LATIHAN *BOARD TAPS WITH BALL* DAPAT MENINGKATKAN KEMAMPUAN UNDER THE BASKET SHOOT PADA PEMAIN BASKET

Lalu Sinung Ardani¹, Dadang Warta Candra Wira Kusuma²,
Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FIKKM UNDIKMA
Dosen Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FIKKM UNDIKMA
Email: aldousardani@gmail.com

Abstrak: Permainan bola basket dimainkan oleh dua tim yang mempunyai tujuan Memasuka bola ke dalam keranjang lawan sebanyak mungkin, serta menahan serangan lawan agar tidak masuk ke dalam keranjangnya dengan cara lempar tangkap, menggiring, dan menembak. Permainan bola basket juga dituntut untuk menguasai teknik menembak yg baik karna teknik menembak merupakan penentu kemenangan dalam permainan bola basket selain taktik, fisik, mental, dan semangat. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti kepada semua siswa yang sedang bertanding di DBL NTB 2019 peneliti melihat bahwa siswa pada saat bermain sering sekali melakukan under the basket shoot kena *block* musuh pada saat melakukan *under the basket shoot*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *Board Taps With Ball* terhadap kemampuan *Under The Basket Shoot* siswi Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Sikur Tahun 2020. Rancangan penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen, penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu satu variabel bebas dan satu variable terikat, variabel bebas tersebut adalah Latihan *Board Tapas With Ball*, sedangkan variabel terikatnya adalah *Under The Basket Shoot*. Populasi yang digunakan adalah 15 pemain, *instrument* yang digunakan adalah Tes kemampuan *shooting*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, dari hasil analisis data dari latihan *Board Taps With Ball* dengan menggukan t-test yang dimana hipotesis Alternatif (Ha) diterima dan Hipotesis nol ditolak dengan rincian t hitung hitung $4,938 > t$ tabel 1,761 pada taraf signifikan 5% maka “ada pengaruh latihan *board taps with ball* terhadap kemampuan *under the basket shoot* siswi ekstrakulikuler bola basket SMA Negeri 1 Sikur tahun 2020.

Kata kunci: *Board Taps With Ball* dan *Under The Basket*

Abstract: Basketball is game played by two teams that have a goal. Open the ball into the opponent's basket as much as possible, and withstand the opponent's attack so as not to enter the basket by throwing, dribbling, and shooting. The game of basketball is also required to master good shooting techniques because shooting techniques are a decisive factor in winning, basketball in addition to tactics, physical, mental, and uplifting. Based on the results of observations made by researchers to all students who are competing in DBL NTB 2019 researchers see that students when playing very often to under the basket shoot hit by the enemy when doing under the basket shoot. The purpose of this study was to determine whether there was an effect of Board Taps With Ball exercises on the ability of Under The Basket Shoot Extracurricular students of Basketball at public high school 1 sikur in 2020. The research design used was experimental research, this study used two variables, namely one independent variable and one dependent variable, the independent variable is the Tapas With Ball Board Exercise, while the dependent variable is Under The Basket Shoot. The population used is 15 players, the instrument used is the Hulfian ability shot test. The sampling technique uses porposiv sampling, from the results of data analysis from the Board Taps With Ball exercise using the t-test in which the alternative hypothesis (Ha) is accepted and the null hypothesis is rejected with details t count $4.938 > t$ table 1.761 at a significant level of 5% then "There is an effect of board taps with ball training on the ability to shoot under the basket shoot extracurricular students basketball at public high school 1 Sikur in 2020.

Keyword: Board Taps With Ball and Under The Basket

PENDAHULUAN

Bola basket diciptakan secara tidak sengaja oleh seorang guru olahraga. Pada tahun 1891 bernama Dr. James Naismith yang merupakan seorang guru Olahraga asal Kanada yang mengajar di sebuah perguruan tinggi untuk para siswa profesional di *Young Men's Christian Association* (YMCA) di Springfield, Massachusetts. beliau membuat suatu permainan di ruang tertutup untuk mengisi waktu para siswanya pada masa liburan musim dingin di New England. Karena terinspirasi dari permainan yang pernah ia mainkan saat kecil di Ontario, Dr. James Naismith

menciptakan permainan yang sekarang dikenal sebagai bola basket pada tanggal 15 Desember 1891.

