



## PENGARUH LATIHAN *DRILL* MENGGUNAKAN SATU TANGAN TERHADAP KETERAMPILAN *SHOOTING UNDERING* PADA ATLET JUNIOR DI ASAKKAWA BASKETBALL ACADEMY PANGKALPINANG

Nerri Lestari<sup>1</sup>, Oktarina<sup>2</sup>, Erick Prayogo Walton<sup>3</sup>

Universitas Muhammadiyah Bangka Belitung

E-mail: nerril16@gmail.com<sup>1</sup>, oktarina@unmuhbabel.ac.id<sup>2</sup>, erick.prayogowalton@stkipmbb.ac.id<sup>3</sup>

DOI: <https://doi.org/10.36526/kejaora.v7i2.2108>

### ABSTRAK

Latar belakang masalah penelitian ini yaitu atlet masih belum terampil dalam melakukan *shooting undering*, dimana dapat dilihat dari tembakan bola ke *ring*. Sehingga pada saat *shooting*, arah bola belum tepat sasaran. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan *drill* menggunakan satu tangan terhadap keterampilan *shooting undering* pada atlet junior di *Asakkawa Basketball Academy Pangkalpinang*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis eksperimen, teknik sampling ini menggunakan *purposive* sampling, dengan sampel penelitian berjumlah 20 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan pendekatan tes dan pengukuran dengan tes *shooting undering* selama 30 detik. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas, dan uji hipotesis t berpasangan. Hasil uji hipotesis yang diperoleh nilai signifikansi 0,000 dan nilai alpha 0,05. Nilai p lebih kecil dari nilai alpha, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa “ada pengaruh latihan *drill* menggunakan satu tangan terhadap keterampilan *shooting undering* pada atlet di *Asakkawa Basketball Academy Pangkalpinang*”.

Kata Kunci: *Media Pembelajaran, Aplikasi, Senam, E-learning*

### PENDAHULUAN

*Shooting* merupakan teknik dasar permainan bola basket, maka menembak merupakan salah satu hal terpenting untuk berhasil dalam permainan bola basket karena pada dasarnya untuk menjadi seorang penembak yang terampil diperlukan ketekunan dan cara untuk melakukannya dengan benar dalam praktik. *Shooting* adalah segala usaha untuk memasukan bola kedalam keranjang tim lawan untuk mencetak angka (Yulidasari et al., 2015). *Shooting* yang merupakan sasaran akhir dalam permainan dan juga termasuk unsur yang menentukan kemenangan, karena kemenangan ditentukan oleh banyaknya bola yang masuk ke dalam *ring* (Saputra et al., 2021). *Shooting* merupakan suatu keterampilan dalam menyerang yang paling penting, dengan memasukkan bola ke dalam keranjang sebanyak mungkin (Amber, 2013). Berdasarkan pendapat diatas maka dapat

disimpulkan bahwa *shooting* adalah gerakan melempar bola ke *ring* dengan posisi tubuh seimbang dan gerakan tangan kanan. Dalam menembak ada banyak teknik yang perlu dikuasai, salah satunya *undering*. *Undering* adalah tembakan di dekat atau di bawah *ring* basket (Vai & Simbolon, 2018). *Undering* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai pemain serta merupakan senjata untuk mencetak point (Sapriani et al., 2017). *Undering* merupakan tembakan yang sering dilakukan dalam olahraga bola basket (Wicaksono, 2013). *Undering* adalah tembakan yang dilakukan pada saat pemain berada dibawah *ring* (Oliver, 2007).

Latihan adalah cara untuk meningkatkan kualitas fungsional organ tubuh (Mahfud et al., 2020). Latihan merupakan proses mengembangkan organisme pada atlet secara tersistematis secara teratur, terarah, beringkat, dan



berulang pada waktunya (Fahrizqi et al., 2021).

Metode *drill* adalah sesi latihan yang dilakukan berulang-ulang untuk membangkitkan gerakan secara otomatis (Majid & Roesdiyanto, 2018). Menurut (Agusna, 2020) *Drill* merupakan latihan yang dilaksanakan secara berulang-ulang dan terus menerus guna mendapatkan kemampuan. Metode *drill* adalah metode pembelajaran untuk mendapatkan kemampuan yang lebih maksimal (Sari & Maryatun, 2016). Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa *drill* merupakan metode pembelajaran yang menekankan pada kegiatan latihan yang dilakukan berulang-ulang secara terus menerus untuk menguasai kemampuan atau keterampilan tertentu.

Peneliti melakukan observasi awal dan menemukan beberapa masalah yang terjadi dilapangan yang salah satunya adalah permasalahan *shooting undering* yang dimana ditemukan atlet masih belum terampil dalam melakukan *shooting undering* yang dapat dilihat dari latihan di *Asakkawa Basketball Academy* terlalu monoton, tidak ada latihan yang lebih spesifikasi untuk mendalami teknik dasar *shooting undering*. Sehingga atlet yang melakukan *shooting undering* sering kali bolanya tidak sampai *ring*, banyak bola tidak masuk pada saat *shooting*, teknik pada saat *shooting* masih menggunakan dua tangan serta teknik pelepasan bola pada saat *shooting* tidak memperhatikan posisi siku yang normal 90 derajat sehingga arah bola yang kurang tepat, lemparan kurang stabil, kemampuan yang belum stabil. Berdasarkan hasil wawancara atlet dan pelatih menyatakan bahwa *shooting undering* sering kali menjadi permasalahan dikarenakan fundamental serta mental atlet yang kurang diperkuat. Tidak hanya sekedar fundamental dan mental atlet, tetapi permainan bola basket itu adalah kebiasaan yang dimana semakin banyak jam terbang atau latihan maka semakin terbiasa dalam melakukan *shooting* yang benar. Hal semacam ini perlu dibenahi karena *shooting* merupakan salah satu hasil sebagai tolak ukur keberhasilan dalam suatu pertandingan. Berdasarkan permasalahan yang terjadi

dilapangan sehingga peneliti memiliki solusi untuk menerapkan model latihan *drill shooting undering* menggunakan satu tangan guna untuk memperbaiki cara melakukan *shooting undering* yang benar, sehingga diharapkan terjadi perubahan peningkatan keterampilan *shooting*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *drill* menggunakan satu tangan dengan keterampilan *shooting undering*.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen adalah metode penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen (perlakuan) terhadap variabel dependen (hasil) dalam kondisi dikendalikan. Dengan demikian dalam penelitian ini menggunakan analisis *Pre-Experimental designs tipe one-group pretest-posttest design*. Penelitian ini dilaksanakan di GOR BNML Pangkalpinang yang beralamatkan di jalan Air Salemba, Gabek, Pangkalpinang. Waktu dalam penelitian ini dimulai pada 30 Mei sampai dengan 23 Juni 2022, pertemuan sebanyak 1 kali pretest 14 treatment dan 1 kali posttest. Populasi adalah bagian yang terdiri atas objek/subjek yang memiliki ciri-ciri tertentu untuk digunakan oleh peneliti guna dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet junior *Asakkawa Basketball Academy* Pangkalpinang yang berjumlah 34 orang. Sampel merupakan bagian dari populasi yang akan diteliti mempunyai sifat yang sama dengan populasi menurut (Sugiyono, 2016). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Winarno, 2013). Sehingga dalam penggunaan teknik ini sampel dengan kriteria tertentu. Syarat dan kriteria pengambilan sampel sebagai berikut: a) sudah menguasai teknik dasar dalam permainan bola basket b) aktif dalam latihan. Jumlah saampel dalam penelitian ini adalah 20 orang atlet junior *Asakkawa Basketball Academy* Pangkalpinang.



Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes. Tes merupakan instrumen yang dilakukan untuk mendapatkan informasi mengenai individu atau objek. Pelaksanaan tes ini akan dilakukan untuk mengetahui keterampilan dalam melakukan *shooting undering*. Tes *undering* yang masing-masing teste melakukan tes dalam satu kali kesempatan. Kemudian dicatat hasil bola yang masuk ke dalam *ring*. Analisa data merupakan kegiatan penelaahan, pengelompokan, sistematisasi, penafsiran dan verifikasi data supaya suatu fenomena memiliki nilai (Siyoto & Sodik, 2015). Uji analisis data yang dilakukan oleh peneliti ada dua pengujian, yang pertama uji normalitas data. Uji normalitas data dilakukan untuk melihat apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak, yang diperhitungkan menggunakan rumus

shapiro-wilk. uji hipotesis yang digunakan adalah uji paired t test (uji t berpasangan).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Deskripsi Data *Pretest*

N	20
Mean	9,2
Median	9
Std. Deviation	2.285
Minimum	6
Maximum	13

Berdasarkan hasil deskripsi data keterampilan *shooting undering* saat *pretest* diperoleh nilai Mean 9,2, Median 9, sdt. Deviation 2.285, Minimum 6, dan Maximum 13.

