

THE EFFECT OF UNDER THE BASKET SHOT TRAINING ON SHOOTING SKILLS IN THE MEN'S BASKETBALL GAME at SMK NEGERI 2 PEKANBARU

Decelia Monica, Ramadi, Agus Sulastio

Email: deceliamonica97@gmail.com, ramadi.yunita@gmail.com, agus.sulastio@lecturer.unri.ac.id

Phone Number: 08989326111

*Sports Coaching Education Study Program
Department of Sport Education
Faculty of Teacher Training and Education
Riau University*

Abstract: *The problem of this research is that athletes still lack mastery of the under the basketball shot technique, which can be seen when practicing or competing in doing under the basketball shots, it turns out that there are still many inaccurate shots that do not produce points. This study aims to determine the effect of under the basketball shot training on shooting skills in the men's basketball game at SMK Negeri 2 Pekanbaru. The form of this research is a pretest posttest one group design with a sample of 14 male basketball players at SMK N 2 Pekanbaru. The instrument used in this study was a 30-second shooting test norm. To test for normality using the Lilliefors test at a significant level of 0.05α . The hypothesis proposed is that there is an effect of under the basketball shot training on shooting skills in the men's basketball game at SMK Negeri 2 Pekanbaru. Based on the analysis of the normality test of the data, the results of the pre-test resulted in L_{count} of 0.1879 and L_{table} of 0.227 meaning $L_{count} < L_{table}$. While the post-test data resulted in L_{count} 0.1955 and L_{table} of 0.227 meaning $L_{count} < L_{table}$ then, the data was normally distributed. Based on statistical data analysis, there is an average pre-test of 6.28 and an average post-test of 11.42 then based on t-test analysis, the t-test value is 16.58 and t_{table} is 1.771, so $t_{count} > t_{table}$, then H_0 is rejected. and H_a accepted. Thus, it can be concluded that there is an effect of under the basketball shot training on shooting skills in the men's basketball game at SMK Negeri 2 Pekanbaru.*

Key Words: *Under The Basket Shot Practice, Shooting Skills*

PENGARUH LATIHAN *UNDER THE BASKET SHOT* TERHADAP KETERAMPILAN *SHOOTING* PADA PERMAINAN BOLA BASKET PUTRA SMK NEGERI 2 PEKANBARU

Decelia Monica¹, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes. AIFO², Agus Sulastio, S.Pd, M.Pd³
Email: deceliamonica97@gmail.com, ramadi.yunita@gmail.com, agus.sulastio@lecturer.unri.ac.id
Nomor HP: 08989326111

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

Abstrak: Masalah penelitian ini adalah atlet masih kurangnya menguasai teknik *under the basket shot* terlihat ketika saat latihan ataupun bertanding dalam melakukan *under the basket shot* ternyata masih banyak tembakan yang tidak akurat sehingga tidak menghasilkan poin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *under the basket shot* terhadap keterampilan *shooting* pada permainan bola basket putra SMK Negeri 2 Pekanbaru. Bentuk penelitian ini adalah *pree-test post-test one group design* dengan sampel 14 orang pemain basket putra SMK Negeri 2 Pekanbaru. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini berupa norma tes menembak 30 detik. Untuk menguji normalitas menggunakan uji *Lilliefors* pada taraf signifikan $0,05\alpha$. Hipotesis yang diajukan terdapat pengaruh latihan *under the basket shot* terhadap keterampilan *shooting* pada permainan bola basket putra SMK Negeri 2 Pekanbaru. Berdasarkan analisis uji kenormalan data hasil *pree-test* menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,1879 dan L_{tabel} sebesar 0,227 berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$. Sedangkan data *post-test* menghasilkan L_{hitung} 0,1955 dan L_{tabel} sebesar 0,227 berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$ maka, data tersebut berdistribusi normal. Berdasarkan analisis data statistik, terdapat rata-rata *pree-test* sebesar 6,28 dan rata-rata *post-test* sebesar 11,42 kemudian berdasarkan analisis uji t diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 16,58 dan t_{tabel} sebesar 1,771 maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan terdapat adanya pengaruh latihan *under the basket shot* terhadap keterampilan *shooting* pada permainan bola basket putra SMK Negeri 2 Pekanbaru.

Kata Kunci: Latihan *Under The Basket Shot*, Keterampilan *Shooting*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat didalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi optimal. Pembinaan pendidikan jasmani diarahkan guna membentuk jasmani yang sehat dan mental yang baik agar dapat dihasilkan manusia yang produktif. Sedangkan pembinaan olahraga diarahkan memupuk minat dan bakat agar dapat dicapai prestasi olahraga yang optimal.

