

## LATIHAN MENGARAHKAN BOLA PADA SASARAN TERTENTU UNTUK MENINGKATKAN KETEPATAN MENEMBAK BOLA BASKET MAHASISWI SEMESTER IV PJKR UPG 1945 NTT

*Friska Eunike Selan<sup>a</sup>, Yolis Y.A. Djami<sup>b</sup>, Paulus Natalis Nggaa<sup>c</sup>*

<sup>a</sup> Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, email: [ikeeunike27@gmail.com](mailto:ikeeunike27@gmail.com)

<sup>b</sup> Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, email: [yolisdjami@gmail.com](mailto:yolisdjami@gmail.com)

<sup>c</sup> Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, email: [paulusnatalisnggaa88@gmail.com](mailto:paulusnatalisnggaa88@gmail.com)

### Info Artikel

#### Sejarah Artikel:

Diterima: 1 Mei 2023

Direvisi: 5 Mei 2023

Disetujui: 10 Mei 2023

#### Keywords:

*Latihan Mengarahkan Bola,  
Ketepatan, Basket*

### Abstrak

Rumusan masalah yang di ajukan pada penelitian ini adalah: Apakah latihan mengarahkan bola pada sasaran tertentu dapat meningkatkan ketepatan menembak bola basket mahasiswa semester IV PJKR UPG 1945 NTT?. Sedangkan Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan mengarahkan bola pada sasaran tertentu terhadap hasil ketepatan menembak dalam permainan bola basket. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik tes keterampilan menembak. Lalu data-data yang terkumpul di analisis dengan rumus uji-t. Hasil analisis data menunjukkan Bahwa t-hitung lebih besar dari t-tabel yaitu  $8,059 > 2,306$  dan/atau  $3,355$ . Artinya latihan mengarahkan bola pada sasaran tertentu dapat meningkatkan ketepatan menembak bola basket mahasiswa semester IV PJKR UPG 1945 NTT.

Alamat korespondensi:

Jl. Perintis Kemerdekaan III, No 40, Kota Baru, Kupang

E-mail: [Jss45@gmail.com](mailto:Jss45@gmail.com)

p-ISSN: 2623-1646

e-ISSN: 2986-4038

### PENDAHULUAN

Olahraga pendidikan di selenggarakan sebagai bagian proses pendidikan, yang dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun informal melalui kegiatan instrakurikuler dan ekstrakurikuler. Olahraga pendidikan di mulai pada usia dini yang di bimbing oleh guru/dosen olahraga dan dapat di bantu oleh tenaga keolahragaan yang di siapkan. Sedangkan olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa. Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi, dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan

secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (Kemenpora RI, 2010).

Dari sekian banyak jenis olahraga terdapat beberapa cabang yang salah satunya adalah olahraga bola basket. Olahraga bola basket itu sendiri dapat dimasukkan ke dalam olahraga pendidikan dan olahraga prestasi dikarenakan olahraga bola basket bisa dilakukan untuk kebutuhan sekolah sebagai pembelajaran, bisa juga digunakan untuk kebutuhan potensi agar bisa menjadi seorang atlet nasional maupun internasional.

Bola basket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim yang beranggotakan lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Menurut Rahmani Mikanda dalam Budianti (2018) Permainan bola basket adalah suatu permainan yang dimainkan dengan cara menggunakan kedua tangan yang dipantulkan ke lantai lapangan yang disebut *dribbling* dan memasukkan bola ke dalam ring dengan cara menembak atau *shooting* dengan cara satu tangan dan kedua tangan dengan dukungan teknik-teknik dasar lainnya. Teknik dasar penyerangan paling akhir dalam bola basket adalah menembak atau *shooting* untuk dapat memasukkan bola ke dalam ring lawan hingga dapat memperoleh nilai. Menurut Yolis Y. A. Djami, (2018) dalam permainan bola basket ada beberapa teknik dasar dan keterampilan yang harus dimiliki oleh pemain basket. Teknik dasar dan keterampilan itu adalah mengoper (*passing*), menggiring bola (*dribbling ball*), memeros (*pivot*), menembak (*shooting*), dan tembakan melayang (*lay-up*).

Tembakan (*shooting*) merupakan teknik yang sangat penting dalam permainan bola basket para pemain harus bisa menguasai teknik tersebut karena *shooting* sangatlah berpengaruh dalam permainan bola basket tersebut saat pemain telah berhasil membawa bola hingga mendekati ring basket maka pemain akan menembakkan bola untuk meraih nilai yang akan diperoleh. Menurut Paye dalam Budianti (2018) tembakan yang paling baik adalah tembakan yang tidak mengenai atau memantul pada papan ring. Karena kemenangan dalam suatu pertandingan ditentukan dari jumlah hasil tembakan yang dibuat regu tersebut. Teknik yang sangat berpengaruh untuk menghasilkan skor dan meraih nilai kemenangan yaitu teknik tembakan (*shooting*) dan tembakan hukuman (*free throw*). Didalam permainan bola basket juga dikenal berbagai macam tembakan yaitu, tembakan dengan dua tangan diatas kepala, tembakan dengan satu tangan, tembakan *lay up*, tembakan loncat dengan satu tangan, dan tembakan loncat dengan dua tangan.

Apabila dalam suatu pertandingan seorang pemain kurang menguasai teknik dasar permainan tetapi dalam penguasaan teknik menembak atau *shooting* sangat baik, pemain tersebut merupakan ancaman bagi lawan, karena setiap saat ia akan menghasilkan angka. Dalam penguasaan teknik menembak (*shooting*), tidak sebatas menguasai atau memahami saja namun pemain harus memiliki kemampuan dan ketepatan dalam melakukan teknik menembak (tembakan). Agar dapat melakukan teknik menembak dengan baik dan benar diperlukan kemampuan biomotorik yang baik. Kemampuan biomotorik yang diperlukan dalam Teknik menembak (*shooting*) adalah kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelincahan, ketepatan pada sasaran.

Berdasarkan keadaan di lapangan peneliti menemukan bahwa ketidakmampuan mahasiswa dalam melakukan kegiatan olahraga bola basket khususnya dalam kemampuan menembak kurang akurat/tepat sasaran saat melakukan tembakan. Terbukti bahwa dalam

pembelajaran bolabasket mahasiswi yang melakukan tembakan ke ring basket selalu tidak tepat sasaran atau bola melenceng keluar dari sasaran atau ring basket.

Terdapat banyak metode latihan untuk meningkatkan teknik dasar menembak (*shooting*) yaitu: *Pressure Shooting basketball*, latihan menembak jarak jauh, latihan menembak jarak dekat, latihan tembak cepat, *wall shooting*, dan latihan mengarahkan bola pada sasaran namun dalam penelitian ini, peneliti mencoba menerapkan metode latihan mengarahkan bola pada sasaran untuk meningkatkan ketepatan menembak bola basket. Latihan mengarahkan bola pada sasaran adalah yang utama karena sangat strategis dalam meningkatkan tembakan yang baik. Kemampuan menembak (*shooting*) dibutuhkan ketepatan yang baik saat bertanding. Agar bisa mencetak angka sebanyak-banyaknya demi memenangkan pertandingan.

Kemampuan menembak adalah kesanggupan atau kecakapan seorang individu dalam melakukan tembakan. kemampuan yang akan ditingkatkan pada penelitian ini adalah tentang ketepatan tembakan. Ketepatan adalah unsur penting yang harus di kuasai seorang pemain bola basket. Ketepatan memposisikan diri, ketepatan mengoper dan ketepatan menembak sangat penting dan membutuhkan konsentrasi tinggi.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, penulis merumuskan masalah penelitian ini adalah: “Apakah latihan mengarahkan bola pada sasaran tertentu dapat meningkatkan ketepatan menembak bola basket mahasiswi semester IV PJKR UPG 1945 NTT?”

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan mengarahkan bola pada sasaran tertentuterhadap peningkatan ketepatan menembak bola basket mahasiswi semester IV PJKR UPG 1945 NTT.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Sedangkan metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *experiment* dengan desain rancangan penelitiannya adalah *One group pretest-post test design*.

Penelitian ini dilakukan dilapangan Bola Basket UPG 1945 NTT dan Waktu yang digunakan dalam penelitian ini adalah 2 bulan.

Berdasarkan masalah yang diangkat dalam penelitian ini, maka populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester IV PJKR UPG 1945 NTT berjumlah 49 orang. Sampel yang dipakai dalam penelitian ini adalah sampel sejenis yaitu jenis kelamin perempuan mahasiswi PJKR semester IV UPG 1945 NTT berjumlah 9 orang.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan mengarahkan bola pada sasaran papan, mahasiswi semsester IV PJKR UPG 1945 NTT dan Variabel terikat dalam penelitian ini adalah ketepatan menembak bola basketmahasiswi semsester IV PJKR UPG 1945 NTT.

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan teknik pengumpulan data sebagai berikut:  
Tes: Tes yaitu teknik mengambil data dengan melakukan tes perlakuan terhadap sampel.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes perlakuan menembak bola basket dengan instrumen yang penulis adaptasi dari buku Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga oleh Drs. Asril, M.Pd., (2009:110), sebagai berikut: Testee berdiri di depan garis tembakan bebas menghadap ke ring sambil memegang bola, Testee menembak bola ke ring untuk mencetak poin, Setiap testee mendapat 3 kali

kesempatan untuk menembak bola, Testee menembak 5 boladi setiap kesempatannya, Setiap bola yang masuk mendapat 1 poin, Skor yang diperoleh adalah total dari ketiga kesempatan.

Dokumentasi: Pada penelitian ini, peneliti turun langsung kelokasi penelitian untuk mendokumentasi kegiatan penelitian berupa pengambilan data-data dan gambar dari sampel.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah t-test sampel sejenis Ali Maksum (2012: 177) dengan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

D: Perbedaan setiap pasangan skor (pretest-posttest)

N: Jumlah sampel

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Setelah Mempersiapkan hal-hal yang dibutuhkan dalam penelitian, maka penelitian dapat di jalankan untuk mendapat data serta hasil tes awal perlakuan dan tes akhir. Adapun tahapan-tahapan yang di lakukan untuk memperoleh data, antara lain:

#### *Tahap Pengambilan Data Tes Awal*

Tahap awal, peneliti memimpin dalam doa dan dilanjutkan dengan pemanasan Bersama sebelum melakukan kegiatan. Tahap Selanjutnya, para sampel diberi penjelasan dan contoh tentang cara melakukan tes menembak bola basket. Tahap pengambilan data Para sampel dibariskan sesuai nomor urut untuk melakukan tembakan. Sementara itu, peneliti mencatat poin yang di dihasilkan dari setiap kesempatan yang sudah ditentukan. Tiap sampel mendapat 3 kali kesempatan dengan 5 bola di setiap kesempatan menembak. Poin yang didapat dicatat sebagai data hasil tes awal. Tahap akhir, para sampel diberikan pendinginan dan diakhiri dengan doa.

#### *Tahap Perlakuan*

Sebelum melakukan perlakuan atau percobaan, peneliti memimpin dalam doa dan di lanjutkan dengan pemanasan Bersama. Selanjutnya Sampel di berikan penjelasan dan contoh latihan mengarahkan bola pada sasaran tembok untuk meningkatkan ketepatan dalam menembak bola basket. Selanjutnya, sampel melakukan latihan mengarahkan bola pada sasaran tembok dengan masing-masing kesempatan yang sudah ditentukan. Setelah sampel selesai melakukan latihan mengarahkan bola pada sasaran tembok, sebagai penutup para sampel diberi pendinginan dan diakhiri dengan doa.

*Tahap Pengambilan Data Tes Akhir*

Untuk mengetahui hasil setelah melalui tahap perlakuan, sampel di berikan tes akhir. Pada tahap ini Sebelum mengambil data tes akhir, peneliti memimpin dalam doa dan pemanasan Bersama. Para sampel dibariskan sesuai nomor urut untuk melakukan tembakan. Sementara itu, peneliti mencatat poin yang di dihasilkan dari setiap kesempatan yang sudah ditentukan. Tiap sampel mendapat 3 kali kesempatan dengan 5 bola di setiap kesempatan menembak. Poin yang didapat dicatat sebagai data hasil tes akhir. Sebagai Penutup para sampel diberikan pendinginan dan diakhiri dengan doa.

**Pengolahan Data**

Berdasarkan hasil hitungan bola yang masuk dari tes awal (pre-tes) dan tes akhir (post-tes) dari masing-masing sampel, maka langkah selanjutnya menghitung mean dari perbedaan antara tes awal dan akhir yang dapat dilihat pada table 1.

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan pada Mahasiswi Semester IV UPG 1945 NTT, di bawah ini di jelaskan hasil penelitian yang meliputi hasil pengolahan data tes keterampilan menembak bola basket pada Mahasiswi Semester IV UPG 1945 NTT yang di sajikan pada tabel dibawah ini.

**Tabel 1. Pengolahan Data**

<b>No</b>	<b>Tes Awal</b>	<b>Tes Akhir</b>	<b>D</b>	<b>D<sup>2</sup></b>
1	4	8	4	16
2	3	5	2	4
3	5	7	2	4
4	4	6	2	4
5	1	4	3	9
6	4	6	2	4
7	5	9	4	16
8	5	10	5	25
9	2	5	3	9
$\Sigma$	<b>33</b>	<b>60</b>	<b>27</b>	<b>91</b>
<b>M</b>	<b>3.66</b>	<b>6.66</b>	<b>3</b>	<b>10.11</b>

Nilai D (selisih) di peroleh dari skor tertinggi dikurangi skor terendah. Untuk mencari rata-rata (mean) dari tes awal dan tes akhir secara keseluruhan digunakan rumus sebagai berikut:

$$\begin{aligned}
 M_{pre} &= \frac{\Sigma pre}{N} & M_{post} &= \frac{\Sigma post}{N} & MD &= \frac{\Sigma D}{N} & MD^2 &= \frac{\Sigma D^2}{N} \\
 &= \frac{33}{9} & &= \frac{60}{9} & &= \frac{27}{9} & &= \frac{91}{9} \\
 M &= 3.66 & M &= 6.66 & M &= 3 & M &= 10.11
 \end{aligned}$$

Setelah mengetahui nilai mean dari tes awal dan tes akhir maka selanjutnya angka-angka dalam tabel pengolahan data diterapkan ke dalam rumus sebagai berikut:

$$\begin{aligned}
 \text{Rumus: } t &= \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \cdot \sum D^2 - (\sum D)^2}{N-1}}} \\
 &= \frac{27}{\sqrt{\frac{9 \times 91 - (27)^2}{9-1}}} \\
 &= \frac{27}{\sqrt{\frac{819 - 729}{8}}} \\
 &= \frac{27}{\sqrt{\frac{90}{8}}} \\
 &= \frac{27}{\sqrt{11.25}} \\
 &= \frac{27}{3.35} \\
 &= 8.059
 \end{aligned}$$

Jadi hasil t-hitung adalah **8.059 %**

### Interpretasi data

Hasil perhitungan selanjutnya dibandingkan dengan **df: N-1 (9-1)**, dalam t-tabel pada taraf signifikansi **5%** maupun **1%** maka didapat t-hitung **8.059 > t tabel 2.306 (5%) dan/atau 3.355 (1%)**. Dengan demikian Hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang menyatakan bahwa Latihan Mengarahkan Bola Pada Sasaran Tertentu Dapat Meningkatkan Ketepatan Menembak Bola Basket Mahasiswi Semester IV PJKR UPG 1945 NTT, Diterima. Sedangkan Hipotesis Nihil ( $H_0$ ) ditolak. Peningkatannya dapat diketahui dengan cara sebagai berikut:

$$\begin{aligned}
 P &= \frac{MD}{Mpre} \times 100\% \\
 &= \frac{3}{3.66} \times 100\% \\
 &= \frac{300}{3.66} \\
 &= 81,96\%
 \end{aligned}$$

Artinya latihan mengarahkan bola pada sasaran tertentu secara signifikan meningkat yaitu sebesar **81.96%**.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dan hasil analisis data yang diperoleh, dapat disimpulkan sebagai berikut: Bahwa t-hitung lebih besar dari t-tabel yaitu **8.059 > 2.306** dan/atau **3.355** artinya latihan mengarahkan bola pada sasaran tertentu berpengaruh terhadap ketepatan dalam melakukan tembakan bola basket bagi mahasiswi semester IV PJKR UPG

1945 NTT. Atau secara spesifik dapat dikatakan bahwa peningkatannya adalah **81,96%**. Dengan demikian Hipotesis Alternatif (HA) yang menyatakan latihan mengarahkan bola pada sasaran tertentu dapat meningkatkan ketepatan dalam melakukan tembakan bola basket diterima, sedangkan Hipotesis Nihil (H<sub>0</sub>) ditolak.

### Saran

Untuk dapat meningkatkan ketepatan menembak bola basket bagi mahasiswa, atlet pemula, dan anak seusianya dapat dilakukan dengan latihan mengarahkan bola pada sasaran tertentu.

### DAFTAR PUSTAKA

- Ali Maksum. 2012. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Arsil. 2009. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Badriah, Dewi Laelatul. 2011. *Fisiologi Olahraga*. Bandung: Pustaka Ramadhan.
- Bompa Tudor O. and G. Gregory Haff, 2009, *Theory and Methodology Of Training Fifth Edition*. USA: Human Kinetics.
- Danny Kosasih. 2008. *Fundamental Basketball, First Step to Win*. Semarang: Penerbit Karangturi Media.
- Departemen Pendidikan dan kebudayaan. 1981. *Kamus Istilah Olahraga*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Luar Sekolah Pemuda dan Olahraga.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV.
- Suharjana. 2013. *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Sukadiyanto. 2002. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: PKO FIK UNY.
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori Dan Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukadiyanto. 2010. *Pengantar teori dan meto-dologi melatih fisik*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.
- Yolis Y. A. Djami. 2018. *Basket untuk Pemula, Teori dan Praktik*. Yogyakarta: Penerbit Deepublish.