional maupun kompetisi profesional bolabasket yang ada di Indonesia saat ini.

Menurut Nirwandi (2016) mengatakan teknik-teknik dasar yang harus dimiliki oleh para pemain bolabasket mencakup *foot work* (gerakan kaki), *shooting* (menembak), *passing* (operan), menangkap, melakukan dribble, gerakan dengan bola, gerakan tanpa bola, dan gerakan bertahan. *Shooting* adalah salah satu hal yang paling penting dalam bola basket, karena pada dasarnya tujuan bolabasket adalah memasukan bola ke dalam *ring* untuk mendapatkan poin yang bisa untuk memenangkan suatu pertandingan dalam bolabasket. Teknik *shooting* sendiri memiliki berbagai macam *shoot* diantaranya, *lay up shoot*, *free throw shoot*, *three point shoot*, *hook shoot*, *one hand shoot*, serta *jump shoot*.

Dari berbagai macam teknik shoot tersebut suatu pemain bola basket harus memiliki daya ledak, menurut Frizki (2017) Daya ledak merupakan salah satu komponen fisik yang penting dalam segala kegiatan olahraga. Namun dari berbagai banyaknya macam dari

teknik *shooting* tersebut, *jump shoot* adalah salah satu teknik *shooting* yang paling penting dan banyak dilakukan dalam olahraga bola basket karena teknik *jump shoot* mampu menguasai segala aspek dari berbagai macam teknik *shooting*.

Menurut Madri (2019) *jump shoot* adalah jenis tembakan dengan menambahkan lompatan saat melakukan *shooting*, dimana bola dilepaskan pada saat titik tertinggi lompatan. Tim bolabasket tunas merupakan salah satu tim bolabasket yang berada di provinsi Bengkulu khususnya Kabupaten Rejang Lebong yang terletak di Jl. Merdeka No. 47 Pasar Baru Kabupaten Rejang Lebong, didirikan pada 20 September 2019 dengan tujuan sebagai wadah untuk membina dan melatih anggota yang berbakat. Hal ini juga dapat peneliti lihat pada tim bola basket tunas rejang lebong pada saat melakukan teknik *jump shoot* pada saat latihan maupun saat pertandingan

. Di saat melakukan latihan peneliti melihat tidak adanya latihan khusus untuk keterampilan *jump shoot*, padahal *jump shoot* sangat penting untuk menciptakan poin dalam bolabasket, bahkan *jump shoot* juga salah satu teknik shooting yang paling efektif dan terukur saat pemain mengincar tembakan 3 angka atau 3 *point* pada saat pertandingan untuk menghasilkan berbagai angka yang memungkinkan untuk meraih kemenangan bagi tim.

Dampak dari tidak adanya latihan khusus untuk teknik *jump shoot* inilah yang peneliti lihat mengakibatkan cara pemain-pemain

bolabasket tunas rejang lebong melakukan teknik *jump shoot* bola tidak tepat masuk ke dalam ring, bahkan ada yang sampai sama sekali tidak mengarah ke *ring* atau biasa disebut air ball. Tentu hal ini terjadi karena kemampuan teknik *jump shoot* pemain bolabasket tunas rejang lebong masih sangat rendah, tentunya hal ini tidak bisa dibiarkan saja mengingat *jump shoot* salah satu teknik bolabasket yang penting untuk menghasilkan point-point dalam pertandingan untuk mencari kemenangan.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen dimana penelitian ini mengenai hubungan sebab akibat. Menurut Suharsimi Arikunto (2010) berpendapat bahwa “metode penelitian eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu”. Penelitian ini menggunakan *one group pre test – post test design* sebagai penggunaan desain penelitian. Desain *one group pre test – post test* adalah metode eksperimen yang digunakan terhadap suatu kelompok saja dan tanpa adanya kelompok yang sebagai pembanding. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 32 orang yang terdiri dari laki laki dan perempuan. Teknik penarikan sampel diambil dengan teknik sampel jenuh, sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 orang pemain bola basket tunas rejang lebong. Instrument penelitian menggunakan tes *jump shoot* dari daerah tembakan dua angka.

Teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas *liliefors* dan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$.