Tabel 2. Presentase Data *Pretest*

Interval Nilai	Kategori	F	F Kumulatif	Presentase
>17	Sangat Baik	0	0	0%
10-17	Baik	9	9	45%
7-9	Cukup	8	17	40%
< 7	Kurang	3	20	15%
Jumlah				100%

Berdasarkan hasil presentase data keterampilan *shooting undering* pada saat *pretest* yang telah disajikan dapat dijelaskan bahwa dari 20 sampel yang termasuk dalam interval nilai > 17 ada 0 orang (0%), interval nilai antara 10-17 ada 9 orang (45%), interval nilai antara 7-9 ada 8 orang (40%), dan interval nilai < 7 ada 3 orang (15%).

Tabel 3. Deskripsi Data *Posttest*

N	20
Mean	11,05

Tabel 4. Presentase Data *Posttest*

Interval Nilai	Kategori	F	F Kumulatif	Presentase
>17	Sangat Baik	0	0	0%
10-17	Baik	15	15	75%
7-9	Cukup	5	20	25%
< 7	Kurang	0	20	0%
Jumlah				100%

Median	10,5
Std. Deviation	2.781
Minimum	7
Maximum	16

Berdasarkan hasil deskripsi data keterampilan *shooting undering* pada saat *posttest* diperoleh nilai Mean 11,5 ; Median 10,5 ; std. Deviation 2.781 ; Minimum 7, dan Maximum 16.



Berdasarkan hasil presentase data keterampilan *shooting undering* pada saat *posttest* yang telah disajikan dapat dijelaskan bahwa dari 20 sampel yang termasuk dalam interval nilai >17 ada 0

orang (0%), interval nilai antara 10-17 ada 15 orang (75%), interval nilai antara 7-9 ada 5 orang (25%), < 7 ada 0 orang (0%).

Tabel 5. Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.140	20	.200*	.926	20	.130
Posttest	.158	20	.200*	.937	20	.211

Pada Tabel *Tests of Normality* didapatkan p value pada pretest = 0,130 ( $p > 0,05$ ) dan p value posttest = 0,211 ( $p > 0,05$ ), jadi data berdistribusi normal.

Karena data berdistribusi normal, maka uji hipotesis yang digunakan adalah uji *paired t test* (uji t berpasangan).

Tabel 6. Uji Hipotesis

		Paired Differences						Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference		T		Df
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest	-1.850	1.040	.233	-2.337	-1.363	-7.955	19	.000
	-								
	Posttest								

Pada kolom sig (2 tailed) diperoleh nilai signficancy 0,000 ( $p < 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara nilai *pretest* dan *posttest* maka hipotesis menyatakan bahwa “**ada pengaruh** yang signifikansi terhadap hasil latihan *drill* menggunakan satu tangan terhadap keterampilan *shooting undering* pada atlet junior di *Asakkawa Basketball Academy* Pangkalpinang”.

Dalam permainan bola basket *shooting* merupakan salah satu teknik yang paling penting, dengan *shooting* bisa menentukan sebuah kemenangan dalam sebuah tim. *shooting undering* merupakan teknik *shooting* yang sering dilakukan oleh pemain karena tembakan dibawah *ring*, sehingga memiliki peluang yang besar dalam mencetak *point*.

Berdasarkan hasil data diatas, maka dengan penerapan latihan *drill* menggunakan satu tangan dapat mempengaruhi hasil *shooting undering* pada atlet junior di *Asakkawa Basketball Academy*

pangkalpinang, hal ini sejalan dengan penelitian (Saputra et al., 2021) yang dimana latihan *shooting free throw* menggunakan satu tangan lebih efektif dari pada *shooting free throw* menggunakan dua tangan pada atlet SSBC Kota Lubuklinggau. *Shooting* dengan satu tangan memiliki peluang lebih besar, sehingga penerapan latihan *drill* menggunakan dapat diterapkan.

