



Journal Physical Health Recreation (JPHR)

Volume 4 Nomor 1 November 2023

<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JPHR>

ISSN : 2747- 013X

Pengaruh Latihan Wall Shoot Dan Chair Shoot Terhadap Hasil Shooting Free Throw Pemain Putri Ekstrakurikuler SMA Negeri 7 Prabumulih

Regina Vidiaflorenza¹

{reginavidia56@gmail.com¹}

Universitas PGRI Palembang, Jl. Jend. A. Yani Lorong Gotong Royong, 9/10 Ulu, Kec. Seberang Ulu II, Kota Palembang, Sumatera Selatan 30116¹

Abstract. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh latihan wall shoot dan chair shoot terhadap hasil shooting free throw pemain putri ekstrakurikuler SMA Negeri 7 Prabumulih. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu, dengan desain “two group pre test post test design” yaitu membagi menjadi dua kelompok dengan ordinal pairing dan menentukan kelompok dengan menggunakan metode random. Hasil random kelompok latihan dengan perlakuan latihan wall shoot dan kelompok latihan dengan perlakuan latihan chair shoot. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain ekstrakurikuler bola basket putri SMA Negeri 7 Prabumulih sebanyak 32 pemain seluruh populasi dijadikan sampel. Instrumen yang digunakan adalah tes tembakan hukuman. Analisis data menggunakan uji t. Hasil analisis menunjukkan: (1) Ada pengaruh latihan wall shoot terhadap hasil shooting free throw pemain putri ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 7 Prabumulih, dengan t hitung dengan nilai -31.63 dan taraf signifikansi sebesar 0,000., nilai tabel untuk df=15 adalah 2,13. Karena thitung < -ttabel 2,26, dan dari taraf signifikansi yang nilainya < 0,05. (2) Ada pengaruh latihan chair shoot terhadap hasil shooting free throw pemain putri ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 7 Prabumulih, dengan thitung dengan nilai -21.70 dan taraf signifikansi sebesar 0,000., nilai ttabel untuk df=15 adalah 2,13. Karena – thitung < - ttabel, dan dari taraf signifikansi yang nilainya < 0,05. (3) latihan wall shoot lebih baik daripada latihan chair shoot terhadap hasil shooting free throw pemain putri ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 7 Prabumulih. Hal ini dilihat dari selisih posttest kelompok latihan wall shoot lebih besar dari posttest kelompok chair shoot sebesar 3.19..

Keywords: Wall Shoot, Chair Shoot, Shooting Free Throw, pemain putri ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 7 Prabumulih.

1 Pendahuluan

Perkembangan dunia olahraga dipengaruhi oleh suatu keberhasilan sistem pembinaan, adapun yang menjadi sasaran atau tolak ukur pencapaian hasil yang baik melalui pembinaan di masyarakat, sekolah dan daerah, nasional dan internasional. Pembinaan melalui sekolah adalah Pembinaan siswa yang dapat dilakukan dengan tujuan agar siswa dapat mencapai prestasi atletik berdasarkan minat dan bakatnya. Pembinaan merupakan upaya mencapai tujuan yang telah

ditetapkan secara sistematis, efektif, dan berkesinambungan. Proses latihan olahraga tidak dapat dilakukan dengan serta-merta, melainkan melalui proses yang agak panjang dan memerlukan tingkat komitmen yang tinggi dan menyeluruh dalam kinerjanya untuk mencapai tujuan secara maksimal. Dalam latihan bola basket mempunyai fungsi yang sangat penting, tanpa latihan tidak akan mungkin tercapai prestasi yang maksimal. Keberhasilan dalam proses latihan sangat tergantung dari kualitas latihan yang dilaksanakan, karena proses latihan merupakan perpaduan kegiatan dari berbagai faktor pendukung (Emral, 2017).

Pencapaian keberhasilan olahraga bola basket di Indonesia harus didukung dengan pembinaan dan pengembangan yang terencana, progresif dan berkesinambungan, disertai dengan dukungan ilmu pengetahuan dan potensi yang ingin dicapai. Faktor yang mempengaruhi terutama faktor material dan teknis. Tujuan permainan bola basket adalah memasukkan bola ke dalam ring lawan dan berusaha mencegahnya mencetak gol. Berdasarkan tujuan tersebut salah satu teknik dasar yang harus dikuasai pemain, yaitu passing (mengoper), dribbling (menggiring) dan shooting (tembakan).

Dalam permainan bola basket memiliki tujuan agar bisa memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke dalam ring lawan agar mendapatkan point. Dengan demikian, Teknik dasar dalam basket yang harus dikuasai adalah shooting atau menembak bola ke arah ring lawan (Wismanadi, 2019). Shooting merupakan lemparan yang sangat penting perannya dalam permainan bola basket, pemain yang melakukan shooting dengan baik merupakan salah satu ancaman yang sangat berbahaya bagi lawan-lawannya karena pemain dapat dengan mudah memasukan bola ke dalam ring sehingga dapat mencetak angka atau point untuk tim.

