

**PENGARUH LATIHAN WALL SHOOTING DAN SIT AND SHOOT
TERHADAP KETERAMPILAN SHOOTING DITINJAU DARI
KEKUATAN OTOT LENGAN PADA SISWA SMA**

TESIS



**Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar
Magister Olahraga
Program Studi Ilmu Keolahragaan**

Oleh:

**YUSUF RIFKI SUSANTO
22611251069**

**PROGRAM STUDI S2 ILMU KEOLAHRAGAAN
PROGRAM MAGISTER FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
TAHUN 2024**

BSTRAK

Yusuf Rifki Susanto: Pengaruh Latihan *Wall shooting* dan *sit and shoot* Terhadap Keterampilan *Shooting* Ditinjau dari Kekuatan Otot Lengan Pada Siswa SMA. Tesis Yogyakarta: Program Magister, faultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta, 2024.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1) Perbedaan pengaruh latihan *Wall shooting* dan *Sit and shoot* terhadap keterampilan *Shooting* bolabasket pada Siswa SMA. (2) Perbedaan pengaruh peserta memiliki kekuatan otot lengan tinggi dan rendah terhadap keterampilan *Shooting* bolabasket. (3) Interaksi antara latihan *Wall shooting* dan *sit and shoot* dengan kekuatan otot lengan tinggi dan rendah terhadap keterampilan *Shooting* bolabasketn

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Dukun , Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah 20 peserta ekstrakurikulerinstrumen. Desain penelitian menggunakan rancangan 2x2 factorial. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *Wall shooting* dan *Sit and shoot*. Perlakuan dilakukan selama empat minggu dengan frekuensi latihan empat kali per-Minggu. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Keterampilan *shooting* Bolabasket, Sedangkan variabel atributnya adalah kekuatan otot lengan. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes keterampilan shooting bolabasket dan *push up test*. Teknik analisis data menggunakan uji ANOVA dua arah.

Hasil penelitian ini menunjukkan (1) Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara *wall shooting* dan *sit and shoot* terhadap keterampilan *shooting* bolabasket dengan nilai signifikan p sebesar 0,010 dan nilai F sebesar 33,800. (2) Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara yang memiliki daya tahan otot lengan tinggi dan rendah terhadap keterampilan *shooting* bola basket dengan nilai p sebesar 0,026 nilai F sebesar 6. Terdapat interaksi antara pengaruh model latihan *Wall shooting* dan *Sit and shoot* dan kekuatan otot lengan tinggi dan rendah terhadap keterampilan *shooting* bolabasket. Nilai signifikansi p sebesar 0,004 dan nilai F sebesar 11,250.

Kata Kunci: *wall shooting*, *sit and shoot*, kekuatan otot lengan, Bolabasket

ABSTRACT

Yusuf Rifki Susanto: *Effect of Wall Shooting Training and sit and shoot Training towards the Shooting Skills Seen from the Arm Muscle Strength of High School Students. Thesis Yogyakarta: Master Program, Faculty of Sport and Health Sciences, Universitas Negeri Yogyakarta, 2024.*

This research aims to determine (1) the difference in the effect of wall shooting and sit and shoot training towards basketball shooting skills of high school students, (2) differences in the effect of participants having high and low arm muscle strength towards basketball shooting skills, and (3) the interaction between wall shooting and sit and shoot trainings with high and low arm muscle strength towards basketball shooting skills.

This research was experimental study with a quantitative approach. The research population was basketball extracurricular members of SMA Negeri 1 Dukun (Dukun 1 High School). The research sample taken 20 extracurricular members. The research design used a 2x2 factorial design. The independent variables in this research were Wall Shooting and Sit and Shoot trainings. The treatment was carried out for four weeks with a training frequency of four times per week. The dependent variable was basketball shooting skills, while the attribute variable was arm muscle strength. The instruments in this research used a basketball shooting skills test and a push up test. The data analysis technique used a two-way ANOVA test.

The results of this research show (1) there is a significant difference in effect between Wall Shooting and Sit and Shoot towards basketball shooting skills with a significant p value of 0.010 and an F value of 33.800. (2) There is a significant difference in the effect between those who have high and low arm muscle endurance towards basketball shooting skills with a p value of 0.026, an F value of 6. There is an interaction between the effect of the Wall Shooting and Sit and Shoot training models and high arm muscle strength. and low on basketball shooting skills. The significance value of p is at 0.004 and the F value is at 11.250.

Keywords: *wall shooting, sit and shoot, arm muscle strength, basketball*

Lembar Pernyataan

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Mahasiswa : Yusuf Rifki Susanto

NIM : 22611251069

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini menyatakan bahwa tesis ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar magister disuatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam tesis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali secara tertulis di acu dalam naskah ini disebut dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, 04 Juni 2024



METERAI
TEMPEL
10000
218ACALX104625428
Yusuf Rifki-Susanto

22611251069

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH LATIHAN *WALL SHOOTING* DAN *SIT AND SHOOT* TERHADAP
KETERAMPILAN *SHOOTING* DITINJAU DARI KEKUATAN OTOT LENGAN
PADA SISWA SMA**

TESIS

YUSUF RIFKI SUSANTO

NIM. 22611251069

Telah dipertahankan di depan dewan penguji Tesis
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 04 Juli 2024

DEWAN PENGUJI

| Jabatan | Tanda Tangan | Tanggal |
|---|--|---------|
| Prof. Dr. Cerika Rismayanthi, M.Or. (Ketua/Penguji) |  | 8/7/24 |
| Dr. Duwi Kurnianto Pambudi, M.Or. (Sekretaris/Penguji) |  | 9/7/24 |
| Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes. AIFO. (Penguji I) |  | 10/7/24 |
| Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or. (Penguji II/Pembimbing) |  | 11/7/24 |

Yogyakarta, 12 Juli 2024
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



 Dr. Hedi Ardyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.
NIP. 197702182008011002

KATA PENGANTAR

Puji syukur selalu dipanjatkan kehadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul, “Pengaruh Latihan *Wall shooting* dan *sit and shoot* Terhadap Keterampilan *Shooting* Ditinjau dari Kekuatan Otot Lengan Pada Siswa SMA” dengan baik. Tesis ini disusun untuk memenuhi sebagai persyaratan guna memperoleh gelar Magister Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.

Penulis menyadari bahwa tesis ini tidak mungkin dapat diselesaikan tanpa bimbingan dan bantuan serta dukungan dari semua pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini perkenankanlah penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang sedalam-dalamnya kepada Bapak Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or., dosen pembimbing tesis sekaligus dosen pembimbing akademik yang telah banyak membantu mengarahkan, membimbing, dan memberikan dorongan sampai tesis ini terwujud. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Tesis.
3. Bapak Dr. Sulistiyono, S.Pd, M.Pd. selaku Koorprodi Ilmu Keolahragaan serta para dosen Ilmu Keolahragaan yang telah

memberikan bekal ilmu.

4. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen serta Karyawan Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta.
5. Reviewer tesis dan validator yang telah banyak memberikan arahan dan masukan, sehingga terselesaikan tesis ini.
6. Kepala SMA Negeri Dukun yang sudah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
7. Pelatih dan atlet atas izin, kesempatan, bantuan, serta kerjasamanya yang baik sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.
8. Bapak Edi Susanto, S.H dan Ibu Suratinah selaku kedua orang tua saya yang selalu memberikan motivasi dan dukungan agar dapat menyelesaikan perkuliahan.
9. Azka Aulia Nuha Susanto selaku adek saya yang telah mendukung saya untuk menyelesaikan perkuliahan.
10. Teman-teman mahasiswa Program Intake Pascasarjana khususnya Program Studi Ilmu Keolahragaan Angkatan 2022 Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan motivasi pada penulis untuk selalu berusaha sebaik- baiknya dalam penyelesaian penulisan tesis ini.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan dari semua pihak diatas menjadi amal yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT sekaligus penulisan tugas akhir tesis ini menjadi informasi yang bermanfaat bagi pembaca atau pihak-pihak lain yang membutuhkannya.

DAFTAR ISI

| | |
|---|------|
| HALAMAN DEPAN | i |
| ABSTRAK | ii |
| DAFTAR ISI | viii |
| DAFTAR GAMBAR | x |
| DAFTAR TABEL..... | xi |
| BAB I..... | 1 |
| PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 6 |
| C. Pembatasan Masalah | 7 |
| D. Rumusan Masalah | 7 |
| E. Tujuan Penelitian..... | 7 |
| F. Manfaat Penelitian | 8 |
| BAB II..... | 10 |
| KAJIAN PUSTAKA | 10 |
| A. Kajian Teori..... | 10 |
| 1. Latihan..... | 10 |
| 2. Keterampilan | 11 |
| 3. Bolabasket..... | 13 |
| 3. <i>Shooting Basket</i> | 27 |
| 5. <i>Sit and shoot</i> | 44 |
| 6. <i>Wall shooting</i> | 45 |
| 7. Kekuatan Otot Lengan | 46 |
| B. Kajian Penelitian yang Relevan | 50 |
| C. Kerangka Pikir | 53 |
| D. Hipotesis..... | 55 |
| BAB III | 57 |
| METODE PENELITIAN..... | 57 |
| A. Jenis Penelitian..... | 57 |
| B. Populasi dan Sampel | 59 |
| C. Prosedur Penelitian..... | 61 |
| D. Instrumen Pengumpulan Data | 62 |
| E. Teknik Analisi Data..... | 64 |

| | |
|--------------------------------------|----|
| BAB IV | 67 |
| HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... | 67 |
| A. Deskripsi Hasil Penelitian | 67 |
| 2. Hasil Uji Prasyarat | 70 |
| 3. Hasil Uji Hipotesis | 72 |
| B. Pembahasan Hasil Penelitian | 76 |
| BAB V..... | 82 |
| SIMPULAN DAN SARAN | 82 |
| A. Simpulan | 82 |
| B. Implikasi..... | 83 |
| C. Saran..... | 83 |
| DAFTAR PUSTAKA | 85 |
| LAMPIRAN..... | 90 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|--|----|
| Gambar 1 Mengumpan dan Menembak | 39 |
| Gambar 2 Rapid Shooting | 40 |
| Gambar 3 Give and go team Shooting | 41 |
| Gambar 4 Make and Move | 41 |
| Gambar 5 Menembak dan Melingkar | 42 |
| Gambar 6 Rookie | 43 |
| Gambar 7 Rebound and Shoot | 43 |
| Gambar 8 Site and Shoot | 44 |
| Gambar 9 Wall shooting | 45 |
| Gambar 10 Tulang Lengan Manusia | 47 |
| Gambar 11 Otot Lengan | 49 |
| Gambar 12 Kerangka Pikir..... | 55 |
| Gambar 13 Diagram Batang Hasil Pretest dan Posttest..... | 69 |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Table 1 Rancangan Faktorial 2x2..... | 58 |
| Tabel 2 . Data Pretest Postets | 67 |
| Tabel 3. Deskriptif Statistik Pretes dan Posttest..... | 69 |
| Tabel 4. Rangkuman Uji Normalitas Metode Shapiro-Wilk..... | 71 |
| Tabel 5. Rangkuman Uji Homogenitas Metode Levene Statistic | 72 |
| Tabel 6. Hasil Uji Pengaruh Model Wall shooting dan Sit and shoot terhadap Keterampilan Shooting..... | 73 |
| Tabel 7. Hasil Uji Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Tinggi dan Rendah terhadap Keterampilan Shooting Bola Basket | 74 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Aktivitas gerak pada manusia mulai dari belajar untuk merangkak, berdiri, berjalan, berlari, duduk dan sebagainya tidak terlepas dalam kehidupan sehari-hari. Berolahraga menjadi salah satu cara yang paling sederhana untuk melakukan aktivitas gerak manusia. Menurut (Perwiranegara, P. B. R Sukendro, 2021) olahraga adalah suatu aktivitas yang melibatkan pengerahan tenaga fisik dan pikiran yang dilakukan untuk melatih tubuh manusia, baik secara jasmani maupun Rohani. Selain sebagai aktivitas gerak, dengan berolahraga secara rutin dan teratur dapat bermanfaat untuk kesehatan. Aktivitas olahraga dapat mengoptimalkan perkembangan tubuh melalui gerakan-gerakan otot. Melalui UU Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional dijelaskan fungsi keolahragaan nasional yaitu untuk mengembangkan kemampuan jasmani, rohani dan sosial serta membentuk watak dan kepribadian bangsa yang bermartabat dan berdaya saing global, yang mana berarti bahwa kegiatan olahraga merupakan bagian penting dalam mencapai "*character and building*"(Heynoek et al., 2010). Berbagai jenis cabang olahraga yang sudah mendunia salah satunya adalah olahraga bola basket. Dari berbagai cabang olahraga tersebut di Indonesia olahraga Bolabasket menjadi salah satu olahraga yang banyak diminati serta digemari di berbagai kalangan usia.

Bolabasket adalah olahraga yang dimainkan dengan bola besar dan dapat dimainkan di lapangan basket indoor maupun outdoor dengan adanya dua tim yang berlawanan bersaing satu sama lain, dengan masing-masing tim terdiri dari

lima pemain (Santoso, Sukardi & Sari, 2022). Tujuan olahraga bolabasket adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke dalam keranjang dan menjaga area pertahanan agar tim lawan tidak dapat memasukkan bola ke dalam keranjang. Dalam olahraga bolabasket memiliki pergerakan yang kompleks yaitu berupa gabungan dari beberapa gerakan seperti berjalan, berlari hingga lompatan. Nugroho & Gumantan (2020) menjelaskan bahwa olahraga bolabasket juga memiliki komponen biomotor seperti kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelenturan dan lain-lain. Teknik dasar dalam olahraga bolabasket harus diperhatikan dan dikuasai karena menjadi penentu kemenangan olahraga bola basket.

Terdapat beberapa teknik dasar yang perlu dipelajari dan dikuasai oleh para pemain dalam olahraga bola basket. Wissel (dalam Aryanto, 2018) mengelompokkan teknik dasar bolabasket menjadi tujuh macam antara lain: 1) *Shooting* (menembak), 2) *passing* (mengumpan dan menangkap), 3) *dribbling* (menggiring), 4) *rebounfing*, 5) *defending*, 6) bergerak dengan bola, dan 7) bergerak tanpa bola. Dalam semua teknik tersebut, pemain dapat menggabungkan gerakan *passing*, *dribbling*, dan *Shooting*. Teknik menembak (*Shooting*) merupakan salah satu kebutuhan paling dasar dalam permainan bola basket. *Shooting* yang akurat sangat efektif untuk mencetak banyak poin. Adapun macam-macam teknik *Shooting* atau tembakan menurut (Saichudin & Munawar, 2019), yaitu, 1) *one-hand set Shoot* (tembakan dengan satu tangan), 2) *jump Shoot* (tembakan sambal melompat), 3) *free throw* (tembakan bebas), 4) *lay up* (tembakan dengan menggiring bola), 5) *hook Shoot* (tembakan mengkait), 6) *runner (lay up yang diperpanjang)*, dan 7) *three point Shoot* (tembakan tiga angka). Meski *Shooting* terlihat sederhana yaitu dengan melempar bola, namun

nyatanya *Shooting* adalah salah satu teknik paling susah atau kompleks dibandingkan dengan teknik lainnya. Maka dari itu, seorang atlet tidak harus menguasai semua jenis teknik *Shooting*. Pada olahraga Bolabasket seorang pemain tidak selalu mendapatkan posisi *Shooting* yang ideal sehingga menyebabkan kesulitan dalam melakukan *Shooting*. Koordinasi gerak yang baik dapat mempengaruhi keberhasilan melakukan *Shooting*. Menggunakan keseimbangan dalam konsep *BEEF* (*Balance, Eyes, Elbow, Follow through*) di mana sikap badan harus seimbang dengan pandangan mata fokus menghadap ring basket, kemudian siku membentuk seperti sudut 90° dan diakhiri dengan gerakan lanjutan dapat memberikan tenaga, kontrol, serta irama saat melakukan *Shooting*. Teknik-teknik dasar olahraga bolabasket sering diajarkan dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

Menurut Lutan (dalam Supiani, Muryati & Saefulloh, 2020) ekstrakurikuler adalah bagian internal dari proses belajar yang menekankan pada pemenuhan kebutuhan anak. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga berdampak positif pada perkembangan anak muda. Adanya kegiatan ekstrakurikuler dapat mengembangkan kemampuan olahraga dan mengembangkan ilmu sosialnya dengan berkomunikasi serta kerjasama dengan anak lain. Sehingga kegiatan ekstrakurikuler dapat memfasilitasi dalam bakat anak, minat serta kreativitas anak. Kegiatan ekstrakurikuler sendiri ditujukan untuk pengembangan kreativitas dan karir yang menekankan kecakapan hidup sesuai dengan kebutuhan. Olahraga bolabasket menjadi salah satu program pada ekstrakurikuler olahraga.

Ekstrakurikuler bolabasket di Magelang cukup populer dilihat dari hampir semua sekolah SMA di Kabupaten Magelang memiliki lapangan bolabasket dan

ekstrakurikuler berjalan dengan baik. Salah satu pelatih ekstrakurikuler bola basket mengatakan “Setiap kompetisi bolabasket antar SMA yang di laksanakan oleh Perbasi diikuti oleh hampir semua SMA Negeri dan beberapa SMA swasta”.

Dari observasi awal dengan melakukan wawancara dari beberapa pelatih ekstrakurikuler bolabasket pada jenjang sekolah menengah atas, dari tahun ketahun perkembangan bolabasket di Kabupaten Magelang semakin baik dan semakin banyak peminatnya. Segi kemampuan juga tidak kalah baik perkembanganya, tingkat keterampilan dalam bola basket peserta ekstrakurikuler juga merata di setiap setiap sekolah. Dari beberapa keterampilan teknik dasar bolabasket *Passing*, *dribble* dan *Shooting* pelatih tersebut menilai dari ketiga teknik dasar tersebut. Keterampilan *Shooting* peserta ekstrakurikuler bolabasket masih sangat kurang. Hal tersebut dilihat dari segi permainan cukup baik namun pada penyelesaian atau mencetak point masih sangat minim.

Ketika melakukan wawancara dan observasi awal dengan beberapa pelatih ekstrakurikuler basket SMA sedrajat di Kabupaten Magelang *Coach Dimas* pelatih Ekstrakurikuler Basket Putra SMA Pangudi Luhur Vanlith Muntilan mengatakan “Penguasaan teknik dasar bolabasket ekstrakurikuler SMA Van Lith untuk yang pemain putra sudah cukup bagus dilihat dalam permainan dan saat pertandingan, sudah stabil dari dribble pemain yang tenang, *passing – passing* yang akurat antar pemain namun pada penyelesaian akhirnya masih kurang hanya beberapa pemain yang tembaknya bagus, ada beberapa pemian juga yang saat latihan bagus namun ketika bertanding sering tidak masuk ketika melakukan *Shooting*” hal tersebut juga di ungkapkan oleh *coach Eldo* pelatih dari SMA Negeri 1 Dukun yang mengungkapkan kalau dari pemain ekstrakurikuler

bolabasket putra SMA Negeri 1 Dukun ketrampilan teknik dasar yang dikuasai oleh peserta ekstrakurikuler disana paling lemah adalah penyelesaian akhir atau kemampuan *Shooting* pemain.

Keterampilan *Shooting* tidak akan maksimal dan tidak akan muncul tanpa adanya latihan. Menurut (Hadinata, 2010) Banyak metode atau cara latihan *Shooting* sehingga peserta ekstrakurikuler dapat meningkatkan kemampuannya dengan lebih cepat dan variatif. Dalam penguasaanya juga akan lebih banyak jika yang diajarkan bervariasi. Peserta ekstrakurikuler akan dapat menerapkannya dalam situasi yang tepat. Latihan akan dapat membantu mengurangi kegagalan dalam *Shooting*. Menurut (Donova, 2010) latihan keterampilan *Shooting* untuk meningkatkan kemampuan pemain ada beberapa seperti *shit and Shoot*, *wall shooting*, mengumpan dan menembak, *Shooting* cepat, *give and go team Shooting*, menembak dan berpindah, menembak melingkar, berputar garis *threepoint* menembak dan *rebound and Shoot*. Pada “Pengaruh model latihan *beef*, model latihan *drill*, dengan kordinasi mata tangan terhadap peningkatan kemampuan tembakan bebas dan tembakan tiga angka pebola basket usia 14-16”. Terdapat pengaruh latihan *beef* dan *drill* terhadap peningkatan tembakan tiga angka pebola basket klub asbec usia 14-16 tahun. Dengan nilai F 31.618 dan nilai P 0.004 < 0.005. Ada interaksi antara model latihan *beef* dan *drill* terhadap peningkatan kemampuan tembakan tiga angka dan tembakan bebas pebola basket klub asbec usia 14-16 tahun. Dengan nilai F 29.719 dan nilai P 0.41 < 0.05.