Permainan bola basket dimainkan oleh dua tim yang mempunyai tujuan memasukan bola ke dalam keranjang lawan sebanyak mungkin, serta menahan serangan lawan agar tidak masuk ke dalam keranjangnya dengan cara lempar tangkap, menggiring, dan menembak (Sumiyarsono, 2002: 1). Permainan bola basket adalah jenis olahraga yang menggunakan bola besar dengan luas lapangan 28 m x 15 m dapat terbuat dari tanah, lantai yang dikeraskan, serta papan (Sumiyarsono,

2002: 2). Tiap tim bola basket terdiri dari 5 pemain, yaitu *point guard*, *shootingguard*, *small forward*, *power forward*, dan *center* yang pembagian posisi 5 pemain tersebut adalah pemain 1 sebagai *point guard (best ballhandlers)*, pemain 2 (dua) sebagai *shooting guard (best outside shooter)*, pemain 3 (tiga) sebagai *small forward (versatile in side dan out side player)*, pemain 4 (empat) sebagai *power forward (strong rebound forward)* dan pemain 5 (lima) sebagai *center (inside score, rebounder, dan shoot blocker)* (Wissel, 2001: 2).

SMA Negeri 1 Sikur merupakan sekolah menengah atas di Kabupaten Lombok Timur, Nusa Tenggara Barat yang menjadi salah satu sekolah favorit di Kecamatan Sikur. Para anggota tim basket juga selalu mendapatkan pengarahan-pengarahan dari pelatih seitan sesi pelatihan. Hal ini juga bertujuan untuk menyiapkan tim agar selalu siap setiap saat ketika ada kompetisi yang di adakan oleh perbasi.

Dibentuk pada tahun 2009 silam tim basket SMA Negeri 1 Sikur pertama kalinya turun dan meraih juara 3 di SBC (Smanel Basketball Campion) 2009 dan merupakan ajang terbesar di Lombok timur dan pada tahun 2012 tim putri SMA Negeri 1 Sikur berhasil meraih Juara 2 DBL Nusa tenggara barat.

Under basket shoot merupakan salah satu teknik dasar *shooting* pada permainan bola basket dan sangat berperan besar dalam menetak point. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti kepada semua siswi yang sedang bertanding di DBL NTB 2019 peneliti melihat bahwa siswi pada saat bermain sering sekali melakukan *under the basket shoot* kena *block* musuh pada saat melakukan *under the basket shoot*.

Jadi dapat diartikan latihan *board taps with ball* latihan menyentuh papan menggunakan bola basket dengan cepat secepat-cepatnya dan seimbang lalu mundur satu langkah dan kembali mengambil lompatan biasa disebut latihan *board taps with ball*.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, peneliti menyusun rumusan masalah sebagai berikut: "Apakah ada pengaruh latihan *board taps with ball* terhadap kemampuan *under the basket shoot* siswi ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Sikur tahun 2020".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, artinya penelitian yang bertujuan untuk mencari hubungan sebab akibat. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian *total sampling*. Karena masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen. Jadi hasil eksperimen yang merupakan variabel dependen itu bukan semata-mata dipengaruhi oleh variabel independen. Hal ini dapat terjadi, karena tidak adanya variabel kontrol, dan sampel tidak dipilih secara random. Kemudian

desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah "*one-group pretest-posttest design* " dan teknik pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran. Adapun rancangan penelitian dapat digambarkan sebagai berikut :

M_I T M_{II}

Gambar 1. Desain Penelitian
Sumber : (Sugiyono, 2017: 111)

Keterangan :

M_I, *pre-test* : *Preetest/tes awal = Uji kemampuan under basket shoot*

T : *Perlakuan = Memberikan latihan board taps with ball*

M_{II}, *post-test* : *Posttest/tes akhir = Uji kemampuan under the basket shoot*

Waktu dan Tempat Penelitian

Lokasi penelitian di lapangan baset SMA Negeri 1 Sikur. Frekuensi latihan 3 kali seminggu dimulai pada tanggal Maret 2020 sampai dengan tanggal 2 April 2020.

Subjek Penelitian

Menurut Sugiyono (2017: 118) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pengambilan sampel dilakukan dengan *Total sampling* yaitu teknik menentukan sampel dengan menggunakan seluruh populasi. Subjek yang diteliti adalah para siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Sikur dengan jumlah anggota putri 15. Kemudian seluruh sampel dikenai *pre-test* untuk mengetahui tingkat kemampuan anggota melakukan *Under basket shoot*. Setelah itu anggota diberi perlakuan (*treatment*), dan yang terakhir *post-test*.

