

THE EFFECT OF EXERCISE UNDER THE BASKET SHOT WITH AN OBSTACLE TO THE SHOOTING ABILITY OF BASKETBALL GAME ON THE MEN'S TEAM THE MIDDLE SCHOOL FIRST DHARMA LOKA PEKANBARU

Mesianna Simbolon¹, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO², Aref Vai, S.Pd, M.Pd³,
Email: mesianna.simbolon@gmail.com, mr.ramadi59@gmail.com, aref.vai@lecturer.unri.ac.id.
No. HP. 081261736660

Education Coaching Sports
Faculty of Teacher Training And Education
Riau University

Abstract: The problem with this research it still a lack of mastering techniques under the basket shot. in addition, athletes also often incorrectly take into the angle of the ball on the basketball throw so the ball more often just pass over the opponent basketball ring. The study research to determine whether there is effect of under the basket shot with an obstacle training on basketball shooting ability of game on the men's team the middle school first Dharma Loka Pekanbaru. Type of research used is experiment and using one pretest-posttest disign. Population is research in Men's Team The Middle School First Dharma Loka Pekanbaru is the entire populations of 10 people. While the sample technique used is total sampling (saturated sample) where all the population is sampled. The sample in this study amounted to 10 people of Men's Team The Middle School first Dharma Loka Pekanbaru. The instruments use in this research is to test basketball shooting for 30 seconds. After that, the data is processed with statistics, normality test with lilifors test at significance level α (0.05). The hypothesis is the effect of under the basket shot with an obstacle exercises on the basketball shooting ability of game in men's team the middle school first Dharma Loka Pekanbaru. Based on the analysis of statistical data, there are an average pree-test 7,50 and an average post-test 12,80, then the data is normal with an increase of 5.30 . Based on t test analysis produces $t_{hitung} = 6.184 > t_{tabel} = 1.833$. Meaning $t_{hitung} > t_{tabel}$. Thus, there effect of exercise under the basket shot with an obstacle of men's team middle school first Dharma Loka Pekanbaru on basketball ability shooting of men's team middle school first Dharma Loka Pekanbaru.

Keywords: Under The Basket Shot With An Obstacle, Shooting Ability, Basketball

PENGARUH LATIHAN *UNDER THE BASKET SHOT* DENGAN RINTANGAN TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* PERMAINAN BOLA BASKET PADA TIM PUTRA SMP DHARMA LOKA PEKANBARU

Mesianna Simbolon¹, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO², Aref Vai, S.Pd, M.Pd³,
Email: mesianna.simbolon@gmail.com, mr.ramadi59@gmail.com, aref.vai@lecturer.unri.ac.id.
No. HP. 081261736660

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Masalah dalam penelitian ini adalah pemain masih kurang menguasai teknik *under the basket shot*. Selain itu pemain juga sering salah memperhitungkan sudut lemparan bola pada ring basket sehingga bola lebih sering hanya melewati atas ring basket lawan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *under the basket shot* dengan rintangan terhadap kemampuan *shooting* permainan bola basket pada tim putra SMP Dharma Loka Pekanbaru. Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen dan menggunakan desain penelitian *one grup pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah tim putra SMP Dharma Loka Pekanbaru yang berjumlah 10 orang. Adapun teknik *sampel* yang dipergunakan adalah total *sampling* (sampel jenuh), dimana semua populasi dijadikan sampel. Dengan demikian sampel pada penelitian ini berjumlah 10 orang sampel tim putra SMP Dharma Loka Pekanbaru. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes *shooting* bola basket selama 30 detik. Setelah itu, data diolah dengan statistik, untuk menguji normalitas dengan uji Liliefors pada taraf signifikan α (0.05). Hipotesis yang diajukan adalah adanya pengaruh latihan *under the basket shot* dengan rintangan terhadap kemampuan *shooting* permainan bola basket pada tim putra SMP Dharma Loka Pekanbaru. Berdasarkan hasil analisis, terdapat rata-rata *pree test* 7,50 dan *post test* 12,80 ada peningkatan rata-rata sebesar 5.30 dengan uji t bahwa $t_{hitung} = 6.184 >$ dari $t_{tabel} = 1.833$. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$ dapat disimpulkan bahwa latihan *under the basket shot* dengan rintangan pada tim putra SMP Dharma Loka Pekanbaru berpengaruh terhadap kemampuan *shooting* permainan bola basket tim putra SMP Dharma Loka Pekanbaru.