Dari beberapa latihan ketrampilan *Shooting* peneliti memilih latihan *wall shooting* dan *shit and Shoot* karena latihan tersebut tidak memerlukan ring basket dan bisa dilakukan dimanapun sehingga pemain juga bisa melatihnya di rumah

atau dimanapun tempat tanpa perlu ke lapangan basket. Sehingga latihan akan tetap bisa dilakukan untuk memfasilitasi pengembangan keterampilan *Shooting* .

Selain latihan tersebut ada faktor lain untuk memiliki ketrampilan *Shooting* dalam permainan bolabasket salah satu faktor yang mempengaruhi adalah kekuatan otot lengan. Menurut (Widaminati, 2022) latihan kekuatan otot lengan mempengaruhi peningkatan bola yang masuk kedalam ring basket. Latihan kekuatan otot lengan yang diberikan selama delapan minggu dengan frekuensi tiga kali dalam seminggu dalam delapan minggu mampu meningkatkan kemampuan *Shooting* dalam permainan bolabasket (Kaswan & S, 2021).

Dari uraian tersebut peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh Latihan *Wall shooting* dan *sit and shoot* Terhadap Keterampilan *Shooting* Ditinjau dari Kekuatan Otot Lengan Pada Siswa SMA”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, teridentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. *Shooting* merupakan salah satu kebutuhan paling dasar dalam permainan bolabasket, tingkat keterampilan *Shooting* bolabasket pada Siswa SMA Lemah.
2. Perlu diketahui tingkat keterampilan *Shooting* bolabasket pada Siswa SMA sebagai dasar menentukan program latihan.
3. Mental tim Lemah ketika melakukan permainan bolabasket saat latihan dan pertandingan.

4. Tidak meratanya penguasaan keterampilan teknik dasar bolabasket antara *dribble, passing dan Shooting*.
5. Menurut pelatih keterampilan *Shooting* peserta ekstrakurikuler bolabasket masih rendah.
6. Belum diketahui pengaruh *Wall shooting dan sit and shoot* terhadap keterampilan *Shooting* bolabasket.

C. Pembatasan Masalah

Agar permasalahan tidak terlalu meluas, maka penelitian ini perlu ada pembatasan masalah yang akan diteliti dengan tujuan agar hasil penelitian lebih terarah . masalah dalam penelitian ini adalah pengaruh latihan *Wall shooting dan sit and shoot* jika ditinjau dari kekuatan otot lengan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan Dengan memperhatikan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan suatu permasalahan, yaitu :

1. Bagaimana perbedaan pengaruh latihan *Wall shooting dan Sit and shoot* terhadap keterampilan *Shooting* bolabasket pada Siswa SMA?
2. Bagaimana perbedaan pengaruh Siswa SMA memiliki kekuatan otot lengan tinggi dan rendah terhadap keterampilan *Shooting* bolabasket?
3. Bagaimana interaksi antara latihan *Wall shooting dan sit and shoot* dengan kekuatan otot lengan tinggi dan rendah terhadap keterampilan *Shooting* bolabasket?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah di kemukakan di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Perbedaan pengaruh latihan *Wall shooting* dan *Sit and shoot* terhadap keterampilan *Shooting* bolabasket pada Siswa SMA.
2. Perbedaan pengaruh peserta Siswa SMA memiliki kekuatan otot lengan tinggi dan rendah terhadap keterampilan *Shooting* bolabasket.
3. Interaksi antara latihan *Wall shooting dan sit and shoot* dengan kekuatan otot lengan tinggi dan rendah terhadap keterampilan *Shooting* bolabasket.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti dalam penelitian, diharapkan mempunyai manfaat ke berbagai pihak baik secara teoritis maupun praktis, manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis
 - a. Bagi pelatih penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan metode latihan yang bias di aplikasikan.
 - b. Penelitian ini diharapkan mampu memberi sumbangan bagi ilmu pengetahuan khususnya dalam bolabasket dan penjelasan ilmiah terkait Pengaruh latihan *Wall shooting dan sit and shoot* jika ditinjau dari kekuatan otot lengan.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi pelatih, pengaruh latihan *Wall shooting dan sit and shoot* jika ditinjau dari kekuatan otot lengan digunakan sebagai acuan dan evaluasi pada proses latihan.

- b. Bagi peneliti, kegiatan penelitian ini dapat menjadi pengalaman yang bermanfaat dan dapat menjadi sumber wawasan tentang penelitian dan secara nyata mampu menjawab masalah yang berkaitan dengan judul penelitian.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

Dalam kajian teori ini akan dibahas teori-teori sesuai pada tesis ini, yaitu ada teori tentang Latihan, Keterampilan, Bolabasket, *Shooting* Bola bA

1. Latihan

Latihan merupakan istilah kata dalam bahasa inggris mengandung beberapa makna seperti *practice*, *exersise* dan *training* (Mylsidayu, 2015). Menurut (Dinata, 2005) Latihan adalah proses dimana dilakukan secara berulang dan meningkat agar meningkatkan potensi dalam rangka mencapai prestasi yang maksimal. Latihan secara luas sebagai intruksi yang diorganisasikan untuk meningkatkan kemampuan dalam diri sehingga membentuk kebiasaan baik secara fisik, psikis, intelektual dan bahkan ketrampilan gerak dalam olahraga. Atlet mengikuti program latihan jangka panjang untuk meningkatkan kondisi jiwa olahraga untuk berkompetisi dalam sebuah penampilan.

Menurut (Syafuruddin, 2011) Latihan merupakan sebuah proses pengolahan atau pembentukan materi latihan seperti gerak trampil gerak pelksanaan berulang melalui tuntunan yang bervariasi. Kegiatan sistematis dilaksanakan berulang kali hingga membentuk gerakan yang tujuannya gerak otomatis. Selain itu latihan menurut (Ambarukmi, 2007) : (1) proses penyempurnaan olahraga menggunakan pendekatan Ilmiah, (2) program

dalam peningkatan pengembangan seorang atlet untuk melakukan pertandingan dilakukan peningkatan keterampilan dan energi, (3) Proses yang runtut dan urut sebagai peningkatan kebugaran atlet sesuai dengan cabang olahraga yang di geluti.

Berbagai disiplin keilmuan akan sangat mempengaruhi kepada praktek latihan dan mendukung kesesuaian teori latihan yang berasal dari program latihan. Upaya pembinaan harus berdasar pada pelatihan dan penguasaan segi fisik, teknik, taktik dan strategi serta mental kematangan juara sehingga menjadi bekal yang baik bagi para pemain. Prestasi dalam olahraga sangat berhubungan erat dengan kemampuan dan keterampilan gerak yang kompleks (Adyaksa Syadena, 2020). Dari hal tersebut latihan maksimal adalah bentuk keseriusan bagi olahragawan yang merupakan cara untuk menjadi terbaik dalam mewujudkan sportifitas yang tinggi. Latihan juga harus memiliki program latihan sehingga proses bisa bertahap dan berkelanjutan secara sistematis sehingga menghasilkan hasil yang baik.

2. Keterampilan

Keterampilan dalam suatu gerakan merupakan gerak yang kompleks dan teliti dengan konsentrasi dan kesadaran sehingga ketika melakukan gerakan motorik dengan kordinasi dan kesadaran yang kurang maksimal, gerakan yang di tampilkan tidak sesuai maka dianggap kurang terampil (Dalyono, 2015). Istilah terampil menurut (Sri Widiastuti, 2010) aplikasi atau gambaran dari kemampuan seseorang yang bermacam – macam. Keterampilan

merupakan suatu kemampuan atau *skill* yang dimiliki seseorang sehingga mampu menjalankan / melakukan sesuatu dengan mudah dan cermat.

Menurut Wardani dalam (Yona, 2018) menjelaskan keterampilan adalah suatu minat ataupun bakat seseorang sehingga dapat menyelesaikan tugas dengan baik. (Robbins et al., 2018) keterampilan merupakan kemampuan atau kapasitas seseorang untuk dapat melaksanakan tugasnya dalam sebuah pekerjaan tertentu. Keterampilan merupakan derajat keberhasilan pada 12 seseorang yang konsisten dalam mencapai tujuan dengan efektif dan efisien yang ditentukan oleh kecepatan, ketepatan, bentuk, dan kemampuan untuk menyesuaikan diri. Seseorang dapat dikatakan terampil apabila kegiatan yang dilakukan ditandai dengan kualitas yang tinggi (cepat dan cermat).

Keterampilan dalam olahraga dapat dilihat dari dua dimensi, yang pertama keterampilan merupakan tugas gerak yang maksimal, efisien dan terampil sehingga dapat diartikan sebagai respon terhadap suatu stimulus yang dapat digambarkan melalui kuantitatif dan kualitatif (Milia & Ishak, 2020). Orang yang memiliki keterampilan akan menunjukkan kualitas dari kemampuannya dengan gerakan yang baik dan kualitas tingkat tinggi, respon terhadap rangsang yang diberikan akan mudah ditangkap.

(Karisman, 2020), penguasaan keterampilan cabang olahraga perlu dimiliki oleh setiap pemain olahraga. Keterampilan dalam melakukan teknik cabang khususnya olahraga pemain sangat penting dikuasai, namun keterampilan teknik yang baik belum tentu menjadi jaminan seseorang untuk dapat melakukan permainan yang sebenarnya. Menurut (Prawirasaputra,

2000), penguasaan keterampilan pada setiap cabang olahraga berdasarkan pada penguasaan keterampilan dasar yaitu keterampilan dasar tersebut secara umum terbagi menjadi tiga kelompok, yaitu: (1) keterampilan lokomotor, (2) keterampilan non lokomotor, dan (3) keterampilan manipulatif.

Keterampilan sebuah kemampuan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk melakukan sesuatu kegiatan pada bidang tertentu yang membutuhkan pikiran dan tenaga. Keterampilan juga merupakan gerakan-gerakan dasar dalam olahraga yang dilakukan dengan menggunakan teknik gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk menghasilkan beberapa hasil secara maksimal. Keterampilan juga kemampuan untuk mencapai hasil dari suatu penampilan yang dipengaruhi oleh faktor latihan, individu, dan situasional, dimana pada saat pelaksanaan latihan maka dibutuhkan keterampilan dan terukur (Meilasari, 2024)

Menurut para ahli diatas keterampilan adalah segala sesuatu baik tindakan, gerakan dan perbuatan dengan penguasaan yang tinggi, sehingga penampilan yang ditampilkan terlihat luwes. Keterampilan dapat dilatih dengan mengasah gerakan tersebut dengan latihan yang keras, rutin dan konsisten sehingga lama kelamaan menjadi suatu gerakan yang menghasilkan gerakan berteknik, energi dan waktu yang efektif.

3. Bolabasket

Permainan bolabasket adalah aktivitas permainan yang gerakanya dilakukan dominan menggunakan tangan , termasuk kedalam olahraga bola besar tujuannya adalah memasukan bola sebanyak-banyaknya kedalam rin

Menurut (Agung Fridami, 2016) Pemain bolabasket dianggap sebagai olahraga dengan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi. Tingkat kebugaran mencakup Fleksibilitas, efisiensi neoromuskuler, kekuatan otot, kelincahan dan kecepatan untuk melakukan berbagai teknik dasar dalam bola basket seperti *dribble*, *passing*, *Shooting*, *rebound* serta berpindah bola dengan bola maupun tanpa bola.

Bolabasket dikenal sebagai olahraga dengan gerakan dinamis yang tinggi (Ammar et al., 2016). (Nugroho & Gumantan, 2020) permainan bolabasket adalah aktivitas olahraga yang kemampuannya didominasi menggunakan tangan, permainan bertujuan untuk memasukan bola kedalam ring sebanyak-banyaknya kedalam keranjang lawan dan memperthankan kranjang sendiri agar tidak kemasukan bola. Dalam permainan bolabasket memiliki gerakan kompleks walaupun terfokus pada tangan namun ada gerakan yang tidak kalah penting seperti berjalan, berlari hingga melompat. Setiap tim berusaha memasukan bola sebanyak-banyaknya ke dalam ring basket, waktu permainan 2 x 20 menit dimainkan 5 orang tiap tim. (Krause & Nelson, 2018)

Bolabasket mulai masuk ke Indonesia antara tahun 1910 sampai dengan 1920-an dibawa oleh saudagar yang berasal dari dataran Cina (Tanasaldy, 2017). Permainan bolabasket berkembang dan merabah masuk di wilayah sekolah-sekolah masyarakat keturunan Tionghoa, dari hal tersebut akhirnya olahraga bolabasket menjadi familiar pada masyarakat Tionghoa membuat banyak pemain profesional lahir dari kalangan Tionghoa (Tanasaldy & Palmer, 2019). Akhirnya perkembangan bolabasket menjadi olahraga yang diminati warga Tionghoa dan setiap sekolah memiliki wasilitas olahraga

bolabasket, pada tanggal 23 Oktober 1951 dibentuklah organisasi bolabasket Indonesia yang diberi nama PERBASI “Persatuan Bolabasket Seluruh Indonesia” sampai sekarang (Tanasaldy, 2017)

Bolabasket memiliki penggemar dari berbagai usia merasa bahwa bola basket merupakan olahraga yang menarik, kompetitif, *edukasi*, menghibur dan paling penting memberikan dampak kesehatan. Sampai hari ini Permainan bolabasket merupakan olahraga yang cepat berkembangnya dan banyak menarik perhatian khususnya anak muda. Bolabasket seperti olahraga bola besar lainnya yang dimainkan secara tim. Maka dari itu, dalam permainan bolabasket diperlukan kerjasama dan kekompakan dalam memainkannya. (Joko Sumpeno, Dedy Joko Budi Santoso : 2010). Pada kalangan pelajar dari sekolah dasar hingga bangku perkuliahan berpartisipasi dalam berkembangnya bola basket. Semua terwadahi di ekstrakurikuler, klub-klub, UKM pada tataran mahasiswa dan lain sebagainya. Event – event tentang basket banyak di selenggarakan secara reguler pada tingkat umur tertentu, mulai berskala terkecil sampai nasional, seperti : LIBALA untuk SMP, HSBL, dan DBL untuk SMA, LIBAMA untuk mahasiswa dan NBL pada tataran profesional. Melalui banyak kegiatan basket para pelajar akan mendapatkan manfaat khususnya dalam pertumbuhan fisik, mental dan sosial (ARDIANTO, 2019).

Bolabasket memiliki karakteristik termasuk kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelincahan, serta kapasitas anaerobik dan aerobik (Čabarkapa et al., 2020). Secara kolektif, mereka semua memainkan peran integral dalam mencapai kinerja puncak pada berbagai tugas khusus bola basket untuk

mengamankan hasil pertandingan yang menang seperti rebound, menembak, dan lari cepat (Cabarkapa et al., 2022). Keterampilan individu yang harus dimiliki seperti menembak, mengoper, menggiring, dan rebound serta kerja sama tim untuk menyerang atau bertahan merupakan prasyarat untuk sukses dalam memainkan olahraga ini (Zhou; et al., 2019)

Selain komponen performa fisik (kekuatan, tenaga, kecepatan), pemain bola basket harus memiliki dan mahir dalam mengeksekusi keterampilan khusus olahraga seperti menembak, menggiring bola, mengoper, dan rebound (Cabarkapa et al., 2023). Menurut (Fachrul Falah Adina: 2017) dalam permainan bolabasket ada teknik dasar demi terciptanya keberhasilan dalam permainan. Diharapkan setiap pemain mampu menguasai teknik dasar, olahraga bolabasket memiliki beberapa teknik dasar yaitu *dribbling*, *passing* dan *Shooting*. Kemampuan menguasai teknik dasar dapat menjadi pegangan ketika bermain bolabasket. Teknik dasar bolabasket terdiri dari 1) gerak menggiring bola, 2) gerakan mengoper bola, 3) gerakan menembak bola, 4) gerakan menangkap bola memasukan bola ke dalam ring basket (Susanto & Nurharsono, 2022). Dalam teknik dasar bola basket terdapat 3 jenis yang harus dikuasai diantaranya adalah mengumpan, menembak, menggiring dengan bola (Nurrochmah & Yusuf, 2021).

Menurut (Devita, 2013) seorang pemain akan bisa bermain bolabasket minimal harus menguasai beberapa keterampilan dasar bermain bolabasket seperti *passing*, *dribbling*, dan *shooting*. Untuk dapat bermain bola basket, maka setiap orang yang ingin menekuni olahraga permainan bola basket, terlebih dahulu menguasai beberapa keterampilan bermain bola basket seperti

menerapkan teknik passing, dribble, dan shooting (Wardanis, R. & Pratama, H., 2020). Dalam setiap unsur gerak maka dapat memberikan kontribusi terhadap keterampilan gerak pada seseorang, karena seseorang yang memiliki keterampilan gerak adalah orang yang mampu melakukan gerakan secara efisien dan benar secara mekanis. Untuk mendapatkan keterampilan gerak yang baik, maka diperlukan proses belajar berlatih dalam jangka yang lama. Oleh karena itu, seseorang yang ingin terampil dalam memainkan bola basket, maka diperlukan proses latihan yang benar dan didukung oleh unsur-unsur gerak yang baik pula (Santoso, 2012).

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dalam bermain bola basket dibutuhkan teknik dasar: (1) teknik dengan bola (2) teknik tanpa bola. Berikut merupakan macam-macam teknik dasar dengan bola dalam permainan bola basket yang diantaranya:

a. Chest pass (Umpang Setinggi dada)

Chest pass atau operan setinggi dada merupakan salah satu teknik mendasar dalam permainan bola basket. Cara melakukan chest pass adalah sebagai berikut:

- 1) Bola dipegang dengan menggunakan kedua tangan
- 2) Bola ditahan kedepan dada dengan memakai ujung dari kedua tangan
- 3) Ibu jari berada di belakang bola dengan menggunakan tangan beserta ujung-ujung jari menyebar ke semua arah sisi pada bola.

- 4) Untuk melakukan gerakan passing, berat badan dipindahkan ke depan saat melangkah.

b. *Boonce pass* (Umpan Pantul)

Umpan pantul merupakan sebuah teknik mengumpan dengan memantulkan bola ke arah lantai dan titik pantul untuk melakukan teknik ini adalah $\frac{3}{4}$ dari jarak pengumpan bola. Umpan jenis ini sangat berpeluang besar atau efektif digunakan untuk mengelabui lawan dan sangat sulit di steal lawan. Cara melakukan umpan pantul atau bounce pass adalah sebagai berikut:

- 1) Bola dipegang menggunakan dua tangan
- 2) Pegang bola di depan dada dan meletakkan kaki kiri di depan
- 3) Lakukan passing dengan mengarahkan bola ke lantai sekitar 1,5 meter agar bola dapat memantul ke arah teman
- 4) Saat pelaksanaan passing kaki kanan melangkah ke depan untuk menambah kekuatan passing

c. *Overhead pass* (Umpan di Atas Kepala)

Overhead pass dilakukan dengan menempatkan bola di atas kepala dan dilempar dengan kedua tangan, sebaliknya penerima bola juga menangkapnya dengan posisi tangan di atas kepala. Cara melakukan umpan di atas kepala atau overhead pass adalah sebagai berikut:

- 1) Posisi badan tegak
- 2) Angkat bola dengan menggunakan dua tangan ke atas kepala
- 3) Arahkan badan sedikit kebelakang ketika akan melemparkan bola

- 4) Ayunkan bola ke depan dan diikuti oleh ayunan badan untuk menambah kecepatan dari umpan, karena umpan ini digunakan untuk jarak jauh.

d. *Baseball pass*

Teknik passing ini menempatkan bola berada di belakang kepala dengan tujuan melewati lawan dengan melambungkan bola ketika dilemparkan. Teknik baseball pass merupakan teknik umpan jarak jauh yang dilakukan ketika jarak berada di setengah lapangan bola basket.