Penguasaan shooting dapat mengendalikan irama permainan dan menghasilkan point yang banyak untuk tim. Teknik shooting ini dapat mengecoh lawan atau dapat juga menjadi salah satu antisipasi dalam perebutan bola dari situasi apapun. Karena permainan bola basket adalah olahraga beregu maka harus ada kerja sama yang baik antara individu yang satu dengan individu lainnya dalam regu tersebut. Tetapi kerjasama saja tidak cukup untuk membuat satu regu keluar sebagai pemenang untuk itu setiap individu haruslah memiliki teknik bermain yang baik salah satu contoh dari teknik tersebut adalah shooting atau menembakan keberhasilan regu dalam permainan bola basket selalu ditentukan oleh keberhasilan dalam menembak dari penjelasan tersebut kita dapat menarik kesimpulan bahwa shooting merupakan teknik terpenting dalam satu permainan bola basket.

Shooting (menembak) adalah keahlian yang sangat penting didalam olahraga basket teknik dasar seperti operan, dribbling, bertahan dan rebound. Ahmadi (2013) Shooting free throw (tembakan bebas) adalah 2 tembakan yang dihadiahkan pada seorang pemain untuk mendapatkan skor, akibat diganggu dengan kasar oleh pemain lawan dalam usaha tembakan lapangan free throw (tembakan bebas) dilaksanakan dibelakang garis tembakan bebas tanpa rintangan. Tembakan bebas itu sangat penting karena tembakan bebas merupakan salah satu penunjang kemenangan dalam suatu pertandingan. Keberhasilan dalam menembak tidak muncul dengan sendirinya melainkan ada beberapa faktor yang dapat menunjang keberhasilan tersebut salah satunya adalah dari faktor latihan.

Banyak cara atau metode menyampaikan materi latihan untuk meningkatkan hasil free throw (tembakan bebas) sehingga anak didik lebih cepat dalam menguasai materi yang diajarkan dan dapat menerapkan dalam situasi yang tepat. Latihan dapat membantu mengurangi kegagalan dalam menembak. Pada siswa menengah atas kita dapat melihat kegagalan terbesar dalam melakukan free throw adalah tidak tepatnya memasukkan bola ke dalam ring, hal ini disebabkan

oleh kesalahan pada teknik free throw (tembakan bebas) dan kurangnya kemampuan otot tangan yang berkontraksi pada saat melakukan free throw (tembakan bebas).

Ada 2 indikasi bahwa hasil tembakan oleh pemain karena pemain tersebut tidak dapat memperkirakan kekuatan saat menembak bola sehingga bola melambung terlalu jauh atau kurang mencapai ring basket. Hal tersebut disebabkan oleh kurang maksimalnya kekuatan otot tangan pada saat shooting free throw (menembak bebas), karena pada saat melakukan tembakan, otot tanganlah yang memegang peran penting, apa bila otot tangan tidak terlatih maka tembakan tersebut akan jauh dari sasaran (Kosasih, 2010: 48), oleh karena itu harus ada metode latihan yang tepat untuk membuat otot tangan menjadi terlatih dan bisa mengurangi kegagalan dalam menembakkan bola ke sasaran yang tepat.

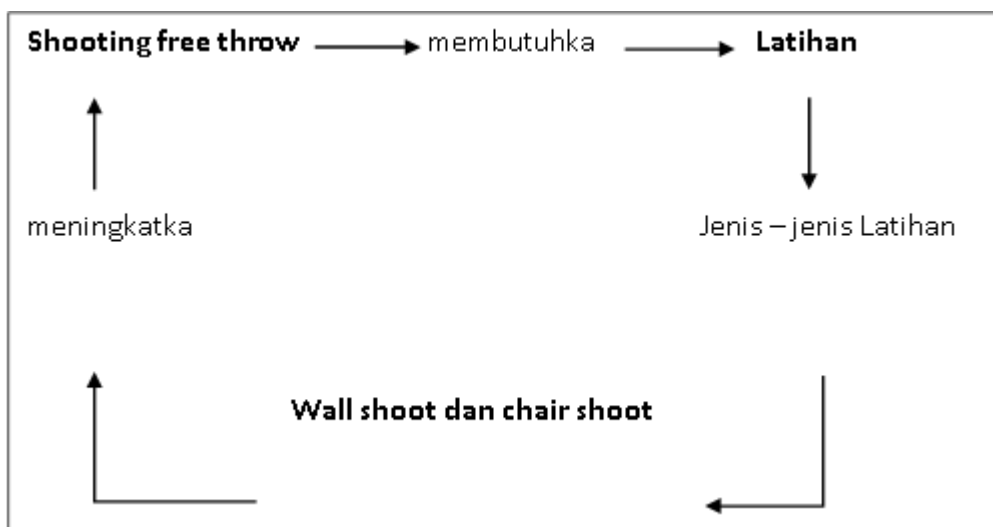
Wall shoot dan chair shoot adalah metode latihan yang tepat untuk meningkatkan keberhasilan dan dapat mengurangi kegagalan melakukan shooting free throw (menembak bebas), karena gerakan wall shoot dan chair shoot dapat melatih otot-otot yang digunakan dalam gerakan menembak sehingga tembakan menjadi lebih terarah kekeranjang (Kosasih, 2010). Posisi wall shoot merupakan gerakan latihan yang dilakukan di depan dinding atau papan yang digunakan sebagai sasaran tembakan dengan titik tembak setinggi paling tidak 3 meter. Latihan wall shooting memiliki beberapa tujuan antara lain untuk melatih ketepatan dalam melakukan shooting, memperbaiki posisi badan saat melakukan shooting, melatih posisi siku dan follow through, serta melatih konsentrasi (Reshi S, 2019).

Chair shoot merupakan salah satu metode shooting. Menembak dari kursi meningkatkan konsistensi dalam mengangkat bola ke ring dan meluruskan jarak tembak dan membantu pemain yang memiliki kecenderungan melemparkan bola. Duduk di kursi memanfaatkan punggung, bahu dan siku lurus penuh untuk memberikan daya pada saat menembak. Chair shoot adalah latihan tembakan dengan duduk di kursi menghadap ke ring, tujuannya adalah untuk memperbesar pengangkatan bola ke arah ring dan menegakkan kepala berfokus kepada target (Edyantara Rizaldi, 2023).

Permainan bola basket adalah permainan kelompok bola besar yang bertujuan untuk menciptakan angka sebanyak-banyaknya untuk menang, untuk itu setiap pemain harus memiliki kemampuan yang baik dalam segi kerjasama ataupun individu. Shooting free throw adalah kemampuan yang harus dimiliki setiap individu karena shooting free throw merupakan keahlian yang dapat menutupi kekurangan teknik dasar lainnya. Shooting free throw memiliki beberapa jenis latihan salah satu latihan yang sering dilakukan adalah wall shoot dan chair shoot. Wall Shoot adalah salah satu jenis latihan shooting yang dilakukan di depan dinding atau papan yang digunakan sebagai sasaran tembakan dengan titik tembak setinggi paling tidak 3 meter. Chair Shoot merupakan salah satu metode shooting atau menembak dari kursi yang bertujuan untuk meningkatkan konsistensi dalam mengangkat bola ke ring dan meluruskan siku pada fase follow through. Latihan ini memperbaiki jarak tembak dan membantu pemain yang memiliki kecenderungan melemparkan bola.

Alur penelitian ini di mulai dengan mencari informasi pada pelatih dan peserta ekstrakurikuler basket di SMA Negeri 7 Kota Prabumulih. Dari hasil pengamatan yang dilakukan tim basket putri SMA Negeri 7 Kota Prabumulih pemain banyak sekali kehilangan kesempatan mendapatkan point saat melakukan tembakan free throw, karena bola kebanyakan membentur ring, arah bola kurang yang tepat pada sasaran, air ball dan karena pemain terlihat terlaui tergesa-gesa atau kurang konsentrasi dalam melakukan tembakan free throw.

Setelah mencari informasi kepada pelatih dan peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri 7 Kota Prabumulih belum ada latihan khusus untuk meningkatkan keterampilan tembakan free throw dengan konsep memperbaiki teknik dasar shooting mulai dari fase persiapan, pelaksanaan dan follow through. Masih kurangnya kemampuan free throw shooting pada peserta ekstrakurikuler basket di SMA Negeri 7 Kota Prabumulih beberapa faktor penyebabnya antara lain karena intensitas latihan untuk free throw sangat sedikit. Oleh karena itu penulis akan menerapkan metode latihan wall shooting dan chair shoot dengan latihan berulang-ulang dan dengan jarak tembakan bertahap diharapkan dapat lebih meningkatkan kemampuan tembakan free throw dengan teknik, konsentrasi dan akurasi yang baik.



2 Metode Penelitian

Metode penelitian ini bersifat quasi eksperimen, artinya sampel tidak terisolasi. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan teknik tes dalam pengumpulan datanya. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki kemungkinan saling hubungan sebab dan akibat dengan cara mengenakan kepada satu atau lebih kelompok eksperimental (Narbuko Cholid, 2007: 51). Menurut Sugiyono (2014: 72) Metode penelitian eksperimental dapat dipahami sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mengeksplorasi efek beberapa perlakuan terhadap perlakuan lain dalam kondisi terkendali.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “Two Group Pretest-Posttest Design”, yaitu desain penelitian yang terdapat pretest sebelum diberi perlakuan dan posttest setelah diberi perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan Sugiyono, (2014: 64). Penelitian ini akan membandingkan hasil pretest dan posttest kemampuan tembakan hukuman (free throw) peserta ekstrakurikuler bola basket putri SMA Negeri 7 Prabumulih.

Menurut Arianto, (2010) apabila subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua, sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya, jika subjeknya lebih dari 100 dapat diambil antara 10 smpa 15% atau 20% sampai 25% dari populasi. Dalam penelitian ini dengan pertimbangan– pertimbangan terbatasnya waktu, tenaga, dana, dan terbatasnya

jumlah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler basket maka peneliti tidak menggunakan sampel melainkan mengambil seluruh siswa putri yang mengikuti ekstrakurikuler basket, maka peneliti hanya akan mengambil 32 siswa yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 7 Prabumulih.

Instrumen penelitian merupakan alat ukur terhadap sampel yang akan diteliti untuk menghasilkan suatu informasi data atau angka untuk kemudian diolah. Dalam proses pengukuran maka diperlukan alat ukur untuk melihat kemajuan dari suatu penelitian. Jenis instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes free throw dalam cabang olahraga bola basket, Tes shooting free throw (tembakan hukuman) Nurhasan (2007).

3 Hasil

Pada penelitian ini bermaksud untuk mengetahui pengaruh latihan wall shoot dan chair shoot terhadap hasil shooting free throw pemain putri ekstrakurikuler SMA Negeri 7 Prabumulih. Hasil penelitian diperoleh berdasarkan pada hasil pretest dan posttest data tembakan hukuman (free throw) pada pemain putri ekstrakurikuler SMA Negeri 7 Prabumulih. Sesuai dengan permasalahan yang penulis bahas dalam penelitian ini, berikut penulis kemukakan data penelitian berupa hasil Pretest (tes awal) dan Posttest (tes akhir) free throw test (test Tembakan Bebas) sebelum dan sesudah pada siswi putri ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 7 Kota Prabumulih. Hasil dari masing-masing data tersebut diuraikan sebagai berikut:

Pengumpulan data menggunakan tes tembakan hukuman (free throw). Pretest atau tes awal dalam penelitian ini merupakan suatu tes yang dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui sejauh manakah hasil tes tembakan hukuman (free throw) putri ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 7 Prabumulih. Dari hasil pretest yang telah dilakukan pada siswi putri ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 7 Kota Prabumulih, didapatlah hasil bahwa dari 10 tembakan test yang dilakukan oleh 32 peserta, hanya beberapa peserta yang dapat maksimal memasukan bola basket dalam keranjang. Masih banyak tembakan para peserta yang tidak menyentuh papan ring. Adapun hasil pretest keseluruhan pada siswi putri ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 7 Kota Prabumulih adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil Pretest (test awal) Free throw

No	Nama	Pretest (Test Awal)
1	Airin	1
2	Andini	1
3	Arlin	4
4	Bella	1
5	Dewi	1
6	Dian	3
7	Dini	2
8	Eka	2
9	Elsa	3
10	Fathin	3
11	Indah	3
12	Kayla	3
13	Linda	4
14	Mia	3

15	Nabila	5
16	Nadya	5
17	Naya	2
18	Nayla	2
19	Niki	1
20	Qila	2
21	Ratih	4
22	Rika	4
23	Salwa	2
24	Savira	2
25	Shannon	4
26	Shanty	5
27	Shereen	1
28	Sofia	2
29	Tania	5
30	Via	4
31	Wulan	4
32	Zahra	3

Dari tabel 4.1. Nilai rata-rata dari hasil pretest diatas adalah 2,84 dengan nilai median (nilai tengah) sebesar 3,00 dan nilai modus atau nilai yang terbanyak muncul sebesar 2 dengan nilai maksimal adalah 5 dan minimal 1.

Latihan wall shoot dan chair shoot.

Dari hasil pretest yang telah dilakukan maka diperlukan sebuah pelatihan yang nantinya dapat memperbaiki hasil test tembakan bagi siswi ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 7 Kota Prabumulih. Program latihan dalam penelitian ini dilakukan untuk melihat pengaruh latihan wall shoot dan chair shoot terhadap hasil shooting free throw pemain putri ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 7 Prabumulih. Latihan wall shoot dan chair shoot dibagi menjadi dua kelompok latihan.

Posttest dalam penelitian ini merupakan merupakan tes yang dilaksanakan setelah proses latihan wall shoot dan chair shoot telah selesai dilaksanakan. Posttest merupakan bentuk evaluasi akhir dari sebuah pembelajaran dalam latihan wall shoot dan chair shoot. Dengan demikian, posttest dilakukan pada tahap penutup kegiatan pelatihan. Tujuan posttest adalah untuk mengetahui keberhasilan proses pelatihan wall shoot dan chair shoot dan mengukur penguasaan kompetensi peserta didik terhadap latihan yang telah dilakukan.

No	Nama	Posttest (Test Akhir)
1	Airin	4
2	Andini	3
3	Arlin	6
4	Bella	4
5	Dewi	3
6	Dian	6

7	Dini	4
8	Eka	5
9	Elsa	5
10	Fathin	6
11	Indah	6
12	Kayla	5
13	Linda	7
14	Mia	5
15	Nabila	8
16	Nadya	8
17	Naya	4
18	Nayla	4
19	Niki	4
20	Qila	4
21	Ratih	7
22	Rika	7
23	Salwa	5
24	Savira	6
25	Shannon	8
26	Shanty	8
27	Shereen	3
28	Sofia	5
29	Tania	7
30	Via	7
31	Wulan	6
32	Zahra	7

Tabel 2. Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Latihan Wall Shoot

No	Nama	Pretest (Test Awal)	Posttest (Test Akhir)	Peningkatan
1	Airin	1	4	3
2	Bella	1	4	3
3	Eka	2	5	3
4	Fathin	3	6	3

