

# ***EFFECT OF EXERCISE UNDER THE BASKETBALL SHOT IN AROW ON THE SHOOTING ABILITY OF THE MEN'S BASKETBALL TEAM IN PEKANBARU 8 MIDDLE SCHOOL***

***Ridho Rifaldi<sup>1</sup>, Drs. Slamet, M. Kes, AIFO<sup>2</sup>, Ardiah Juita, S. Pd, M. Pd<sup>3</sup>***  
*E\_mail: Ridho.Rifaldi@student.unri.ac.id, Slametunri@gmail.com, Ardiah.juita@lecture.unri.ac.id*  
*Phone Number: 082384839686*

*Sports Coaching Education  
Faculty Of Teacher Training And Education  
Riau University*

***Abstract*** : *This research was conducted to determine the effect of the Under The Basketball Shot training on the shooting ability of the men's basketball team in Pekanbaru 8 Middle School. At the time of the match many shots into the basketball hoop were missed and failed to score points. Basketball player shots are still not good because there are many opportunities to shoot but not many have made it into the ring. This is because the ability to shoot players still needs to be trained. The form of this research is experimental treatment, with the population of the men's basketball team in the State Junior High School 8 Pekanbaru, the data in this study are active male team players at Pekanbaru 8 Middle School, totaling 10 people. The instrument carried out in this study is to use a 30-second shooting test that aims to measure shooting ability. After that, the data was processed with statistics, to test the normality with the lilliefors test at a significant level of  $\alpha$  0.05. The hypothesis proposed is the influence of the under the basketball training on the shooting ability of the men's basketball team at Pekanbaru State Middle 8. Based on the analysis of the t test it produces a T count of 3.62 and T table 1,833 which means T count > T table. Based on statistical data analysis, there is an average Pre-Test of 8.70 and the post-test average is 11.20 and the data is normal. Thus, it can be concluded that there is an influence of the under the basketball shot on the shooting ability of the men's basketball team at Pekanbaru 8 Middle School.*

***Key Words*** : *Under The Basketball Shot, Shooting Ability*

# PENGARUH LATIHAN *UNDER THE BASKET SHOT* SECARA BERANTING TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* PERMAINAN BOLA BASKET SMP NEGERI 8 PEKANBARU

Ridho Rifaldi<sup>1</sup>, Drs. Slamet, M. Kes, AIFO<sup>2</sup>, Ardiah Juita, S. Pd, M. Pd<sup>3</sup>  
E\_mail: Ridho.Rifaldi@student.unri.ac.id, Slametunri@gmail.com, Ardiah.juita@lecture.unri.ac.id  
Phone Number: 082384839686

Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga  
Jurusan Pendidikan Olahraga  
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Riau

**Abstrak:** Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh latihan *Under The Basket Shot* secara beranting terhadap kemampuan *shooting* permainan bola basket tim putra SMP Negeri 8 Pekanbaru. Pada saat mengikuti pertandingan banyak tembakan ke ring basket yang meleset dan gagal mencetak poin. Tembakan ke ring basket yang dilakukan pemain masih kurang bagus karena banyak kesempatan untuk menembak tetapi tidak berhasil masuk ke dalam ring. Hal ini dikarenakan kemampuan menembak pemain masih perlu di latih. Bentuk penelitian ini adalah penelitian dengan perlakuan percobaan, dengan populasi pemain tim basket putra SMP Negeri 8 Pekanbaru, data dalam penelitian ini adalah pemain tim putra SMP 8 Pekanbaru yang aktif yang berjumlah 10 orang. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *tes shooting 30 detik* yang bertujuan untuk mengukur kemampuan *shooting*. Setelah itu, data diolah dengan statistik, untuk menguji normalitas dengan uji lilliefors pada taraf signifikan  $\alpha$  0,05. Hipotesis yang diajukan adalah adanya pengaruh latihan *under the basket shot* secara beranting terhadap kemampuan *shooting* permainan bola basket tim putra SMP Negeri 8 Pekanbaru. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan  $T_{hitung}$  sebesar 3,62 dan  $T_{tabel}$  1,833 yang berarti  $T_{hitung} > T_{tabel}$ . Berdasarkan analisis data statistik, terdapat rata-rata Pre-Test 8,70 dan rata-rata post-test sebesar 11,20 dan data tersebut normal. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *under the basket shot* secara beranting terhadap kemampuan *shooting* permainan bola basket tim putra SMP Negeri 8 Pekanbaru.