Olahraga pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Olahraga memperlakukan seseorang sebagai sebuah kesatuan utuh, mahluk total, dari pada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Menurut Dewan Internasional Pendidikan Jasmani dan Olahraga dengan tegas menyatakan bahwa olahraga adalah bagian integral dari pendidikan peserta didik, yang berarti kegiatan olahraga yang direncanakan dan dilaksanakan dilembaga pendidikan harus berimplikasikan pendidikan. Hal ini sejalan dengan Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 25 Ayat 4 berbunyi “Olahraga pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat dan bakat peserta didik secara menyeluruh, baik melalui kegiatan intrakulikuler dan ekstrakulikuler”.

Melalui olahraga yang dilakukan dapat diperoleh manfaat menurut Edward (Supandi, 1991) diantaranya adalah mengembangkan watak yang baik, membangkitkan perhatian terhadap kesejahteraan orang lain, membangkitkan kendali diri dan kontrol sosial, mengembangkan ketabahan, mempersiapkan olahragawan memasuki kehidupan, memberikan kesempatan untuk memperoleh keuntungan pribadi, menghasilkan keseragaman jasmani, membangkitkan kewaspadaan mental, membantu prestasi pendidikan, mengembangkan keagamaan dan mengembangkan patriotisme. Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa jalur pendidikan baik formal maupun non formal dapat melaksanakan pendidikan jasmani dengan maksud mencapai pendidikan olahraga yang bertujuan baik dari segi olahraga maupun dari segi pendidikan.

Kepopuleran olahraga yang berasal dari negara Amerika Serikat (*United States of America*) ini terlihat dari pemberitaan yang ada diberbagai media, baik itu media elektronik maupun cetak. Olahraga bola basket tidak hanya mengedepankan aspek olahraga, tetapi juga aspek hiburan yang sangat menarik untuk ditonton, sehingga olahraga ini digemari masyarakat terutama kalangan pelajar dan mahasiswa.

Olahraga bola basket diciptakan oleh James Naismith pada tahun 1891. Awalnya olahraga ini tercipta karena ketidaksengajaan. James Naismith yang bekerja sebagai guru olahraga pada sebuah perguruan tinggi YMCA (sebuah wadah pemuda umat Kristen) di Springfield, Massachusetts, membuat permainan diruang tertutup sebagai pengisi waktu luang pada masa liburan musim dingin. Salah satu olahraga yang banyak diminati adalah bola basket. Menurut Aji (2016) bola basket adalah permainan olahraga yang dilakukan secara kelompok, terdiri atas dua tim yang beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding dengan tujuan mencetak poin dengan cara memasukkan bola ke dalam keranjang (*ring*) lawan. Dari pendapat diatas peneliti dapat menyimpulkan permainan bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu terdiri dari lima orang. Permainan ini menggunakan kecepatan dan tujuannya memasukkan bola kekeranjang lawan sebanyak mungkin.

Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar, yaitu: sarana dan prasarana, pelatih, pembina, keluarga, organisasi, dana, iklim dan cuaca, gizi, wasit, hakim garis, penonton dan lain sebagainya. Sarana dan prasarana permainan bola basket diharapkan harus memenuhi standar yang disarankan dalam peraturan yang diberikan PERBASI. Sarana dan prasarana yang tidak memenuhi standar seperti: lapangan yang berlubang, lantainya tidak datar dan permukaan licin, tidak akan dapat menghasilkan kemampuan *dribbling* yang baik.

Di Kota Pekanbaru perkembangan olahraga bola basket sangat pesat dan digemari, khususnya pada kalangan pelajar dan mahasiswa. Hal ini terbukti dengan banyaknya diadakan pertandingan-pertandingan bola basket di Kota Pekanbaru. Adapun pertandingan-pertandingan tersebut diantaranya adalah LIBAS (Liga Basket), HSBL (Honda *Student Basket League*), DBL (*Development Basketball League*), LBC (*Lily Basketball Cup*), Firstman Cup, As-shofa Cup, Niners Cup, Santa Maria Cup, Pajak Cup, Dekan FISIP Cup (DFC), serta pertandingan lain yang diselenggarakan oleh sekolah-sekolah maupun pertandingan-pertandingan yang diadakan oleh perguruan tinggi yang ada di Kota Pekanbaru.

Peneliti melakukan wawancara bersama pelatih tim putra Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 2 Pekanbaru dan melihat langsung pada saat pelaksanaan latihan dan game yang dilaksanakan sesuai jadwal latihannya. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan terhadap tim basket putra SMK Negeri 2 Pekanbaru terlihat bahwa atlet masih kurang menguasai teknik *under the basket shot*. Hal tersebut terlihat ketika atlet bertanding di *event* yang diadakan oleh Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 8 Pekanbaru pada bulan April 2019 ini saat melakukan *under the basket shot* hanya bisa memasukkan bola ke dalam ring lawan sekitar 40 persen saja, ini terlihat dari 10 kesempatan *shooting* hanya ada 4 bola yang masuk ke dalam ring basket, dan jika terjadi seperti ini terus akan berakibat pada prestasi tim menjadi buruk. Seharusnya dibuat variasi latihan selain mencegah kebosanan, pelatih dituntut untuk kreatif dan berinovasi dalam menerapkan variasi-variasi dalam latihan. Untuk mendapatkan hasil latihan yang baik tentu dengan metode yang benar, teknik, taktik, strategi latihan dan kemampuan pelatih. Yang menjadi permasalahan diatas adalah *shooting*, dimana bentuk latihan *shooting* terdiri dari *jump shot*, *free throw*, *hook shot*, dan *under the basket shot* (Neumann, 1982).

Salah satu bentuk latihannya adalah *under the basket shot*, metode ini merupakan tembakan dari posisi dibawah basket setelah *dribbling* atau mendapat operan. Adapun bentuk latihan *under the basket shot* menurut Neumann (1982) adalah sebagai berikut : 1) Meloncat tinggi pada saat *under the basket shot*, 2) *Under the basket shot* dengan gerakan tipu, 3) *Under the basket shot* secara beranting, 4) *Under the basket shot* dengan rintangan, 5) *Under the basket shot* diawali dengan *dribbling* dan 6) *Under the basket shot* bersambung. Penulis memilih latihan *under the basket shot* karena latihan ini sesuai dengan untuk memecahkan masalah yang terjadi didalam penelitiannya dan juga latihan ini belum pernah digunakan sebelumnya.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut dan untuk memecahkan permasalahannya diatas secara tepat dan akurat diperlukan penelitian yang bersifat perlakuan atau penerapan suatu metode latihan dan untuk mengetahui apakah bentuk latihan tersebut dapat meningkatkan kemampuan *shooting* maka peneliti ingin melakukan penelitian yang berjudul “ **Pengaruh Latihan *Under The Basket Shot* Terhadap Keterampilan *Shooting* Pada Permainan Bola Basket Putra SMK Negeri 2 Pekanbaru**”.

METODE PENELITIAN

Tempat penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Basket SMK Negeri 2 Pekanbaru. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari sampai Mei 2021, dengan pelaksanaannya empat hari dalam seminggu yaitu pada hari (Senin, Rabu, Kamis dan Jum'at). Pemilihan lokasi berdasarkan pertimbangan dan karakteristik atas lingkungan tempat latihan tersebut yang menunjang atas latihan itu sendiri. Rencana penelitian memakai pendekatan *pree-test post-test one group design*. Teknik penarikan sampel pada penelitian ini adalah keseluruhan populasi yang berjumlah 14 orang (total sampling) tim bola basket putra SMK Negeri 2 Pekanbaru.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui tes sebelum dan sesudah memberikan perlakuan latihan *under the basket shot*. Data yang diambil melalui tes dan pengukuran terhadap 14 orang pada tim bola basket putra SMK Negeri 2 Pekanbaru. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan *under the basket shot* dilambangkan dengan (X) sebagai variabel bebas, sedangkan hasil *under the basket shot* dilambangkan dengan (Y) sebagai variabel terikat.

1. Data Hasil *Pree-test* Hasil *Under The Basket Shot*

Setelah dilakukan hasil *under the basket shot* sebelum dilaksanakan latihan *under the basket shot* meloncat tinggi dan latihan *under the basket shot* gerakan tipu, maka didapat data awal (*pree-test*) hasil *under the basket shot* dengan perincian dalam analisis *Pree-test* pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Data Hasil *Pree-Test* Hasil *Under The Basket Shot*

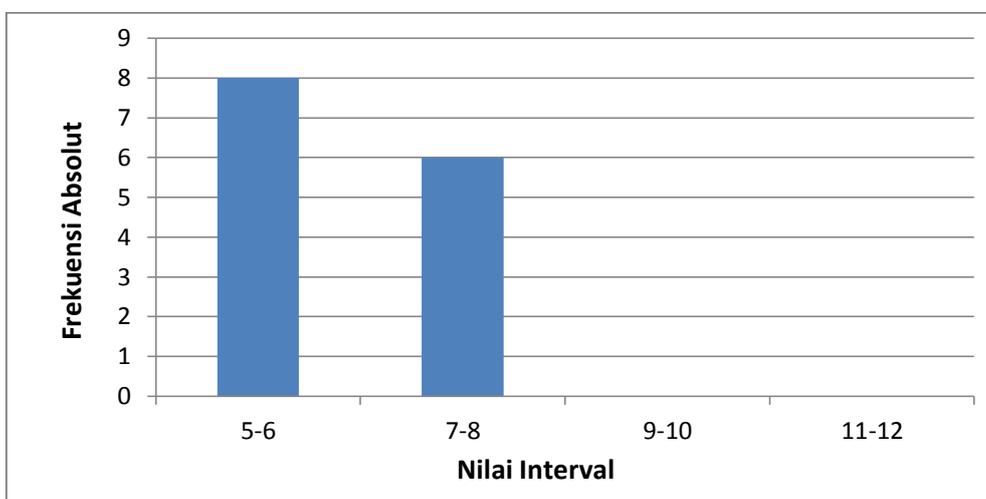
STATISTIK	<i>PREE-TEST</i>
Sampel (Jumlah Obyek)	14
Jumlah Keseluruhan	88
Mean (Rata-rata)	6,28
Maximum (Tertinggi)	8
Minimum (Terendah)	5
Variance (Varian)	0,83
Standar Deviasion (Standar Deviasi)	0,91

Dari tabel analisis hasil *pree-test* hasil *under the basket shot* di atas dapat disimpulkan bahwa hasil *pree-test* sebagai berikut: jumlah keseluruhan adalah 88; skor tertinggi adalah 8; skor terendah adalah 5; dengan nilai rata-rata (*mean*) adalah 6,28; varian 0,83; dan standar devisiasinya adalah 0,91.

Tabel 2. Frekuensi *Pre-Test* Hasil *Under The Basket Shot*

Nilai Interval	Frequency Absolute	Frequency Relative
5-6	8	57,14%
7-8	6	42,85%
9-10	0	0%
11-12	0	0%
Jumlah Sampel	14	100%

Berdasarkan tabel frekuensi diatas terdapat 8 orang (57,14%) nilai interval 5-6 dengan kategori sangat kurang; kemudian 6 orang (42,85%) nilai interval 7-8 dengan kategori kurang; dan tidak ada satu orang pun (0%) dengan kategori baik dan baik sekali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 1. Histogram Hasil *Pre-Test* Hasil *Under The Basket Shot*

2. Data Hasil *Post-test* Hasil *Under The Basket Shot*

Setelah dilakukan hasil *under the basket shot* sesudah dilaksanakan latihan *under the basket shot* meloncat tinggi dan latihan *under the basket shot* gerakan tipu maka didapat data akhir (*post-test*) hasil *under the basket shot* dengan perincian dalam analisis *post-test* hasil *under the bassket shot* pada table sebagai berikut:

Tabel 3. Data Hasil *Post-Test* Hasil *Under The Basket Shot*

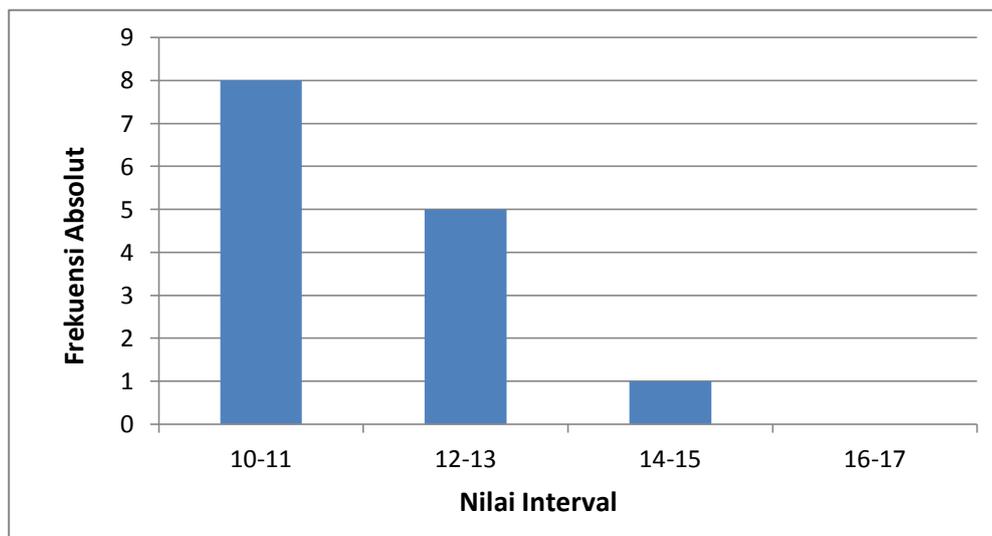
STATISTIK	POST-TEST
Sampel (Jumlah Obyek)	14
Jumlah Keseluruhan	160
Mean (Rata-rata)	11,42
Maximum (Tertinggi)	14
Minimum (Terendah)	10
Variance (Varian)	1,64
Standar Deviasion (Standar Deviasi)	1,28

Dari tabel analisis hasil *post-test* hasil *under the basket shot* di atas dapat disimpulkan bahwa hasil sebagai berikut: jumlah keseluruhan adalah 160; skor tertinggi adalah 14; skor terendah adalah 10; dengan nilai rata-rata (*mean*) adalah 11,42; varian 1,64; dan standar deviasi 1,28

Tabel 4. Frekuensi *Post-Test* Hasil *Under The Basket Shot*

Nilai Interval	Frequency Absolute	Frequency Relative
10-11	8	57,14%
12-13	5	35,71%
14-15	1	7,14%
16-17	0	0%
Jumlah Sampel	14	100%

Berdasarkan tabel frekuensi diatas terdapat 8 orang (57,14%) nilai interval 10-11 dengan kategori kurang; kemudian 5 orang (35,71%) nilai interval 12-13 dengan kategori cukup; kemudian 1 orang (7,14%) nilai interval 14-15 dengan kategori baik; dan tidak ada satu orang pun (0%) dengan kategori baik sekali. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 2. Histogram Hasil *Prot-Test* Hasil *Under Basket Shot*

Penguji Persyaratan Analisis

Penguji persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis varian. 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

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

Tabel 5. Uji Normalitas Data Hasil *Under The Basket Shot*

No	Variabel	Lo Hitung	Lo Tabel	Keterangan
1	Hasil <i>Under Basket Shot</i> (<i>Pree-Test</i>)	0,1879	0,227	Normal
2	Hasil <i>Under Basket Shot</i> (<i>Post-Test</i>)	0,1955	0,227	Normal

Dari tabel di atas terlihat bahwa data hasil *Pree-test* Hasil *Under The Basket Shot* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,1879 dan L_{tabel} sebesar 0,227. Ini berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$. Maka, dapat disimpulkan penyebaran data hasil *Pree-test* Hasil *Under The Basket Shot* adalah berdistribusi normal. Lalu, untuk pengujian data hasil *Post-test* Hasil *Under The Basket Shot* menghasilkan L_{hitung} 0,1955 dan L_{tabel} sebesar 0,227. Ini berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$. Maka, dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil *Post-test* Hasil *Under The Basket Shot* adalah berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah:

H_a : Terdapat pengaruh Latihan *Under The Basket Shot* (X) terhadap Hasil *Under The Basket Shot* (Y) pada Tim Bola Basket Putra SMK Negeri 2 Pekanbaru.

Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh Latihan *Under The Basket Shot* (X) dengan Hasil *Under The Basket Shot* (Y) pada Tim Bola Basket Putra SMK Negeri 2 Pekanbaru, taraf α 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

Tabel 6. Hasil Uji T

N	t_{hitung}	t_{tabel}	Keterangan
12	16,58	1,771	H_a diterima

Pembahasan

Sebelum dilakukannya penelitian *Under The Basket Shot* terhadap Tim Bola Basket Putra SMK Negeri 2 Pekanbaru terdapat kekurangan pada teknik *Under The*

Basket Shot. Dilihat pada hasil observasi ketika Tim Bola Basket Putra SMK Negeri 2 Pekanbaru melaksanakan pertandingan di beberapa event, pada saat latihan dan hasil wawancara dengan pelatih Tim Bola Basket Putra SMK Negeri 2 Pekanbaru. Contohnya hal tersebut terlihat ketika atlet bertanding di event yang diadakan oleh SMA Negeri 8 Pekanbaru pada bulan April 2019 ini saat melakukan *Under The Basket Shot* hanya bisa memasukan bola ke dalam ring lawan sekitar 40% saja, ini terlihat dari 10 kesempatan *shooting* hanya ada 4 bola yang masuk kedalam ring basket. Dan jika terjadi seperti ini terus akan berakibat pada prestasi tim menjadi buruk.

Setelah dilakukannya penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut: terdapat pengaruh Latihan *Under The Basket Shot* (X) terhadap *Shooting* (Y) pada Tim Bola Basket Putra SMK Negeri 2 Pekanbaru.

Latihan yang terprogram merupakan suatu proses yang dilakukan secara teratur guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Tujuan utama latihan dalam olahraga prestasi adalah untuk mengembangkan kemampuan biomotorik ke standart yang paling tinggi, atau dalam artifiologiis atlet. Berusaha mencapai tujuan perbaikan system organism dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi atau penampilan olahraganya.

Namun pada kenyataannya kesempurnaan hasil penelitian merupakan suatu hal yang tidak mudah untuk diwujudkan, meskipun dalam pelaksanaannya sudah di lakukan sesuai dengan prosedur latihan *Under The Basket Shot* dengan upaya untuk meningkatkan hasil keterampilan *Shooting* pada permainan bola basket putra SMK Negeri 2 Pekanbaru. Dalam hal ini penulis berpedoman pada program latihan yang telah di susun dan di siapkan untuk setiap pertemuan latihan, sebelum penulis menerapkan latihan, terlebih dahulu memberikan penjelasan tata cara pelaksanaan gerakan latihan, terlebih dahulu memberikan penjelasan tata cara pelaksanaan gerakan berdasarkan protokol kesehatan yang berlaku. Berdasarkan Surat Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor. HK.1.07/MENKES/382/2020 tentang protokol kesehatan bagi masyarakat ditempat dan fasilitas umum dalam rangka pencegahan dan pengendalian *corona virus disease 2019 (covid19)* pada sarana dan kegiatan olahraga.

Setelah dilakukannya penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data akhirnya dijadikan patokan pembahasan hasil peneliti sebagai berikut: Terdapat pengaruh latihan *Under The Basket Shot* terhadap keterampilan *Shooting* pada permainan bola basket putra SMK Negeri 2 Pekanbaru, jelas bahwa perbedaan hasil *Under The Basket Shot* sebelum dan sesudah melakukan latihan *Under The Basket Shot* jelas terjadinya peningkatan. Dari 14 sampel yang mengikuti metode latihan *Under The Basket Shot* semua siswa mengalami peningkatan dan setiap sampel memiliki peningkatan yang berbeda-beda, yaitu terdapat peningkatan pada siswa dengan nama Wigu mengalami kenaikan poin hasil *Shooting* dari 6 point pada saat *pre-test* naik menjadi 11 point saat *post-test* dikarenakan sample serius dalam melakukan latihan *shooting* yang benar namun beberapa kali sample tidak hadir. Kemudian Andre mengalami kenaikan point *Shooting* dari 5 point pada saat *pre-test* naik menjadi 10 point saat *post-test* dikarenakan sample serius dan bersemangat dalam melakukan latihan. Kemudian Farel mengalami kenaikan point hasil *Shooting* dari 6 point pada saat *pre-test* naik menjadi 12 point saat *post-test* dikarenakan sample sangat serius dalam latihan, melakukan *shooting* dengan baik dan benar dan selalu hadir saat latihan sehingga mengalami peningkatan yang bagus. Kemudian Pahlawan mengalami kenaikan point *hasil shooting* dari 6 point pada saat *pre-test* naik 10 point saat *post-test* dikarenakan sample selalu hadir saat latihan tetapi sample kurang serius dalam

pemanasan. Kemudian Sajid mengalami kenaikan point yang sangat baik dari hasil *shooting* dari 7 point pada saat *pree-test* naik menjadi 14 point saat *post-test* dikarenakan sampel rajin latihan dan melakukan *shooting* dengan benar. Kemudian Agus kenaikan point hasil *Shooting* dari 6 point pada saat *pree-test* naik menjadi 13 point saat *post-test* dikarenakan sample rutin mengikuti program latihan dan melakukan *shooting* dengan benar. Kemudian Paganini mengalami kenaikan point hasil *Shooting* 7 point pada saat *pree-test* naik menjadi 13 point saat *post-test* dikarenakan sample melakukan latihan dengan serius dan jarang absen. Kemudian Aditya mengalami kenaikan point hasil *Shooting* dari 7 point pada saat *pree-test* naik menjadi 12 point saat *post-test* dikarenakan sample melakukan *shooting* dengan benar dan melakukan latihan dengan serius. Kemudian Fatur mengalami kenaikan point *shooting* dari 7 point pada saat *pree-test* naik menjadi 10 point saat *post-test* dikarenakan sample sangat aktif saat latihan dan tidak pernah absen namun sedikit tidak serius pada saat melakukan pemanasan karna suka bercanda. Kemudian Rahmad mengalami kenaikan point *shooting* dari 7 point pada saat *pree-test* naik menjadi 11 point saat *post-test* dikarenakan sample melakukan *shooting* dengan benar namun sample beberapa kali tidak serius dalam beberapa latihan. Kemudian Arifin mengalami kenaikan point *shooting* dari 8 point pada saat *pree-test* naik menjadi 12 point saat *post-test* dikarenakan sample melakukan *shooting* dengan baik dan semangatnya berlatih. Kemudian Tio mendapatkan kenaikan point *shooting* 5 point pada saat *pree-test* naik menjadi 11 point saat *post-test* dikarenakan sampel serius dalam latihan dan memiliki semangat yg tinggi. Kemudian Setiawan mengalami kenaikan point *shooting* dari 5 point pada saat *pree-test* naik menjadi 10 point saat *post-test* dikarenakan sample melakukan *shooting* dengan baik dan jarang bercanda dilapangan. Kemudian Kevin mendapatkan kenaikan point *shooting* 6 point pada saat *pree-test* naik menjadi 11 point saat *post-test* dikarenakan sampel semangat dalam berlatih dan tidak pernah mengeluh dalam melakukan latihan.

Dapat disimpulkan penelitian yang diawali dari pengambilan data awal *Pree-test* Hasil *Under The Basket Shot* didapatkan jumlah hasil *Under The Basket Shot* keseluruhan nilai beda 88 dengan rata-rata nilai beda 6,28. Setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,1879 dan L_{tabel} sebesar 0,227. Ini berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$. Maka, dapat disimpulkan penyebaran data hasil *Pree-test* Hasil *Under The Basket Shot* adalah berdistribusi normal. Lalu, untuk pengujian data hasil *Post-test* Hasil *Under The Basket Shot* didapatkan perhitungannya nilai beda 160 dengan rata-rata nilai beda 11,42. Setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} 0,1955 dan L_{tabel} sebesar 0,227. Ini $L_{hitung} < L_{tabel}$. Maka, dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil *Post-test* Hasil *Under The Basket Shot* adalah berdistribusi normal. Berdasarkan analisis yang dilakukan, nilai t_{hitung} antara tes awal dan tes akhir hasil *Under The Basket Shot* terhadap dengan t_{hitung} pada taraf signifikan 0,05 dengan derajat kebebasan $N - 1$ (5) menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} (16,58) > t_{tabel} (1,771) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_a diterima. Maka, dinyatakan terdapat pengaruh latihan *Under The Basket Shot* terhadap keterampilan *Shooting* pada Tim Bola Basket Putra SMK Negeri 2 Pekanbaru.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Masalah penelitian ini adalah bahwa atlet masih kurang menguasai teknik *under the basket shot*. Hal tersebut terlihat ketika atlet bertanding di *event* yang diadakan oleh Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 8 Pekanbaru pada bulan April 2019 ini saat melakukan *under the basket shot* hanya bisa memasukkan bola ke dalam ring lawan sekotak 40 persen saja, ini terlihat dari 10 kesempatan *shooting* hanya ada 4 bola yang masuk ke dalam ring basket, dan jika terjadi seperti ini terus akan berakibat pada prestasi tim menjadi buruk. Seharusnya dibuat variasi latihan selain mencegah kebosanan, pelatih dituntut untuk kreatif dan berinovasi dalam menerapkan variasi-variasi dalam latihan. Untuk mendapatkan hasil latihan yang baik tentu dengan metode yang benar, teknik, taktik, strategi latihan dan kemampuan pelatih. Yang menjadi permasalahan diatas adalah *shooting*.

Rancangan penelitian ini adalah *pretest posttest one group design* (Ismaryati. 2008) yang diawali dengan *Pree-test* Keterampilan *Shooting*. Setelah itu sampel diberikan program latihan *Under The Basket Shot* selama 16 kali pertemuan. Setelah itu dilakukan *Post-test* Keterampilan *Shooting*. Populasi dalam penelitian ini adalah tim bola basket putra SMK Negeri 2 Pekanbaru yang berjumlah 14 orang. Adapun teknik pengambilan sample yang di gunakan adalah total sampling, dimana seluruh populasi yang berjumlah 14 orang di jadikan sample.

Dengan menggunakan instrumen test penelitian yaitu norma test menembak 30 detik lalu di lakukan analisis deskriptif dan uji normalitas menggunakan uji *lilifors* menghasilkan rata-rata *pree-test* Keterampilan *Shoting* sebesar **6,28** yang mendapatkan L_{hitung} **0,1879** dan L_{tabel} **0,227** data berdistribusi normal.

Setelah mengambil *pretest* peneliti memberikan suatu metode meningkatkan keterampilan *shoting* selama 16 kali pertemuan dengan metode latihan *under the basket shot*. Terakhir peneliti mengambil *post-test* dari latihan *under the basket shot* yang sudah di berikan selama 16 kali dengan norma test menembak 30 detik, menghasilkan rata-rata *post-test* hasil *under the basket shot* sebesar **11,42** yang mendapatkan L_{hitung} **0,1955** dan L_{tabel} **0,227** data berdistribusi normal. Berdasarkan hasil analisis data *pree-test* dan *post-test* ada perbedaan angka yang meningkat atau naik sebesar **5,14**

Hasil *pree-test* dengan *post-test* di analisis dengan menggunakan uji t, hasil uji t menunjukkan t_{hitung} **16,58** dan t_{tabel} **1,771** maka H_a diterima, pada taraf alfa (α) **0,05**. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *under the basket shot* terhadap hasil keterampilan *shoting* pada permainan bola basket putra SMK Negeri 2 Pekanbaru.

Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan penelitian ini penulis dapat memberikan saran kepada pembaca sebagai berikut:

1. Diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi dan program latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan latihan *under the basket shot*.

2. Diharapkan agar menjadi dorongan dalam meningkatkan kualitas permainan menjadi lebih baik.
3. Penelitian ini mungkin belum dapat mengungkap keadaan yang sebenarnya, untuk itu terbuka bagi siapa saja yang berkecimpung dalam olahraga untuk mengadakan penelitian yang sama dengan menggunakan sampel yang lebih besar serta tingkat yang lebih baik.
4. Diharapkan bagi tim bola basket putra SMK Negeri 2 Pekanbaru, agar lebih kreatif dalam menggali dan mengembangkan bakat yang telah dimiliki dan mencoba metode latihan yang lebih baik, efektif dan efisien.

DAFTAR PUSTAKA

Buku :

- Ahmadi, N. (2007). *Permainan Bola basket*. Solo: Era Intermedia.
- Aji, S. (2016). *Olahraga Nasional dan Internasional*. Pamulang: Ilmu.
- Amber, V. (2013). *Petunjuk Untuk Pelatih dan Pemain Bola Basket*. Bandung: Pionir Jaya.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Ismaryati. (2008). *Tes & Pengukuran Olahraga*. Surakarta. Lembaga Pengembang Pendidikan.
- Kosasih, D. (2008). *Fundamental Basketball (first step to win)*. Semarang: CV. Elwas Offset.
- Neumann, H. (1982). *Bola Basket Pendidikan Dasar dan Latihan*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Oliver, J. (2007). *Dasar-Dasar Bola Basket*. Bandung: Pakar Raya.
- Soedikun, I. (1992). *Olahraga Pilihan Bolabasket*. Padang: FIK UNP.
- Sukadiyanto. (2010). *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petisi*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Supandi. (1991). *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: FPOK.

Jurnal :

Azis, N. (2019). *Pengaruh Latihan 8 Minggu Dengan Resistance Band Di Periode Khusus Terhadap Power Tungkai Atlet Taekwondo*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta. Diakses dari <http://journal.student.uny.ac.id/ojs/ojs/ojs/index.php/pko/article/view/15410/14916>

Fatahilah, A. (2018). *Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Dribbling Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket*. Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Vol. 1, No. 2. Diakses dari <https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JPJO/article/view/131/52>

Langga, Z. A., & Supriyadi. (2016). *Pengaruh Model Latihan Menggunakan Metode Praktik Distribusi Terhadap Keterampilan Dribble Anggota Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 18 Malang*. Malang: Jurnal Kepelatihan Olahraga. Vol. 1. No. 1. Diakses dari <http://journal.um.ac.id/index.php/jko/article/download/7711/3529>