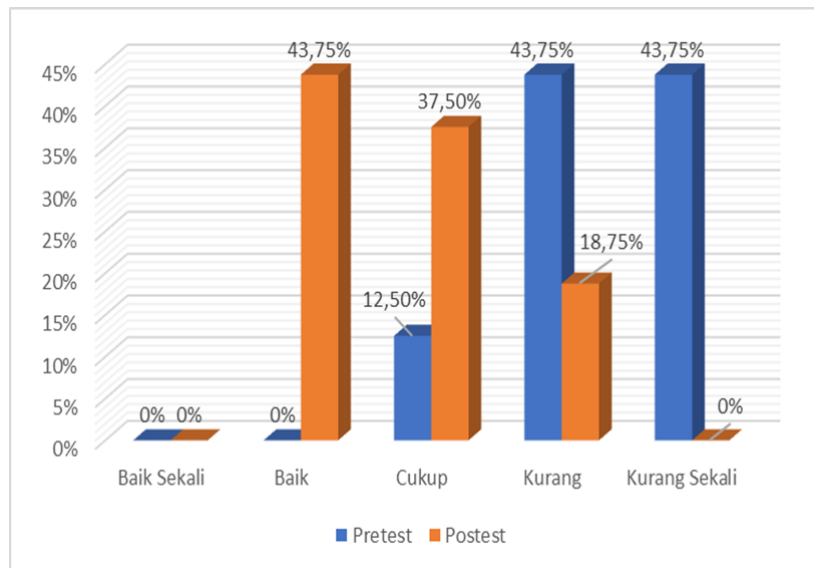
5	Indah	3	6	3
6	Linda	4	7	3
7	Nabila	5	8	3
8	Nadya	5	8	3
9	Niki	1	4	3
10	Ratih	4	7	3
11	Rika	4	7	3
12	Salwa	2	5	3
13	Savira	2	6	4
14	Shannon	4	8	4
15	Sofia	2	5	3
16	Zahra	3	7	4
RATA-RATA		2,88	6,06	3,19
SD		1,36	1,44	0,40
MINIMAL		1	4	3
MAKSIMAL		5	8	4
JUMLAH		46	97	51

Dari tabel 4.3 maka dapat diketahui bahwa untuk nilai rata-rata pretest dengan nilai 2.88, nilai standar deviasi 1.36, nilai minimal 1, nilai maksimal 5 dan jumlahnya adalah 46. Sedangkan untuk posttest, didapatkan hasil bahwa nilai rata-rata posttest 6.06, nilai standar deviasi 1.44, nilai minimal 4, nilai maksimal 8 dan jumlahnya sebesar 97. Maka untuk peningkatannya dengan nilai rata-rata 3.19, nilai standar deviasi 0.40, nilai minimal 4, nilai maksimal 4 dan jumlah peningkatannya adalah 51.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Pretest dan Posttest Kelompok Latihan Wall Shoot

No	Interval	Kategori	Pretest		Posttest	
			F	%	F	%
1	> 9	Baik Sekali	0	0%	0	0%
2	7-8	Baik	0	0%	7	43,75%
3	5-6	Cukup	2	12,50%	6	37,50%
4	3-4	Kurang	7	43,75%	3	18,75%
5	< 2	Kurang Sekali	7	43,75%	0	0%
JUMLAH			16	100%	16	100%

Dari tabel 4 terlihat bahwa pada hasil pretest, didapatkan hasil dengan kategori kurang sekali sebanyak 7, kategori kurang 7 dan kategori cukup 2. Sedangkan pada hasil posttest dengan hasil kategori baik 7, kategori cukup 6 dan kategori kurang 3. Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka hasil pretest dan posttest tembakan hukuman kelompok latihan wall shoot pemain ekstrakurikuler bola basket putri SMA Negeri 7 Kota Prabumulih.



Gambar 1. Grafik Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Latihan Wall Shoot

Sumber : Data Diolah Peneliti

Tabel 5. Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Latihan Chair Shoot

No	Nama	Pretest (Test Awal)	Posttest (Test Akhir)	Peningkatan
1	Andini	1	3	2
2	Arlin	4	6	2
3	Dewi	1	3	2
4	Dian	3	6	3
5	Dini	2	4	2
6	Elsa	3	5	2
7	Kayla	3	5	2
8	Mia	3	5	2
9	Naya	2	4	2
10	Nayla	2	4	2
11	Qila	2	4	2
12	Shanty	5	8	3
13	Shereen	1	3	2
14	Tania	5	7	2
15	Via	4	7	3

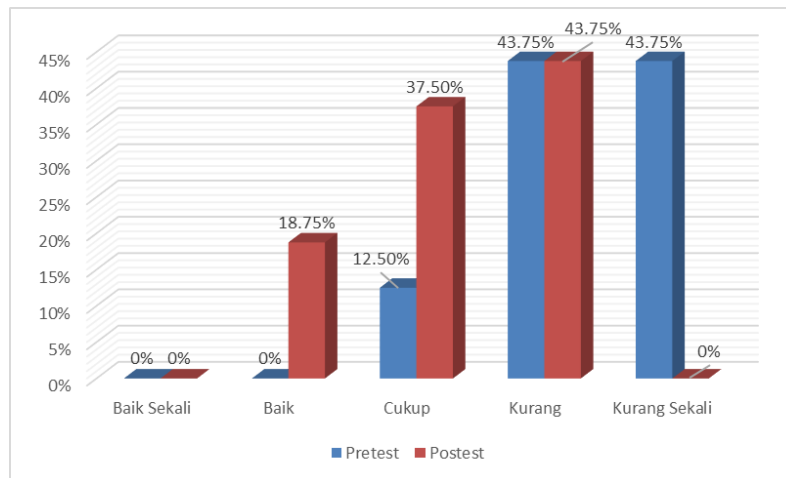
No	Nama	<i>Pretest</i> (Test Awal)	<i>Posttest</i> (Test Akhir)	Peningkatan
16	Wulan	4	6	2
RATA-RATA		2,81	5,00	2,19
SD		1,33	1,55	0,40
MINIMAL		1	3	2
MAKSIMAL		5	8	3
JUMLAH		45	80	35