Instrument dan Teknik Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan data yang diperlukan, dibutuhkan instrument. Yang di maksud dengan instrument adalah alat yang digunakan pada saat Penelitian (Arikunto, 2002:149). Atau dengan kata lain metode tidak dapat memenuhi fungsinya apabila instrument yang digunakan dalam metode itu tidak valid.

Dalam mengukur kemampuan *shooting* dipergunakan alat-alat sebagai Berikut:

1. Bola basket
2. peluit
3. *stopwach*

Petunjuk pelaksanaan :

1. 1 orang coba dengan bola di depan dada berdiri di sembarang tempat di bawah basket.
2. Setelah aba-aba "ya" *stopwatch* dihidupkan dan sampel berusaha memasukan bola tersebut sebanyak mungkin ke dalam basket dalam waktu 30 d
3. Sebelum masuk kedalam ring, bola harus terlebih dahulu menyentuh ring basket.
4. Bola yang sah dan masuk dihitung sebagai skor tes *shooting*.

Teknik Analisis Data

1. Uji t

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji t berpasangan juga bisa disebut dengan t test sampel sejenis (*dependent sample*) karena distribusi data yang dibandingkan berasal dari suatu kelompok subjek yang sama. Ciri uji t berpasangan adalah kelompok melakukan dua kali tes, biasanya menggunakan *pre-test* dan *post-test*. Adapun rumus yang digunakan untuk menyelesaikan uji t berpasangan adalah:

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \cdot \sum D^2 - (\sum D)^2}{N-1}}}$$

Keterangan:

D = Perbedaan setiap pasangan skor (*post-test* – *pre-test*)

N = Jumlah sampel yang digunakan (Lalu Hulfian, 2015: 85)

2. Pengujian Hipotesis

Analisis data penelitian ini dilakukan dengan membandingkan data *pre-test* dan *post-test* perlakuan. Apabila t hitung lebih besar dari t tabel maka Ha diterima dan jika t hitung lebih kecil dari t tabel maka Ha ditolak.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Merumuskan Hipotesis

Hipotesis yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah hipotesis kerja (Ha) yang menyatakan bahwa “ada pengaruh yang signifikan latihan *board taps with ball* terhadap kemampuan *under the basket shoot* siswi ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Sikur tahun 2020”. Hipotesis nihil (H0) yang menyatakan bahwa “ Tidak ada pengaruh yang signifikan latihan *board taps with ball* terhadap kemampuan *under the basket shoot* siswi ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Sikur tahun 2020”

Dengan kriteria pengujian adalah, Apabila t hitung > t tabel maka hipotesis kerja (Ha) **diterima** dan hipotesis nihil (H0) **ditolak**. Sedangkan t hitung > t tabel maka hipotesis kerja (Ha) **ditolak** dan hipotesis nihil (H0) **diterima**.

2. Menyusun Tabel Kerja (Tabel Persiapan)

Untuk memudahkan pengolahan data, maka perlu dibuat tabel persiapan berikut:

Tabel 4.6 Data-data Penyusunan Tabel Kerja

No	Nama	(XI)	(XII)	D	D ²
1	Kania Silva	5	6	1	1
2	Bq. Indira	2	2	0	0
3	Bq.Nurma J	4	5	1	1
4	Asri R	5	5	0	0
5	Trifia A	5	6	1	1
6	Agustina	3	3	0	0
7	Bq.Juandita	4	4	0	0
8	Nila H	3	4	1	1

9	Bq.Eva W	2	4	2	4
10	Bq.Jauza I	1	4	3	9
11	Bq.Putri N	3	4	1	1
12	Azwa Rafiza	1	3	2	4
13	Winda Salia	1	3	2	4
14	Annisa Q	1	3	2	4
15	Baiq.Adita	4	6	2	4
Jumlah		44	62	18	34

Ket:

XI = Tes awal (*pre test*) *under the basket shoot*

XII = Tes akhir (*post test*) *under the basket shoot*

D = XII – XI

N = 15

3. Mendistribusikan data kedalam rumus.

Langkah selanjutnya adalah mendistribusikan data ke dalam rumus t-test sebagai berikut :

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \cdot \sum D^2 - (\sum D)^2}{N-1}}}$$

$$t = \frac{18}{\sqrt{\frac{15 \cdot 34 - (18)^2}{15-1}}}$$

$$t = \frac{18}{\sqrt{\frac{510-324}{14}}}$$

$$t = \frac{18}{\sqrt{\frac{186}{14}}}$$

$$t = \frac{18}{\sqrt{13,29}}$$

$$t = \frac{18}{3,645}$$

$$t = 4,938$$

4. Menguji nilai t

Hasil perhitungan t berdasarkan rumus di atas adalah t hitung yaitu 4,938 yang dibandingkan dengan t tabel pada taraf signifikan 5% pada derajat kebebasan n-1 (15-1= 14) yaitu 1,761.

