



Pengaruh *Wall Shoot* dan *Mistar Shoot* terhadap *Shooting Free Throw* Wijayakusuma *Basketball Academy* Cilacap Tahun 2021

Nizar Mahfudz Azkal Azkiya^{1✉}, Priyanto²

Universitas Negeri Semarang, nizarmahfudz@students.unnes.ac.id

Article Info

History Articles

Received : 26 November
2021

Accepted : 07 December
2021

Published : 03 November
2021

Kata Kunci

Wall Shoot; *Mistar Shoot*;
Shooting Free Throw.

Keywords

Wall Shoot; *Ruler Shoot*;
Shooting Free Throw.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana latihan *wall shoot* dan *mistar shoot* terhadap *shooting free throw* pemain bola basket Wijayakusuma *Basketball Academy* Cilacap Tahun 2021. Metode penelitian ini adalah eksperimen (kuantitatif). Desain untuk penelitian ini menggunakan *True Experiments* dengan bentuk *Pre-test and Posttest Design*. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh pemain basket putra Wijayakusuma *Basketball Academy* tahun 2021, Kabupaten Cilacap, yang berjumlah 12 orang. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik random sampling, yang berjumlah 10 pemain. Pengambilan data dilakukan menggunakan tes. Analisis data pada penelitian ini menggunakan t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) terdapat pengaruh latihan *wall shoot* pada *shooting free throw* pemain bola basket Wijayakusuma *Basketball Academy*; (2) terdapat pengaruh latihan *mistar shoot* pada *shooting free throw* pemain bola basket Wijayakusuma *Basketball Academy*; (3) latihan *shooting* dengan *mistar shoot* lebih baik dibandingkan dengan *wall shoot* terhadap hasil *free throw* pada pemain bola basket Wijayakusuma *Basketball Academy*. Terkait dengan simpulan, saran dari penelitian ini, yaitu pelatih dapat menerapkan latihan *wall shoot* dan *mistar shoot* karena latihan ini mudah untuk diterapkan, serta meningkatkan keefektifan *shooting free throw*.

Abstract

The purpose of this study was to determine the effect of wall shoot and crossbar practice on shooting free throws for Wijayakusuma Basketball Academy Cilacap basketball players in 2021. The research method used was experimental (quantitative). The design for this study True Experiments in the form of Pre- and Posttest Design. The population of this study were all male basketball players at the Wijayakusuma Basketball Academy in 2021, Cilacap Regency, which amounted to 12 people. Sampling in this study used a random sampling technique, which amounted to 10 players. Data collection is carried out using tests. Data analysis in this study using t-test. The results showed that: (1) there was an effect of wall shoot practice on free throw shooting of Wijayakusuma Basketball Academy basketball players; (2) there was an effect of bar shoot practice on free throw shooting of Wijayakusuma Basketball Academy basketball players; (3) shooting practice with a crossbar was better than wall shooting for the free throw results of Wijayakusuma Basketball Academy basketball players. Related to the conclusion, the suggestion from this research is that the trainer can apply the wall shoot and crossbar practice considering that this practice is not only easy to implement, but also proven to be effective in improving the results of free throw shooting.



PENDAHULUAN

Dewasa ini, olahraga telah melekat dalam kehidupan setiap manusia di dunia. Olahraga pada zaman sekarang telah mengalami perkembangan yang sangat pesat. Pengertian olahraga tidak hanya sebatas aktivitas fisik saja, tetapi menurut Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005, pengertian olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Tiap orang berolahraga karena memiliki tujuan tertentu, dan tujuannya berbeda antara satu dengan yang lainnya. Salah satu tujuan orang berolahraga adalah untuk mencapai prestasi, baik itu prestasi di lingkup sekolah maupun prestasi internasional.

Olahraga juga bisa dijadikan sebagai alat pemersatu bangsa. Hal ini selaras dengan pernyataan Sembiring (2008: 48) bahwa olahraga demikian bagian dari pencapaian dan proses menuju pembangunan bangsa sehingga dalam kehidupan bermasyarakat, bernegara, dan berbangsa harus memiliki peran dan keberadaan olahraga diposisikan secara jelas dalam sistem hukum bangsa.

Di dalam perkembangannya, banyak cabang olahraga yang mulai menarik minat masyarakat dari kalangan muda sampai tua. Salah satu cabang olahraga yang banyak peminatnya, yaitu bola basket. Bola basket adalah permainan dengan lima orang pemain yang terdiri atas dua tim (Perbasi, 2008: 41). Kini olahraga bola basket sudah dikenal di berbagai penjuru dunia. Terbukti dengan semakin banyaknya kompetisi bola basket di berbagai penjuru dunia. Di Indonesia pun saat ini terdapat banyak kompetisi bola basket, baik di tingkat kota/kabupaten, provinsi, sampai nasional.

Shooting dalam bola basket adalah keahlian yang sangat penting. Dribbling, operan, bertahan, dan rebounding merupakan teknik dasar yang bisa mengantarkan Anda mendapatkan peluang serta mendapatkan poin. Akan tetapi, pemain juga harus bisa melakukan shooting. Sebetulnya, keahlian shooting bisa menutupi kekurangan teknik dasar lainnya (Wissel, 2000: 43).

Shooting pada dasarnya dibedakan menjadi 2, yaitu shooting hukuman dan lapangan (Sodikun, 1992). Wall shoot merupakan teknik melatih menembak bola ke dinding dan memusatkan pada tangan yang akan melakukan menembak di belakang bola, menempatkan siku, melepaskan jari-jari, follow through, dan penangkapan pada bola di posisi menembak (Wissel, 2000: 64). Mistar shoot adalah teknik melatih shooting di permainan bola basket dengan media tiang dan tali yang menjadikan sebagai rintangan untuk orang yang akan melakukan shooting. Untuk melatih meningkatkan akurasi (ketepatan) dan bola lambung (parabol) saat pemain melakukan shooting free throw membutuhkan metode latihan mistar shoot. Tembakan hukuman atau free throw adalah kesempatan yang ditujukan kepada seorang pemain untuk mencetak satu poin. Posisi shooting free throw ini dilakukan tepat dibelakang garis free throw, sesuai dengan peraturan. Waktu paling lama untuk melaksanakan tembakan bebas, yaitu 5 detik setelah wasit memberikan bola ke pemain yang melaksanakan tembakan (Sodikun, 1992: 90).

Berdasarkan wawancara bersama pelatih kepala Wijayakusuma Basketball Academy Cilacap dan hasil observasi yang dilakukan peneliti, peneliti menemukan bahwa kemampuan shooting tim bola basket putra Wijayakusuma Basketball Academy Cilacap tahun 2021 masih kurang baik. Hal tersebut disebabkan banyak faktor, salah satunya adalah kurangnya variasi latihan oleh pelatih yang dapat

meningkatkan kemampuan dan pengetahuan tim dalam hal shooting. Latihan shooting free throw tidak digunakannya metode latihan, tetapi hanya cara melaksanakan tembakan dari free throw line secara langsung tidak ada metode pelatihan, serta hanya digunakan dalam pengisi di jeda rehat saat pelatihan berlangsung. Rata-rata seorang pemain bisa dikatakan kurang saat melakukannya shooting free throw. Faktor sekitar yang menyebabkan hal ini, seperti shooting free throw para pemain musuh, rekan setim, dan supporter saat melaksanakan shooting free throw tingkat keberhasilannya sangat kurang. Shooting free throw terkadang menjadi penentu kemenangan dan kekalahan suatu tim. Kemampuan shooting free throw masing-masing pemain masih kurang. Pemain dapat kesempatan ini untuk melihat hasil dari sebuah kemenangan ketika bertanding melawan tim yang sebetulnya memiliki skill yang sama, namun banyak pemain yang tidak dapat memanfaatkan kesempatan ini karena tidak bisa memaksimalkan melaksanakan shooting free throw dan sedikitnya metode latihan shooting free throw pada setiap melakukan latihan. Oleh karena itu, perlu adanya metode atau strategi latihan yang tepat agar pemain bola basket dapat melakukan teknik shooting dengan baik dan benar. Metode latihan yang dapat digunakan, yaitu latihan wall shoot dan mistar shoot.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan wall shoot dan mistar shoot terhadap shooting free throw pemain bola basket Wijayakusuma Basketball Academy Cilacap Tahun 2021. Adapun hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu: (1) terdapat pengaruh latihan wall shoot pada shooting free throw pemain bola basket Wijayakusuma Basketball Academy; (2) terdapat pengaruh latihan mistar shoot pada shooting free throw pemain bola basket Wijayakusuma Basketball Academy; (3) metode mistar shoot lebih baik dibandingkan dengan wall shoot terhadap hasil shooting free throw pada pemain bola basket Wijayakusuma Basketball Academy.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen (kuantitatif). Desain untuk penelitian kuantitatif yang digunakan adalah True Experiments dengan bentuk Pre- and Posttest Design. True Experiments adalah jenis experimental design dimana peneliti secara acak menugaskan masing-masing partisipan ke kondisi yang berbeda (Creswell, 2016: 309).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain basket putra Wijayakusuma Basketball Academy tahun 2021, Kabupaten Cilacap, yang berjumlah 12 orang. Sampel yang diambil berjumlah 10 pemain bola basket Wijayakusuma Basketball Academy tahun 2021.

Alat atau instrumen penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah instrumen tes dari tembakan hukuman Sodikun (1992: 125). Tes untuk mengukur shooting free throw ini memiliki tingkat validitas 0,86 dan tingkat reliabilitas 0,75 (Evwina: 2011: 63), yaitu dengan melakukan shooting free throw sebanyak 10 kali.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang digunakan dalam analisis data penelitian ini adalah hasil shooting free throw tim bola basket putra Wijayakusuma Basketball Academy Cilacap Tahun 2021 sebelum dan setelah diberi perlakuan atau latihan wall shooting pada kelompok Wall Shoot dan latihan mistar shooting pada kelompok Mistar Shoot.

Tabel 1. Deskriptif Statistik Data Penelitian

<i>Descriptive Statistics</i>				
	<i>Pretest Kel. Wall Shoot</i>	<i>Posttest Kel. Wall Shoot</i>	<i>Pretest Kel. Mistar Shoot</i>	<i>Posttest Kel. Mistar Shoot</i>
<i>N</i>	5	5	5	5
<i>Sum</i>	1,20	2,20	1,40	3,20
<i>Mean</i>	0,24	0,44	0,28	0,64
<i>Std. Deviation</i>	0,15	0,12	0,08	0,12
<i>Minimum</i>	0,00	0,30	0,20	0,50
<i>Maximum</i>	0,40	0,60	0,40	0,80

Berdasarkan perhitungan SPSS terkait uji homogenitas terhadap kelompok Wall Shoot dan kelompok Mistar Shoot menggunakan uji Levene, diperoleh bahwa data posttest kedua kelompok memiliki varians yang sama (homogen). Berdasarkan perhitungan SPSS terkait uji normalitas menggunakan uji Saphiro-Wilk, diperoleh bahwa data posttest kedua kelompok berdistribusi normal.

Uji hipotesis 1 terkait uji perbedaan rata-rata hasil shooting free throw pada kelompok Wall Shoot sebelum dan sesudah diberikan latihan. Berikut hipotesis uji perbedaan rata-ratanya.

$H_0: \mu_1 = \mu_2$ (tidak terdapat perbedaan rata-rata hasil shooting free throw pada kelompok Wall Shoot sebelum dan sesudah diberikan latihan wall shooting)

$H_1: \mu_1 \neq \mu_2$ (terdapat perbedaan rata-rata hasil shooting free throw pada kelompok Wall Shoot sebelum dan sesudah diberikan latihan wall shooting)

Uji perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah diberikan latihan dilakukan menggunakan uji Paired-Samples T Test. Berdasarkan perhitungan, diperoleh $t_{hitung} = 4,472 > 2,131 = t_{tabel}$, serta hasil output uji Paired-Samples T Test menggunakan SPSS diperoleh Sig. $0,011 < 0,05$, maka H_0 ditolak. Artinya, ada perbedaan rata-rata hasil shooting free throw pada kelompok Wall Shoot sebelum dan sesudah diberikan latihan wall shooting pada pemain bola basket Wijayakusuma Basketball Academy.

Uji hipotesis 2 terkait uji perbedaan rata-rata hasil shooting free throw pada kelompok Mistar Shoot sebelum dan sesudah diberikan latihan. Berikut hipotesis uji perbedaan rata-ratanya.

$H_0: \mu_1 = \mu_2$ (tidak terdapat perbedaan rata-rata hasil shooting free throw pada kelompok Mistar Shoot sebelum dan sesudah diberikan latihan mistar shooting)

$H_1: \mu_1 \neq \mu_2$ (terdapat perbedaan rata-rata hasil shooting free throw pada kelompok Mistar Shoot sebelum dan sesudah diberikan latihan mistar shooting)

Uji perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah diberikan latihan dilakukan menggunakan uji Paired-Samples T Test. Berdasarkan perhitungan, diperoleh $t_{hitung} = 6,000 > 2,131 = t_{tabel}$, serta hasil output uji Paired-Samples T Test menggunakan SPSS diperoleh Sig. $0,004 < 0,05$, maka H_0

ditolak. Artinya, ada perbedaan rata-rata hasil shooting free throw pada kelompok Mistar Shoot sebelum dan sesudah diberikan latihan mistar shooting pada pemain bola basket Wijayakusuma Basketball Academy.

Uji hipotesis 3 terkait uji perbedaan rata-rata hasil shooting free throw pada kedua kelompok setelah diberikan latihan. Berikut hipotesis uji perbedaan rata-ratanya.

$H_0: \mu_1 = \mu_2$ (tidak terdapat perbedaan rata-rata hasil shooting free throw pada kedua kelompok setelah diberikan latihan yang berbeda)

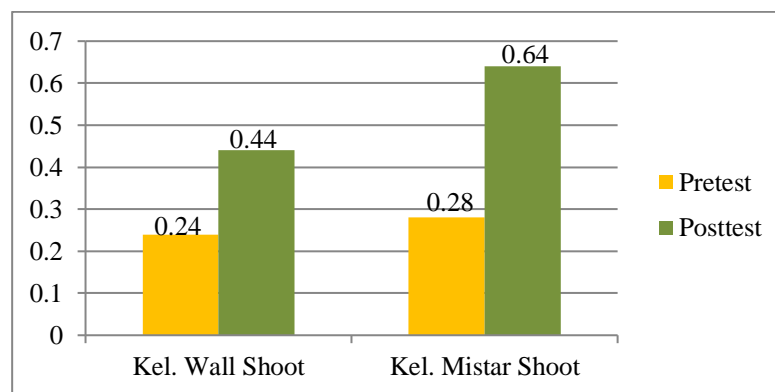
$H_1: \mu_1 \neq \mu_2$ (terdapat perbedaan rata-rata hasil shooting free throw pada kedua kelompok setelah diberikan latihan yang berbeda)

Uji perbedaan rata-rata setelah diberikan latihan yang berbeda dilakukan menggunakan uji Independent-Sample T Test. Berdasarkan perhitungan, diperoleh $t_{hitung} = 2,774 > 1,859 = t_{tabel}$, serta hasil output uji Independent-Sample T Test menggunakan SPSS diperoleh Sig. $0,024 < 0,05$, maka H_0 ditolak. Artinya, ada perbedaan rata-rata hasil shooting free throw pada kedua kelompok setelah diberikan latihan yang berbeda.

Tabel 2. Peningkatan Hasil *Shooting Free Throw*

No	Kelompok	Rata-rata		Peningkatan	% Peningkatan
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Pretest–Posttest</i>	<i>Pretest–Posttest</i>
1	<i>Wall Shoot</i>	0,24	0,44	0,2	83,33%
2	<i>Mistar Shoot</i>	0,28	0,64	0,36	128,57%

Berdasarkan tabel peningkatan hasil shooting free throw bola basket untuk kelompok Wall Shoot sebesar 83,33% dan peningkatan hasil shooting free throw bola basket untuk kelompok Mistar Shoot sebesar 128,57%. Untuk lebih jelasnya, disajikan diagram peningkatan hasil shooting free throw bola basket dari kedua kelompok pada Gambar 1.



Gambar 1. Peningkatan Hasil *Shooting Free Throw* Bola Basket

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil perhitungan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan hasil shooting free throw sebelum dan sesudah diberikan latihan wall shooting pada pemain bola basket Wijayakusuma

Basketball Academy diperoleh $t_{hitung} = 4,472 > 2,131 = t_{tabel}$, maka H_0 ditolak. Artinya, terdapat perbedaan rata-rata hasil shooting free throw pada kelompok Wall Shoot sebelum dan sesudah diberikan latihan wall shooting pada pemain bola basket Wijayakusuma Basketball Academy. Dengan kata lain, terdapat pengaruh latihan shooting free throw dengan metode wall shooting terhadap hasil shooting free throw pada pemain bola basket Wijayakusuma Basketball Academy.

Berdasarkan hasil perhitungan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan hasil shooting free throw sebelum dan sesudah diberikan latihan mistar shooting pada pemain bola basket Wijayakusuma Basketball Academy diperoleh $t_{hitung} = 6,000 > 2,131 = t_{tabel}$, maka H_0 ditolak. Artinya, terdapat perbedaan rata-rata hasil shooting free throw pada kelompok Mistar Shoot sebelum dan sesudah diberikan latihan mistar shooting pada pemain bola basket Wijayakusuma Basketball Academy. Dengan kata lain, terdapat pengaruh latihan shooting free throw dengan metode mistar shooting terhadap hasil shooting free throw pada pemain bola basket Wijayakusuma Basketball Academy.

Perbandingan t_{hitung} untuk metode wall shooting sebesar 4,472 dan t_{hitung} untuk metode mistar shooting sebesar 6,000 sehingga t_{hitung} metode mistar shooting lebih besar dari t_{hitung} metode wall shooting. Dengan demikian, latihan shooting dengan mistar shoot lebih baik dibandingkan dengan wall shoot terhadap hasil shooting free throw pada pemain bola basket Wijayakusuma Basketball Academy.

DAFTAR PUSTAKA

- Creswell, J. W. (2016). *Education Research: Planning, Conducting and Evaluating Quantitative and Qualitative Research Fourth Edition*. Boston: Pearson.
- Evwina, T. N, (2011). *Perbedaan Latihan Free Throw One Hand Set Shoot Antara Jarak Tetap dan Bertahap terhadap Hasil Free Throw pada Club Bola basket Putra Asba Ambarawa Tahun 2011*. SKRIPSI. FIK UNNES.
- Undang-Undang RI Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahraagaan Nasional.
- PERBASI. (2008). *Peraturan Resmi Bola Basket*. Jakarta: Perbasi.
- Sembiring, S. (2008). *Himpunan Peraturan Perundang-Undangan Republik Indonesia Tentang Keolahraagaan*. Bandung: Nuansa Aulia.
- Sodikun, I. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta: Depdiknas.
- Wissel, H. (2000). *Basketball Steps to Success*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.