Cara melakukan baseball pass adalah sebagai berikut:

- 1) Posisi tubuh siap dan kaki kiri berada di depan
- 2) Bola dipegang didepan dada dengan kedua tangan
- 3) Badan dicondongkan ke belakang untuk melakukan ancang-ancang passing dan kedua tangan mengangkat bola kesamping kanan belakang kepala
- 4) Lemparkan bola ke teman menggunakan tangan kanan
- 5) Saat melempar bola, maka diikuti follow through kaki kanan maju ke depan
- 6) Usahakan bola melambung ke atas dan sifat operan ini merupakan umpan long range

Menurut (Nuril, 2007a) mengatakan bahwa operan dalam bola basket dapat dilakukan dengan cepat, keras, dan akurat. Bola harus tepat kepada teman yang di berikan. Operan dapat dilakukan juga secara lunak. Operan bergantung pada kondisi saat bermain / situasi

permainan.gerakan dasar mengoper (*passing*) dalam bola basket yaitu, 1) mengumpan bola setinggi dada (*chest pass*), 2) mengumpan bola basket diatas kepala (*overhead pass*), 3) mengumpan bola basket pantulan (*bounce pass*) (Junaidi, 2018) .(Anung, 2019) Teknik mengoper dalam bola basket yaitu :

a. *Two Handed Chest Pass* (Operan Dada)

- 1) Umpan dada adalah operan yang dilakukan apabila teman tidak ada penjagaan dari lawan.
- 2) Pelaksanaan operan bola dipegang dengan kedua tangan di depan dada dengan ujung jari berada di belakang bola dengan jari jari membuka lebar pada salah satu sisi bola.
- 3) Letak siku di dekat bahu dan kaki menggunakan tumpuan threepole dengan bertumpuan tubuh pada tungkai kaki belakang.
- 4) Saat melakukan operan pindahkan berat badan ke depan saat bergerak.
- 5) Melakukan tolakan saat mengumpan bola meluruskan tangan dan putar ibu jari kebawah dan berakhir pada hentakan pergelangan (*snap*)
- 6) Pandangan harus lurus ke bola dan bola lurus ke depan.

b. *Two Handed Bounce Pass* (operan pantul)

- 1) Gerakan umpan memantul hampir mirip dengan umpan dada walaupun situasi yang berbeda
- 2) Operan biasanya dilaksanakan ketika ada pemain lawan yang menjaga sehingga tidak memungkinkan umpan dada.
- 3) Pelaksanaanya posisi tangan berada di belakang bola satu atau dua tangan lalu lempar bola ke arah bawah.

- 4) Jarak pantul bola sepertiga dari jarak penerima bola sehingga dapat diterima dengan baik oleh teman setim.
 - 5) Memantulkan bola dekat dengan kita, pantulan bola akan melambung terlalu tinggi dan jarak lempar akan lebih dekat sehingga membuat kesempatan lawan untuk memotong lebih mudah.
- c. *Two Handed Overhead Pass* (Operan Diatas Kepala)
- 1) Operan digunakan ketika awalan menyerang cepat atau ketika lemparan ke dalam. Selain itu sebagai lemparan ke daerah tinggi ke rendah.
 - 2) Dimulai dari posisi badan simbang posisikan bola diatas kepala dan siku membentuk sudut siku siku.
 - 3) Usahakan bola diatas kepala agar tidak membuat sulit pelempar, kumpulkan tenaga maksimal dengan tumpuan kaki kemudian dioperkan bola.
 - 4) Saat mengoper jari mengarah ke target dan tangan kebawah.
- d. *Baseball Pass* (Operan *Baseball*)
- 1) Umpan dilaksanakan memakai satu tangan agar lebih mudah ketika melakukan lemparan jarak jauh.
 - 2) Gerakan pertama satu kaki ke depan satu tangan memegang bola .
 - 3) Tahan bola dengan tangan satunya ketika belum melakukan lemparan agar bola tidak jatuh.
 - 4) Ayunkan badan ke belakang bola mengarah oleh kedua tangan di belakang bahu yang akan melakukan lemparan..
 - 5) Ketika posisi melempar, ayunkan tangan ke depan atas

- 6) Lepaskan bola saat posisi tangan lurus ke depan.
- e. Satu Tangan Baseball (Umpan Baseball)
- Operan ini digunakan untuk melempar bola melebihi setengah lapangan, akurasi lemparan ini memang kurang akurat tetapi sangat membantu ketika melakukan penyerangan cepat.
- f. *Hook pass*
- 1) Umpan bola dilakukan menggunakan tangan satu, umpan ini dilakukan seperti hook (pancing, kail). Step awal yaitu tekuk tangan ke atas sehingga siku membentuk huruf v telapak tangan menghadap ke atas dan usahakan tangan melewati bahu.
 - 2) Lepaskan bola ketika ayunan tangan sudah sejajar dengan wajah agar mendapat hasil umpan datar apabila ingin melakukan umpan yang tinggi ayunan lebih jauh dari bahu.
 - 3) Cara ini digunakan ketika tim pertahanan musuh sangat kuat dan dijaga oleh dua orang untuk membatasi pergerakan pemain on ball. Selain itu dapat digunakan apabila sudut kita terpotong dang harus memberikan umpan kepada teman satu tim.
- g. Satu Tangan (*Push*) Pass
- Umpan yang digunakan ketika pemain ingin melakukan umpan cepat jarak pendek. Umpan dilakukan dengan gerakan tangan siku membentuk huruf v dan diletakan di dekat telinga lalu lempar ke teman satu tim.
- h. Behind the Back Pass

- 1) Operan melewati belakang yang hari ini sudah banyak dilakukan walaupun akurasi umpan tidak maksimal.
- 2) Teknik yang digunakan dalam melakukan adalah umpan menggunakan satu tangan melewati belakang badan.
- 3) Fungsi dari umpan ini agar pemain dapat melakukan penyerangan dan melewati lawan dengan baik.
- 4) Semua dapat dilakukan dengan baik apabila jarak antara pengumpan dan penerima jaraknya tidak jauh/berdekatan.

Menggiring bola / *dribble* menurut (Oliver, 2007) merupakan dasar yang harus diajarkan dalam permainan bola basket terutama untuk para pemula. Karena keterampilan ini sangat berguna pada setiap pertandingan bola basket. *Dribble* merupakan teknik dasar membawa bola dengan memantulkan bola ke lantai yang bertujuan untuk membawa bola menyerang, melewati lawan, menerobos lawan dengan membawa bola, dan mengecoh lawan.

Menggiring bola *dribble* adalah memantulkan bola dan mampu memindahkan dari satu tempat ketempat yang lain untuk melakukan penyerangan atau mengatur strategi. Seorang pemain bola basket diperbolehkan membawa bola lebih dari satu langkah asal bola memantulkan ke lantai menggunakan satu tangan.baik berjalan maupun berlari, (Nuril, 2007b). Bentuk – bentuk menggiring bola yang sering dilakukan adalah :

- a. Menggiring bola rendah

Low dribble berfungsi agar pemain mampu menguasai bola dalam penguasaan penuh membawa bola melewati pertahanan lawan karena *Drible* ini sulit untuk di rebut bolanya, posisi bola sangat rendah.

b. Menggiring bola tinggi

Hight dribble apabila pemain ingin melakukan gerakan lari atau membawa bola dengan langkah cepat.

Menurut sodikun dalam (Rifki, 2021) , urutan melaksanakan *dribble* adalah

- a. Buat lengan serileks mungkin, posisi telapak tangan yang ingin digunakan untuk mendribel berada diatas dan tangan yang satu menyangga dibawah bola.
- b. Posisikan tubuh senyamanya posisi kaki salah satu maju ke depan berlawanan dengan posisi tangan yang digunakan untuk mendribel
- c. Condongkan tubuh ke depan.
- d. Pantulkan dengan tangan yang sudah dipilih untuk melakukan drible.
- e. Ikuti gerak bola naik turun dan rasakan pergerakan lengan.
- f. Buka telapak tangan lebar lebar lalu dipantulkan dengan menekan bola dengan jari tangan dan pergelangan.
- g. Jinakan dengan mengikuti arah pantul agar bola dapat sedikit teredam lantas pantulkan kembali.
- h. Rasakan irama pantulan dan mulailah berjalan ke depan pelan – pelan.

- i. Selanjutnya mulai pandangan melihat ke depan , dan dipercepat gerakanya.
- j. Bola dengan posisi rendah agar lebih mudah dalam menguasai, dan melakukan beberapa gerakan seperti zig zag, ke depan, ke belakang dan lain sebagainya.

Menurut (Anung, 2019) jenis-jenis *dribble* dalam bola basket:

a. *Change-of-pace dribbling*

Dribble jenis ini merupakan paling umum dalam bola basket digunakan untuk membuat pemain lawan berpikir akan mempercepat atau memperlambat *dribble*, atau mencari teman setim dalam posisi *dribble*. Dan melewati pemain bertahan

b. *Low or Control dribble*

Dribble jenis ini dilakukan untuk melawan pemain yang penjagaannya ketat. Teknik dilakukan untuk menghindari lawan yang ingin merebut bola. Tempo *dribble* cepat/lambat sambil mencari selah mendapatkan jalan atau arah untuk menghindariinya. *Dribble* ini rendah dilakukan dengan tujuan untuk melakukan terobosan ke arah pertahanan lawan dan menjaga bola tetap rendah dan terkontrol.

c. *Hight or Speed Dribble*

Teknik bola basket dilakukan saat pemain berjalan maupun berlari pelan ke depan. Teknik ini digunakan Ketika pemain bebas jauh dari penjagaan tim lawan harus bergerak cepat.

d. *Crossover dribble*

Fokus Gerakan *Crossover dribble* utamanya yaitu pemain melakukan dribble dengan posisi menyilang. Gerakan ini dilakukan untuk mengecoh lawan dengan arahan yang menyilang ini. Dengan arahan bola menyilang tersebut maka pemain lawan akan lebih sulit untuk menebak kemana arah bola yang kita bawa. *Dribble* dengan satu tangan yang kemudian saat mendekati pemain bertahan akan mendorong bola melewati tubuhnya ke arah tangan yang lain.

e. *Behind the Back Dribble*

Dribble berfungsi seperti crossover namun dilakukan di belakang badan agar arah bola berpindah dan dapat melewati lawan. Mengayunkan bola dari satu arah ke arah lainnya dengan mengayunkan badan . titik pada gerakan ini bola berada di belakang badan agar lawan tidak mampu menjangkau bolanya. Teknik dimainkan dengan pantulan bola dibawa ke belakang tubuh dan dipantulkan ke depan tubuh selanjutnya diterima tangan yang satunya. Teknik ini pemain akan lebih mudah melewati musuh dan pengecohnya.

f. *Between the Legs Dribble*

Inti dari gerakan ini adalah mampu memantulkan bola melewati sela antara satu kaki dengan kaki lainnya, gerakan dalam teknik ini cukup susah untuk dilakukan namun tetap bisa dipelajari dengan latihan.

Biasanya dilakukan apabila pemain dijaga ketat oleh lawan sehingga harus mengganti arah *dribblenya*.

g. Reverse / Spin Dribble

Spin dribble atau *roll di bbl* merupakan gerakan memutar badan dengan memantulkan bola dan mengganti dari tangan saat uke tangan yang lainnya. Agar lebih efektif harus dilakukan dengan cepat sehingga *dribble* ini dikatakan yang cukup sulit dan perlu latihan khusus agar mampu menguasainya. Jika sudah menguasai maka akan lebih mudah melewati pemain lawan dengan gerakan memutar badan.

4. *Shooting* Basket

Tembakan merupakan kelenturan atau kelentukan menggunakan pergelangan tangan dengan melihat titik sasaran pada papan pantul yang ada di ring basket, yang disebut dengan target *play* yaitu menembak dari area garis bawah lemparan bebas lebih dekat ring, diameter target (Widaminati, 2022). Tembakan merupakan teknik dasar yang cukup penting dari pada teknik lain karena dengan menembak maka bola akan bisa masuk kedalam keranjang. Teknik dasar pada operan, atau menggiring dan rebound adalah sarana dalam permainan bolabasket agar memperoleh skor yang lebih besar. Tetapi pada akhirnya seorang pemain akan mendapat skor dengan menembak bola ke dalam ring (Limbong, 2020).

Shooting merupakan Menembak adalah satu-satunya cara untuk mencetak angka dalam permainan bolabasket (Yan et al., 2023). *Shooting* adalah kemampuan dasar bola basket yang sangat terkenal dan banyak disukai,

karena dalam gerakan ini mempunyai kemampuan dalam menyerang dan memasukkan bola ke dalam keranjang (Danny Kosasih: 2008). *Shooting* adalah suatu cara tangan memegang bola dengan menggunakan satu tangan ataupun dua tangan lalu mengarahkan bola tersebut ke dalam ring atau keranjang basket (Peraturan Bola Basket, 2000 – 2002). (Nuril Ahmad: 2007) usaha untuk memasukkan bola ke dalam keranjang basket disebut dengan menembak, cara melakukannya dapat menggunakan satu tangan atau dua tangan atau gerakan membawa bola dan memasukkan bola kedalam keranjang (*lay up*).

Dari pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan teknik dasar menembak (*Shooting*) adalah teknik dasar dalam bola basket yang dilakukan oleh pemain dengan cara memasukkan bola kedalam keranjang agar memperoleh skor sebanyak-banyaknya dan memenangkan pertandingan.

Usaha memasukan bola kedalam keranjang atau ring. Usaha memasukan bola kedalam ring untuk mendapatkan poin dilakukan menggunakan satu tangan atau dua tangan adalah istilah yang sering disebut menembak (Ahmad, 2017). Tembakan merupakan cara dalam mencetak angka ketika posisi bola dalam pegangan tangan (kedua tangan) seorang pemain dan kemudian dilemparkan yang selanjutnya di lempar ke keranjang lawan (Perbasi, 2010).

Kemampuan untuk melakukan *Shooting* yang efektif dalam olahraga bolabasket sangat penting untuk kesuksesan seorang pemain. Kemampuan untuk melakukan tembakan yang sukses memberikan keuntungan mencetak angka berikut ini beberapa hal yang perlu dikuasai bagi seorang pemain: (a)

akurasi, (b) kecepatan, dan (c) kemungkinan melepaskan bola dari beberapa jarak dari keranjang (Struzik et al., 2014).

Shooting dalam olahraga bola basket merupakan usaha dalam memasukkan bola dalam keranjang, keahlian dalam memasukkan bola sangat penting bagi pemain bola basket (Setiawan, 2023). Maka dari itu setiap pemain harus berlatih dalam melakukan gerakan *Shooting* sehingga dapat dikatakan mahir dalam melakukan gerakan tersebut. Gerakan menembak ini bisa dibiliang sangat penting karena tembakan kedalam keranjang merupakan kunci untuk mencapai suatu kemenangan dalam permainan bola basket (Rizqki et al., 2023) Gerakan *Shooting* berdasarkan jenisnya dibagi menjadi tiga yaitu normal *Shooting*, jump *Shooting*, dan three points *Shooting* (Candra Pardini et al., 2022). Adapun beberapa istilah untuk menggamrkan *shooting* yaitu BEEF (Meilasari, 2024):

- a. B (Balance) merupakan keseimbangan. Dimana gerakan ini dimulai dari lantai dan saat menangkap bola menekuk lutut dan mata kaki, serta mengatur tubuh agar selalu dalam posisi seimbang.
- b. B (Balance) merupakan keseimbangan. Dimana gerakan ini dimulai dari lantai dan saat menangkap bola menekuk lutut dan mata kaki, serta mengatur tubuh agar selalu dalam posisi seimbang.
- c. E (Elbow) merupakan peletakan siku pemain dengan benar. Cara ini adalah dengan mempertahankan siku agar pergerakan lengan akan tetap vertical mengarah ke ring.
- d. F (Follow Through) merupakan gerakan lanjutan pada permainan bola basket, dimana dengan mengunci siku lalu melepaskan gerakan lengan

jari-jari dan pergelangan tangan mengikuti ke arah ring.

Jenis-jenis tembakan dalam bola basket menurut (wissehop, 1992):

- a. Tembakan menggunakan kedua tangan dari depan dada (*two handed set Shoot*)
- b. Tembakan menggunakan kedua tangan dari atas kepala (*two handed over head set Shoot*)
- c. Tembakan menggunakan satu tangan (*one handed set Shoot*)
- d. Tembakan *lay up* (*lay up Shoot*)
- e. Tembakan diawali dengan cara menggiring bola terlebih dahulu kemudian melakukan lay out
- f. Tembakan dengan lompatan menggunakan satu tangan (*one handed jump Shoot*)
- g. Tembakan dengan lompatan menggunakan dua tangan (*two handed jump Shoot*)
- h. Tembakan kaitan (*hook Shoot*)

Dalam melakukan tembakan ada beberapa aspek yang perlu diperhatikan secara khusus (Wissel, 1994) yaitu:

- a. Posisi tangan

Untuk melakukan *Shooting* posisi tangan saat melakukan *Shooting* ke keranjang, telapak tangan diletakkan di belakang bola dalam keadaan seimbang, posisi jari manis dan jari kelingking pada posisi rileks dan jari-jari yang lain di rentangkan secukupnya. Posisi bola berada pada

jari-jari bukan pada telapak tangan, Perkenaan terakhir pada fase melepas bola jari telunjuk digunakan untuk mengendalikan arah bola.

b. Pandangan

Mata dalam melihat dipusatkan pada ring basket. Posisi muka dipusatkan pada lingkaran ring. Pada saat ini mata fokus dan mampu melihat seberapa jauh jarak antara mata dan ring.

c. Keseimbangan

Dalam menjaga keseimbangan sangat penting agar dapat mengendalikan tenaga dan kendali irama. Posisi kaki kuda-kuda karena sebagai *basic* keseimbangan dan mengontrol tubuh dan ketika melepas bola kaki ikut naik sehingga memberikan *power* atau tenaga yang optimal untuk melakukan *Shooting*.

d. Irama *Shooting*

Gerakan ini adalah sinkronisasi antara kaki, pinggang, bahu, siku tembak, mata, pergelangan tangan, dan jari tangan. Hal tersebut harus memiliki irama sehingga tembakan akan berjalan secara baik.

Tembakan menembak dibagi menjadi 3 (tiga)(Limbong, 2020), yaitu:

a. Tembakan satu tangan (*one hand set Shoot*)

Posisi badan ketika melakukan tembakan berdiri dengan tegak posisi kaki sejajar (kaki kanan maju sedikit dan bagi yang kidal kaki kiri yang maju) lutut ditekuk sedikit, bola dipegang dengan tangan kanan di atas depan kepala, siku tangan ditekuk kedepan, tangan kiri membantu memegang bola agar tidak jatuh serta menjaga keseimbangan, pandangan tertuju pada keranjang basket, kemudian

bola dilepas ke arah keranjang, dengan gerakan siku, lutut, dan badan diluruskan secara bersama ketika pelepasan bola jari dan pergelangan tangan dimainkan.

b. Tembakan dua tangan (*two hand set Shoot*)

Posisi badan ketika melakukan tembakan badan tegak kaki dibuka sejajar, kedua lutut sedikit ditekuk. Pegangan bola menggunakan dua tangan di atas depan kepala. Kedua siku ditekuk, pandangan tertuju ke arah keranjang basket yang akan menjadi sasaran tembakan. Bola ditembak ke ring basket menggunakan bantuan dorongan siku, badan, dan lutut diluruskan secara bersama (*seirama*) saat melepaskan bola, pergelangan dan jari-jari tangan dimainkan digerakkan ke atas maju kedepan.

c. Tembakan *lay up Shoot*

Gerakan *lay up* dimulai dari kombinasi *dribble* dan *Shooting*. *Dribble* bola dipegang kedua tangan, kaki melangkah dua langkah, bola dipegang satu tangan, tangan ke atas, bola seolah-olah diletakkan ke dalam keranjang basket.

Berikut merupakan jenis-jenis menembak bola (*shooting*) pada permainan bolabasket:

a. *Lay Up Shoot*

Lay up shoot merupakan salah satu teknik yang sangat sulit karena jenis tembakan ini memerlukan koordinasi tangan dan kaki, sehingga apabila pemain tidak melakukannya maka bisa diberikan pelanggaran.