**Kata Kunci :** *Under the Basket Shot*, Kemampuan *Shooting*

## PENDAHULUAN

Indonesia merupakan salah satu Negara terbesar di Asia yang memiliki penduduk terpadat serta kebudayaan yang melimpah. Indonesia termasuk Negara yang dikategorikan sebagai Negara berkembang, ini dapat dilihat dari banyaknya penduduk serta kurangnya kemampuan dalam mengelola hasil bumi sendiri. Masyarakat Indonesia dalam hidupnya selalu tumbuh dan berkembang seiring dengan bertambahnya usia. Saat manusia masih dalam kandungan sampai dilahirkan dan dewasa akan membutuhkan aktivitas fisik yang berguna untuk meningkatkan pertumbuhan dan berkembang dalam kehidupannya, seperti perkembangan olahraga yang selalu meningkat dikalangan masyarakat, dari yang tidak mengetahui olahraga menjadi mengetahui tentang olahraga.

Menurut Engkos Kokasih (1991) olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat didalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh reaksi, kemenangan dan prestasi optimal. Sedangkan Sajoto (1995:1) dalam bukunya peningkatan dan pembinaan kondisi fisik dalam olahraga menyatakan bahwa ada empat dasar tujuan manusia melakukan kegiatan olahraga, yaitu: 1. Melakukan kegiatan olahraga untuk rekreasi, 2. Melakukan olahraga dengan tujuan pendidikan, 3. Melakukan kegiatan olahraga dengan tujuan mencapai tingkat kesegaran jasmani tertentu, 4. Melakukan kegiatan olahraga untuk mencapai sasaran suatu prestasi tertentu.

Disamping itu olahraga juga merupakan kebutuhan dalam pencapaian kebugaran jasmani, olahraga juga dikembangkan untuk mencapai prestasi dimasing-masing cabang olahraga yang dispesialiskan. Dengan berkembangnya zaman, banyak penemuan-penemuan yang terjadi di bidang ilmu olahraga, baik itu dari segi teori olahraga, penemuan peralatan yang berguna dalam melakukan kegiatan olahraga, dan teknik-teknik dalam latihan yang meningkatkan prestasi dalam bidang olahraga. Prestasi merupakan acuan untuk menentukan keberhasilan dalam mencapai target yang diinginkan. Untuk dapat memperoleh suatu prestasi dalam bidang olahraga, maka haruslah dipilih olahragawan yang memiliki bakat serta potensi yang maksimal untuk dapat mencapai prestasi, serta dilakukan pembinaan fisik, taktik, teknik dan mental yang terencana secara berjenjang dan berkelanjutan sejak usia dini. Dalam mencapai prestasi yang maksimal maka seseorang harus memiliki faktor kelengkapan prestasi seperti yang dijelaskan menurut pendapat pakar olahraga. Salah satu olahraga berprestasi yang banyak diminati kaum muda.

Bola basket adalah salah satu contoh cabang olahraga yang digemari di kalangan anak muda baik laki-laki dan perempuan, karena olahraga ini dimainkan oleh lima orang pemain dan dituntut kerja sama tim serta berinteraksi satu sama lain kemudian luas lapangan tidak terlalu luas maka memungkinkan lebih seringnya terjadi interaksi dalam satu tim. Menurut Muhammad Muhyi Faruq (2007:8) berprestasi dibidang 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-benarnya. 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 memberikan peluang

besar untuk memperoleh prestasi terbaik. Latihan yang tepat dan sesuai dengan cabang olahraganya maka akan membantu pencapaian atlet dalam prestasi yang optimal.