HASIL

1. Pre-Test dan Post-Test Aktivitas Jump Shoot

Pengaruh latihan *drill shoot* terhadap aktivitas *jump shoot*, dari hasil *pre-test* keterampilan *jump shoot* diperoleh nilai terendah 11, nilai tertinggi 24, rata-ratanya adalah 17,67 dan standar deviasinya adalah 4,27 sedangkan hasil *post-test* keterampilan *jump shoot* diperoleh nilai terendah 21, nilai tertinggi 30, rata-ratanya adalah 25,07 dan standar deviasinya adalah 2,79. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data *Pre-Test* dan *Post-Test* Aktivitas *Jump shoot*

K- I	Fa		Fr		Kategori
	<i>Pre- Test</i>	<i>Post- Test</i>	<i>Pre- Test</i>	<i>Post- Test</i>	
>30	0	1	0	6.67	Baik Sekali
25-29	0	6	0	40.00	Baik
20-24	7	8	46.67	53.33	Cukup
15-19	4	0	26.67	0	Kurang
<14	4	0	26.67	0	Kurang Sekali
Jumlah	15	15	100	100	

Berpedoman pada tabel diatas, dapat dilihat bahwa hasil analisis data *pre-test* latihan *drill shoot* terhadap keterampilan *jump shoot* dengan kelas interval 20-24 sebanyak 7 orang (46,67%) dengan kategori cukup, dan kelas interval 15-19 sebanyak 4 orang (26,67%)

dengan kategori kurang, dan kelas interval <14 sebanyak 4 orang (26,67%) dengan kategori kurang sekali.

sedangkan kategori baik sekali dan kategori baik tidak ditemukan. sedangkan hasil analisis data *post-test* latihan *ballhandling* terhadap keterampilan *dribbling* dengan kelas interval >30 sebanyak 1 orang (6,67%) dengan kategori baik sekali, kelas interval 25-29 sebanyak 6 orang (40,00%) dengan kategori baik, dan kelas interval 20-24 sebanyak 8 orang (53,33%) dengan kategori cukup sedangkan kategori kurang dan kurang sekali tidak ditemukan.

A. Pengujian Persyaratan analisis

1. Uji Normalitas

Hipotesis pada penelitian ini di uji dengan melakukan analisis *t-test*, sebelum melakukan *t-test*, akan terlebih dahulu dilakukannya uji normalitas untuk mengetahui apakah data berasal dari yang berdistribusi normal atau tidak dengan menggunakan uji *lilliefors* dengan taraf signifikan =0,05.

Tabel 2. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kelompok	Lhitung	Ltabel	Keterangan
latihan <i>drill shoot</i> terhadap aktivitas <i>jump shoot</i>	<i>Pre test</i>	0,1591	0,220	Normal
	<i>Post test</i>	0,1822		

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil L_{hitung} lebih kecil dari L_{tabel} maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Hasil analisis uji homogenitas masing-masing variabel di sajikan dalam bentuk tabel di bawah ini.

Tabel 3. Uji Homogenitas

Variabel	Fh	Ft	Keterangan
latihan <i>drill shoot</i> terhadap aktivitas <i>jump shoot</i> (awal dan akhir)	2,33	2,48	Homogen

Setelah persyaratan analisis sudah diuji dan ternyata semua data variabel memenuhi persyaratan untuk dilakukan pengujian hipotesis. Uji statistik yang digunakan adalah *t-test* dengan taraf signifikan 0,05.

Terdapat pengaruh latihan *drill shoot* terhadap *jump shoot* dengan skor rata-rata 17,67 dan standar deviasi 4,27 pada *pre test*, dan setelah diberikan perlakuan sebanyak 16 kali skor rata-rata 25,07 dan standar deviasi 2,79 pada *post test*.