Kata Kunci: Latihan *Under The Basket Shot* Dengan Rintangan, Kemampuan *Shooting*, Bola Basket

PENDAHULUAN

Olahraga memegang peranan yang sangat penting dalam peningkatan kesehatan badan, pembinaan mental, maupun watak seseorang. Dengan olahraga, jasmani kita akan terlihat sehat serta dapat membantu kita untuk selalu aktif dalam beraktivitas dalam kehidupan kita sehari-hari. Selain itu keharuman nama bangsa juga dapat di tingkatkan dengan olahraga. Semua Negara mencoba meningkatkan prestasi olahraganya untuk dapat berbicara dalam pertandingan-pertandingan olahraga. Oleh karena itu pembinaan setiap cabang olahraga harus di arahkan ke peningkatan prestasi yang nantinya akan mengharumkan nama bangsa. Olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan daya pikir serta perkembangan prestasi optimal. Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya manusia yang diarahkan pada pembentukan kepribadian,serta sportivitas yang tinggi, dan dikembangkan pada peningkatan kualitas dan prestasi.

Menurut Engkos Kosasih (1993:3) olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat dalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi optimal. Uraian di atas menjelaskan berbagai tujuan dan sasaran olahraga Indonesia, salah satunya mengenai prestasi, agar olahraga di Indonesia tidak hanya sekedar untuk kesegaran jasmani, rekreasi, namun olahraga juga dapat meningkatkan persatuan dan kesatuan bangsa Indonesia melalui event-event, baik itu ditingkat Nasional maupun Internasional.

Salah satu bentuk kegiatan kompetisi olahraga adalah olahraga bola basket. Sebagaimana menurut Amber (2013:5) di Indonesia pun seperti yang kita ketahui olahraga ini mulai digemari. Disamping tidak membutuhkan lapangan yang terlampau luas (tidak seluas lapangan sepakbola), juga peralatannya tidak terlampau mahal masih dapat dijangkau oleh golongan lapisan masyarakat yang sederhana. Disamping mengingat manfaatnya yang besar sekali bagi kesehatan kita.

Sesuai dengan undang-undang republik Indonesia No 3 tahun 2005 tentang system keolahragaan nasional menetapkan keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan peraturan, pendidikan, pelatihan, pengembangan dan pengawasan. System olahraga nasional adalah keseluruhan aspek keolahragaan yang berkaitan secara berencana sistematis, terpadu dan berkelanjutan sebagai satu kesatuan yang meliputi pengaturan, pendidikan, pelatihan, pengembangan, pengelolaan dan pembinaan serta pengawasan untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional.

Olahraga tidak tergantung pada kekayaan negara atau kekayaan orang yang bermain, tetapi dapat diciptakan atau dimodifikasikan untuk daerah atau situasi sehingga mempunyai kemampuan untuk mengingatkan rasa pada diri, daerah atau negara tersebut. Oleh karena itu, olahraga bisa menjadi gaya hidup untuk beberap orang dan dapat berfungsi sebagai cara untuk menghabiskan waktu yang aman dan persahabatan. Ada banyak permainan olahraga yang digemari oleh masyarakat, di antaranya sepak bola,bola basket, bulu tangkis dan bola voli. Tetapi permainan bola basket cenderung lebih diminati oleh anak muda baik laki-laki dan wanita, karena olahraga ini sangat membutuhkan kerjasama tim, maka diharuskan setiap anggota tim saling berinteraksi satu sama lain agar tercipta kerjasam tim yang baik. Dengan luas lapangan yang tidak terlalu luas dan jumlah anggota tim hanya lima orang, maka memungkinkan lebih seringnya terjadi interaksi dalma satu tim. Dengan adanya interaksi tersebut, maka olahraga bolabasket lebih cenderung diminati oleh anak.

Menurut wissel (2000:15) Permainan bola basket adalah permainan tim, namun penguasaan teknik dasar individual sangatlah penting sebelum bermain di dalam tim. *shooting, passing, dribbling, rebounding, defending*, bergerak dengan bola dan bergerak tanpa bola adalah teknik dasar yang harus dikuasai. Kemudian menurut Amber (2013:11) keterampilan terpenting dalam permainan bola basket ini ialah kemampuan untuk *shooting* atau menembakkan bola kedalam keranjang. Keterampilan ini merupakan suatu keterampilan yang memberikan hasil nyata secara langsung. Selain itu, memasukkan bola ke dalam juga merupakan inti dari strategi permainan bola basket ini.