Dari tabel 5 maka dapat diketahui bahwa untuk nilai rata-rata pretest dengan nilai 2.81, nilai standar deviasi 1.33, nilai minimal 1, nilai maksimal 5 dan jumlahnya adalah 45. Sedangkan untuk posttest, didapatkan hasil bahwa nilai rata-rata posttest 5.00, nilai standar deviasi 1.55, nilai minimal 3, nilai maksimal 8 dan jumlahnya sebesar 80. Maka untuk peningkatannya dengan nilai rata-rata 2.19, nilai standar deviasi 0.40, nilai minimal 2, nilai maksimal 3 dan jumlah peningkatannya adalah 35.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data Pretest dan Posttest Kelompok Latihan Chair Shoot

No	Interval	Kategori	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
			F	%	F	%
1	> 9	Baik Sekali	0	0%	0	0%
2	7-8	Baik	0	0%	3	18,75%
3	5-6	Cukup	2	12,50%	6	37,50%
4	3-4	Kurang	7	43,75%	7	43,75%
5	< 2	Kurang Sekali	7	43,75%	0	0%
JUMLAH			16	100%	16	100%

Dari tabel 6 terlihat bahwa pada hasil pretest, didapatkan hasil dengan kategori kurang sekali sebanyak 7, kategori kurang 7 dan kategori cukup 2. Sedangkan pada hasil posttest dengan hasil kategori baik 3, kategori cukup 6 dan kategori kurang 7. Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka hasil pretest dan posttest tembakan hukuman kelompok latihan chair shoot pemain ekstrakurikuler bola basket putri SMA Negeri 7 Kota Prabumulih.



Gambar 7. Grafik Hasil Pretest dan Postest Kelompok Latihan Chair Shoot

Sumber : Data Diolah Peneliti

Berdasarkan hasil uji normalitas data dengan menggunakan rumus kolmogorov smirnov melalui perhitungan komputer program SPSS version 24 diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 7. Uji Normalitas Data

Kelompok	Kolmogorov-Smirnov			
	Statistic	df	sig	
Hasil <i>Free Throw</i>	Pretest Wall Shoot	.177	16	.191
	Postest Wall Shoot	.181	16	.172
	Pretest Chair Shoot	.167	16	.200
	Postest Chair Shoot	.178	16	.186

Berdasarkan table 4.7 di atas dikatakan nilai signifikansi (Sig.) untuk semua data, baik data kelompok latihan wall shoot maupun kelompok latihan chair shoot pada uji kolmogorov-smirnov $> 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal. Karena data penelitian berdistribusi normal, maka untuk pengujian data selanjutnya dapat menggunakan statistik parametrik yakni uji paired sample t-test dan uji independen sample t-test.

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0,05$, maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0,05$, maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 8. Uji Homogenitas

Kelompok	P	Sig.	Keterangan
Pretest	0.825	0.05	Homogen
Postest	0.848	0.05	Homogen

Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis pertama yang berbunyi “Ada pengaruh latihan free throw dengan metode wall shoot terhadap hasil shooting free throw pada pemain putri ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 7 Prabumulih”. Berdasarkan hasil pretest dan posttest, apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka latihan wall shoot memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan shooting free throw. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai sig lebih kecil dari 0.05 (Sig < 0.05). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 9. Uji-t Pretest dan posttest latihan wall shoot

Kelompok	Mean	Std. dev	t.th	t.tb	df	Sig.(2 -tailed)
Pretest <i>Wall Shoot</i>	2.88	1.36	-31.63	2.13	15	.000
Posttest <i>Wall Shoot</i>	6.00	1.43				

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t hitung dengan nilai -31.63 dan tarap signifikansi sebesar 0,000. Berdasarkan tabel, nilai t untuk df=15 adalah 2,13. Karena $-t_{hitung} < -t_{tabel}$ maka H_0 ditolak, dan dari taraf signifikansi yang nilainya < 0,05, dapat disimpulkan pula H_a diterima. Karena H_0 ditolak dan H_a diterima, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan wall shoot terhadap shooting free throw artinya latihan wall shoot memberikan pengaruh yang signifikan terhadap shooting free throw pemain bola basket putri SMA Negeri 7 Kota Prabumulih. Dari data pretest memiliki rerata 2.88, selanjutnya pada saat posttest rerata mencapai 6.00. Besarnya perubahan tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 3.12.

Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis pertama yang berbunyi “Ada pengaruh latihan free throw dengan metode chair shoot terhadap hasil shooting free throw pada pemain putri ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 7 Prabumulih”. Berdasarkan hasil pretest dan posttest, apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka latihan chair shoot memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan shooting free throw. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai sig lebih kecil dari 0.05 (Sig < 0.05).

Tabel 10. Uji-t Pretest dan posttest Latihan chair shoot

Kelompok	Mean	Std. dev	t.th	t.tb	df	Sig.(2 -tailed)
Pretest <i>chair shoot</i>	2.81	1.33	-21.70	2.13	15	.000
Posttest <i>chair shoot</i>	5.00	1.55				

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t hitung dengan nilai -21.70 dan tarap signifikansi sebesar 0,000. Berdasarkan tabel, nilai t untuk df=15 adalah 2,13. Karena $-t_{hitung} < -t_{tabel}$ maka H_0 ditolak, dan dari taraf signifikansi yang nilainya < 0,05, dapat disimpulkan pula H_a diterima. Karena H_0 ditolak dan H_a diterima, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan chair shoot terhadap shooting free throw artinya latihan chair shoot memberikan pengaruh yang signifikan terhadap shooting free throw pemain bola basket putri SMA Negeri 7 Kota Prabumulih. Dari data pretest memiliki rerata 2.81, selanjutnya pada saat posttest rerata

mencapai 5.00. Besarnya perubahan tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 2.19.

Hipotesis yang ketiga berbunyi “Latihan shooting free throw dengan metode wall shoot memiliki potensi lebih baik terhadap hasil shooting free throw pada pemain putri ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 7 Kota Prabumulih”. Dapat diketahui melalui selisih posttest antara kelompok latihan wall shoot dengan posttest kelompok latihan chair shoot. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 11. Hasil Uji Test

	Kelompok	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest Wall Shoot	2.88	16	1,360	,340
	Posttest Wall Shoot	6.06	16	1,436	,359
Pair 2	Pretest Chair Shoot	2.81	16	1,328	,332
	Posttest Chair Shoot	5.00	16	1,549	,387

Dari tabel di atas juga dapat dijelaskan bahwa adanya peningkatan hasil pretest dan posttest antara kedua kelompok latihan. Hasil peningkatan dari kelompok latihan wall shoot memberikan pengaruh yang lebih besar daripada kelompok latihan chair shoot. Hal ini dapat dilihat dari peningkatan latihan wall shoot sebesar 3,12 dan peningkatan latihan chair shoot sebesar 2,19. Nilai peningkatan ini didapat dari selisih mean pretest dan posttest. Sehingga dapat disimpulkan bahwa metode latihan menggunakan wall shoot lebih efektif digunakan untuk meningkatkan shooting free throw pada peserta ekstrakurikuler putri bola basket SMA Negeri 7 Kota Prabumulih.

4 Pembahasan

Shooting free throw atau tembakan bebas merupakan tembakan yang diberikan kepada seorang pemain bola basket karena melakukan suatu pelanggaran. Tembakan ini dilakukan pada posisi tepat dibelakang garis tembakan bebas sesuai dengan peraturan. Tembakan bebas juga merupakan suatu kesempatan bagi seorang pemain bola basket untuk mendapatkan 1 angka tanpa di halangi oleh pemain lawan, yang dilakukan dari belakang garis lemparan bebas dan di dalam setengah lingkaran lapangan bola basket.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan wall shoot dan chair shoot terhadap shooting free throw pada pemain bola basket putri SMA Negeri 7 Kota Prabumulih. Analisis di lakukan dengan menggunakan uji t untuk mengetahui pengaruh latihan wall shoot dan chair shoot terhadap shooting free throw pada pemain bola basket. Berdasarkan analisis menunjukkan bahwa metode latihan tersebut berpengaruh signifikan terhadap shooting free throw pada pemain bola basket putri SMA Negeri 7 Kota Prabumulih.

1. Pengaruh Latihan Wall Shoot Terhadap Shooting Free Throw

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan hasil shooting free throw pada pemain bola basket putri SMA Negeri 7 Kota Prabumulih. Hal ini ditunjukkan dengan nilai t hitung = $-31.63 > t$ tabel = 2.13 dan nilai signifikansi p sebesar $0.000 < 0.05$, berarti ada pengaruh yang signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Ada pengaruh latihan free throw dengan metode wall shoot terhadap hasil shooting free throw pada pemain putri ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 7 Prabumulih”, diterima. Artinya latihan wall shoot memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan melakukan shooting free throw pada pemain putri ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 7 Prabumulih. Adanya peningkatan kemampuan melakukan shooting free throw pemain karena latihan wall shoot pada saat pelaksanaan pandangan lurus terhadap ring sehingga dapat mengatur daya dorongan tembakan. Selain itu Pada metode latihan wall shoot juga menggunakan target pada metode latihannya, dengan ini maka metode wall shoot memiliki tingkat keberhasilan yang tinggi terhadap hasil shooting free throw.

2. Pengaruh Chair Shoot Terhadap Shooting Free Throw

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan hasil shooting free throw pada pemain bola basket putri SMA Negeri 7 Kota Prabumulih. Hal ini ditunjukkan dengan nilai t hitung = $-21.70 > t$ tabel = 2.13 dan nilai signifikansi p sebesar $0.000 < 0.05$, berarti ada pengaruh yang signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Ada pengaruh latihan free throw dengan metode chair shoot terhadap hasil shooting free throw pada pemain putri ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 7 Prabumulih”, diterima. Artinya latihan chair shoot memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan melakukan shooting free throw pada pemain putri ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 7 Prabumulih. Adanya peningkatan kemampuan melakukan shooting free throw pemain karena latihan chair shoot untuk meningkatkan konsistensi pemain dalam mengangkat bola ke ring dan meluruskan siku pada fase follow through, latihan ini memperbaiki jarak tembak dan membantu pemain yang memiliki kecenderungan melempar bola. Duduk di kursi memanfaatkan punggung, bahu dan siku lurus penuh untuk memberikan daya pada saat menembak.

3 Perbedaan Pengaruh Latihan Wall Shoot dan Chair Shoot terhadap Shooting Free Throw

Hasil analisis menunjukkan bahwa latihan wall shoot lebih baik daripada latihan Chair Shoot terhadap kemampuan melakukan tembakan hukuman pada pemain bola basket putri SMA Negeri 7 Kota Prabumulih. Hal ini ditunjukkan dengan yang kenaikan persentase kelompok latihan wall shoot lebih besar dari kenaikan persentase kelompok latihan chair shoot, dilihat dari selisih posttest antara kelompok latihan wall shoot dengan posttest kelompok wall shoot sebesar 3.19 . Maka kelompok dengan latihan wall shoot lebih baik terhadap peningkatan kemampuan melakukan tembakan hukuman pada pemain bola basket putri SMA Negeri 7 Kota Prabumulih daripada kelompok chair shoot. Hal ini dikarenakan dengan latihan wall shoot maka pandangan pemain akan lurus terhadap ring sehingga dapat mengatur daya dorongan tembakan dan juga latihan wall shoot ini menggunakan target pada metode latihannya, dengan ini maka metode wall shoot memiliki tingkat keberhasilan yang tinggi terhadap hasil shooting free throw. Berbeda halnya dengan latihan chair shoot yang lebih memfokuskan terhadap pemberian daya saat melakukan shooting free throw.

5 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh latihan free throw dengan metode wall shoot terhadap hasil shooting free throw pada pemain putri ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 7 Prabumulih tahun 2023, ada pengaruh latihan free throw dengan metode chair shoot terhadap kemampuan shooting free throw pada pemain putri ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 7 Prabumulih tahun 2023 dan latihan menggunakan metode wall shoot dan chair shoot sama-sama memberikan pengaruh terhadap hasil shooting free throw, namun latihan shooting free throw dengan metode wall shoot memiliki potensi lebih baik terhadap hasil shooting free throw pada pemain putri ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 7 Prabumulih tahun 2023.

Daftar Pustaka

- Abu Achmadi dan Cholid Narbuko. 2007. Metodologi Penelitian. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Agus S. Suryobroto.(2004). Diktat Mata Kuliah Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani. Yogyakarta: Prodi PJKR Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
- Ahmadi. 2013. Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- Amber, Vic. (2006). Bola Basket. Bandung; Pionir Jaya.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. Manajemen Penelitian.. Yogyakarta: Rineka Cipta
- Darmadi, Hamid. 2014. Metode Penelitian Pendidikan Dan Sosial. Bandung: Alfabet
- Depdiknas .2006. Permendiknas No 22 Tahun 2006 Tentang Standar Isi. Jakarta : Depdiknas
- Edyantara, Rizaldi (2023) Pengaruh Bentuk-Bentuk Latihan Terhadap Keterampilan Free Throw (Eksperimen Pada Pemain Putra Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Ciamis Kabupaten Ciamis Tahun 2023). Sarjana thesis, Universitas Siliwangi
- Emral.2017. Pengantar teori dan metodologi melatih fisik. Jakarta:Kencana
- Gempur Safar. (2010). “Metode Kolmogorov Smirnov untuk Uji ”. Artikel. <http://exponensial.wordpress.com/2010/04/21/metode-kolmogorov-smirnov-untuk-uji-normalitas/>.
- Iyakrus.2019. Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Prestasi. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Sriwijaya Palembang
- Kosasih. (2010). Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta: Erlangga.
- Mahendra, Agus dan Bambang Abdul Jabar. 2021. Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Jakarta Pusat Kurikulum dan Perbukuan Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi

- Malik, Arief Abdul dan Iman Rubian (2019). Kemampuan Teknik Dasar Bola Basket: Studi Deskriptif Pada Mahasiswa ; Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi.
- Notoatmodjo. 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Nurhasan (2007). Tes dan Pengukuran. Bandung :FPOK UPI.
- Rahayu, T., Sulaiman, S., & Hartono, M. (2023, June). Peran Media Pembelajaran terhadap Keterampilan Gerak Dasar Shooting Bola Basket. In Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana (PROSNAMPAS) (Vol. 6, No. 1, pp. 158-162).
- Shinta L. Reshi. 2019. Pengaruh Latihan Wall Shooting Dengan Konsep Beef Terhadap Hasil Tembakan Hukuman (Free Throw) Bola Basket. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
- Sugiyono. (2014). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Suherman dan S, Wawan. (2004). Kurikulum Berbasis Kompetensi Pendidikan Jasmani: Teori dan Praktik. Yogyakarta: FIK UNY
- Sukadiyanto. 2010. Pengantar teori dan meto-dologi melatih fisik . Yogyakarta: Uni-versitas Negeri Yogyakarta
- Wismanadi, H. (2019). Analisis Keberhasilan Free Throw Pada Atlet Bolabasket Putra IKOR UNESA Ditinjau Dari Segi Biomekanika. JOSSAE : Journal of Sport Science and Education.
- Wissel, H. (2010). Basketball: Steps to success third edition . United States : Human Kinetics.