Tabel 4. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis

<i>Dribbling</i>	Mean	SD	t_h	t_t	Hasil Uji	Ket
<i>Pre test</i>	17,67	4,27	16,81	1,76	Signifikan	Ha Diterima
<i>Post test</i>	25,07	2,79				

Berdasarkan pada tabel dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh latihan *drill shoot* terhadap keterampilan *jump shoot* ($t_{hitung}=16,81 > t_{tabel}=1,76$), dengan demikian hipotesis yang diajukan diterima.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis diperoleh harga $t_{hitung} (16,81) > t_{tabel} (1,76)$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ pada jumlah sampel berjumlah 15 Orang. Jadi berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian latihan *drill shoot* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap aktivitas *jump shoot* dari pemain bolabasket Tunas Rejang Lebong. Hal yang kita ketahui bahwasanya shooting merupakan dasar yang harus dikuasai oleh seluruh pemain basket, dan juga teknik ini adalah salah satu faktor penting untuk menciptakan poin sebanyak banyaknya dalam permainan bola basket, apalagi suatu teknik tersebut dilakukan dengan bantuan lompatan atau biasa disebut dengan *jump shoot* pastilah akan semakin mudah pada dasarnya untuk menciptakan point dalam permainan bolabasket dengan menggunakan *jump shoot*, akan tetapi semakin sulit juga dalam melakukan *jump shoot* karena tentunya teknik ini berbeda dengan shooting biasa yang dilakukan tanpa lompatan, karena halnya *jump shoot* diperlukan koordinasi yang baik antara tangan melakukan shooting dengan lompatan kaki pada saat melakukan *jump shoot*. Tentunya teknik ini bisa

dilakukan dengan baik melalui proses latihan yang berulang-ulang atau metode *drill shoot*. Dalam kajian fisiologi olahraga menjelaskan bahwasanya latihan dapat menyebabkan terjadinya perubahan-perubahan anatomis, kimiawi, dan fisiologis. latihan yang berasal dari kata training adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga 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 Rury Rizhardi (2020). Menurut Jonni & Atradinal (2018) menyatakan bahwa program latihan tidak akan dapat terlaksana dengan baik dan benar jika seseorang melakukan latihan tidak diikuti motivasi yang tinggi. Fella Maifitri (2018) mengatakan bahwa tujuan dari latihan adalah memperoleh hasil peningkatan keterampilan kebugaran jasmani/fisik tubuh yang maksimal yang lebih baik dari hari ke hari sesuai hasil yang diinginkan. Dengan demikian dapat dielaskan bahwasanya latihan *drill shoot* sangat penting untuk meningkatkan suatu teknik *jump shoot* dari permainan bolabasket. Hal tersebut juga dibuktikan pada hasil treatment atau perlakuan yang diberikan dapat meningkatkan keterampilan *jump shoot*.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis dan pembahasan yang telah dilakukan pada bab terdahulu, maka pada bab ini akan diberikan kesimpulan

sebagai berikut: Terdapat pengaruh latihan *drill shoot* terhadap aktivitas *jump shoot* pada pemain bolabasket Tunas Rejang Lebong dengan skor rata-rata 17,67 pada *pre test*, dan skor rata-rata 25,07 pada *post test*. Hal ini terbukti secara signifikan, dimana setelah dilakukan uji "t" diperoleh hasil $t_{hitung} = 16,81 > t_{tabel} = 1,76$. Dengan demikian, H_0 di tolak sedangkan H_a diterima. Kesimpulan pada penelitian ini, terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *drill shoot* terhadap aktivitas *jump shoot* pada pemain bolabasket Tunas Rejang Lebong.

Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

DAFTAR PUSTAKA

- Fella Maifitri. 2018. *Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Bench Press terhadap Daya Ledak Otot Lengan Atlet Karate*. Majalah Ilmiah UPI YPTK, 25(2), 139–148.
- Frizki Amra. 2017. *Koordinasi Mata tangan Terhadap Kemampuan Chest Pass Atlet Bolabasket Sma Pembangunan Laboratorium Padang*. Jurnal: Menssana Volume 2 No 2: 36-48.
- Jonni, Atradinal. 2018. *Perbedaaan Latihan Senam Mixed Impact Aerobic Dan Body Language Terhadap Indeks Massa Tubuh*. Jurnal: Menssana Volume 3 No 2: 37-46
- Nirwandi. 2016. *Tinjauan Keterampilan Teknik Dasar Klub Bolabasket Putra Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang*. Jurnal: Menssana Volume 1 No 2: 34-40.
- Rury Rizhardi. 2020. *Pengaruh Latihan Ballhandling Terhadap Hasil Dribbling Bola Basket Pada Siswa Eksrakurikuler Smayadika Lubuk Linggau*. Wahana Didaktika Vol. 18 No.1 : 7-14.