5. Menarik Kesimpulan

Karena t hitung 4,938 > t tabel 1,761 maka hipotesis kerja Alternatif (Ha) diterima dan Hipotesis Nihil (H0) “ditolak” sehingga dapat disimpulkan bahwa “ada pengaruh latihan *board taps with ball* terhadap kemampuan *under the basket shoot* siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Sikur tahun 2020.

Pembahasan

Dalam komposisi pemain tim bola basket pasti mempunyai kekurangan, dan itu menjadi tugas seorang pelatih agar bisa menutupi kekurangan tersebut. Dari hasil pengamatan saat pertandingan, tim bola basket putri SMAN 1 Sikur sering sekali gagal dalam menghasilkan point pada kesempatan menembak bola di dalam area *under the basket shot*. Hal ini menyebabkan sering ketinggalan point, sehingga itu yang menjadi perhatian pelatih untuk dibenahi. Salah satu bentuk latihan yang diterapkan adalah latihan *board taps with ball*. Bentuk latihan ini melatih pemain melakukan tembakan ke ring. Latihan ini juga melatih sasaran dan konsentrasi menembak ketika bergerak.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa t hitung $>$ t tabel yang berarti bahwa hasil penelitian signifikan yaitu ada pengaruh latihan *board taps with ball* terhadap kemampuan *under the basket shoot* siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Sikur tahun 2020. Hal ini disebabkan karena dengan latihan yang dilakukan terus-menerus dengan repetisi dan set yang sesuai yaitu *training zone* (60-90%) dari Repetisi Maksimal merupakan salah satu faktor yang sangat penting bagi seseorang yang ingin berprestasi. Kemampuan atlet untuk berlatih dengan repetisi dan set yang sesuai merupakan suatu syarat penting untuk berprestasi tinggi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa “ada pengaruh yang signifikan latihan *board taps with ball* terhadap kemampuan *under the basket shoot* siswi ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Sikur tahun 2020”. Dengan t hitung 4,938 sedangkan t tabel 1,761. Berdasarkan hasil tersebut t hitung $>$ t tabel maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, artinya latihan *board taps with ball* dapat meningkatkan terhadap kemampuan *under the basket shoot* siswi ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Sikur tahun 2020. Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran untuk pihak terkait yaitu:

1. Untuk para pemain, dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan, khususnya *under the basket shoot*, harus menggunakan model latihan yang tepat sesuai dengan pola keterampilan yang ingin dikembangkan.
2. Untuk para pelatih, dalam meningkatkan kemampuan *under the basket shoot*, tidak hanya dilakukan dengan latihan berat atau dengan latihan beban luar saja, tetapi dapat juga dilakukan dengan program latihan yang teratur serta metode pelatihan

yang terus menerus dimana latihan invasi bisa menjadi solusi salah satunya.

3. Untuk peneliti lain, diharap kepada peneliti selanjutnya untuk lebih maksimal dalam memperluas ruang lingkup, variabel, dan masalahnya. Agar mendapatkan hasil yang lebih maksimal dari penelitian yang dilakukan.

4. Untuk Perbasi, Dispora dan Pemerintah terkait hendaknya memperhatikan SDM pelatih dengan memberikan pelatihan mengenai *sport science* secara berkala sehingga bentuk latihan yang diberikan kepada atlet bervariasi dan menyenangkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andi, Suhendro. 1999. *Dasar-Dasar Kepeleatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Arikunto, (2010). *Statistika Untuk Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Astuti, 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : Raja Grafindo Persada
- Bompa, 1990. *Theory and Methodology of Training*. Duubueque, Iowa: Kendall Hunt Publishing Company
- Budiwanto, Setyo. 2012. *Metodelogi Latihan Olahraga*. Universitas Negeri
- Harsono. (1992). *Aspek-aspek dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Harsono. 1988. *Choaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Choaching*. Jakarta: Proyek Pembinaan Pendidikan Olahraga Departemen..
- Hulfian.L.2015. *Buku statistic penelitian pendidikan jasmani dan olahraga*. Selong: CV . Garuda Ilmu
- Sugiyono (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suhendro. (1999). *Dasar Dasar Kepeleatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka