

PENGARUH METODE LATIHAN SHOOTING TERHADAP HASIL SHOOTING FREE THROW

Bayu Hardiyono

Universitas Bina Darma

Email: bayu.hardiyono@binadarma.ac.id

Abstract: This study aims to determine the effect of Wall Shooting and BEEF Exercises on Shooting Free Throw Results. This research is a qualitative research with the type of quasi-experimental research (Two Group Pretest Posttest Control Design). The sample in this research is Bina Darma University student which amounts to 24 people. The instrument used is the Shooting Free Throw. The data analysis in this study uses t-test, that is by comparing Pretest and Posttest results on Wall Shooting practice and BEEF practice. The results showed that there is a significant influence on the test results of statistical variables of wall shooting exercise obtained t-test values between pretest and posttest wall shooting exercises on the ability of free throw shooting results that have a t value of 12.759, $p = 0.000$, because $p < 0.05$ then there is a significant influence, while the results of statistical tests BEEF exercise variables obtained t-test value between pretest and posttest BEEF exercise to the results of free throw shooting which has a value of t count 6.362, $p = 0.000$, because $p < 0.05$ then there is a significant. The conclusion of the research is, There is difference of influence between wall shooting practice group and BEEF Practice group on free throw shooting result, with the result of wall shooting practice is better when compared to BEEF training on free throw shooting result.

Key Word: BEEF, Shooting Free Throw, Wall Shooting.

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk Mengetahui Pengaruh Latihan Wall Shooting Dan BEEF Terhadap Hasil Shooting Free Throw .Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan jenis penelitian eksperimen semu(Two Group Pretest Posttest Control Desain). Sampel dalam penelitian ini ialah mahasiswa Universitas Bina Darma yang berjumlah 24 orang. Instrumen yang digunakan ialah intrumen Shooting Free Throw. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan Uji-t, yaitu dengan membandingkan hasil Pretest dan Posttest pada latihan Wall Shooting dan latihan BEEF. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang Signifikan hasil uji statistik variabel latihan wall shooting diperoleh nilai uji-t antara pretest dan posttest latihan wall shooting terhadap kemampuan hasil shooting free throw yang memiliki nilai t hitung 12,759, $p = 0.000$, karena $p < 0,05$ maka ada pengaruh yang signifikan, sedangkan hasil uji statistik variabel latihan BEEF diperoleh nilai uji-t antara pretest dan posttest latihan BEEF terhadap hasil shooting free throw yang memiliki nilai t hitung 6,362 , $p = 0.000$, karena $p < 0,05$ maka ada pengaruh yang signifikan. Kesimpulan dari penelitian adalah, Terdapat perbedaan pengaruh antara kelompok latihan wall shooting dan kelompok Latihan BEEF terhadap hasil shooting free throw, dengan hasil latihan wall shooting lebih baik jika dibandingkan dengan latihan BEEF terhadap hasil shooting free throw.

Kata kunci: BEEF, Shooting Free Throw, Wall Shooting.

PENDAHULUAN

Olahraga pada saat ini sudah menjadi suatu kebutuhan bagi manusia, hal ini dapat kita lihat dari banyaknya fasilitas olahraga yang di sediakan di ruang terbuka hijau. Tujuan dari manusia melakukan kegiatan olahraga adalah 1) Rekreasi, yaitu mereka yang melakukan olahraga hanya untuk mengisi waktu senggang, dilakukan penuh dengan kegembiraan. Jadi segalanya dikerjakan dengan santai dan tidak formal, baik tempat, sarana maupun peraturannya. 2) Pendidikan, seperti misalnya anak-anak sekolah yang diasuh oleh gurunya. Kegiatan yang dilakukan formal, tujuannya guna mencapai sasaran pendidikan nasional melalui kegiatan olahraga yang disusun melalui kurikulum tertentu. 3) Kesegaran Jasmani, dalam hal ini mulai dari berbagai ilmu pengetahuan yang ada kaitannya dengan manusia seperti pengetahuan kedokteran, social, ekonomi, lingkungan hidup dan lain – lainnya, segalanya diperhitungkan dan diperhatikan, dikerjakan dengan formal, baik program, sarana maupun fasilitasnya dibawah asuhan tenaga – tenaga professional. 4) Prestasi, mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk mencapai sasaran suatu prestasi tertentu, (M.Sajoto,1995 :1).

Salah satu olahraga prestasi yang banyak digemari oleh kalangan anak muda adalah permainan bola basket, permainan bola basket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan.

Penerapan taktik dalam permainan bola basket sering kali menyebabkan terjadinya pelanggaran (*violations*) maupun kesalahan (*foul*). Kesalahan (*foul*) adalah penyimpangan dari peraturan yang menyebabkan persinggungan dengan lawan atau tingkah laku pemain yang tidak sopan (Perbasi, 2000:54). Di dalam permainan bolabasket, dengan 10 pemain yang bergerak dengan

cepat dalam jarak yang terbatas, persinggungan tidak dapat dihindari sehingga menimbulkan kesalahan (*foul*)

Dalam permainan bola basket tembakan dibagi menjadi dua bagian, yaitu lapangan dan *free throw*. Tembakan lapangan adalah tembakan percobaan memasukan bola kedalam keranjang pada saat permainan sedang berlangsung, tembakan lapangan ini dapat dilakukan semua pemain yang berada dilapangan permainan sedangkan melakukan *free throw* berbanding terbalik, *free throw* adalah hadiah yang diberikan oleh wasit kepada pemain untuk mencetak satu angka pada posisi tepat dibelakang garis *free throw*, Pemberian *free throw* biasanya diberikan apabila pemain lawan melakukan pelanggaran didaerah terlarang.

Pemain basket terkadang mendapatkan kesulitan dalam melakukan *free throw*, menurut para pemain bukanlah hal yang mudah untuk melakukan *free throw* tersebut, kebanyakan para pemain cenderung kesulitan dan terkadang lemah pada saat melakukan *free throw*. Hal ini disebabkan faktor tidak percaya dirinya seorang pemain basket ataupun gangguan dari para penonton yang mendukung tim lawan pada saat bertanding, sehingga seorang pemain tidak dapat dengan mudah untuk melakukan *free throw*.

Metode latihan shooting dengan menggunakan *wall shooting* dapat membantu memperbaiki *shooting* agar bola yang dilepaskan bisa membentuk sudut parabola yaitu 30 derajat dari garis vertical dan 60 derajat terhadap garis horizontal, dengan sudut tembakan tersebut akan menghasilkan lintasan bola yang parabola. Menurut Way dan Alexander marion bahwa konsistensi, ketinggian, kecepatan rilis dan akurasi adalah kunci sukses untuk menembak termasuk busur atau sudut tembakan.

Semakin tinggi bola dilepaskan, semakin sedikit waktu itu di udara sebelum mencapai keranjang. Ketinggian puncak yang lebih tinggi dari rilis akan memberikan bola

sudut lebih besar dari pendekatan ke keranjang, dan kesempatan lebih besar untuk memasukkan bola.

Metode BEEF adalah sebuah konsep *shooting* yang memudahkan atlet untuk memahami dan menguasai teknik tembakan dengan baik dan benar. Keuntungan melakukan tembakan dengan konsep BEEF adalah efisien dan efektif mudah di mengerti. Menurut Danny Kosasih (2008: 47). BEEF yaitu: B (*Balance*) keseimbangan: Gerakan selalu dimulai dari lantai, saat menangkap bola menekuk lutut serta atur agar tubuh dalam posisi seimbang. E (*Eyes*) mata: Agar shooting menjadi akurat pemain harus dengan segera mengambil fokus pada target (pemain dengan cepat mampu mengkoordinasikan letak ring), dan mata tak terhalang oleh bola dan tangan. E (*Elbow*) siku lengan: Pertahankan posisi siku agar pergerakan lengan akan tetap vertikal. F (*Follow through*) gerakan lanjutan: Kunci siku lalu lepaskan gerakan lengan jari-jari dan pergelangan tangan mengikuti ke arah ring.

Balance (keseimbangan) keuntungannya dalam konsep BEEF yaitu berada dalam keseimbangan memberikan tenaga, kontrol, dan irama pada saat melakukan shooting, posisi kaki adalah dasar keseimbangan. Menurut Wissel (1996: 46). Mengatakan bahwa untuk mendapatkan keseimbangan saat melakukan shooting, buka kaki selebar bahu arahkan jari-jari kaki lurus ke depan (mengarah ke ring basket) kaki pada sisi tangan yang menembak harus di depan (kaki kanan untuk tembakan tangan kanan) tekuklah lutut sangat penting karena itu akan member tenaga.

Langkah penting sebelum mengawali gerakan *free throw* adalah menghilangkan semua gangguan pikiran, memusatkan pikiran pada ring basket. Konsentrasi pada tembakan yang pernah berhasil dan memvisualkan tentang keberhasilan dalam melakukan tembakan *free throw*. (Wissel Hal, 2000: 52).

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan jenis penelitian eksperimen semu (*Two Group Pretest Posttest Control Desain*). Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh anggota tim basket Universitas Bina Darma, teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah semua populasi menjadikan sampel (*total sampling*) yang berjumlah 20 orang mahasiswa.

Data penelitian yang diperoleh agar dapat dipertanggung jawabkan, maka pengambilan data penelitian melalui tes akhir atau post tes dengan melakukan tembakan atau *shooting free throw*. melakukan tes awal atau pre tes melakukan *shooting free throw*. Pengambilan data awal dengan melakukan tes awal kemampuan *shooting free throw*, treatment penelitian dilaksanakan selama 6 minggu (M.Sajoto 1995:35) dimana program latihan dilakukan seminggu 3 kali latihan yaitu senin, rabu, jumat dengan materi latihan *shooting* menggunakan metode *wall shooting* dan metode *BEEF*. Setelah 16 kali pertemuan dilakukan post test yaitu melakukan *shooting free throw*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *wall shooting* dan latihan *BEEF* terhadap hasil *shooting free throw*. Uji hipotesis menggunakan uji-t, dengan ketentuan H_0 diterima apabila nilai $Sig > 0,05$ dan H_0 ditolak apabila nilai $Sig < 0,05$. Berikut Hasil perhitungan Uji-t menggunakan SPSS Versi 23.

a. Uji t Kelompok latihan *wall shooting*

Dari hasil Uji-t diketahui bahwa nilai Sig adalah 0,000. Sesuai dengan aturan SPSS apabila nilai $Sig < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi hasil Uji-t untuk kelompok latihan *wall shooting* adalah terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *wall shooting* terhadap hasil *shooting free throw*.

b. Uji *t* Kelompok latihan *BEEF*.

Dari hasil uji-*t* diketahui bahwa nilai Sig adalah 0,000. Sesuai dengan aturan SPSS apabila nilai Sig < 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi hasil Uji-*t* untuk kelompok *BEEF* adalah terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *BEEF* terhadap hasil *shooting free throw*.

c. Uji-*t* kelompok latihan *wall shooting* dan kelompok latihan *BEEF*.

Berdasarkan hasil uji *t* kedua kelompok eksperimen yaitu X_1 Latihan *wall shooting* dan X_2 Latihan *BEEF* diketahui nilai Sig 0,000. Karena nilai Sig 0,000 < 0,005 maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa terjadi pengaruh antara latihan *wall shooting* dan latihan *BEEF* terhadap hasil *shooting free throw*.

Berdasarkan kajian teori dapat ditemukan suatu hipotesis sebagai berikut: “pengaruh metode latihan *wall shooting* dan latihan *BEEF* terhadap hasil *shooting free throw*”. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh signifikan adalah apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05 (signifikan > 0,05) maka H_0 ditolak dan jika nilai signifikan kurang dari 0,05 (signifikan < 0,05) maka H_a diterima.

Berdasarkan hasil uji statistik variabel latihan *wall shooting* diperoleh nilai uji-*t* antara *posttest* latihan *wall shooting* terhadap kemampuan hasil *shooting free throw* yang memiliki nilai *t* hitung -12,759, $p = 0.000$, karena $p < 0,05$ maka ada pengaruh yang signifikan. Dilihat dari nilai rata-rata, maka diperoleh nilai rata-rata *pretest* = 21.09 dan nilai rata-rata *posttest* = 33.00, karena nilai rata-rata *pretest* lebih kecil dari nilai rata-rata *posttest* maka terjadi peningkatan kemampuan hasil *shooting free throw* sebesar = 11.91

Berdasarkan hasil uji statistik variabel latihan *BEEF* diperoleh nilai uji-*t* antara *pretest* dan *posttest* latihan *BEEF* terhadap kemampuan hasil *shooting free throw* yang memiliki nilai *t* hitung -6,362, $p = 0.000$,

karena $p < 0,05$ maka ada pengaruh yang signifikan. Dilihat dari nilai rata-rata, maka diperoleh nilai rata-rata *pretest* = 20.69 dan nilai rata-rata *posttest* = 34.51, karena nilai rata-rata *pretest* lebih kecil dari nilai rata-rata *posttest* maka terjadi peningkatan kemampuan hasil *shooting free throw* sebesar = 13.82.

Berdasarkan hasil uji statistik variabel latihan *wall shooting* dan Latihan *BEEF* diperoleh nilai uji-*t* antara *pretest* dan *posttest* latihan *wall shooting* dan Latihan *BEEF* terhadap hasil *shooting free throw* yang memiliki nilai *t* hitung - 39,447, $p = 0.000$, karena $p < 0,05$ maka ada pengaruh yang signifikan. Dilihat dari nilai rata-rata, maka diperoleh nilai rata-rata *pretest* = 24,32 dan nilai rata-rata *posttest* = 32,56, karena nilai rata-rata *pretest* lebih kecil dari nilai rata-rata *posttest* maka terjadi peningkatan kemampuan ketepatan *forehand drive* sebesar = 8,24.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, diskripsi, pengujian hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *wall shooting* terhadap hasil *shooting free throw*.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *BEEF* terhadap hasil *shooting free throw*.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *wall shooting* dan latihan *BEEF* terhadap hasil *shooting free throw*.

DAFTAR PUSTAKA

- Kosasih, Danny. (2008). *Fundamental Basketball*. Penerbit : Karmedia.
- Perbasi. 2000. *Peraturan Permainan Bolabasket*. Jakarta
- Sajoto, M. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize.

Way, Dana. & Alexander, Marion. *Mechanics of the Basketball Free Throw*. Biomechanics Laboratory 316 MaxBell University of Manitoba. http://umanitoba.ca/faculties/kinrec/research/media/free_throw.pdf. di download tanggal 16 Juli 2011 jam 11.27WIB.

Wissel. (1996). *Bolabasket: Langkah untuk sukses (Bagus Pribadi. Terjemahan)*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. Buku asli diterbitkan Tahun (1994). Yogyakarta.