## KESIMPULAN

Adapun hasil penelitian tentang pengaruh latihan *drill* menggunakan satu tangan terhadap keterampilan *shooting undering* pada atlet junior di *Asakkawa Basketball Academy* Pangkalpinang, berdasarkan hasil uji prasyarat data melalui hitungan uji normalitas menggunakan rumus *shapiro-wilk* hasil diperoleh nilai sebesar p value pada *pretest* = 0,130 ( $p > 0,05$ ) dan p value *posttest* = 0,211 ( $p > 0,05$ ), jadi data berdistribusi normal. Karena data berdistribusi normal, maka uji hipotesis yang digunakan adalah uji *paired t test* (uji t



berpasangan). Berdasarkan uji statistik menggunakan rumus uji-t antara *pretest* dan *posttest* diperoleh hasil nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, kesimpulannya terdapat perbedaan antara nilai *pretest* dan *posttest* maka hipotesis menyatakan bahwa “ada pengaruh yang signifikansi terhadap hasil latihan *drill* menggunakan satu tangan terhadap keterampilan *shooting undering* pada atlet junior di *Asakkawa Basketball Academy Pangkalpinang*”. Hal ini mengidentifikasi bahwa penerapan latihan *drill* menggunakan satu tangan merupakan salah satu latihan *drill* yang dapat digunakan atau diterapkan untuk meningkatkan keterampilan *shooting undering* pada atlet junior di *Asakkawa Basketball Academy Pangkalpinang*.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam proses penelitian ini sangat banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak. olehkarena itu, pada kesempatan ini diucapkan terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Bangka Belitung, *Asakkawa Basketball Academy Pangkalpinang*, dan *STORM Pangkalpinang* yang telah bekerjasama dalam proses penelitian, sehingga dapat berjalan dengan baik.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aguna, L. F. (2020). *Pengaruh Media Audio Visual Terhadap Kemampuan Under Basket Shoot Dalam Ektrakurikuler Bola Basket Putra Di SMPN 1 Baleendah*.
- Amber, V. (2013). *Petunjuk Pelatih dan Pemain Bola Basket*. Pionir Jaya.
- Fahrizqi, E. B., Gumantan, A., & Yuliandra, R. (2021). Pengaruh latihan sirkuit terhadap kekuatan tubuh bagian atas unit kegiatan mahasiswa olahraga panahan The effect of circuit training on upper body strength in the archery sports student activity unit P. *MULTILATERAL : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(1), 43–54.
- Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Model Latihan Dribbling Sepakbola Untuk Pemula Usia SMA. *Sport Science & EDUCATION JOURNAL*, 1(2), 1–9.
- Majid, W., & Roesdiyanto. (2018). Meningkatkan Kemampuan Teknik Dasar Shooting Bolabasket Menggunakan Metode Drill. *Indonesia Performance Journal*, 2(8), 111–116.
- Oliver, J. (2007). *Dasar-dasar Bola Basket*. Pekar Raya.
- Sapriani, Y., Ramadi, & Agust, K. (2017). The Effect Of Under The Basket Shot Training To The Skill Of Shooting The Basketball Game On Male Of Club Angkasa Junior Tualang Kabupaten Siak Pengaruh Latihan Under The Basket Shot Terhadap Keterampilan Shooting Pada Permainan Bola. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau*, 4(2), 1–13.
- Saputra, R., Sovensi, E., & Syafutra, W. (2021). Perbandingan Latihan Shooting Menggunakan Satu Tangan dan Dua Tangan Terhadap Hasil Shooting Free Throw Bola Basket Atlet Club SSBC Kota Lubuklinggau. *Bina Gogik*, 8(2), 1–6.
- Sari, N., & Maryatun. (2016). *Pengaruh Penggunaan Metode Drill Terhadap Hasil Belajar Akutansi Kelas X Semester Genap SMK Negeri 1 Metro Tahun Pelajaran 2015/2016*. 4(2), 69–77.
- Siyoto, S., & Sodik, A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian* (Ayup (ed.); satu). Literasi Media Publishing.
- Sugiyono. (2016). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Vai, A., & Simbolon, M. (2018). Pengaruh Latihan Under The Basket Shot dengan Rintangan Terhadap Kemampuan Shooting Permainan Bola Basket Pada Tim Putra SMP Dharma Loka Pekanbaru. *Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(1), 1–13.
- Wicaksono, P. (2013). Kontribusi konsentrasi terhadap hasil shooting under basket. *Kesehatan Olahraga Ikor FIK UNESA*, 2(1), 43–50.
- Winarno, M. . (2013). *Metodologi Penelitian Dlam Pendidikan Jasmani*. Universitas Negeri Malang (UM



Press).

Yulidasari, R., Winarno, M. ., & Januarto, O. B. (2015). Variaso latihan teknik shooting bola basket siswa peserta ekstrakurikuler di SMPN 22 Malang. *Pendidikan Jasmani*, 25(1), 1–10.