Berprestasi di bidang olahraga khususnya permainan dan olahraga bola basket tidaklah sulit, semua orang mempunyai peluang untuk berprestasi, kuncinya adalah pertama, menyukai permainan dan olahraga bola basket dengan sebenar-sebenarnya. Kedua, mau belajar dan terus belajar untuk menjadi yang terbaik dengan bimbingan dari pelatih. Ketiga, serius dalam berlatih karena keseriusan adalah pondasi untuk keberhasilan. Keempat, sering mengikuti berbagai pertandingan dan kompetisi untuk mengasah kemampuan diri. Kelima, kesiapan mental dan mengutamakan kerja sama tim dari pada individual. Apabila kelima item diatas dilakukan dengan baik maka akan memberi peluang besar untuk memperoleh prestasi terbaik (Muhammad Muhyi Faruq, 2007:8).

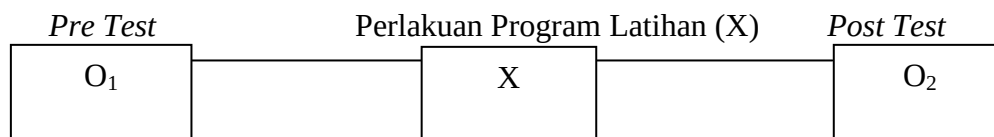
Menurut Sajoto (1995:7) Ada empat macam kelengkapan yang harus dimiliki apabila seseorang akan mencapai suatu prestasi maksimal, yaitu: 1). Pengembangan fisik (*physical build-up*), 2). Pengembangan teknik (*technical build-up*), 3). Pengembangan mental (*mental build-up*), 4). Kematangan juara. Salah satu macam kelengkapan yang sangat berpengaruh dalam menghadapi pertandingan dengan prestasi yang baik adalah kondisi fisik. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya. Komponen-komponen kondisi fisik tersebut meliputi: Kekuatan (*strength*), Daya tahan (*endurance*), Daya Otot (*power*), Kecepatan (*speed*), Daya Lentur (*flexibility*), Kelincahan (*agility*), Koordinasi (*Coordination*), Keseimbangan (*Balance*), Ketepatan (*accuracy*) dan Reaksi (*reaction*) (sajoto, 1995:8).

Untuk meningkatkan kemampuan dasar *shooting* bola basket tersebut dibutuhkan suatu metode latihan yang tepat dan baik sehingga dapat dengan cepat meningkatkan kemampuan dasar bola basket bagi pemain. Adapun latihan-latihan yang dapat dilakukan seperti latihan-latihan teknik dasar maupun latihan-latihan fisik yang mengandung unsur keseimbangan dan kecepatan adalah atribut fisik yang sangat penting yang harus dimiliki seorang pemain. Menurut Wissel (2000:15). Namun untuk memfokuskan pada salah satu teknik dasar yang akan ditingkatkan salah satunya adalah dengan memberikan latihan *Under The Basket Shot* dengan rintangan terhadap Kemampuan *shooting* kepada para pemain, yang disusun sedemikian rupa sebagai program latihan. Latihan *Under The Basket Shot* merupakan metode semua keputusan dibuat oleh pelatih untuk meningkatkan kemampuan pemain agar lebih maksimal.

Oleh karena itu, maka peneliti ingin melakukan penelitian yang berjudul **“Pengaruh Latihan *Under The Basket Shot* Dengan Rintangan Terhadap Kemampuan *Shooting* Permainan Bola Basket Pada Tim Putra SMP Dharma Loka Pekanbaru”**.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini adalah *one-group pretest-posttest design* yang diawali dengan melakukan *pretest shooting* bola basket selama 30 detik.(Amber,2003:102). Setelah itu diberikan program latihan selama 16 kali pertemuan, maka dilakukan *posttest shooting* selama 30 detik.(Amber,2003:102). Untuk melihat apakah ada peningkatan setelah melakukan latihan *under the basket shot* dengan rintangan terhadap kemampuan *shooting* permainan bola basket pada tim putra SMP Dharma Loka Pekanbaru. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada rancangan sebagai berikut :



Ket :

O₁ = Nilai Pree-test

X = Perlakuan

O₂ = Nilai post-test

O₂-O₁ = Pengaruh latihan terhadap prestasi pemain

Populasi dalam penelitian ini adalah tim putra SMP Dharma Loka Pekanbaru yang berjumlah sebanyak 10 orang yang terdiri dari kelompok putra. Berhubung jumlah sampel hanya 10 orang, maka penulis mengambil seluruh populasi dijadikan sampel (total sampling). Teknik pengambilan sampel dengan cara sampling jenuh yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono,2010,96). Berdasarkan Penentuan sampel diatas, maka didapat sampel sebanyak 10 orang pemain bola basket tim putra SMP Dharma Loka Pekanbaru.

Data yang diinginkan dalam penelitian ini adalah dilakukan dua kali tes yaitu tes awal (*pree-test*) tes *shooting* selama 30 detik sebelum melakukan latihan variasi dan tes akhir (*Post-test*) tes *shooting* selama 30 detik setelah melakukan latihan *under the basket shot* dengan rintangan selama 16 kali pertemuan, dari bulan 7 November 2017 sampai dengan bulan 9 Desember 2017. Sampel berjumlah sebanyak 10 orang pemain bola basket tim putra SMP Dharma Loka Pekanbaru.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui test sebelum dan sesudah perlakuan latihan *under the basket shot* dengan rintangan terhadap kemampuan *shooting* permainan bola basket pada tim putra SMP Dharma Loka Pekanbaru. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan *Under The Basket Shot* Dengan Rintangan yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan dengan kemampuan *Shooting* dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

1. Hasil *Pree-test Shooting*

Setelah dilakukan tes *Shooting* sebelum dilaksanakan metode latihan *Under the basket shot* dengan rintangan, maka didapat data awal dengan perincian dalam Analisi Hasil *Pree-test Shooting* sebagai berikut :

Tabel 1. Analisis *Pree-test* Kemampuan *Shooting*

No	Data Statistik	<i>Pree-test</i>
1	<i>Sampel</i>	10
2	<i>Mean</i>	7.50
3	<i>Std. Deviation</i>	2.55
4	<i>Variance</i>	6.50
5	<i>Minimum</i>	4
6	<i>Maximum</i>	13
7	<i>Sum</i>	75

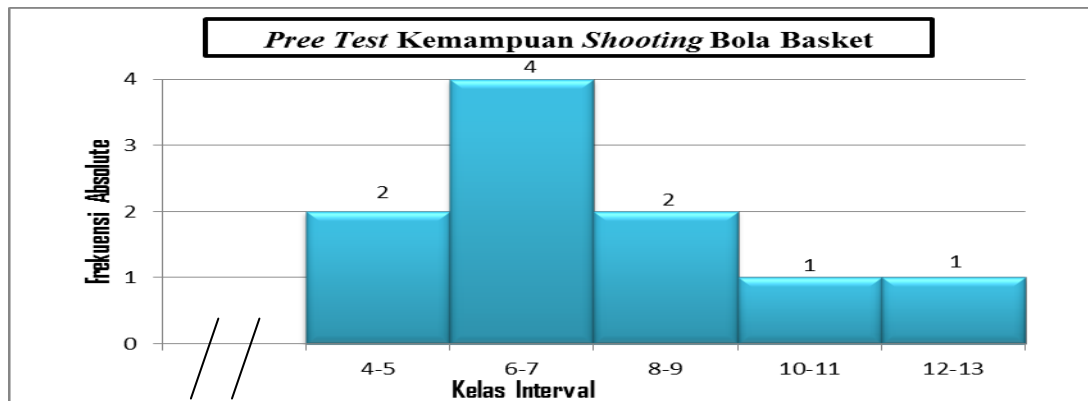
Sumber: Data Olahan Penelitian 2017

Berdasarkan analisis terhadap data *Pree-test Shooting* diatas dapat disimpulkan sebagai berikut : skor tertinggi 17, skor terendah 4, dengan *mean* 7,50, standar deviasi 2,55, dan sum 75. Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data *Pree-test* Kemampuan *Shooting*

Distribusi Frekuensi Data Hasil <i>Pree-test</i> Kemampuan <i>Shooting</i>		
Nilai Interval	<i>Frequency Absolute</i> (orang)	<i>Frequency Relative (%)</i>
4-5	2	20%
6-7	4	40%
8-9	2	20%
10-11	1	10%
12-13	1	10%
Jumlah Sampel	10	100%

Berdasarkan tabel frekuensi diatas hanya 2 orang (20%) yang memperoleh hasil shooting dengan nilai interval 4–5 (14 Tahun) yang dikategorikan kurang-sangat kurang pada norma test shooting bola basket, 4 orang (40%) dengan nilai interval 6–7 yang dikategorikan Kurang, 2 orang (20 %) dengan nilai interval 8–9 yang dikategori cukup, 1 orang (10%) dengan nilai interval 10–11 yang dikategorikan Baik, 1 orang (10%) dengan nilai interval 12–13 (14 Tahun) yang dikategorikan Baik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 4.1 di bawah ini :



Gambar 1. Histogram Data Pree-Test Kemampuan Shooting

2. Hasil Post-test Shooting

Setelah melakukan test *Shooting* setelah dilaksanakan metode latihan variasi , maka didapat data akhir dengan perincian dalam Analisis hasil *pree-test shooting* sebagai berikut :

Tabel 3. Analisis Hasil Post-test Kemampuan Shooting

No	Data Statistik	Post-test
1	<i>Sampel</i>	10
2	<i>Mean</i>	12,80
3	<i>Std. Deviation</i>	2,49
4	<i>Variance</i>	6,18
5	<i>Minimum</i>	8
6	<i>Maximum</i>	17

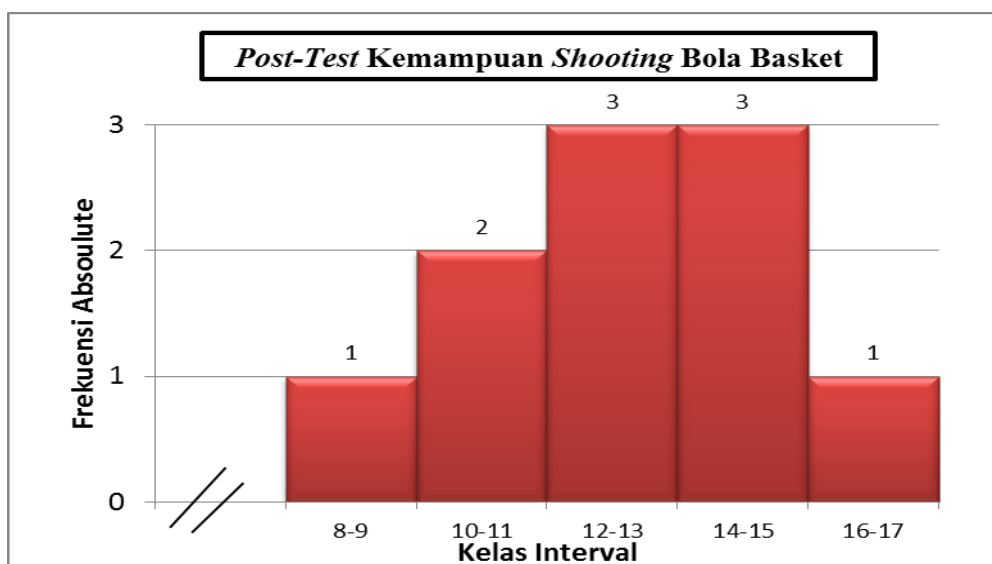
Sumber: Data Olahan Penelitian 2017

Berdasarkan Analisis Hasil *Post-test Shooting* sebagai berikut: *mean* 12,80, standar deviasi 2,49, dan varian 6,18 , skor terendah 8, skor tertinggi 17 dengan *sum* 128. Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Post-test Kemampuan Shooting

Distribusi Frekuensi Data Hasil Post-test Kemampuan Shooting		
Nilai Interval (cm)	Frequency Absolute (orang)	Frequency Relative (%)
8-9	1	10%
10-11	2	20%
12-13	3	30%
14-15	3	30%
16-17	1	10%
Jumlah Sampel	10	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi diatas hanya 1 orang (10%) memperoleh nilai shooting dengan nilai interval 8–9 yang dikategorikan cukup pada norma test shooting bola basket, 2 orang (20%) dengan nilai interval 10–11 yang dikategorikan baik, 3 orang (30%) dengan nilai interval 12–13 yang dikategorikan baik, 3 orang (30%) dengan nilai interval 14–15 yang dikategorikan baik, 1 orang (10%) dengan nilai interval 16–17 yang dikategorikan baik. Data yang tertuang pada tabel di atas juga disajikan dalam bentuk grafik histogram berikut:



Gambar 2. Histogram Hasil Post-test Kemampuan Shooting

Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan Analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis varians. Asumsi adalah data yang dianalisis diperoleh dari sampel yang mewakili populasi yang berdistribusi normal, dan kelompok-kelompok yang dibandingkan berasal dari populasi yang homogen. Untuk itu pengujian yang digunakan yaitu uji normalitas.

Uji normalitas dilakukan dengan uji liliefors dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut :

Uji normalitas dilakukan dengan uji liliefors, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan *under the basket shot* dengan rintangan (X) hasil shooting dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 5. Uji Normalitas Data Hasil Kemampuan Shooting

Kemampuan <i>Shooting</i> Bola Basket	L tabel	>	L hitung	Keterangan
<i>Pree Test Shooting</i> Bola Basket	0,258		0,221	Normal
<i>PostTest Shooting</i> Bola Basket			0,116	

Dari hasil uji normalitas data *pre test* dan *post test* kemampuan *shooting* bola basket pada tim putra SMP Dharma Loka Pekanbaru didapat $L_{hitung\ pre\ test}$ sebesar 0.221 dan $L_{hitung\ post\ test}$ sebesar 0.116 dengan nilai L_{tabel} sesuai dengan jumlah sampel 10 orang adalah 0.258. sehingga $L_{tabel} > L_{hitung}$ atau $0.258 > 0.221$ dan > 0.116 sehingga dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Hipotesis yang diuji dalam penelitian adalah : Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Under The Basket Shot* Dengan Rintangan (X) Terhadap Kemampuan *Shooting* Permainan Bola Basket pada Tim Putra SMP Dharma Loka Pekanbaru. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu : “terdapat pengaruh latihan *under the basket shot* dengan rintangan (X) yang signifikan terhadap kemampuan *shooting* (Y)”. Berdasarkan analisis, uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 6.184 dan t_{tabel} sebesar 1.833. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.