Menurut Vic Amber (2013:12) adapun keterampilan dasar dalam permainan bola basket yaitu: Menangani Bola, Mengoperkan Bola, *Dribbling*, *Shooting*, Mengamankan bola dari musuh, dan melompat. Keterampilan terpenting dalam permainan bola basket adalah kemampuan untuk *shooting* atau menembakkan bola ke dalam jala keranjang, hal ini di sebabkan oleh hasil yang di berikan nyata secara langsung (Vic Amber, 2013:11). Tidak hanya teknik yang menjadi penentu pencapaian prestasi dalam olahraga basket tetapi juga diikuti oleh kondisi fisik yang prima oleh seorang pemain basket dalam berprestasi. Menurut Sajoto dalam bukunya peningkatan kondisi fisik (1995:7) mengemukakan bahwa ada beberapa pengembangan yang harus dilakukan apabila ingin mencapai prestasi secara optimal. Kelengkapan tersebut meliputi pengembangan fisik (*physical build-up*), pengembangan teknik (*technical build-up*), pengembangan mental (*mental build-up*), dan kematangan juara. Berdasarkan penjelasan ini, untuk dapat mencapai prestasi maksimal harus memiliki pengembangan untuk mencapai titik prestasi yang tertinggi. Untuk mencapai prestasi tersebut hendaklah dilatih sejak usia dini dan memilih bibit-bibit atlit yang memiliki kualitas untuk berprestasi dimasa depan. Untuk dapat memperoleh prestasi yang bagus, seorang pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus pula.

Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Menurut Sajoto (1995:9) menyatakan adapun komponen-komponen kondisi fisik yaitu: 1. Kekuatan (*streng*); 2. Daya tahan (*endurance*); 3. Daya ledak otot (*muscular explosive power*); 4. Kecepatan (*speed*); 5. Kelentukan (*flexibility*); 6. Keseimbangan (*balance*); 7. Koordinasi (*coordination*); 8. Kelincahan (*agility*); 9. Ketepatan (*accuracy*); 10. Reaksi (*reaction*). Johansyah Lubis (2013:148) dalam bukunya menyatakan bahwa, komponen kondisi fisik yang harus dimiliki oleh seorang atlet pencak silat dalam kategori tanding adalah: Kecepatan, Reaksi, kelincahan, Koordinasi, Kekuatan, Daya tahan dan ditunjang oleh komponen-komponen keseimbangan, kelentukan dan ketepatan.

Dari pengamatan yang peneliti lakukan pada saat latihan dan bertanding pada *Eight Youth Fest* di kota Pekanbaru, serta berkonsultasi dengan pelatih Tim Putra SMP Negeri 8 Pekanbaru ternyata *shooting* yang dilakukan oleh pemain basket Tim Putra SMP Negeri 8 Pekanbaru masih banyak meleset dan melewati ring. Hal ini dikarenakan kemampuan *shooting* pemain SMP Negeri 8 Pekanbaru. Hal ini juga dibenarkan oleh pelatih Tim Putra SMP Negeri 8 Pekanbaru bahwa masih terdapat kekurangan dari pemain SMP Negeri 8 pekanbaru. Maka dari itu, untuk membuktikan pengaruh latihan *under the basket shot* secara beranting, maka perlu dilakukan penelitian. Oleh karena itu peneliti melakukan latihan *weight training* dan mengambil judul **“Pengaruh Latihan Under The Basket Shot Secara Beranting Terhadap Kemampuan Shooting Permainan Bola Basket Tim Putra SMP Negeri 8 Pekanbaru”**.

## METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen. Eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain mengganggu. (Arikunto, 2013:9)

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rancangan penelitian *One-Group Pre test-Post test Design*, dimana dalam desain ini terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *post test* setelah diberikan perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan (Sugiyono, 2012:74).

$O_1 \times O_2$

Sugiyono, (2012:74)

Keterangan:

O1 : *Preetest*  
X : perlakuan  
O2 : *posttest*

Populasi dari penelitian ini adalah pemain Tim Putra SMP Negeri 8 Pekanbaru berjumlah 10 orang. Berhubung jumlah populasi hanya 10 orang, maka penulis mengambil seluruh populasi untuk dijadikan sampel dalam penelitian ini. Pengambilan sampel ditetapkan dengan mengambil seluruh populasi dijadikan sampel (total sampling). Data yang diinginkan dalam penelitian ini adalah dilakukan dua kali tes yaitu tes awal (*pree-test*) dengan menggunakan tes *shooting* 30 detik sebelum melakukan latihan *under the basket* secara beranting terhadap kemampuan *shooting* dan tes akhir (*post-test*) menggunakan tes *shooting* 30 detik setelah melakukan latihan *under the basket* secara beranting terhadap kemampuan *shooting* selama 16 kali pertemuan, dari bulan Februari 2019 sampai dengan Maret 2019.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui test sebelum dan sesudah perlakuan latihan *parallel bar dips* terhadap kekuatan otot lengan dan bahu perguruan pencak silat tangan mas putra Pekanbaru. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan *Controlled Speed Polygon* yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan dengan daya tahan *aerobik* dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

### 1. Hasil *Pree-test* Kemampuan *Shooting*

Test kemampuan *shooting* dilakukan untuk mendapatkan data sebelum dilakukannya latihan *under the basket shot* secara beranting maka data yang didapat disebut sebagai Analisis Hasil *Pree-test* Kemampuan *Shooting* yang kemudian dirincikan sebagai berikut.

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

No	Data Statistik	<i>Pree-test</i>
1	<i>Sample</i>	10
2	<i>Mean</i>	8.70
3	<i>Standard Deviation</i>	2.63
4	<i>Variance</i>	6.90
5	<i>Minimum</i>	5
6	<i>Maximum</i>	12
7	<i>Sum</i>	87

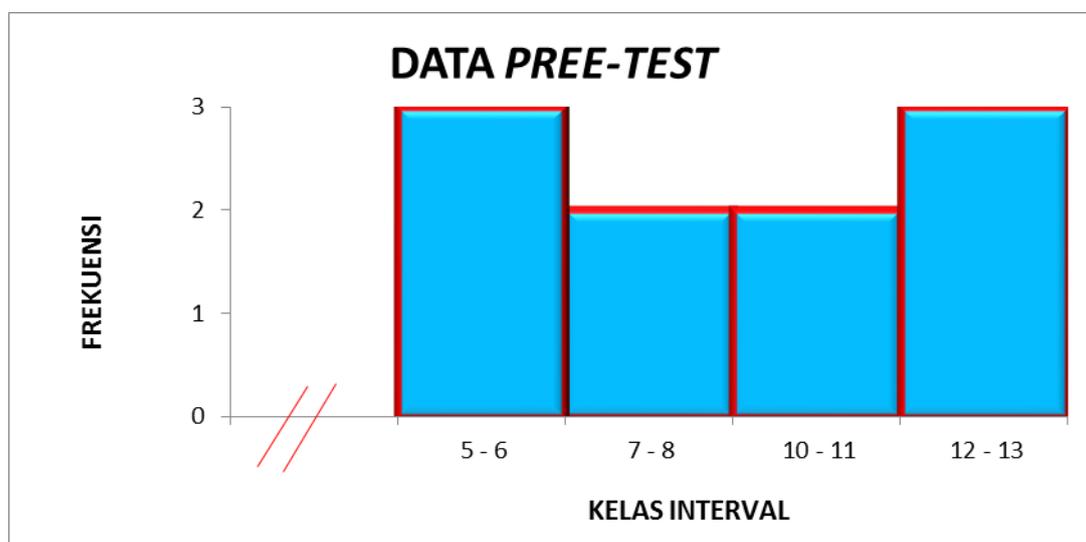
Berdasarkan analisis *pree-test* di atas kemampuan *shooting* dapat disimpulkan sebagai berikut: jumlah sampel 10, dengan *mean* 8.70, *standard deviation* 2.63, *variance* 6.90, data terendah 5, data tertinggi 12, dan *sum* 87.

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

Nilai Interval	<i>Frequency Absolute</i> (orang)	<i>Frequency Relative</i> (%)
5-6	3	30 %
7-8	2	20 %
9-10	2	20 %
11-12	3	30 %
<b>Jumlah Sampel</b>	<b>10</b>	<b>100 %</b>

Sumber: Data Olahan 2019

Berdasarkan table frekuensi diatas terdapat 3 orang (30 %) yang berhasil melakukan *shooting* dengan nilai interval 5-6 (13 dan 14 tahun) yang termasuk kategori kurang dan sangat kurang pada norma test *shooting* bola basket, 2 orang (20 %) dengan nilai interval 7-8 yang dikategorikan kurang, 2 orang (20 %) dengan nilai interval 9-10 yang di kategorikan cukup, 3 orang (30 %) dengan nilai interval 11-12 di kategorikan cukup dan baik. Data yang ada pada table diatas juga disajikan dalam bentuk grafik histogram berikut:



Berdasarkan table distribusi frekuensi diatas dari 6 sampel, sebanyak 1 orang (16,67%) dengan rentang interval 12-16 dapat dikategorikan kurang sekali, 2 orang (33,33%) dengan rentang interval 17-21 dikategorikan kurang, 2 orang (33,33%) dengan rentang interval 22-26 dikategorikan kurang, 1 orang (16,67%) dengan rentang interval 27-31 di kategorikan sedang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari pada histogram dibawah ini:

## 2. Hasil *Post-test* Kemampuan *Shooting*

Setelah dilakukannya latihan kemampuan *shooting* sebanyak 16 kali pertemuan/perlakuan didapatkan analisis *Post-test* Kemampuan *Shooting* sebagai berikut:

**Tabel 3 Analisis Hasil *Post-test* Kemampuan *Shooting***

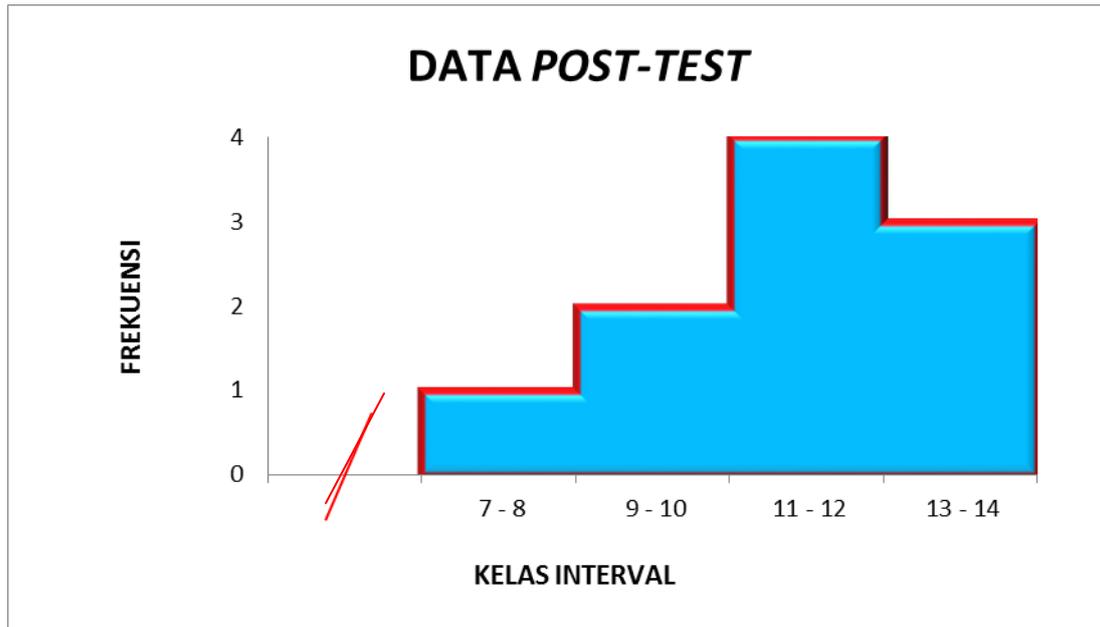
No	Data Statistik	<i>Pree-test</i>
1	<i>Sample</i>	10
2	<i>Mean</i>	11.20
3	<i>Standard Deviation</i>	2.17
4	<i>Variance</i>	4.73
5	<i>Minimum</i>	7
6	<i>Maximum</i>	14
7	<i>Sum</i>	112

Berdasarkan analisis *post-test* di atas kemampuan *shooting* dapat disimpulkan sebagai berikut: jumlah sampel 10, dengan *mean* 11.20, *standard deviation* 2.17, *variance* 4.73, data terendah 7, data tertinggi 14, dan *sum* 112. Selanjutnya Analisis data yang tertuang dalam Distribusi Frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 4 Distribusi Frekuensi Data Hasil *Post-test* Kemampuan *Shooting***

Nilai Interval	<i>Frequency Absolute</i> (orang)	<i>Frequency Relative</i> (%)
7-8	1	10 %
9-10	2	20 %
11-12	4	40 %
13-14	3	30 %
<b>JUMLAH</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan table frekuensi diatas terdapat 1 orang (10%) yang berhasil melakukan *shooting* dengan nilai interval 7-8 (13 tahun) yang termasuk kategori cukup pada norma test *shooting* bola basket, 2 orang (20%) dengan nilai interval 9-10 (13 dan 14 tahun) yang dikategorikan cukup, 4 orang (40%) dengan nilai interval 11-12 (14 tahun) yang di kategorikan cukup, 3 orang (30%) dengan nilai interval 13-14 (13 dan 14 tahun) dikategorikan baik. Data yang ada pada table diatas juga disajikan dalam bentuk grafik histogram berikut:



**Tabel 5 Uji Normalitas Data Hasil Kemampuan Shooting**

Variable	$L_{hitung}$	$L_{tabel}$	Keterangan
Hasil <i>Pre-test</i> Kemampuan Shooting	0,244	0,258	Berdistribusi Normal
Hasil <i>Post-test</i> Kemampuan Shooting	0,103	0,258	Berdistribusi Normal

Dari tabel 5 di atas, diketahui bahwa data hasil *pre-test* kemampuan shooting setelah dilakukan penghitungan dihasilkan  $L_{hitung}$  sebesar **0.244** dan  $L_{tabel}$  sebesar **0,258** dapat disimpulkan bahwa  $L_{hitung}$  lebih kecil dari  $L_{tabel}$  dengan ini hasil ini penyebaran data hasil *pre-test* kemampuan shooting berdistribusi secara normal. Untuk Pengujian data hasil kemampuan shooting *post-test* menghasilkan  $L_{hitung}$  sebesar **0.103** lebih kecil dari  $L_{tabel}$  sebesar **0.258** maka dari data yang diambil tersebut dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil kemampuan shooting *post-test* berdistribusi normal.

### Uji Hipotesis

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah:  $H_a$ : Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *under the basket shot* secara beranting (X) terhadap kemampuan shooting (Y) pada tim putra SMP Negeri 8 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* secara beranting (X) terhadap kemampuan shooting (Y)”.

Berdasarkan analisis uji t menghasilkan  $T_{hitung}$  sebesar **3.62** dan  $T_{tabel}$  sebesar **1.833**. Berarti  $T_{hitung} > T_{tabel}$  dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Hasil analisis diatas menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *under the basket shot* secara beranting (X) terhadap kemampuan shooting (Y) pada tim putra SMP Negeri 8 Pekanbaru. Pada taraf alfa ( $\alpha$ ) 0.05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

## PEMBAHASAN

Bentuk Penelitian yang di gunakan adalah *one group pree-test* dan *post-test*. Penelitian dimulai dengan pengambilan data awal untuk mengetahui kemampuan awal pemain Tim basket SMP Negeri 8 Pekanbaru dan sebagai tolak ukur atau pembanding setelah diberikannya latihan *under the basket shot* secara beranting. Pengambilan data awal ini disebut sebagai *pree-test*.

Pada saat *pree-test* penulis menemukan hasil yang lumayan jelek karena sebagai besar dikategorikan kurang dan sangat kurang. Ada 1 satu orang yang dikategorikan sangat kurang, ada 5 orang yang dikategorikan kurang, ada 3 orang dikategorikan cukup, dan ada 1 orang yang dikategorikan baik. Skor tertinggi dari hasil *pree-test* adalah 12 bola didapatkan oleh sampel yang bernama Farhan, sedangkan nilai terendah adalah 5 bola didapatkan oleh sampel yang bernama Rizky. Selanjutnya hasil dari *post-test* sudah menunjukkan perubahan tidak ada yang dikategorikan kurang, 8 orang dikategorikan cukup, dan 2 orang dikategorikan baik. Skor tertinggi 14 diperoleh oleh sampel yang bernama Arya, skor terendah 7 di peroleh oleh Attala hasil tes di atas semuanya menggunakan tes *shooting* 30 detik. Rata-rata hasil *pree-test* sebelum di berikan perlakuan **8.70** dan hasil rata-rata yang didapat setelah diberikan bentuk latihan *under the basket shot* secara beranting menjadi **11.20**. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh antara dua variabel tersebut, pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat pengaruh latihan *under the basket shot* secara beranting terhadap kemampuan *shooting* Tim Putra SMP Negeri 8 Pekanbaru. Hal ini dapat disimpulkan bahwa Kemampuan *Shooting* dapat di pengaruhi dengan latihan *Under The Basket Shot* secara beranting. Jadi dengan bentuk latihan *Under The Basket Shot* secara beranting yang diterapkan pada Tim Putra SMP Negeri 8 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 meningjatkan potensi dalam mencapai prestasi maksimum.

Berdasarkan uji-t menghasilkan  $T_{hitung}$  sebesar **3.62** dengan  $T_{tabel}$  **1.883** maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, pada taraf alfa ( $\alpha$ ) **0.05**, dari hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *under the basket shot* secara beranting terhadap kemampuan *shooting* permainan bola basket tim SMP Negeri 8 Pekanbaru.

## SIMPULAN DAN REKOMENDASI

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti mendapatkan data rata-rata pada saat *pree-test* sebesar **8.70**, kemudian dilakukan latihan *under the basket shot* secara beranting selama 16 kali pertemuan pada tim basket putra SMP Negeri 8 Pekanbaru sebanyak 10 orang. Didapatkan hasil rata-rata *post-test* sebesar **11,20**. Berdasarkan statistik analisis uji t maka didapatkan nilai beda sebesar **2.50** dan menghasilkan  $t_{hitung}$  sebesar **3.62** dan  $t_{tabel}$  sebesar **1.883**. Berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Dapat disimpulkan bahwa latihan *under the basket shot* secara beranting yang dilakukan selama 16 kali memberikan Pengaruh Terhadap SMP Negeri 8 Pekanbaru. Berdasarkan hasil data analisis dan pengolahan data di atas dapat di simpulkan sebagai berikut:

terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *under the basket shot* secara beranting (X) terhadap kemampuan *shooting* (Y) Tim Putra SMP Negeri 8 Pekanbaru.

## Rekomendasi

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

1. Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan kemampuan fisik, teknik, dan taktik pada pemain.
2. Diharapkan bagi Tim Basket Putra SMP Negeri 8 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. Bagi penulis selanjutnya bisa menggunakan bentuk latihan *under the basket shot* secara beranting dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan *shooting* permainan bola basket.
4. Bagi penelitian yang sejenis, hasil ini dapat menjadi sebagai bahan pembandingan untuk mengukur efektifitas latihan *under the basket shot* secara beranting pada permainan 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.

Unuk peneliian lain yang menggunakan latihan ini untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dan bahu.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amber, Vic. 2013. *Petunjuk Untuk Pelatih dan Pemain Bolabasket*. Pioner Jaya: Bandung.
- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur penelitian suatu pendekatan Praktek*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Harsono. (1998). *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*, Koni Pusat. Jakarta
- Ismaryati. (2008). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) UNS Dan UPT Penerbit Dan Pencetakan UNS (UNS Press). Jawa Tengah.

- Kekosih, Engkos (1985), *Olahraga Teknik Dan Program Latihan*. Akademika Pressido. Jakarta
- Lubis, Johansyah (2013). *Pencak Silat Panduan Praktis Edisi Kedua*, Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Lubis, Johansyah (2016). *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Raja Grafindo. Jakarta
- Muhyi Faruq, Muhammad. 2009. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Bola Basket*. PT Gramedia Widiasarana Indonesia: Jakarta
- Ritonga, zulfan. (1995), *Statistika untuk Ilmu-ilmu Sosial*. Cendikia Insani. Pekanbaru
- Sajoto. (1995), *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Dahara Prize. Jakarta Barat.
- Sugiyono, (2008). *Meode Penelitian Pendidikan (kuantitatif, kualitatif, dan R&D)*. Alfabeta. Bandung
- UUD RI Nomor 3 Tahun 2005 dan Peraturan pemerintah RI Tahun 2007. 2007, Sistem Keolahragaan Nasional, Citra umbara. Jakarta