Dari hasil analisis diatas disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *under the basket shot* dengan rintangan (X) terhadap kemampuan *Shooting* permainan bola basket pada tim putra SMP Dharma Loka Pekanbaru.

Tabel 6. Uji t Data Hasil Kemampuan *Shooting*

Kemampuan <i>Shooting</i> Bola Basket	Mean /Rata-Rata	T.Hitung		T.Tabel	Keterangan
<i>Pre-Test Shooting</i> Bola Basket	7.50	6.184	>	1.833	Signifikan
<i>Post-Test Shooting</i> Bola Basket	12.80				

Sumber: Data Olahan 2017

Pembahasan

Dari sekian banyak Sekolah yang memiliki tim bola basket yang berada di daerah Pekanbaru, peneliti memilih tim putra SMP Dharma Loka Pekanbaru untuk dijadikan objek penelitian, karena hasil pengamatan terhadap pemain-pemain basket tim putra SMP Dharma Loka Pekanbaru dapat dilihat Pada pemain yang masih kurang menguasai teknik *shooting* (menembak). Hal tersebut disebabkan oleh kurangnya latihan teknik *shooting* yang diberikan pelatih kepada pemain. berdasarkan observasi yang penulis lakukan pada tim putra SMP Dharma Loka Pekanbaru pada saat bertanding dan ketika pemain sedang latihan *under the basket shoot* hanya bisa memasukkan bola ke ring lawan sekitar 40 persen saja ini terlihat dari 10 kesempatan *shooting* hanya ada 4 bola yang dapat masuk ke dalam ring basket lawan, dan jika terjadi seperti ini terus akan berakibat pada prestasi Sekolah menjadi buruk.

Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti bermaksud mengadakan penelitian eksperimen untuk meningkatkan kemampuan *shooting* permainan bola basket pada

pemain dengan cara menerapkan latihan *under the basket shot* dengan rintangan yang terprogram. Latihan *under the basket shot* dengan rintangan yang telah diberikan secara teratur dan terprogram dapat memperoleh hasil yang lebih baik dari kemampuan sebelumnya. Latihan *under the basket shot* dengan rintangan yang telah diberikan juga perlu dievaluasi dan diperbaiki menjadi lebih baik lagi sehingga kemampuan *shooting* bola basket pemain dapat meningkat seratus persen dari sebelumnya.

Proses latihan yang peneliti lakukan di setiap pertemuan untuk meningkatkan kemampuan *shooting* bola basket pada tim putra SMP Dharma Loka Pekanbaru. Dalam menerapkan latihan *under the basket shot* dengan rintangan peneliti berpedoman pada program latihan yang telah disusun dan di persiapkan untuk setiap pertemuan latihan, sebelum peneliti menerapkan latihan, terlebih dahulu peneliti memberikan *pree-test* kemampuan *shooting* dan penjelasan tentang tatacara pelaksanaan tes *shooting* 30 detik, dan sebelum peneliti menerapkan latihan terlebih dahulu peneliti menjelaskan proses latihan dari awal hingga akhir gerakan, namun pada kenyataannya masih terdapat kendala-kendala sewaktu melakukan latihan, seperti:

Pemain basket tim putra SMP Dharma Loka Pekanbaru, tidak pemain semua pernah mengikuti dan mencoba instrumen tes *shooting* 30 detik. hanya 2 orang pemain yang pernah mencoba tes *shooting* dibawah ring basket dengan durasi waktu 30 detik yaitu Davin dan Victory sehingga hasil *pree-test* mereka berdua dikategorikan Baik. Masih adanya pemain yang datang terlambat dan tidak langsung menggunakan sepatu basket. Adanya pemain terlambat dikarenakan hujan dan tidak ada yang mengantar ke sekolah dan ketiduran, dan beberapa pemain tidak langsung menggunakan sepatu basket karena sempat tertidur setelah pulang sekolah, Setelah bangun dan mempersiapkan diri untuk pergi masih mengantuk dan malas menggunakan langsung sepatu basket dari rumah. Dan masih adanya pemain yang tidak dapat mengikuti gerakan latihan *under the basket shot* dengan rintangan malah melanggar aturan seperti melakukan tembakan lay-up sebelum melewati rintangan. hal ini terjadi karena gerakan pemain masih ada yang kurang tepat dalam melaksanakan latihan *under the basket shot* dengan rintangan karena ada beberapa pemain yang belum pernah melakukan latihan yang peneliti berikan, dan juga gerakan pemain terkadang lupa gerakan latihan yang akan dilakukan dan memulai pelaksanaan menerobos rintangan tidak dengan jarak setengah lapangan bola basket. Hal ini terjadi karena pemain lelah karena aktivitas selama disekolah maupun kurangnya nutrisi mengakibatkan jadi kurang semangat dan kurang fokus. Peneliti sudah berusaha mengontrol kesungguhan dan keseriusan tiap-tiap pemain namun masih ada pemain yang tidak serius dalam melakukan latihan *under the basket shot* dengan rintangan. Peneliti tidak dapat mengontrol kondisi fisik pemain dalam masa latihan *under the basket shot* dengan rintangan, seperti kurangnya istirahat pemain karena kegiatan lain. Sehingga berdampak pada saat latihan *under the basket shot* dengan rintangan.

Dalam melakukan penelitian kemampuan teknik dasar *shooting* permainan bola basket digunakan beberapa tes sebagai alat ukurnya. Berikut penjelasan hasil penelitian:

Tes (*Shooting*) 30 detik

Tes ini digunakan untuk melihat kemampuan pemain dalam melakukan *shooting*. *Shooting* adalah salah satu cara untuk melakukan serangan dengan cara

menembakkan bola ke ring basket dari jarak yang dekat di bawah jaring basket, melompat setinggi mungkin kemudian berusaha memasukkan bola ke dalam jaring basket.

Dalam tes ini peneliti menemukan hasil dari *pree-test* nilai tertinggi sebesar 13 bola yang masuk ke keranjang selama 30 detik dan dapat dikategorikan baik, nilai ini didapatkan oleh sampel dengan nama Victory, sedangkan nilai terendah sebesar 4 bola yang masuk ke keranjang selama 30 detik dan dapat dikategorikan kurang, didapatkan oleh sampel Raymond. dan hasil dari *post-test* nilai tertinggi sebesar 17 bola yang masuk ke keranjang selama 30 detik dan dapat dikategorikan baik, nilai ini didapatkan oleh sampel dengan nama Nicholas, sedangkan nilai terendah sebesar 8 bola yang masuk ke keranjang selama 30 detik dan dapat dikategorikan Cukup, didapatkan oleh sampel Raymond. dan juga dapat dilihat dari hasil rata-rata *pree-test* kemampuan *shooting* sebelum diberikan perlakuan yaitu 7,50 dan hasil rata-rata *post-test* kemampuan *shooting* setelah diberikan perlakuan yaitu 12,80 Hal ini menunjukkan terdapat pengaruh antara dua variabel tersebut di atas. Pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat pengaruh latihan *under the basket shot* dengan rintangan Terhadap Kemampuan *Shooting* pada tim putra SMP Dharma Loka Pekanbaru, ini menggambarkan bahwa Kemampuan *Shooting* dapat dipengaruhi dengan Latihan *Under The Basket Shot* Dengan Rintangan . Jadi dengan adanya latihan *under the basket shot* dengan rintangan yang diterapkan pada tim putra SMP Dharma Loka Pekanbaru, maka ada peningkatan terhadap Kemampuan *shooting* pada pemain. Artinya setiap latihan dilakukan tentu mengharapkan peningkatan hasil yang dicapai. Latihan merupakan proses yang berulang dan meningkatkan potensi dalam mencapai prestasi maksimum. Berdasarkan uji- t menghasilkan t_{hitung} sebesar 6,184 dengan t_{tabel} 1,883 maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, pada taraf alfa (α) 0,005. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *under the basket shot* dengan rintangan terhadap kemampuan *shooting* permainan bola basket pada tim putra SMP Dharma Loka Pekanbaru.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Penelitian ini menggunakan jenis metode penelitian eksperimen. Dengan demikian metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan.

Penelitian ini dimulai dengan pengambilan data *pree-test* kemampuan *shooting* permainan bola basket, Setelah diberikan perlakuan latihan selama 16 kali pertemuan kepada Tim Putra SMP Dharma Loka Pekanbaru dengan jumlah 10 sampel, maka dilakukan *post-test* Tes menembak *shooting* 30 detik. Kemudian data eksperimen kemampuan *shooting* diubah menjadi nilai T-score nilai kemampuan *shooting*, nilai kemampuan *shooting* kemudian di kategorikan dengan norma tes *shooting*. Untuk melihat apakah ada peningkatan setelah melakukan latihan *Under The Basket Shot* Dengan Rintangan Terhadap Kemampuan *Shooting* Permainan Bola Basket Pada Tim SMP Dharma Loka Pekanbaru.

Sampel diperoleh dengan menggunakan teknik sampel dari jumlah populasi yang aktif. Permasalahan dalam penelitian ini terdapat kurangnya kemampuan *shooting*

pada tim putra SMP Dharma Loka Pekanbaru untuk melatih kemampuan *shooting* permainan bola basket dengan menggunakan latihan *under the basket shot* dengan rintangan karena dapat melatih tembakan jitu dengan adanya rintangan.

Berdasarkan hasil *pree-test* kemampuan *shooting* permainan bola basket sebelum dilaksanakan latihan *under the basket shot* dengan rintangan, maka didapat data awal sebagai berikut: Skor tertinggi 13 dan skor terendah 4. Selanjutnya diberikan perlakuan latihan *under the basket shot* dengan rintangan selama 16 kali pertemuan, maka didapat data akhir *post-test* kemampuan *shooting* sebagai berikut: skor tertinggi 17 dan skor terendah 8. Dan berdasarkan analisis data statistik terdapat rata-rata *pree-test* sebesar 7,50 dan rata-rata *post-test* sebesar 12,80. Berdasarkan hasil dari data *pree-test* dan *post-test* ada perbedaan angka yang meningkat atau naik sebesar 5,30. Dan berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 6,184 dan kemudian dibandingkan dengan t_{tabel} pada taraf signifikansi 95% dan $df = n-1$ dan t_{tabel} sebesar 1,883 Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa dengan latihan *under the basket shot* dengan rintangan dapat berpengaruh terhadap kemampuan *shooting* permainan bola basket pada Tim Putra SMP Dharma Loka Pekanbaru.

Berdasarkan hasil analisis dan pengolahan data yang dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat pengaruh yang signifikan antara Latihan *Under The Basket Shot* (X) Terhadap Kemampuan *Shooting* (Y) Permainan Bola Basket Pada Tim Putra SMP Dharma Loka Pekanbaru.

Rekomendasi

Berdasarkan temuan yang diperoleh dalam penelitian ini saran yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan kemampuan *shooting* adalah:

1. Diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukkan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan kemampuan fisik, teknik, dan taktik pada pemain.
2. Diharapkan bagi Tim Putra SMP Dharma Loka Pekanbaru untuk lebih giat lagi berlatih dan serius mengembangkan bakat yang telah dimiliki dan mencoba metode latihan yang lebih baik, efektif, dan efisien. Sehingga prestasi yang diharapkan bisa tercapai.
3. Untuk penelitian selanjutnya bisa dengan menggunakan bentuk latihan *under the basket shot* dengan rintangan dalam upaya meningkatkan kemampuan *shooting* permainan bola basket.
4. Bagi penelitian yang sejenis, hasil ini dapat dijadikan sebagai bahan pembanding untuk mengukur efektifitas latihan *under the basket shot* dengan rintangan pada pemain bola basket.
5. Diharapkan bagi pelatih-pelatih bola basket mampu menerapkan dan mengembangkan serta menggunakan banyak bentuk latihan terutama upaya untuk meningkatkan teknik kemampuan *shooting* permainan bola basket.

DAFTAR PUSTAKA

- Sajoto, M. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*.
- Muhajir, 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Penerbit Erlangga. Jakarta
- Harsono, 1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Neumann, Hannes, 1988. *Bolabasket Pendidikan Dasar dan Latihan*. PT Gramedia Jakarta. Jakarta.
- Amber, Vic. 2013. *Petunjuk Untuk Pelatih Dan Pemain Bolabasket*. Bandung: Pioner Jaya.
- Arikunto, Suharsimi, 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. PT Rineka Cipta. Jakarta.
- Arikunto, Suharsimi, 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. PT Rineka Cipta. Jakarta.
- Arsil dan Aryadie Adnan. 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Depdiknas. 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta. Balai Pustaka.
- Harsono. 2015. *Periodisasi Program Pelatihan*. PT. Remaja Rosdakarya. Bandung.
- Kosasih, Engkos. 1993. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Pressindo.
- Mukholid, Agus. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Surakarta. Yulistira.
- Mylsidayu, Apta Dkk. 2015. *Ilmu Kepeatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. PT. Tarsito Bandung. Bandung.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Administrasi*. Alfabeta. Bandung.

Stocker, Gerhard. 1988. *Bola Basket Dari Permainan Sampai Pertandingan*. Jakarta: PT Gramedia.

Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. UNP. Padang.

Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Administrasi*. Alfabeta. Bandung.