Menurut (Hanna, 2014, p. 6), lay up shoot merupakan salah satu shooting dalam permainan bola basket dimana 28 pelaksanaannya diharuskan melakukan two step dan hop. Pemain bola basket harus mengontrol kecepatan saat melakukan lay up karena seringkali pemain melakukan lay up shoot yang diiringi dengan drive yang cepat. Cara melakukan gerakan lay up shoot adalah sebagai berikut:

- 1) Lihat target dan ketika lari bawa bola dengan menggunakan dua tangan
- 2) Setelah mendekati ring maka lakukan gerakan two step dan hop
- 3) Two step merupakan dua langkah kaki secara bergantian, sedangkan hop adalah menembak dengan cara memasukkan bola dengan meletakkan bola ke dalam ring

b. *One Hand Set Shoot*

One hand set shoot merupakan salah satu tembakan dalam permainan bola basket dimana dalam pelaksanaannya tidak disertai dengan lompatan. One hand set shoot biasanya dilakukan oleh pemain bola basket pada jarak yang dekat dengan ring karena memang tidak membutuhkan tenaga yang lebih sehingga tidak disertai dengan melompat. Cara melakukan one hand set shoot adalah sebagai berikut:

- 1) Memegang bola berada di depan dada dan target mata berada di arah ring
- 2) Pada saat memegang bola, telapak tangan diletakan di bagian tengah bola, sedangkan tangan kiri digunakan untuk menyeimbangkan bola

- 3) Lutut ditekuk sedikit untuk menambah kekuatan pada saat menembak
- 4) Angkat bola didepan kepala dan lemparkan bola ke ring saat bola di depan dahi menggunakan tangan kanan dan tangan kiri hanya digunakan sebagai penyeimbang bola.
- 5) Saat melemparkan bola maka gerakan badan ke atas mengikuti alur bola saat melempar.
- 6) Saat bola lepas dari telapak tangan, pergelangan tangan mengikuti alur bola dengan mengarahkan ke bawah agar bola memiliki rotasi.

c. *Jump Shoot*

Jump Shoot merupakan salah satu tembakan dimana dalam pelaksanaannya dilakukan dengan lompatan. Lompatan tersebut dilakukan untuk menambah daya dorong kepada bola, sehingga 30 menghasilkan kecepatan bola yang lebih besar dan bertujuan untuk mengelabui lawan yang akan mencoba menghalangi saat melakukan tembakan. Ketika pemain melakukan sebuah lompatan pada saat jump shoot, maka pemain lawan yang mencoba menghalangi akan kesulitan untuk menggapai bola sehingga bola tidak bisa di block oleh lawan. Cara melakukan gerakan jump shoot adalah sebagai berikut:

- 1) Melihat target (ring) dan memegang bola dengan telapak tangan kanan diletakkan dibagian tengah bola, sedangkan tangan kiri digunakan untuk menyeimbangkan bola
- 2) Lutut sedikit ditekuk untuk menambah kekuatan pada saat akan menembak

- 3) Angkat bola di depan kepala dan lemparkan bola ke ring saat bola di depan dahi menggunakan tangan kanan dan tangan kiri digunakan sebagai penyeimbang bola
- 4) Pada saat melemparkan bola, maka diikuti dengan melompat
- 5) Pada saat bola lepas dari telapak tangan, usahakan pergelangan tangan mengikuti alur bola dengan mengarahkan ke bawah dan pendaratan dilakukan dengan menggunakan dua kaki

d. Free Throw

Menurut (Worthy, 2009, p. 53), dalam pelaksanaannya pemain tidak ada gangguan dari lawan pada jarak tiga meter dari ring, sehingga free throw merupakan salah satu jenis tembakan dalam yang relatif mudah permainan bola basket. Free throw dilakukan apabila terdapat pemain yang dilanggar dalam posisi akan melakukan shooting atau sudah team foul. Jika seorang pemain berhasil memasukkan bola ke dalam ring pada tembakan free throw, maka akan menghasilkan satu angka saja. Keuntungan dari tembakan free throw adalah saat melakukan tembakan, maka seorang pemain tidak ada gangguan dari lawan sehingga pemain dapat berkonsentrasi untuk melakukan tembakan.

e. Three Point Shoot

Three Point Shoot merupakan salah satu shooting yang memiliki keunggulan dalam memperoleh poin karena apabila pemain yang berhasil melakukan three point shoot maka akan langsung memperoleh tiga poin. Berbeda dengan jenis tembakan lain yang hanya akan menghasilkan satu atau dua poin. Menurut (FIBA, 2014), wilayah yang termasuk wilayah

three point field goal yaitu mencakup seluruh wilayah permainan bola basket kecuali daerah yang berdekatan dengan keranjang atau ring lawan, dan dibatasi oleh dan termasuk:

- 1) Dua (2) garis sejajar memanjang dan tegak lurus dengan endline dengan sisi terluar 0,90 m dari sisi dalam side line.
- 2) Setengah lingkaran dengan jari-jari 6,75 m diukur dari titik di lantai tepat dibawah titik tengah keranjang lawan terhadap sisi luar busur. Jarak titik ini di lantai dari sisi dalam titik tengah endine adalah 1,575 meter.

f. *Hook Shoot*

Hook shoot merupakan salah satu tembakan yang dilakukan dari samping dengan satu tangan dimana jarak antara orang yang 33 menghadang dan pemain bisa lebih jauh. Hook shoot merupakan sebuah tembakan yang sangat penting dalam penyerangan jarak dekat didaerah lawan yang mempunyai pertahanan yang ketat, Menurut (Wissel, 2000), keunggulan dari hook shoot relatif besar sehingga akan lebih susah di block oleh pemain lawan. Hook shoot dilakukan dengan penjagaan yang ketat dari lawan dan posisi pemain yang akan menembak membelakangi ring. Cara melakukan gerakan hook shoot adalah sebagai berikut:

- 1) Lihat target dan bawa bola dengan menggunakan dua tangan
- 2) Menggunakan langkah two step dan hop
- 3) Shoot bola ke dalam ring dengan posisi badan hampir sama dengan runner, namun posisi lengan saat melakukan hook shoot berbeda dengan runner

4) Posisi lengan saat melakukan hook shoot berada di samping badan

Teknik bergerak tanpa bola meliputi gerakan menyerang dan gerakan bertahan. Gerakan menyerang digunakan untuk menipu dan menghilangkan keseimbangan lawan, melakukan gerakan memotong ke arah ring basket lawan, menyerang pertahanan, dan menghindari dari penahanan pemain bertahan. Teknik gerakan kaki bertahan yang baik dapat untuk mematahkan serangan lawan, mengurangi persentase tembakan, dan melakukan serangan balik. Berikut merupakan macam-macam gerak menyerang dan bertahan tanpa bola:

a. Gerakan Menyerang tanpa bola

1) *Change of pace*

Change of pace merupakan sebuah metode perubahan kecepatan berlari untuk menipu dan menghindari dari lawan. Berubah dan berlari cepat ke kecepatan yang lebih pelan kemudian kembali cepat tanpa mengubah bentuk dasar saat berlari.

2) *Change of Direction*

Perubahan arah merupakan dasar dari semua teknik dasar bola basket terutama dalam menerima operan. Perubahan arah yang efektif bergantung pada ketajaman pemotongan arah dari arah awal ke arah yang lain.

3) *One-Two Stop*

Pada saat melakukan one-two stop, kaki belakang mendarat terlebih dahulu dan diikuti kaki yang satunya. Melakukan one-two stop saat menerima operan atau saat akhir melakukan dribble, kaki

yang mendarat terlebih dahulu menjadi kaki penumpu. One-two stop berguna saat berlari terlalu cepat untuk menggunakan jump stop sewaktu berusaha berhenti. One-two stop juga berkaitan untuk menghindarkan diri dari pelanggaran peraturan travelling.

4) *Jump Stop*

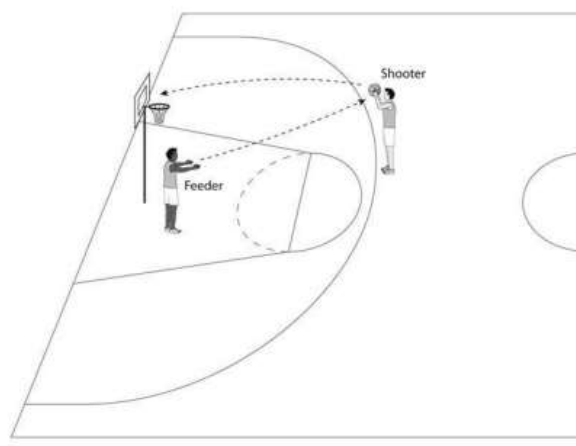
Pada saat jump stop kedua kaki mendarat secara bersamaan dan pada saat pemain menangkap bola dan mendarat dengan teknik jump stop, pemain tersebut dapat menggunakan salah satu kaki menjadi kaki poros dalam melakukan pivot.

5) *Pivoting*

Dua dasar teknik pivot adalah berputar maju dan berputar mundur. Teknik tersebut disebut juga front turn (forward pivot) dan reserve turn (drop step). Kedua teknik tersebut penting untuk dan digunakan untuk bergerak ke posisi yang menguntungkan terhadap lawan yang dihadapi.

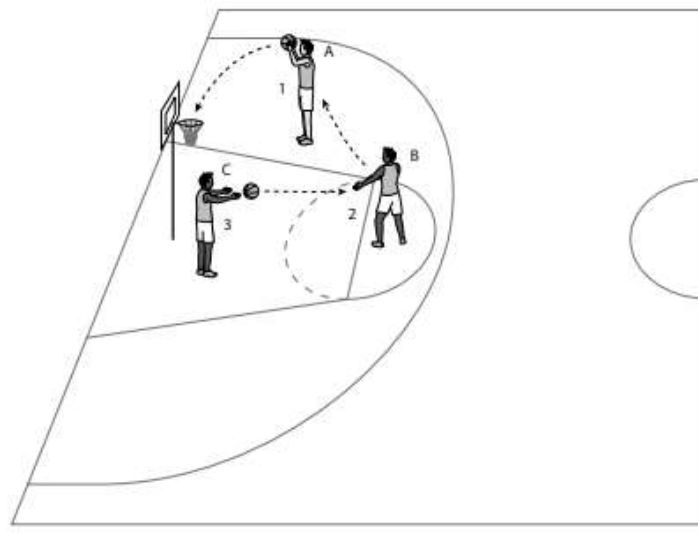
Menurut (Donova, 2010) latihan keterampilan *Shooting* untuk meningkatkan kemampuan pemain ada beberapa seperti *shit and Shoot*, *wall shooting*, mengumpan dan menembak, *rapid Shooting* , *give and go team Shooting*, *make and move*, menembak melingkar, *rookie* dan *rebound and Shoot* :

- a. Mengumpan dan menembak : Satu pemain berperan sebagai penembak dan rekannya berperan sebagai pemantul dan pengumpan bola. Penembak mulai di luar zona dan menerima operan dari pengumpan. Setelah penembak berhasil membuat keranjang, mereka pindah ke posisi lain di luar zona dan memberi isyarat untuk menerima operan lain. Penembak melakukan 20 tembakan dan kemudian para pemain berganti peran.



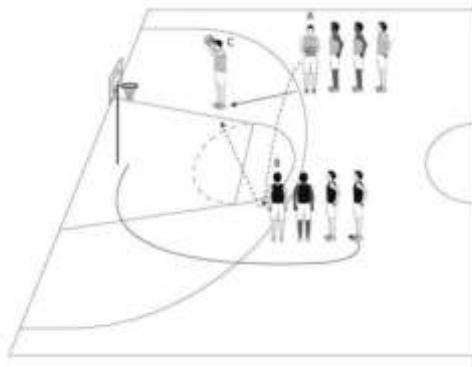
Gambar 1 Mengumpan dan Menembak (Donova, 2010)

- b. *Rapid Shooting* : Satu pemain berdiri di posisi menembak (A) di luar zona, pemain kedua berdiri di posisi B sebagai pengumpan di garis lemparan bebas dan pemain ketiga berdiri di posisi C sebagai rebounder. Pemantul dan pengumpan memulai dengan bola. Pengumpan (B) mengoper ke penembak (A) yang menembak bola. Pemantul (C) mengoper bola ke pengumpan dan kemudian memantulkan tembakan pertama. Pengumpan terus mengoper ke penembak (A). Urutan ini terus berlanjut sehingga penembak terus melakukan tembakan selama dua menit. Para pemain kemudian berganti peran.



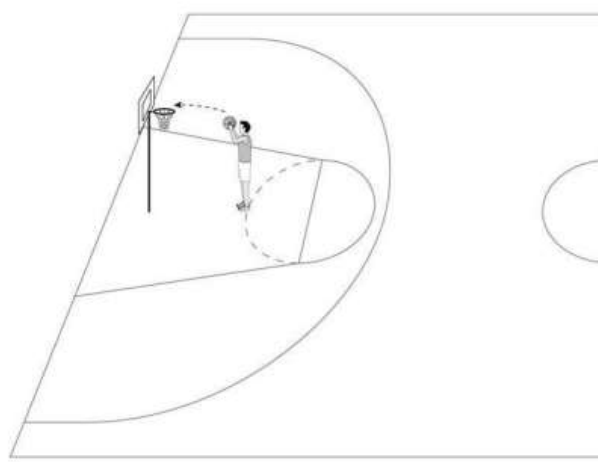
Gambar 2 Rapid Shooting (Donova, 2010)

- c. *Give and go team Shooting* : Para pemain saling berhadapan dengan jarak 2 m di bagian atas zona pada posisi A dan B. Anggota tim lainnya bergabung dengan garis dengan satu bola di antara setiap pasangan. Pemain di sebelah kanan (A) memulai dengan bola dan melakukan operan pantulan ke pasangannya (B) dan kemudian bergerak 2 m ke arah keranjang (posisi C) sambil tetap berada di luar zona. Bola kemudian dikembalikan ke pemain di posisi C yang menembak bola. Pemain B kemudian memantulkan bola dan kedua pemain bergabung di garis yang berlawanan dan berganti peran.



Gambar 3 Give and go team *Shooting* (Donova, 2010)

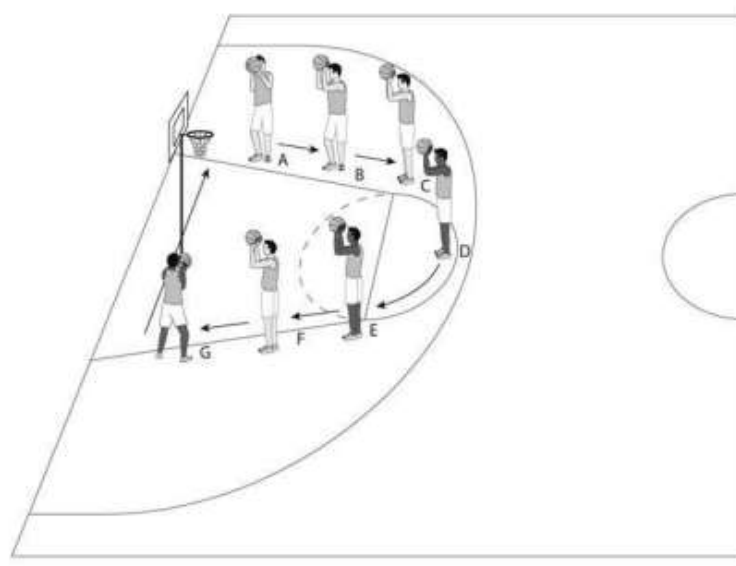
- d. Make and Move : Pemain mulai mengambil satu langkah dari keranjang dan menembak bola. Jika berhasil, mereka kemudian mundur satu langkah dan menembak lagi. Jika tidak berhasil, pemain harus mengambil satu langkah ke depan. Latihan harus berlangsung selama sepuluh menit dan beberapa pemain lain dapat menggunakan keranjang yang sama untuk latihan, tetapi dari titik awal yang berbeda.



Gambar 4 Make and Move (Donova, 2010)

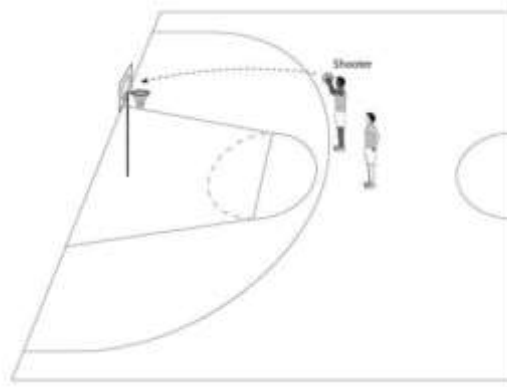
- e. Menembak melingkar : Tujuh titik tembak (A hingga G) diidentifikasi di sekitar zona. Para pemain dapat memulai dari titik mana pun, namun harus berpindah dari satu huruf ke huruf lainnya dalam urutan yang benar. Setelah pemain mencetak skor dari posisi yang ditentukan, mereka kemudian dapat pindah ke huruf berikutnya. Jika pemain melewatkan satu

tembakan, mereka harus terus menembak dari titik itu sampai mereka mencetak angka. arah pemain harus menghitung berapa banyak percobaan yang diperlukan untuk bergerak di sekitar tujuh area.



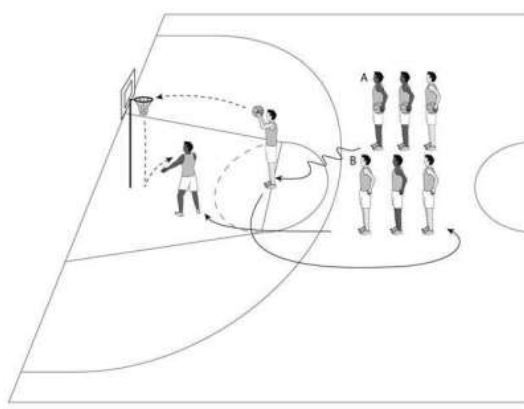
Gambar 5 Menembak dan Melingkar (Donova, 2010)

- f. *Rookie* : Pemain pertama memilih posisi dan menembak dari posisi tersebut di lapangan. Jika pemain tersebut mencetak angka, rekannya melakukan tembakan dari posisi yang sama. Jika pemain 2 juga mencetak angka, maka pemain 1 memilih posisi lain dan menembak. Jika pemain 2 meleset dari tembakan maka mereka menerima 'R' untuk pemula (para pemain dapat mengingat siapa yang telah dianugerahi 'R'). Jika pemain 1 meleset dan pemain 2 mencetak angka, maka pemain 1 menerima surat dan pemain 2 memilih posisi awal berikutnya. Setelah 'pemula' dicatat oleh seorang pemain, permainan selesai.



Gambar 6 Rookie (Donova, 2010)

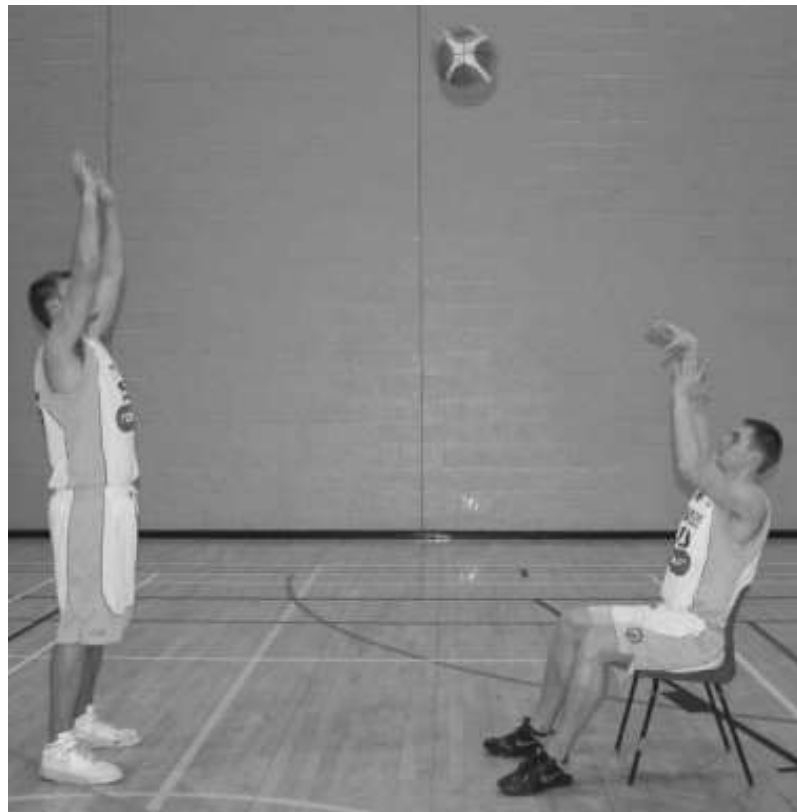
- g. *Rebound and Shoot* : Para pemain membentuk dua barisan, berjarak 2 m dengan empat pemain di setiap barisan, 2 m dari garis tiga titik (A dan B). Para pemain di garis A memulai dengan masing-masing satu bola. Pemain pertama dari garis A menggiring bola ke garis lemparan bebas dan menembak ke arah keranjang dengan tujuan meleset. Pemain pertama di garis B mengikuti penembak dan bola, mencoba mengumpulkan rebound dari tembakan yang gagal dan menembak dari jarak dekat. Para pemain kemudian berlari mengelilingi garis pinggir lapangan untuk bergabung dengan bagian belakang garis yang berlawanan



Gambar 7 Rebound and Shoot (Donova, 2010)

e. *Sit and shoot*

Merupakan latihan menembak dasar dengan titik fokus pada posisi tubuh bagian atas. Seorang pemain duduk di kursi sambil memegang bola dan satu orang temannya berdiri sejauh satu meter, posisi tangan terlentang ke atas menghadap kursi. Posisi pemain yang duduk kemudian menembak bola ke tangan rekannya yang terlentang ke atas menghadap kursi. Posisi pemain badan tegap memegang bola di telapak tangan, siku membentuk huruf L dengan lengan mereka. Pemain harus mendorong bola melakukan tembakan ke keranjang dengan mengumpamakan tangan rekannya yang terlentang ke atas (Mick Dolofan: 2010).



Gambar 8 Site and Shoot (*Donova, 2010*)

f. *Wall shooting*

Yaitu berguna untuk mengembangkan aksi ritme menembak pemain satu bola dan dinding. Pemain berdiri dua meter dari jarak antara dinding dan pemain melempar bola ke arah dinding dan menangkap bola itu kembali setelah terpantul pada dinding. Pemain berputar di posisi gerak kaki yang benar atau ditekuk untuk melakukan tembakan dengan sasaran visual yang tingginya kurang lebih tiga meter. Tangan pemain harus berada di belakang bola menempatkan bola di antara bahu dan telinga dengan siku di bawah bola. Kaki pemain dibuka selebar bahu dan lutut harus ditekuk. Saat melepaskan bola pemain harus merentangkan kaki dan sikunya dan menindaklanjutinya dengan lengan dan tangan.



Gambar 9 *Wall shooting* (Donova, 2010)

g. Kekuatan Otot Lengan

Kekuatan merupakan dasar dari seseorang agar dapat melakukan aktivitas dengan baik (Sari & Wulandari, 2020). "Faktor-faktor yang mempengaruhi kekuatan antara lain: koordinasi intermuskular, koordinasi intramuskular, reaksi otot terhadap rangsangan syaraf, dan sudut persendian" Menurut Irwandi dalam (Sari & Wulandari, 2020). Dari pendapat di atas menjelaskan kekuatan otot lengan adalah kemampuan untuk menahan otot lengan atau menerima beban dalam melakukan aktivitas dengan baik. Latihan kekuatan otot lengan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi peningkatan keterampilan *Shooting* bolabasket. Menurut (Widaminati, 2022) latihan kekuatan otot lengan mempengaruhi peningkatan bola yang masuk kedalam ring.

Kekuatan adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Hal ini disebabkan karena : (1) kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas; (2) kekuatan memegang peranan penting dalam melindungi atlet/orang dari kemungkinan cedera; dan (3) kekuatan dapat mendukung kemampuan kondisi fisik yang lebih efisien, meskipun banyak aktivitas olahraga yang lebih memerlukan kelincahan, kelentukan, kecepatan, daya ledak, dan sebagainya, namun faktor-faktor tersebut tetap dikombinasikan dengan faktor kekuatan agar memperoleh hasil yang baik menurut Harsono dalam (Syarifudin, 2020)

Otot lengan merupakan salah satu faktor yang menentukan keberhasilan tembakan seseorang, pemain yang memiliki kekuatan otot lengan yang besar

akan lebih mudah dan mampu melakukan *Shoot* pada saat melakukan dorongan dari belakang ke depan. tembakan jump *Shoot* juga menggunakan mata untuk melihat ring basket dan tangan untuk memasukan bola ke dalam ring basket (Erčulj & Štrumbelj, 2015).

Kekuatan otot lengan adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan otot lengan yang dikerahkan secara maksimum dalam waktu yang sependek-pendeknya ketika melakukan *shooting* dalam olahraga bola basket. Gerakan *shooting* banyak didominasi oleh gerakan otot lengan. Oleh karena itu, perlu koordinasi gerak yang baik dari gerakan seperti *shooting*. Dengan demikian, semakin cepat gerakan itu dilakukan maka semakin banyak pula komponen gerakan yang harus dikoordinasikan (Angriani et al., 2023).

Menurut Syaifudin (2006: 96-100), struktur tulang yang terdapat pada lengan mencakup tulang hasta, tulang lengan atas, tulang pengumpil, tulang pergelangan tangan, serta tulang telapak tangan.



Gambar 10 Tulang Lengan Manusia (Timoliyus:2002)

Tulang besar yang terdapat di lengan mencakup tulang humerus (tulang lengan atas), tulang ulna (tulang hasta), dan tulang radius (tulang pengumpil).

Tulang lengan terdiri dari beberapa bagian, yaitu tulang hasta yang membentuk lengan bawah sebagai alat gerak manusia dan menghubungkan lengan atas dengan pergelangan tangan, tulang lengan atas yang berfungsi sebagai penghubung antara bahu dan lengan bawah, tulang pengumpil yang menghubungkan bagian siku dengan tangan di sisi ibu jari, tulang pergelangan tangan yang menghubungkan tulang jari (phalanges) dengan tulang telapak tangan (carpals), dan tulang telapak tangan yang memberikan bentuk pada tangan serta menghubungkan tulang jari (phalanges) dengan tulang pangkal tangan (carpals).

Otot lengan terdiri dari dua bagian utama, yaitu otot lengan atas dan otot lengan bawah. Syaifudin (2006: 96-100) menjelaskan bahwa otot lengan atas terdiri dari kelompok otot fleksor seperti *m. biceps brachii*, *m. brachialis*, *m. coracobrachialis*, serta kelompok otot ekstensor seperti *m. triceps brachii*.

Sementara itu, otot lengan bawah mencakup otot-otot seperti *ekstensor karpi radialis longus*, *ekstensor karpi radialis brevis*, *ekstensor karpi ulnaris*, *supinator*, *pronator teres*, *fleksor karpi radialis*, *palmaris longus*, *fleksor karpi ulnaris*, *fleksor digitorum profundus*, dan *ekstensor digitorum*.



Gambar 11 Otot Lengan (Syarifudin : 2006)

Dalam melakukan *shooting* sangat dibutuhkan kondisi fisik yang optimal. Kondisi fisik ini meliputi koordinasi mata tangan, kekuatan otot lengan dan organ-organ gerak lainnya sebagai pendukung untuk melakukan serangkaian gerakan pada saat melakukan *shooting*. Untuk lebih spesifiknya bagian-bagian tubuh yang terlibat secara langsung pada saat melakukan *shooting* adalah koordinasi mata tangan dan kekuatan otot lengan (Mahyuddin & Sudirman, 2021).

Ada beberapa metode untuk mengukur kekuatan otot lengan. Salah satunya adalah menggunakan alat *pull and push dynamometer*, *push up* dan neraca pegas. Dalam penelitian ini, kekuatan otot lengan akan diukur dengan perhitungan *push up* serta alat bantu lain seperti stopwatch dan alat tulis sebagai perangkat pengukur, karena fokus pengukuran adalah kekuatan otot lengan.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Penelitian relevan adalah penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya sehingga teruji dan dapat di buktikan kebenarannya, *validitasnya* dan *relibilitasnya* untuk membandingkan penelitian yang di tulis oleh penulis. Penelitian mengacu pada penelitian sebelumnya sebagai berikut :

1. Penelitian oleh Gilang Ramadhan Prabandoro Saputro tahun 2014 dengan judul “Pengaruh Metode Latihan *Shooting* Dengan Konsep Beef Terhadap Keterampilan *Shooting* Bolabasket Pemula”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh upaya latihan *Shooting* dengan konsep *BEEF*. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen *One Grup Pretest-posttest design*. Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa: latihan *Shooting* dengan konsep *BEEF* mampu meningkatkan secara signifikan keterampilan *Shooting* bola basket padasiswa SD Pangudi Luhur 1 Yogyakarta. Besarnya perubahan kemampuan teknik *Shooting* tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 5.0327 lebih banyak di bandingkan sebelumnya. Dari data pretest memiliki rata-rata 15.3003 dan pada saat posttest rata-rata mencapai 20.333. Penelitian ini juga relevan karena melakukan pengembangan latihan untuk meningkatkan keterampilan *Shooting* bolabasket.
2. Penelitian oleh Sigit Untoro Sakti tahun 2019 “Pengaruh Latihan *Drill Shooting* Menggunakan *Shotloc* Terhadap Keterampilan *Shooting Free Trow* Dalam Permainan Bolabasket”. Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *drill Shooting* dengan menggunakan alat

shotloc terhadap keterampilan *Shooting Freethrow* pada permainan bolabasket. Penelitian ini menggunakan *two grup pre-test post-test design*. Hasil analisis menunjukkan : (1) Ada pengaruh *latihan drill Shooting* menggunakan *shotloc* terhadap kemampuan *Shooting free throw* pada pemain bola basket putra SMK N 5 Yogyakarta, karena t hitung : $|-10,474| > t$ tabel = 2.26 dan taraf signifikansi sebesar $0.000 < 0.05$ dengan 2 ekor/sign (2-tailed). (2) Ada pengaruh *drill Shooting* tanpa *shotloc* terhadap kemampuan *Shooting free throw* pada pemain bola basket putra SMK N 5 Yogyakarta, karena t hitung : $|-5,582| > t$ tabel = 2.26 dan taraf signifikansi sebesar $0.000 < 0.05$ dengan 2 ekor/sign (2-tailed). (3) Latihan *drill Shooting* menggunakan *shotloc* memberikan peningkatan yang signifikan terhadap kemampuan *Shooting free throw atlet* bola basket putra SMK N 5 Yogyakarta, dilihat dari hasil rerata pretest diperoleh 3,80 sedangkan pada hasil posttest meningkat menjadi 6,70 dengan hasil tersebut diperoleh peningkatan rerata sebesar 2,90 (43%). Sedangkan hasil peningkatan latihan *drill Shooting* tanpa *shotloc* diperoleh pretest 3,50 dengan hasil posttest meningkat menjadi 5,0 dan hasil tersebut diperoleh peningkatan sebesar 1,50 (30%). Penelitian ini relevan karena melakukan pengembangan latihan untuk melatih keterampilan *Shooting*.

3. Penelitian oleh Yohanes Andre Utomo 2021 “Pengaruh Latihan *Drill* Terhadap Keterampilan *Shooting* Bolabasket Putra Pada *Club* Bison Patriot Sragen Tahun 2021”. Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *drill* terhadap keterampilan *Shooting* bolabasket putra

pada *club* Bison Patriot Sraegen. Penelitian ini relevan karena melakukan pengembangan latihan untuk melatih keterampilan *Shooting*.

4. Penelitian oleh Andi Herdinawaty Herli 2023 “Pengaruh Latihan *Pylometric* dan *Ladder Drill* Terhadap Kelincahan Atlet Basket Kabupaten Bone Ditinjau Dari Keseimbangan Tubuh”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *pylometric* dan *ladder drill* terhadap kelincahan atlet basket di Kabupaten Bone di tinjau dari keseimbangan tubuh. Penelitian ini relevan karena sama pada cabang bolabasket dan menggunakan penelitian eksperimen dengan 2x2 faktorial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Ada perbedaan pengaruh latihan Plyometric dan Ladder Drill terhadap kelincahan atlet basket ($p < 0,05$) Latihan Pliometrik lebih baik daripada latihan Ladder Drill dalam meningkatkan kelincahan atlet basket dengan nilai rata-rata 11,77 dan 12,47 secara berturut-turut (2) Tidak ada perbedaan pengaruh keseimbangan dinamis tinggi dan rendah terhadap kelincahan atlet basket nilai signifikan untuk keseimbangan ($p = 0,294$) . Meskipun secara deskriptif atlet basket dengan keseimbangan dinamis tinggi mempunyai kelincahan lebih baik daripada atlet dengan keseimbangan dinamis rendah (nilai rata-rata kelincahan 11,81 dan 12,43 secara berturut-turut (3) Ada interaksi antara metode latihan (Plyometric dan Ladder Drill) dan keseimbangan (tinggi dan rendah) terhadap kelincahan atlet basket Kabupaten Bone.
5. Penelitian oleh Muhammad Efendi 2023 “Pengaruh model latihan *beef*, model latihan *drill*, dengan kordinasi mata tangan terhadap peningkatan

kemampuan tembakan bebas dan tembakan tiga angka pebola basket usia 14-16". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) Pengaruh model latihan (BEEF dan Drill) terhadap peningkatan kemampuan tembakan bebas pebolabasket usia 14 – 16 tahun. (2) Pengaruh model latihan (BEEF dan Drill) terhadap peningkatan kemampuan tembakan tiga angka pebolabasket usia 14 – 16 tahun. (3) Interaksi model latihan (BEEF dan Drill) antara peningkatan kemampuan bebas dan peningkatan kemampuan tembakan tiga angka pebolabasket usia 14-16 tahun. Terdapat pengaruh latihan *beef* dan *drill* terhadap peningkatan tembakan bebas pada pebola basket klub asbec usia 14-16 tahun. Dengan nilai F 21.015 dan nilai P 0.0018 < 0.05. (2) Terdapat pengaruh latihan *beef* dan *drill* terhadap peningkatan tembakan tiga angka pebola basket klub asbec usia 14-16 tahun. Dengan nilai F 31.618 dan nilai P 0.004 < 0.005. (3) Ada interaksi antara model latihan *beef* dan *drill* terhadap peningkatan kemampuan tembakan tiga angka dan tembakan bebas pebola basket klub asbec usia 14-16 tahun. Dengan nilai F 29.719 dan nilai P 0.41 < 0.05. Penelitian ini relevan karena melakukan pengembangan latihan untuk meningkatkan kemampuan menembak dalam olahraga bolabasket.

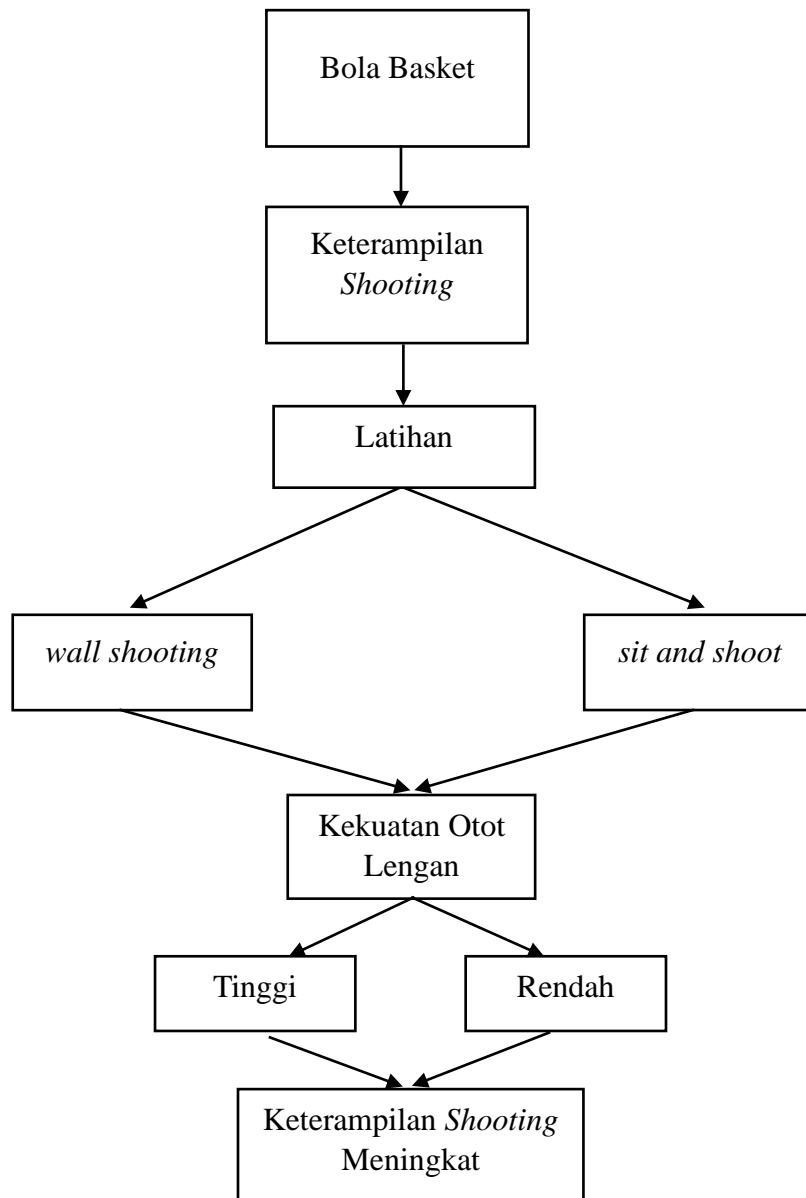
C. Kerangka Pikir

Permainan bolabasket merupakan permainan tim yang didalamnya memiliki karakteristik berbeda-beda. Kemampuan menguasai teknik dasar sangat diperlukan oleh setiap pemain dalam permainan bolabasket. Teknik dasar menembak atau *Shooting* dalam permainan bolabasket menjadi komponen dan teknik yang sangat penting untuk dikuasai, seorang pemain

yang memiliki tembakan bagus akan dapat meraih poin yang banyak sehingga menentukan kemenangan atau kekalahan suatu tim basket. Selain itu ada faktor lain seperti kekuatan otot lengan yang mempengaruhi ketrampilan *Shooting* dalam permainan bolabasket

Menembak adalah suatu cara yang dilakukan oleh pemain basket measukan bola kedalam keranjang lawan dengan tujuan memperoleh score sebanyak-banyaknya. Pemain dalam menembak bola dengan kualitas yang semakin baik maka peluang untuk memenangkan permainan semakin besar.

Kemampuan dasar *Shooting* bolabasket harus dikuasai, sehingga diperlukan latihan *Shooting* yang efektif dan efisien. Cara peneliti memberikan variasi latihan *Shooting* bertujuan untuk meningkatkan kemampuan pemain yaitu latihan *wall shooting dan sit and shoot* dengan latihan tersebut makan akan memungkinkan terbentuknya pemain basket yang terampil dalam melakukan *Shooting*.



Gambar 12 Kerangka Pikir

D. Hipotesis

Hipotesis atau dugaan sementara setelah diberi perlakuan pada penelitian, dapat dirumuskan hipotesis yaitu :

1. Terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *wall shooting* dan *sit and shoot* terhadap ketrampilan *Shooting* bolabasket.

2. Terdapat perbedaan pengaruh antara kekuatan otot lengan tinggi dan rendah terhadap keterampilan *Shooting* bolabasket.
3. Terdapat interkasi antara latihan *wall shooting, sit and shoot*, dan kekuatan otot lengan tinggi dan rendah terhadap keterampilan *Shooting* bolabasket.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang ada dan tujuan yang ingin dicapai, dengan ini peneliti menggunakan jenis penelitian *factorial experiment design*. Penelitian *quasi experiment* merupakan penelitian yang memperhatikan kemungkinan adanya variable moderator yang mempengaruhi perlakuan. Eksperimen semu atau eksperimen *quasi* adalah jenis penelitian eksperimen dimana peneliti tidak mampu mengontrol variabel yang diteliti. Pada dasarnya eksperimen kuasi merupakan pengembangan dari penelitian true experimental dimana pengontrolan variabel luar sulit dilakukan (Winarno, 2013). Menurut (Sugiyono: 2017) Pendekatan *experiment* merupakan variabel yang lain dalam kondisi kontrol yang ketat. Berdasarkan pada desain penelitian ini terdapat dua kelompok yang dipilih secara random. Pada kelompok pertama akan diberikan perlakuan (X) dan kelompok kedua tidak. Kelompok yang akan diberikan perlakuan disebut kelompok eksperimen dan kelompok yang tidak diberikan perlakuan disebut kelompok kontrol.

Terdapat empat kunci yang perlu diperhatikan yaitu cara ilmiah, data, tujuan dan kegunaanya (Sugiyono: 2017). Menurut (Sugiyono: 2017) penelitian kuantitatif sering dikatakan penelitian tradisional karena penelitian ini sudah lama digunakan sebagai metode penelitian dan membudaya dikalangan akademisi karena penelitian ini memenuhi kaidah-kaidah ilmiah yaitu kokrit/empiris, obyektif, terukur, rasional, dan sistematis. Metode penelitian kuantitatif ialah metode yang menggunakan penelitian berupa angka-angka dan analisis

menggunakan statistic. Menurut (Sujarweni: 2014) penelitian kuantitatif merupakan jenis penelitian yang akan menemukan penemuan yang dicari menggunakan prosedur statistik dan pengukuran dengan nilai yang pasti.

Menurut (Sugiyono: 2018) bentuk desain yang digunakan dalam penelitian eksperimen yaitu *pre-Experimental Design, True Experimental Design, Factorial Design, dan Quasi Experimental Design*. Metode eksperimen menurut (Sugiyono: 2018) metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Jenis penelitian yang digunakan menggunakan rancangan faktorial 2x2 variabel bebas dalam penelitian menggunakan metode latihan *wall shooting dan sit and shoot*. Variabel terikatnya keterampilan *Shooting* bolabasket

| | | |
|--------------------------|----------------------|----------------------|
| Metode Latihan (A) | | |
| | <i>Wall shooting</i> | <i>Sit and shoot</i> |
| Kekuatan otot Lengan (B) | | |
| Tinggi (B1) | A1.B1 | A2.B1 |
| Rendah (B2) | A1.B2 | A2.B2 |

Table 1 Rancangan Faktorial 2x2

Keterangan:

A1B1 : Siswa SMA yang memiliki kekuatan otot lengan tinggi diberikan perlakuan menggunakan latihan *wall shooting*.

A2B2 : Siswa SMA yang memiliki kekuatan otot lengan tinggi diberikan perlakuan menggunakan latihan *sit and shoot*.

A1B2 : Siswa SMA yang memiliki kekuatan otot lengan rendah diberikan perlakuan menggunakan latihan *wall shooting*.

A2B2 : Siswa SMA yang memiliki kekuatan otot lengan tinggi diberikan perlakuan menggunakan latihan *sit and shoot*.

Setelah memahami bentuk desain penelitian maka bentuk rangkaian perlakuan yang diberikan dalam penelitian ini yaitu, perlakuan awal atau tes awal untuk mengukur kemampuan awal sempel yang disebut dengan *pretest*, kemudian barulah akan diberi perlakuan (*treatment*) yaitu dengan memberikan latihan *sit dan Shoot* dan *wall shooting*., setelah diberi perlakuan dengan jangka waktu tertentu maka kegiatan akhir yang dilakukan adalah posttest atau uji ulang dengan bentuk uji seperti *pretest* dan melihat hasil akhir apakah ada peningkatan ataukah penurunan pada hasil latihan yang diberikan.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Pada penelitian ini lokasi yang dilaksanakan di lapangan Bolabasket SMA Negeri 1 Dukun Magelang, yaitu tempat latihan peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Dukun Magelang. Waktu penelitian dilaksanakan selama 1 bulan dengan intensitas 1 minggu 4 kali pertemuan dalam model latihan *sit dan Shoot* dan *wall shooting*.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut (Sugiyono: 2018) populasi adalah wilayah generalisasi yang didalamnya terdiri atas subjek/objek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang oleh peneliti ditetapkan dipelajari dan kemudian

dipelajari sehingga peneliti mampu menarik kesimpulan. Populasi adalah keseluruhan jumlah didalamnya terdiri dari objek/subjek yang memiliki karakteristik dan kualitas kemampuan tertentu yang di terapkan peneliti untuk dilakukan penelitian dan kemudian mampu ditarik kesimpulan (Wiratman Sujarweni: 2014).

Menurut para ahli diatas populasi merupakan semua yang didalamnya terdiri dari subjek/objek yang memiliki karakteristik sama dan memenuhi syarat-syarat tertentu yang sesuai dengan penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah berjumlah 38 seluruh peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Putra SMA Negeri 1 Dukun Magelang.

2. Sampel

Sampel merupakan termasuk masuk kedalam bagian karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2018). Menurut (Arikunto: 2013) Sampel merupakan bagian atau wakil dari populasi yang akan di teliti. Pada penelitian ini menggunakan total sampling yaitu 38 peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Putra SMA Negeri 1 Dukun Magelang, menurut (Arikunto: 2013) apabila total populasi kurang dari 100 maka akan lebih baik menggunakan teknik pengambilan semua populasi. Pada tahapan pertama lakukan tes kekuatan otot lengan ke seluruh populasi hal ini berguna untuk mengetahui kekuatan otot lengan tinggi dan rendah.

Pada pembagian kelompok menggunakan sistem *Ordinal pairing* dengan sistem peringkat dan persentase yang di ambil dari kelompok tinggi 27% dan kelompok rendah 27% (Wartika et al, 2014). Artinya 27% kelompok kekuatan

otot lengan tinggi dan 27% kekuatan otot lengan rendah dari seluruh populasi. Oleh karena itu ditemukan 4 kelompok (tinggi dan rendah) dengan setiap kelompok berjumlah 5 orang. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah 20 peserta ekstrakurikuler.

D. Variabel Penelitian

Menurut Wiratna (2014:86), variabel penelitian merujuk pada elemen yang ditetapkan oleh peneliti untuk diselidiki dengan tujuan mendapatkan informasi yang relevan, yang kemudian digunakan sebagai dasar untuk membuat kesimpulan. Berdasarkan pandangan ini, penelitian ini akan mengidentifikasi beberapa jenis variabel, termasuk variabel bebas Model Latihan *Wall Shooting* dan Model Latihan *Sit and Shoot*. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah keterampilan *shooting* bolabasket. Sementara itu, variabel atributif meliputi kekuatan otot lengan.

E. Prosedur Penelitian

Menurut (Sugiyono: 2017) dalam teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mampu mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan. Pengumpulan data dapat dilakukan dengan berbagai setting, berbagai sumber, dan berbagai cara.

Menurut Wiratna Sujarweni (2014: 74) teknik pengumpulan data merupakan cara yang dilakukan peneliti untuk mengungkap atau menjangkau informasi kuantitatif dari responden sesuai lingkup penelitian. Menurut Wiratna Sujarweni

(2014: 74) ada beberapa teknik pengumpulan data yang biasa digunakan. Sebagai berikut:

1. Test Awal (*pretest*)

Menurut Wiratna Sujarweni (2014: 74) instrumen tes digunakan untuk mengukur ada atau tidaknya serta besarnya kemampuan objek yang diteliti. Tes dapat digunakan untuk mengukur kemampuan dasar maupun pencapaian atau prestasi. Test awal yang dilakukan pada penelitian ini adalah melakukan pengukuran ketrampilan teknik dasar *Shooting* untuk mengukur kemampuan awal peserta.

2. Perlakuan (*treatment*)

Perlakuan yang diberikan pada penelitian ini yaitu proses bentuk latihan *sit dan Shoot* dan *wall shooting* . Proses latihan ini mengacu pada variasi latihan yang diberikan yaitu 12 variasi latihan. Kegiatan ini dilakukan selama 1 bulan dengan waktu sekitar 3-4 minggu peneliti dapat melihat perbandingan yang signifikan antara *sit dan Shoot* dan *wall shooting*. Kegiatan ini dilakukan 1 minggu sebanyak 2 kali, 6 kali pertemuan.

3. Test Akhir (*posttest*)

Post-test merupakan bentuk pertanyaan atau tindakan perlakuan akhir yang diberikan untuk menguji apakah perlakuan yang diberikan sebelumnya berhasil atau tidak. Test akhir yang dilakukan adalah pengukuran ketrampilan teknik dasar *Shooting*. Perbedaan test awal dan test akhir itulah yang akan diambil sebagai data akhir penelitian.

F. Instrumen Pengumpulan Data

Data adalah segala fakta dan angka yang dapat dijadikan bahan untuk menyusun informasi, sedangkan informasi adalah hasil pengelolaan data yang dipakai untuk segala keperluan (Arikunto: 2006). Menurut (Wiratna Sujarweni: 2014) mengatan bahwa Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Instrumen dalam penelitian digunakan sebagai alat ukur untuk memperoleh data dari permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini.

Pengukuran kekuatan lengan dilakukan dengan instrumen *push up test* (Nashrullah et al., 2022) . Pengukuran itu dilakukan untuk dengan teknik tungkai lurus (*push up*) dan tungkai tekuk/berlutut (*knee push up*). Laki-laki melakukannya dengan teknik tungkai lurus, sedangkan perempuan melakukannya dengan teknik tungkai tekuk/berlutut (Widaminati, 2022).

Melakukan tembakan ke ring dengan durasi 60 detik pemain bebas menentukan posisi menembaknya karena perhitungan poin ditentukan dengan seberapa banyak bola masuk ke ring. Dimulai dengan instruksi “Mulai” dan diakhiri dengan instruksi “selesai” ketika waktu sudah 1 menit/ 60 detik.

Tes dan pengukuran menggunakan tabel Anas Sudjion (2011) setelah dilakukan tes dan pengukuran menggunakan tes dari Ngatman (2001) hasil dari setiap tes Untuk mengetahui tingkat keterampilan bermain bolabasket.

- a. Tujuan : Bertujuan untuk mengetahui ketrampilan *Shooting* Siswa SMA serta untuk melihat pengaruh latihan keterampilan *Shooting* terhadap hasil kemampuan peserta dalam permainan bola basket.

- b. Alat yang digunakan :
1. Bola basket
 2. Lapangan basket
 3. Ring basket
 4. Peluit
 5. kun
 6. *Stopwatch*
 7. Kertas/formulir tes
 8. pulpen
- c. Petunjuk pelaksanaan :

Menembak bola ke ring dalam waktu satu menit. Memasukan bola sebanyak banyaknya dengan posisi bebas/ posisi paling gampang memasukan bola. Dimulai dengan aba-aba “ya” dan berhenti ketika ada aba-aba “stop”. Penilaian dihitung banyaknya bola yang masuk ke dalam ring satu bola satu point.

Instrumen tes ini memiliki valisidasi sebesar 0.804 dan reliabilitas sebesar 0.893 (Ngatman, 2001). Dalam penelitian ini menggunakan tes keterampilan dasar bermain bola basket yang dikutip dari STO Yogyakarta (sekolah Tinggi Olahraga).

G. Teknik Analisi Data

Analisis data ditujukan untuk mengetahui jawaban akan pertanyaan-pertanyaan dalam penelitian. Menurut Sugiyono (2017: 243) teknik analisis data yaitu diarahkan untuk menjawab rumusan masalah atau menguji hipotesis yang telah dirumuskan dalam proposal. Dalam penelitian ini menggunakan uji ANOVA

dua arah. Uji prasyarat yang digunakan untuk analisis data adalah SPSS versi 25 harus dilakukan terlebih dahulu. Analisis data untuk penelitian ini

1. Uji Persyaratan Analisis

Sebelum data di analisis untuk menguji hipotesis, data harus memenuhi syarat normalitas masing-masing penjelasan uji persyaratan seperti berikut:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas data dilakukan untuk melihat apakah data yang digunakan berdistribusi normal. Melakukan uji normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk dengan menggunakan perangkat SPSS 25. Sampel 20 Atlet Futsal Pra-Pon Jambi yang digunakan. Kriteria yang digunakan untuk menentukan distribusi normal adalah distribusi dinyatakan normal jika $p > 0,05$ (5%) dan jika $p < 0,05$ (5%). Distribusi 0,05 (5%) dinyatakan tidak normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel, yaitu apakah varians sampel seragam dari populasi. Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan uji Levene's Test of Equality of Error Variances. Kriteria homogenitas bila signifikansi (sig) $> 0,05$. Uji 0,05 disebut heterogen

2. Uji Hipotesis

Uji ANOVA dua jalur dengan taraf signifikansi 0,05 digunakan untuk menguji hipotesis penelitian ini. Pengujian hipotesis dilakukan untuk melihat apakah hipotesis yang diajukan

diterima atau ditolak. Interpretasi hasil uji hipotesis menggunakan uji between-subjects effect dengan taraf signifikansi 5%.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Dalam bab hasil penelitian dan pembahasan akan disajikan secara berurutan antara lain: (1) deskripsi data hasil penelitian, (2) hasil uji prasyarat analisis, dan (3) hasil uji hipotesis.

1. Deskripsi Data Penelitian

Data yang terkumpul didalam penelitian ini selanjutnya dilakukan analisis deskriptif untuk nilai rata-rata pada setiap kelompok data dengan hasil disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 2 . Data *Pretest Posttest*

| Nomor | Wall shooting Tinggi | | | Wall shooting Rendah | | |
|-------------|----------------------|-----------------|-------------|----------------------|-----------------|-------------|
| | <i>Pretest</i> | <i>Posttest</i> | Selisih | <i>Pretest</i> | <i>Posttest</i> | Selisih |
| 1 | 32 | 54 | 22 | 40 | 56 | 16 |
| 2 | 36 | 56 | 20 | 34 | 48 | 14 |
| 3 | 58 | 80 | 22 | 40 | 58 | 18 |
| 4 | 62 | 80 | 18 | 38 | 50 | 12 |
| 5 | 38 | 58 | 20 | 38 | 54 | 16 |
| Mean | 45,2 | 65,6 | 20,4 | 38 | 53,2 | 15,2 |

Deskripsi *statistic pretest* dan *posttest Sit and Shoot* disajikan pada tabel sebagai berikut.

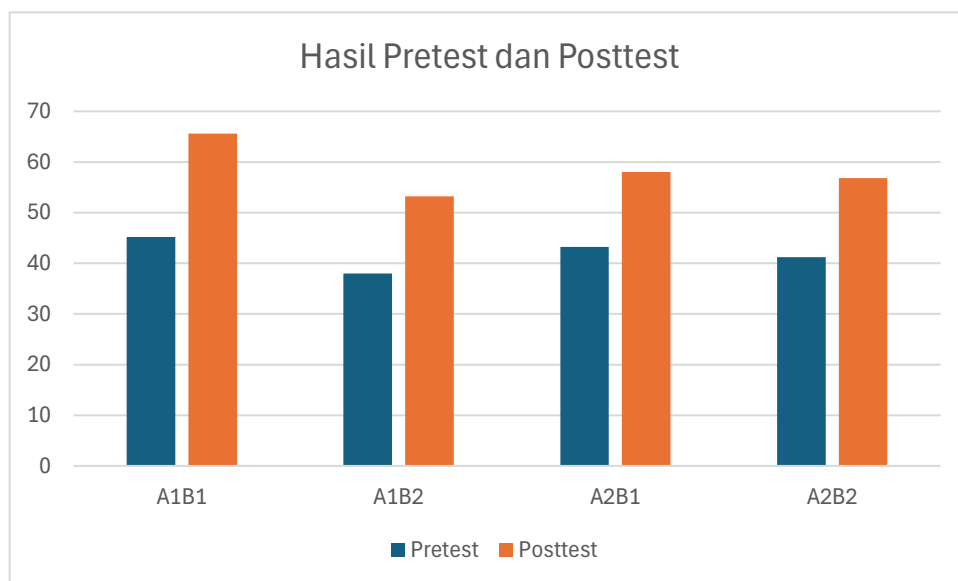
Tabel 3 Data *Pretest Posttest Sit and Shoot*

| Nomor | <i>Sit and shoot Tinggi</i> | | | <i>Sit and shoot Rendah</i> | | |
|-------------|-----------------------------|-----------------|----------------|-----------------------------|-----------------|----------------|
| | <i>Pretest</i> | <i>Posttest</i> | <i>Selisih</i> | <i>Pretest</i> | <i>Posttest</i> | <i>Selisih</i> |
| 1 | 48 | 62 | 14 | 34 | 48 | 14 |
| 2 | 52 | 64 | 12 | 50 | 66 | 16 |
| 3 | 36 | 54 | 18 | 40 | 58 | 18 |
| 4 | 40 | 56 | 16 | 34 | 48 | 14 |
| 5 | 40 | 54 | 14 | 48 | 64 | 16 |
| Mean | 43,2 | 58 | 14,8 | 41,2 | 56,8 | 15,6 |

Deskripsi *statistic pretest* dan *posttest* *Sot and Shoot* disajikan pada tabel sebagai berikut.

Tabel 4. Deskriptif Statistik *Pretes* dan *Posttest*

| <i>Descriptive Statistics</i> | | | | | | |
|--------------------------------------|---|-------|---------|---------|-------|----------------|
| | N | Range | Minimum | Maximum | Mean | Std. Deviation |
| Pretest <i>Wall shooting</i> Tinggi | 5 | 30 | 32 | 62 | 45.20 | 13.755 |
| Posttest <i>Wall shooting</i> Tinggi | 5 | 26 | 54 | 80 | 65.60 | 13.221 |
| Pretest <i>Wall shooting</i> Rendah | 5 | 6 | 34 | 40 | 38.00 | 2.449 |
| Posttest <i>Wall shooting</i> Rendah | 5 | 10 | 48 | 58 | 53.20 | 4.147 |
| Pretest <i>Sit and shoot</i> Tinggi | 5 | 16 | 36 | 52 | 43.20 | 6.573 |
| Posttest <i>Sit and shoot</i> Tinggi | 5 | 10 | 54 | 64 | 58.00 | 4.690 |
| Pretest <i>Sit and shoot</i> Rendah | 5 | 16 | 34 | 50 | 41.20 | 7.563 |
| Posttest <i>Sit and shoot</i> Rendah | 5 | 18 | 48 | 66 | 56.80 | 8.556 |
| Valid N (listwise) | 5 | | | | | |



Gambar 13 Diagram Batang Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Keterangan:

A1B1 : *Wall shooting* Tinggi

A1B2 : *Wall shooting* Rendah

A2B1 : *Sit and shoot* Tinggi

A2B2 : *Shit and Shoot* Rendah

Berdasarkan diagram batang diatas, menunjukkan bahwa kelompok A1B1 rata-rata pretest sebesar 45,2 dan mengalami peningkatan saat posttest sebesar 65,6, kelompok A1B2 memiliki nilai rata-rata pretest 38 dan mengalami peningkatan saat posttest sebesar 53,2, kelompok A2B1 memiliki nilai rata-rata pretest 43,2 dan mengalami peningkatan saat posttest sebesar 58, kelompok A2B2 memiliki nilai rata-rata pretest 41,2 dan mengalami peningkatan saat posttest sebesar 56,8.

2. Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas data dalam penelitian ini digunakan metode Shapiro Wilk dikarenakan jumlah sampel dibawah 50 orang. Hasil uji normalitas data yang dilakukan pada tiap kelompok analisis dilakukan dengan program software SPSS version 29.0 for windows dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05. Rangkuman disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 5. Rangkuman Uji Normalitas Metode *Shapiro-Wilk*

| Variabel | Kelompok | p | Signifikasi | Keterangan |
|----------------------|---------------|-------|-------------|------------|
| <i>Wall shooting</i> | Pretest A1B1 | 0,172 | 0,05 | Normal |
| | Posttest A1B1 | 0,074 | | Normal |
| | Pretest A1B2 | 0,146 | | Normal |
| | Posttest A1B2 | 0,754 | | Normal |
| <i>Sit and shoot</i> | Pretest A2B1 | 0,490 | | Normal |
| | Posttest A2B1 | 0,154 | | Normal |
| | Pretest A2B2 | 0,222 | | Normal |
| | Posttest A2B2 | 0,212 | | Normal |

Berdasarkan tabel diatas, diketahui jika nilai $p > 0,05$ untuk seluruh kelompok data. Maka dapat disimpulkan jika data dalam penelitian ini berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui apakah data dalam penelitian ini memiliki varians yang homogen atau tidak. Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan *Levene's test* dengan taraf signifikansi 5%, maka data dikatakan homogen jika hasil nilai $sig > 0,05$ dan tidak homogen jika nilai $sig < 0,05$. Hasil uji homogenitas dalam penelitian ini disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 6. Rangkuman Uji Homogenitas Metode Levene Statistic

Levene's Test of Equality of Error Variances^{a,b}

| | | Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
|-------|---|------------------|-----|--------|------|
| Hasil | <i>Based on Mean</i> | .369 | 3 | 16 | .776 |
| | <i>Based on Median</i> | .133 | 3 | 16 | .939 |
| | <i>Based on Median and with adjusted df</i> | .133 | 3 | 13.793 | .939 |
| | <i>Based on trimmed mean</i> | .350 | 3 | 16 | .790 |

Tests the null hypothesis that the error variance of the dependent variable is equal across groups.

a. *Dependent variable:* Hasil

b. Design: *Intercept + Metode + Kekuatan + Metode * Kekuatan*

Berdasarkan hasil analisis diatas, didapatkan nilai sig pada *based on mean* sebesar 0,776 (Homogen), maka dapat disimpulkan jika data dalam penelitian ini memiliki varians yang homogen.

3. Hasil Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis penelitian dilakukan berdasarkan hasil analisis data dan interpretasi analisis Anova dua jalur (Two-Way Anova). Urutan hasil pengujian hipotesis yang disesuaikan dengan hipotesis disajikan sebagai berikut;

a. Pengaruh Model latihan *Wall shooting* dan *Sit and shoot* terhadap Keterampilan *Shooting* Bola Basket

Hipotesis yang pertama berbunyi “Ada pengaruh model latihan *Wall shooting* dan *Sit and shoot* terhadap keterampilan *shooting* bebas bola basket. Kriteria pengujian, jika nilai signifikansi $< 0,05$, maka H_a diterima dan H_0 ditolak.

Hipotesis pertama yang akan diuji dalam penelitian ini yaitu:

H_0 : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara model latihan *Wall shooting* dan *Sit and shoot* terhadap keterampilan *shooting* bola basket

H_a : Terdapat pengaruh yang signifikan antara model latihan *Wall shooting* dan *Sit and shoot* terhadap keterampilan *shooting* bola basket

Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel berikut:

Tabel 7. Hasil Uji Pengaruh Model *Wall shooting* dan *Sit and shoot* terhadap Keterampilan *Shooting*

| Source | Type III Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|---|-------------------------|----|-------------|-------|-------|
| Metode Latihan*Keterampilan <i>Shooting</i> | 33.800 | 1 | 33.800 | 8.450 | 0.010 |

Dari hasil uji ANAVA tabel di atas dapat dilihat bahwa nilai signifikansi p sebesar 0,010 dan nilai F sebesar 33,800. Karena nilai signifikansi p sebesar $0,010 < 0,05$, berarti H_0 ditolak. Dengan demikian terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan model latihan (*Wall shooting* dan *Sit and shoot*) terhadap peningkatan keterampilan *Shooting* bola basket.

b. Terdapat perbedaan pengaruh antara kekuatan otot lengan tinggi dan rendah terhadap keterampilan *shooting* bola basket

Hipotesis kedua yaitu untuk menguji perbedaan pengaruh antara siswa yang memiliki daya tahan otot lengan tinggi dan siswa yang memiliki daya tahan otot rendah terhadap keterampilan *shooting* bola basket. Kriteria pengujian, jika nilai signifikansi $< 0,05$, maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Hipotesis kedua yang akan diuji dalam penelitian ini yaitu:

H_0 : Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara kekuatan otot lengan tinggi dan rendah terhadap keterampilan *shooting* bola basket

H_a : Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara kekuatan otot lengan tinggi dan rendah terhadap keterampilan *shooting* bola basket

Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel berikut:

Tabel 8. Hasil Uji Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Tinggi dan Rendah terhadap Keterampilan Shooting Bola Basket

| Source | Type III Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|---|-------------------------|----|-------------|-------|-------|
| KekuatanOtot Lengan*Keterampilan Shooting | 24.200 | 1 | 24.200 | 6.050 | 0.026 |

Berdasarkan hasil uji Two-Way Anova pada tabel di atas, dapat dilihat bahwa nilai signifikansi p sebesar 0,026 nilai F sebesar 6.050 karena nilai signifikansi p sebesar $0,000 < 0,05$, hal ini berarti ada perbedaan pengaruh antara

siswa yang memiliki daya tahan otot lengan tinggi dan rendah terhadap keterampilan *shooting* bola basket.

c. Terdapat interkasi antara latihan *wall shooting*, *sit and shoot*, dan kekuatan otot lengan tinggi dan rendah terhadap keterampilan *shooting* bolabasket.

Hipotesis yang ketiga berbunyi “terdapat intertaksi antara pengaruh model latihan *Wall shooting* dan *Sit and shoot* dan kekuatan otot lengan terhadap keterampilan *shooting* bola basket. Kriteria pengujian, jika nilai signifikansi < 0,05, maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Hipotesis ketiga yang akan diuji dalam penelitian ini yaitu:

H_0 : Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara kekuatan otot lengan tinggi dan rendah terhadap keterampilan *shooting* bola basket

H_a : Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara kekuatan otot lengan tinggi dan rendah terhadap keterampilan *shooting* bola basket

Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel berikut:

Tabel 7. Hasil Uji Pengaruh Metode Latihan (*Wall shooting* dan *Sit and shoot*) Kekuatan Otot Lengan Tinggi dan Rendah terhadap Keterampilan *Shooting* Bola Basket

| Source | Type III Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|-------------------------------------|-------------------------|----|-------------|--------|-------|
| Metode Latihan*Kekuatan Otot Lengan | 45.000 | 1 | 45.000 | 11.250 | 0.004 |

Dari hasil uji Anova tabel 7 di atas dapat dilihat bahwa nilai signifikansi p sebesar 0,004 dan nilai F sebesar 11,250. Karena nilai signifikansi p sebesar $0,004 < 0,05$ berarti H_0 ditolak. Dengan demikian terdapat intertaksi antara pengaruh model latihan *Wall shooting* dan *Sit and shoot* dan kekuatan otot lengan terhadap keterampilan *shooting* bola basket.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Perbedaan Pengaruh latihan *Wall shooting* dan *Sit and shoot* terhadap Keterampilan *Shooting* Bola Basket

Berdasarkan pengujian hipotesis diketahui bahwa terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *wall shooting* dan *sit and shoot* dengan nilai signifikan p sebesar 0,010 dan nilai F sebesar 33,800. Karena nilai signifikansi p sebesar $0,010 < 0,05$, berarti H_0 ditolak. Dengan demikian terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan model latihan (*Wall shooting* dan *Sit and shoot*) terhadap peningkatan keterampilan *Shooting* bola basket.

Kelompok latihan *wall shooting* otot lengan tinggi memiliki nilai keterampilan *shooting* lebih baik dibandingkan dengan kelompok latihan *site*

and shoot otot lengan tinggi dengan selisih nilai 5,6. Sedangkan kelompok latihan *site and shoot* otot lengan rendah memiliki nilai keterampilan *shooting* lebih baik dibandingkan dengan dengan latihan *wall shooting* otot lengan rendah selisih nilai 0,4.

Hal tersebut sesuai dengan (Ali Munir et al., 2024) latihan *wall shooting* merupakan bentuk implementasi model pelatihan yang dimiliki dan telah di uji skala kecil dan skala besar memiliki dampak yang positif dan signifikan dalam peningkatan keterampilan *shooting* bolabasket. Selain itu *wall shooting* memiliki dampak motorik dan memiliki dampak baik dari luar maupun dalam untuk Siswa SMA. *Wall shooting* merupakan model latihan lebih efektif karena melatih kordinasi mata dan kordinasi tangan yang tinggi.

Sedangkan *sit and shoot* merupakan latihan menembak dasar dengan titik fokus pada posisi tubuh bagian atas. Seorang pemain duduk di kursi sambil memegang bola dan satu orang temannya berdiri sejauh satu meter, posisi tangan terlentang ke atas menghadap kursi. Posisi pemain yang duduk kemudian menembak bola ke tangan rekannya yang terlentang ke atas menghadap kursi. Posisi pemain badan tegap memegang bola di telapak tangan, siku membentuk huruf L dengan lengan mereka. Pemain harus mendorong bola melakukan tembakan ke keranjang dengan mengumpamakan tangan rekannya yang terlentang ke atas (Mick Dolofan: 2010).

Jika dilihat dari hasil latihan maka latihan *wall shooting* lebih efektif daripada latihan *sit and shoot* karena dari prosesnya latihan *wall shooting* lebih efektif karena memiliki dampak motorik yang baik dari dalam maupun

luar, selain itu juga latihan *wall shooting* melatih koordinasi mata dan kordinasi tangan yang jauh lebih tinggi di banding latihan *sit and shoot*.

Pada latihan *sit and shoot* otot lengan rendah jauh lebih baik dibanding *wall shooting* otot lengan rendah dengan selisih 0,4. Selisih yang tidak begitu signifikan. Hal tersebut juga dipengaruhi dari pola latihan dari kelompok latihan *wall shooting* otot lengan rendah yang kurang maksimal ketika latihan, ada beberapa peserta dari kelompok *wall shooting* otot lengan rendah sering tidak mengikuti latihan. Walaupun begitu jarak hasil dari kedua kelompok tersebut hanya bebrbeda 0,4 saja sangat jauh berbeda pada kelompok otot lengan tinggi yang memiliki selisih 5,6.

2. Perbedaan pengaruh antara kekuatan otot lengan tinggi dan rendah terhadap keterampilan *shooting* bola basket

Berdasarkan pengujian hipotesis diketahui bahwa terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan Siswa SMA yang memiliki kekuatan otot lengan tinggi dan Siswa SMA yang memiliki kekuatan otot lengan rendah dengan nilai p sebesar 0,026 nilai F sebesar 6.050 karena nilai signifikansi p sebesar $0,000 < 0,05$, hal ini berarti ada perbedaan pengaruh antara Siswa SMA yang memiliki daya tahan otot lengan tinggi dan rendah terhadap keterampilan *shooting* bola basket.

Kelompok kekuatan otot lengan tinggi memiliki keterampilan *shooting* lebih baik di bandingkan kelompok kekuatan otot lengan rendah. Sesuai dengan hasil penilaian untuk kekuatan otot lengan tinggi memiliki nilai 17,6 dan hasil penilaian untuk kekuatan otot lengan rendah memiliki

nilai 15,4. Dengan selisih 2,2 kelompok kekuatan otot lengan tinggi memiliki keterampilan *shooting* lebih baik.

Kekuatan merupakan unsur yang sangat penting dalam aktifitas olahraga, karena kekuatan merupakan daya penggerak, pencegah cedera (Nopiyanto et al., 2022). Selain itu kekuatan memainkan peranan penting dalam komponen - komponen kemampuan fisik yang lain misalnya power, kelincahan, kecepatan. Demikian kekuatan merupakan faktor utama untuk menciptakan prestasi optimal. Sedangkan menurut Bompa dalam Iskandar (2016:23) mengatakan bahwa “Kekuatan merupakan salah satu unsur yang harus dimiliki oleh seorang atlet, karena setiap kinerja dalam olahraga selalu memerlukan kekuatan”.

Ketika melakukan *shooting* dalam permainan bolabasket sangat diperlukan kondisi fisik seperti kekuatan otot lengan karena dalam melakukan *shooting* otot lengan memerlukan kekuatan untuk mendorong bola ke arah ring basket, lengan yang memiliki kekuatan otot lengan tinggi akan memiliki hasil *shooting* yang baik, sehingga diperlukanya latihan fisik lengan seperti *push up* dan latihan keterampilan *shooting* agar hasil makin maksimal (Kevin Simbawa, Marnex Berhimpong, 2022).

Menurut (Angriani et al., 2023) dalam penelitiannya keterampilan *shooting* sangat dipengaruhi oleh kekuatan otot lengan. Kontribusi otot lengan terhadap keterampilan *shooting* memiliki kontribusi yang sangat signifikan. Artinya kekuatan otot lengan tinggi nilainya jauh lebih baik keterampilanya daripada kelompok otot lengan rendah.

3. Interaksi antara latihan *wall shooting*, *sit and shoot*, dan kekuatan otot lengan tinggi dan rendah terhadap keterampilan *shooting* bolabasket.

Berdasarkan pengujian hipotesis terdapat interaksi antara pengaruh model latihan *Wall shooting* dan *Sit and shoot* dan kekuatan otot lengan terhadap keterampilan *shooting* bola basket. Kriteria pengujian, jika nilai signifikansi $< 0,05$, maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Hipotesis ketiga yang akan diuji dalam penelitian ini yaitu:

H_a Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara
:
 kekuatan otot lengan tinggi dan rendah terhadap keterampilan
shooting bola basket

H_0 Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara kekuatan
:
 otot lengan tinggi dan rendah terhadap keterampilan *shooting*
bola basket

Nilai signifikansi p sebesar 0,004 dan nilai F sebesar 11,250. Karena nilai signifikansi p sebesar $0,004 < 0,05$ berarti H_0 ditolak. Dengan demikian terdapat interaksi antara pengaruh model latihan *Wall shooting* dan *Sit and shoot* dan kekuatan otot lengan terhadap keterampilan *shooting* bola basket.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini tidak sempurna, hal ini dikarenakan keterbatasan-keterbatasan dalam melakukan penelitian sebagai berikut :

1. Pada saat melakukan *treatment* peserta ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri Dukun ada beberapa peserta yang tidak mengikuti *treatment* secara full karena ada beberapa kendala seperti sakit dan ada kegiatan lain yang tidak bisa di tinggalkan. Secara tidak langsung ini akan mempengaruhi hasil penelitian.
2. Penelitian ini mungkin tidak dapat memastikan semua peserta pola hidupkebiasaan hidup yang diterapkan peserta ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri Dukun selama penelitaian, karena pola hidup dan kebiasaan hidup yang buruk dapat mempengaruhi kinerja atlet.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara *wall shooting* dan *sit and shoot* terhadap keterampilan *shooting* bolabasket dengan nilai signifikan p sebesar 0,010 dan nilai F sebesar 33,800. Karena nilai signifikansi p sebesar $0,010 < 0,05$, berarti H_0 ditolak. Kelompok latihan *wall shooting* otot lengan tinggi memiliki nilai keterampilan *shooting* lebih baik dibandingkan dengan kelompok latihan *site and shoot* otot lengan tinggi dengan selisih nilai 5,6. Sedangkan kelompok latihan *site and shoot* otot lengan rendah memiliki nilai keterampilan *shooting* lebih baik dibandingkan dengan dengan latihan *wall shooting* otot lengan rendah selisih nilai 0,4.
2. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara yang memiliki daya tahan otot lengan tinggi dan rendah terhadap keterampilan *shooting* bola basket dengan nilai p sebesar 0,026 nilai F sebesar 6.050 karena nilai signifikansi p sebesar $0,000 < 0,05$. Siswa SMA kelompok otot lengan tinggi memiliki nilai 17,6 dan hasil penilaian untuk kekuatan otot lengan rendah memiliki nilai 15,4. dengan selisih 2,2 kelompok kekuatan otot lengan tinggi memiliki keterampilan *shooting* lebih baik dari pada kekuatan otot lengan rendah
3. Terdapat interaksi antara pengaruh model latihan *Wall shooting* dan *Sit and shoot* dan kekuatan otot lengan tinggi dan rendah terhadap keterampilan

shooting bolabasket. Nilai signifikansi p sebesar 0,004 dan nilai F sebesar 11,250. Karena nilai signifikansi p sebesar $0,004 < 0,05$ berarti H_0 ditolak. Dengan demikian terdapat interaksi antara pengaruh model latihan *Wall shooting* dan *Sit and shoot* dan kekuatan otot lengan terhadap keterampilan *shooting* bolabasket.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian, implikasi dari hasil penelitian bahwa untuk meningkatkan keterampilan *shooting* bolabasket peserta ekstrakurikuler bolabasket dapat dilakukan dengan mengupayakan adanya penerapan latihan *wall shooting* dan *sit and shoot*. Artinya peserta ekstrakurikuler diberikan model latihan yang sesuai dengan karakteristik peserta ekstrakurikuler sehingga ketika proses latihan merasa senang dan termotivasi sehingga apa yang menjadi tujuan latihan bisa tercapai maksimal. Selain itu memberikan gambaran dan hasil kepada pelatih untuk menggunakan metode latihan ini sehingga variasi latihan bermacam-macam.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka penelitian memberikan saran sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan membuktikan bahwa latihan *wall shooting* lebih baik dibandingkan latihan *sit and shoot*. Disarankan kepada pelatih untuk menggunakan latihan *wall shooting* untuk meningkatkan keterampilan *shooting* bolabasket Siswa SMA.

-
2. Bagi peneliti yang akan bermaksud melanjutkan ataupun pengembangan penelitian disarankan untuk mengotrol lebih ketat dalam seluruh rangkaian penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Adyaksa Syadena. (2020). *Pengaruh Model Latihan Passing Bola Basket Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Passing Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Basket Sma Negeri 1 Lasem.*
- Agung Fridami, D. (2016). daya tahan kardiorespirasi siswa pemain basket. *EJurnal Medika*. Udayana/ocs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/1'9976
- Ali Munir, Sumaryanti, Rismayanthi, C., Nasrulloh, A., Padli, Prayoga, A. S., Nia, T. A., Fiky Zarya, & Rahman, ****Dally. (2024). *The effect of animal name and wall shoot training on the accuracy of shooting free throw in terms of hand eye coordination in beginner athletes. 2041, 53–54.*
- Ambarukmi, D. H. (2007). *Pelatihan Pelatif Fisik Level 1*. Kemenpora RI.
- Ammar, A., Chtourou, H., Abdelkarim, O., Parish, A., & Hoekelmann, A. (2016). Free throw shot in basketball: kinematic analysis of scored and missed shots during the learning process. *Sport Sciences for Health, 12*(1), 27–33. <https://doi.org/10.1007/s11332-015-0250-0>
- Angriani, R. M., Prabowo, A., Permadi, A., Raibowo, S., & Rizky, O. B. (2023). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Shooting Free Throw Pada Atlet Basket Putri Tunas Rejang Lebong. *SPORT GYMNASTICS : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 4*(1), 141–151. <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v4i1.22884>
- Anung, H. I. (2019). *Seri Olah Raga Bola Basket*. Sentra Edukasi Media.
- ARDIANTO, S. (2019). *Ardianto Sufyandi : 2019*.
- Cabarkapa, D., Cabarkapa, D. V., Ciccone, A. B., Whiting, S. M., Philipp, N. M., Eserhaut, D. A., & Fry, A. C. (2023). Acute influence of resistance exercise on basketball shooting mechanics and accuracy. *Frontiers in Sports and Active Living, 5*(October). <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1272478>
- Cabarkapa, D., Deane, M. A., Fry, A. C., Jones, G. T., Cabarkapa, D. V., Philipp, N. M., & Yu, D. (2022). Game statistics that discriminate winning and losing at the NBA level of basketball competition. *PLoS ONE, 17*(8 August), 1–12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0273427>
- Čabarkapa, D., Fry, A. C., Lane, M. T., Hudy, A., Dietz, P. R., Cain, G. J., & Andre, M. J. (2020). The Importance of Lower Body Strength and Power for Future Success in Professional Men’s Basketball. *Спортске Науке И Здравље - Анеирон, 19*(1), 10–16. <https://doi.org/10.7251/ssh2001010c>
- Candra Pardini, G., Fahmi, F., Febriyanto, A., & Primagraha, U. (2022). Team Game Tournament (Tgt) Type Cooperative Learning Model To Improve Student Shooting Results Class X Sma Negeri 1 Pabuaran Serang Banten 2021/2022. *Jurnal Kesehatan Olahraga, 2*(2), 13_32.
- Dalyono, M. (2015). *Psikologi Pendidikan*. Rineka Cipta.

- Devita, A. (2013). *Survei Tes Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Bermain Bolabasket (Passing, Dribbling, dan Shooting) Pada Tim Bolabasket Putra Kelompok Umur 18 Tahun Klub Sahabat Semarang Tahun 2012*. Universitas Negeri Semarang.
- Dinata, M. (2005). *Rahasia Latihan Sang Juara Menuju Prestasi*. Balai Pustaka.
- Donova, M. (2010). *Youth Basketball 101 Drills*. A & C Black Publisher. www.acblack.com
- Erčulj, F., & Štrumbelj, E. (2015). Basketball shot types and shot success in different levels of competitive basketball. *PLoS ONE*, *10*(6), 1–14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0128885>
- Heynoek, F. P., Fitriady, G., Yunus, M., & Sulistyorini, S. (2010). Pelatihan penyusunan proposal pendirian klub olahraga sd melalui forum kkg olahraga sd di kabupaten pasuruan. *Jurnal KARINOV*, *2*(2), 97–1.
- Junaidi, I. A. (2018). Peningkatan Keterampilan Chest Passbola Basket Melalui Metode Peer Teaching mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga. *Penjaskesrek*, *5* (april), 37–44.
- Karisman, V. (2020). Implementasi model pembelajaran terhadap peningkatan keterampilan bermain bola voli. *Physical Activity Journal (PAJU)*, *2*(1), 80–89.
- Kaswan, & S, N. (2021). Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan terhadap Kemampuan Shooting dalam Permainan Bola Basket. *Physical*, *2*(2), 33–38.
- Kevin Simbawa, Marnex Berhimpong, M. P. (2022). *Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Hasil Shooting Permainan Bola Basket Pada Mahasiswa Putra FIK Unima 2021 The Relationship Between Arm Muscle Strength And Shooting Results In Basketball Games For Male Students FIK Unima 2021 Abstrak*. *03*(01), 22–27.
- Krause, J. ., & Nelson. (2018). *Basketball skills & drills*.
- Limbong, B. D. (2020). *ANALISIS SHOOTING PERTANDINGAN FINAL PORDA BOLA BASKET DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA TAHUN 2019*.
- Mahyuddin, R., & Sudirman, A. (2021). Korelasi Kekuatan Otot Lengan Dan Otot Tungkai. *Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia*, *1*(2), 96–101.
- Meilasari, L. (2024). *TINGKAT KETERAMPILAN BERMAIN BOLA BASKET PADA PESERTA DIDIK KELAS XI SMA NEGERI 1 MUNTILAN MAGELANG* (Vol. 4, Issue 02, pp. 7823–7830). UNY.
- Milia, M. O., & Ishak, A. (2020). TINJAUAN KEMAMPUAN TEKNIK PASSING, DRIBLING DAN SHOOTING ATLET BOLABASKET CLUB NEBULAR SIULAK. *Jurnal Patriot*, *2* (2), 380.
- Mylsidayu, A. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung.


- Nashrullah, A., Hidayatullah, F., & Handayani, H. Y. (2022). Pengukuran Aspek Kekuatan Lengan Dengan Instrumen Push Up Test Pada Siswa Smpn 1 Bangkalan Secara Tatap Muka. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(2), 1483–1489. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i2.3232>
- Ngatman. (2001). *Tes dan Pengukuran*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nopiyanto, Y. E., Pujianti, D., & Andriyani, M. (2022). _____ _ _ The Physical Fitness of Regional Student Sports Week Basketball Male Athletes in Kepahiang Regency _ _ _ _ _ . *Analytical Biochemistry*, 22(1), 96–102. <http://link.springer.com/10.1007/978-3-319-59379-1%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-420070-8.00002-7%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.ab.2015.03.024%0Ahttps://doi.org/10.1080/07352689.2018.1441103%0Ahttp://www.chile.bmw-motorrad.cl/sync/showroom/lam/es/>
- Nugroho, R. A., & Gumantan, A. (2020). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Peningkatan Kemampuan Vertical Jump Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket Sman 1 Pagelaran. *Sport Science And Education Journal*, 1(1).
- Nuril, A. (2007a). *Permainan Bola basket*. Era Intermedia.
- Nuril, A. (2007b). *Permainan Bola basket*. Era Intermedia.
- Nurrochmah, S., & Yusuf, E. A. (2021). Survei Kemampuan Keterampilan Teknik Dasar Permainan Bolabasket Pemain Putra Junior Kabupaten Ponorogo Tahun 2020. *Sport Science and Health*, 3(7), 451–. <https://doi.org/10.17977/um062v3i72021.p451-466>
- Oliver, J. (2007). *Dasar-dasar BolaBasket*. PT. Intan sejati.
- Perwiranegara, P. B. R Sukendro, S. (2021). Analisis kebugaran jasmani atlet panahan. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 2(1 SE-Art. <https://doi.org/10.55081/joki.v2i1.545>
- Rifki, S. Y. (2021). *TINGKAT KETERAMPILAN TEKNIK DASAR BOLA BASKET PADA KLUB PUTRA DUKUN BASKETBALL MAGELANG TAHUN 2021*. Unnes.
- Rizqki, R., Neldi, H., & Martha, I. A. (2023). Hubungan Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan terhadap Shooting Free Throw Permainan Bola Basket. 6(4), 106–114.
- Robbins, Stephen, P., & Timothy, A. (2018). *Perilaku Organisasi*. Salemba Empat.
- Saichudin, & Munawar, S. A. R. (2019). *Buku Ajar Bola Basket*. Wineka Media.
- Santoso, J. (2012). *Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Bolabasket Peserta Ekstrakurikuler Putra Sekolah Menengah Pertama Negeri Satu Kalasan*.
- Sari, D. N., & Wulandari, I. (2020). *Contributions of Arm Muscle Strength*

- Against Forehand Drive Skills for Table Tennis Athletes*. 460(Icpe 2019), 120–123.
- Setiawan, I. (2023). *Pemahaman Hasil Pembelajaran Shooting Bola Basket dengan Satu Tangan dan Dua Tangan terhadap Penilaian Pembelajaran Shooting Pada Siswa Kelas 8 di SMPN 34 Surabaya*. 7, 22281–22289.
- Sri Widiastuti, N. R. M. (2010). Peningkatan Motivasi dan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Pembelajaran Sepakbola Melalui Kucing Tikus Pada Siswa Kelas 4 SD Glagahombo 2 Tempel. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 2010, 7.1.,.
- Struzik, A., Pietraszewski, B., & Zawadzki, J. (2014). Biomechanical analysis of the jump shot in basketball. *Journal of Human Kinetics*, 42(1), 73–79. <https://doi.org/10.2478/hukin-2014-0062>
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga Teori Dan Aplikasinya Dalam Olahraga*. UNP Press.
- Syarifudin. (2020). Korelasi Panjang Lengan Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Jauhnya Lemparan Cakram Gaya Menyamping Di SMP Ganesha Denpasar. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(1), 111.
- Tanasaldy, T. (2017). Legacy of the past: Chinese Indonesian sporting achievements during the Sukarno era. *Bijdragen Tot de Taal-, Land-En Volkenkunde. Journal of the Humanities and Social Sciences of Southeast Asia*, 173(1), 53–82. doi.org/10.1163/22134379-17301003
- Tanasaldy, T., & Palmer, C. (2019). No Title. *Indonesia and the Malay World*, 47(137), 47–65. doi.org/10.1080/13639811.2019.1559564
- Wardanis, R., A., & Pratama, H., G. (2020). Keterampilan Bermain Tim Putra Bola Basket SMP Negeri 2 Trenggalek Pada Event SMA Negeri 1 Durenan CUP 2019. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(1), 32–40.
- Widaminati, R. (2022). *UNTUK MENINGKATKAN HASIL SHOOTING EKSTRAKULIKULER BOLA BASKET DI SMA N 1 JEKULO Bola basket adalah permainan di mana dua kelompok atau tim terdiri dari lima pemain , dengan total 12 pemain yang berpartisipasi dalam setiap tim , tujuh di antaranya adalah p. November*, 511–517.
- Yan, W., Jiang, X., & Liu, P. (2023). A Review of Basketball Shooting Analysis Based on Artificial Intelligence. *IEEE Access*, 11, 87344–87365. <https://doi.org/10.1109/ACCESS.2023.3304631>
- Yona, M. (2018). Pengaruh penempatan kerja, keahlian (skill) dan kepuasan kerja terhadap peningkatan kinerja karyawan pada PT. Osi Electronics Batam. *Jurnal Bening. Jurnal Bening*, 5(1), 27–1.
- Zhou, Z., Li, H., & Jia, Y. (2019). No

主観的健康感を中心とした在宅高齢者における
健康関連指標に関する共分散構造分析Title. *Sustainability (Switzerland)*,
11(1), 1–14.
http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Penelitian

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|------|-----------------------|-----|---------------|---------------|--------------------------|--------|---|-------------------|--|------------------|--------------------------|------------|--|---------------------------------|--|---------------------------------|--|
| SURAT IZIN PENELITIAN | | https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <small>Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281 Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092 Laman: flk.uny.ac.id E-mail: humas_flk@uny.ac.id</small> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Nomor : | B/129/UN34.16/PT.01.04/2024 | 22 April 2024 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Lamp. : | 1 Bendel Proposal | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Hal : | Izin Penelitian | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Yth. : | Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Dukun Magelang Musuk, Dukun, Kec. Dukun, Kabupaten Magelang, Jawa Tengah 56482 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:</p> <table border="0"><tr><td>Nama</td><td>: Yusuf Rifki Susanto</td></tr><tr><td>NIM</td><td>: 22611251069</td></tr><tr><td>Program Studi</td><td>: Ilmu Keolahragaan - S2</td></tr><tr><td>Tujuan</td><td>: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tesis</td></tr><tr><td>Judul Tugas Akhir</td><td>: PENGARUH LATIHAN WALL SHOOTING DAN SIT AND SHOOT TERHADAP KETERAMPILAN SHOOTING DITINJAU DARI KEKUATAN OTOT LENGAN PADA EKSTRAKURIKULER BOLABASKET SMA</td></tr><tr><td>Waktu Penelitian</td><td>: 23 April - 31 Mei 2024</td></tr></table> <p>Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya. Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.</p> <div style="text-align: right;"> Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or. NIP 19830626 200812 1 002</div> <table border="0"><tr><td>Tembusan :</td><td></td></tr><tr><td>1. Kepala Layanan Administrasi;</td><td></td></tr><tr><td>2. Mahasiswa yang bersangkutan.</td><td></td></tr></table> | | | Nama | : Yusuf Rifki Susanto | NIM | : 22611251069 | Program Studi | : Ilmu Keolahragaan - S2 | Tujuan | : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tesis | Judul Tugas Akhir | : PENGARUH LATIHAN WALL SHOOTING DAN SIT AND SHOOT TERHADAP KETERAMPILAN SHOOTING DITINJAU DARI KEKUATAN OTOT LENGAN PADA EKSTRAKURIKULER BOLABASKET SMA | Waktu Penelitian | : 23 April - 31 Mei 2024 | Tembusan : | | 1. Kepala Layanan Administrasi; | | 2. Mahasiswa yang bersangkutan. | |
| Nama | : Yusuf Rifki Susanto | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| NIM | : 22611251069 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Program Studi | : Ilmu Keolahragaan - S2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tujuan | : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tesis | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Judul Tugas Akhir | : PENGARUH LATIHAN WALL SHOOTING DAN SIT AND SHOOT TERHADAP KETERAMPILAN SHOOTING DITINJAU DARI KEKUATAN OTOT LENGAN PADA EKSTRAKURIKULER BOLABASKET SMA | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Waktu Penelitian | : 23 April - 31 Mei 2024 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tembusan : | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. Kepala Layanan Administrasi; | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. Mahasiswa yang bersangkutan. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 dari 1 | | 22/04/2024, 14.14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Lampiran 2. Surat Telah Melakukan Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
**SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 DUKUN
KABUPATEN MAGELANG**
Alamat : Musuk, Kec. Dukun, Kab. Magelang Telp. (0293) 5891008
Email : smaduk@gmail.com, website : sman1dukun.sch.id Kode Pos 56482

SURAT KETERANGAN TELAH MENGADAKAN PENELITIAN

Nomor : 422.5 / 677 /2024

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : RURI PURNAMAWATI, S. Pd
NIP : 19780410 201001 2 019
Pangkat/Gol : Penuta / III c
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SMA Negeri 1 Dukun Kabupaten Magelang

Dengan ini menerangkan :

Nama : YUSUF RIFKI SUSANTO
NPM : 22611251069
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Program Studi : S2- Keolahragaan
Alamat : Kresan RT 16 RW 05 Jerukagung Srumbung Magelang

Telah selesai mengadakan penelitian di SMA Negeri 1 Dukun pada tanggal 23 April sampai dengan 31 Mei 2024 dengan judul Penelitian "Pengaruh Latihan Wall Shottling dan Sit and Shoot Terhadap Keterampilan Shooting Ditinjau dari Kekuatan Otot Lengan Pada Ekstrakurikuler Bolabasket SMA ", sesuai dengan surat permohonan izin penelitian dari Fakultas Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta nomor : B/1209/UN34.16/PT.01.04/2024 tanggal 23 Mei 2024.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dukun, 21 Mei 2024
Kepala Sekolah

RURI PURNAMAWATI, S. Pd
1919870410 201001 2 019

Lampiran 3. Surat Telah Keterangan Validasi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Alamat : Jalan Colombo No. 1, Yogyakarta 55281
Telp. (0274) 586168 Hunting, Faksimile(0274) 565500
E-mail : humas@uny.ac.id Home Page : <http://www.uny.ac.id>

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Prof. Dr. Cerika Rismayanthi S.Or., M.Or.
Jabatan/Pekerjaan : Guru Besar/Dosen
Instansi Asal : Universitas Negeri Yogyakarta

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul :

"Pengaruh Latihan *Wall Shooting* dan *Sit and Shoot* Terhadap Keterampilan *Shooting* ditinjau
Dari Kekuatan Otot Lengan Pada Ekstrakurikuler Bolabasket SMA"

dari mahasiswa :

Nama : Yusuf Rifki Susanto
NIM : 22611251069
Prodi : S2 Ilmu Keolahragaan Program Magister FIKK UNY




(sudah siap/belum siap)* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan saran yaitu
memberikan variasi latihan dengan memodifikasi berbagai sudut derajat saat menembak
sehingga akan menambahkan posisi ketika shooting.

Wakil Dekan
Bidang Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni :

Prof. Dr. Cerika Rismayanthi S.Or., M.Or.
NIP 198301272006042001



Lampiran 4. Program Latihan Wall Shoting dan Sit and shoot.


Program Latihan Sit and Shoot

| Pekan | Kegiatan | Set | Pengulangan | Interval Istirahat pengulangan (detik) | Interval Istirahat antar set (Detik) |
|-------|---|-----------|-------------|--|--------------------------------------|
| 1 | Sampel melakukan pemanasan | | | | |
| | Sampel Melakukan gerakan seperti pada gambar (<i>site and shoot</i>) dilakukan satu set 30 detik istirahat 30 detik diulangi hingga 6 kali ulangan seperti pada gambar berikut  | 1 | 6 | 30 | 60 |
| | Sampel melakukan pendinginan | | | | |
| | Total Waktu | 120 Menit | | | |
| 2 | Sampel melakukan pemanasan | | | | |
| | Sampel Melakukan gerakan seperti pada gambar (<i>site and shoot</i>) dilakukan dua set, 5 kali ulangan istirahat 30 detik, istirahat 60 detik antar set, seperti pada gambar  | 2 | 5 | 30 | 60 |
| | Sampel melakukan pendinginan | | | | |
| | Total Waktu | 135 Menit | | | |
| 3 | Sampel melakukan pemanasan | | | | |
| | Sampel Melakukan gerakan seperti pada gambar (<i>site and shoot</i>) dilakukan dua set, 5 kali ulangan istirahat 30 detik, istirahat 60 detik antar set, seperti pada gambar  | 2 | 5 | 30 | 60 |

Program Latihan

Program Latihan *Wall Shooting*

| Peka n | Kegiatan | Set | Pengulangan | Interval Istirahat pengulangan (detik) | Interval Istiraha t antar set (Detik) |
|-------------|--|-----|-------------|---|---|
| 1 | Sampel melakukan pemanasan | | | | |
| | Sampel Melakukan gerakan seperti pada gambar (<i>Wall Shooting</i>) dilakukan satu set 30 detik istirahat 30 detik diulangi hingga 6 kali ulangan seperti pada gambar berikut  | 1 | 6 | 30 | 60 |
| | Sampel melakukan pendinginan | | | | |
| Total Waktu | | | 120 Menit | | |
| 2 | Sampel melakukan pemanasan | | | | |
| | Sampel Melakukan gerakan seperti pada gambar (<i>Wall Shooting</i>) dilakukan dua set, 5 kali ulangan istirahat 30 detik, istirahat 60 detik antar set, seperti pada gambar  | 2 | 5 | 30 | 60 |
| | Sampel melakukan pendinginan | | | | |
| Total Waktu | | | 135 Menit | | |
| 3 | Sampel melakukan pemanasan | | | | |
| | Sampel Melakukan gerakan seperti pada gambar (<i>Wall Shooting</i>) dilakukan dua set, 5 kali ulangan istirahat 30 detik, istirahat | 2 | 5 | 30 | 60 |

| | | | | | |
|---|--|---|-----------|----|----|
| | Sampel melakukan pendinginan | | | | |
| | Total Waktu | | 135 Menit | | |
| | Sampel melakukan pemanasan | | | | |
| 4 | Sampel Melakukan gerakan seperti pada gambar (site and shoot) dilakukan empat set, 3 kali ulangan istirahat 30 detik, istirahat 60 detik antar set, seperti pada gambar  | 4 | 3 | 30 | 60 |
| | Sampel melakukan pendinginan | | | | |
| | Total Waktu | | 135 Menit | | |

Lampiran 5. Program Latihan *Wall Shoting* dan *Sit and shoot*.

| Nomor | Kelas Wall Shooting Kuat | |
|---------------------------|--------------------------|----------|
| | Pretest | Posttest |
| 1 | 32 | 54 |
| 2 | 36 | 56 |
| 3 | 58 | 80 |
| 4 | 62 | 80 |
| 5 | 38 | 58 |
| Kelas Wall Shooting Lemah | | |
| | Pretest | Posttest |
| 1 | 40 | 56 |
| 2 | 34 | 48 |
| 3 | 40 | 58 |
| 4 | 38 | 50 |
| 5 | 38 | 54 |
| Kelas Sit and Shoot Kuat | | |
| | Pretest | Posttest |
| 1 | 48 | 62 |
| 2 | 52 | 64 |
| 3 | 36 | 54 |
| 4 | 40 | 56 |
| 5 | 40 | 54 |
| Kelas Sit and Shoot Lemah | | |
| | Pretest | Posttest |
| 1 | 34 | 48 |
| 2 | 50 | 66 |
| 3 | 40 | 58 |
| 4 | 34 | 48 |
| 5 | 48 | 64 |

Lampiran 6 Uji Analisis Deskriptif

| | Descriptive Statistics | | | | | |
|-------------------------------|------------------------|-------|---------|---------|-------|----------------|
| | N | Range | Minimum | Maximum | Mean | Std. Deviation |
| Pretest Wall Shooting Tinggi | 5 | 30 | 32 | 62 | 45.20 | 13.755 |
| Posttest Wall Shooting Tinggi | 5 | 26 | 54 | 80 | 65.60 | 13.221 |
| Pretest Wall Shooting Rendah | 5 | 6 | 34 | 40 | 38.00 | 2.449 |
| Posttest Wall Shooting Rendah | 5 | 10 | 48 | 58 | 53.20 | 4.147 |
| Pretest Sit and Shoot Tinggi | 5 | 16 | 36 | 52 | 43.20 | 6.573 |
| Posttest Sit and Shoot Tinggi | 5 | 10 | 54 | 64 | 58.00 | 4.690 |
| Pretest Sit and Shoot Rendah | 5 | 16 | 34 | 50 | 41.20 | 7.563 |
| Posttest Sit and Shoot Rendah | 5 | 18 | 48 | 66 | 56.80 | 8.556 |
| Valid N (listwise) | 5 | | | | | |

Lampiran 7 Uji Anova

| Between-Subjects Factors | | | |
|--------------------------|---|---------------|----|
| | | Value Label | N |
| Metode Pembelajaran | 1 | Wall Shooting | 10 |
| | 2 | Sit and Shoot | 10 |
| Kekuatan Otot Lengan | 1 | Tinggi | 10 |
| | 2 | Rendah | 10 |

| Levene's Test of Equality of Error Variances ^{a,b} | | | | | |
|---|--------------------------------------|------------------|-----|--------|------|
| | | Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
| Hasil | Based on Mean | .369 | 3 | 16 | .776 |
| | Based on Median | .133 | 3 | 16 | .939 |
| | Based on Median and with adjusted df | .133 | 3 | 13.793 | .939 |
| | Based on trimmed mean | .350 | 3 | 16 | .790 |
| Tests the null hypothesis that the error variance of the dependent variable is equal across groups. | | | | | |
| a. Dependent variable: Hasil | | | | | |
| b. Design: Intercept + Metode + Kekuatan + Metode * Kekuatan | | | | | |

| Tests of Between-Subjects Effects | | | | | |
|---|-------------------------|----|-------------|----------|------|
| Dependent Variable: Hasil | | | | | |
| Source | Type III Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
| Corrected Model | 103.000 ^a | 3 | 34.333 | 8.583 | .001 |
| Intercept | 5445.000 | 1 | 5445.000 | 1361.250 | .000 |
| Metode | 33.800 | 1 | 33.800 | 8.450 | .010 |
| Kekuatan | 24.200 | 1 | 24.200 | 6.050 | .026 |
| Metode * Kekuatan | 45.000 | 1 | 45.000 | 11.250 | .004 |
| Error | 64.000 | 16 | 4.000 | | |
| Total | 5612.000 | 20 | | | |
| Corrected Total | 167.000 | 19 | | | |
| a. R Squared = ,617 (Adjusted R Squared = ,545) | | | | | |

Lampiran 8 Uji Normalitas

Case Processing Summary

| | Kelas | Cases | | | | | |
|---|-------------------------------|-------|------------------|---|--------------------|---|------------------|
| | | N | Valid Percent | N | Missing Percent | N | Total Percent |
| Hasil Latihan Wall Shooting dan Sit and Shoot | Pretest Wall Shooting Tinggi | 5 | 100.0% | 0 | 0.0% | 5 | 100.0% |
| | Posttest Wall Shooting Tinggi | 5 | 100.0% | 0 | 0.0% | 5 | 100.0% |
| | Pretest Wall Shooting Rendah | 5 | 100.0% | 0 | 0.0% | 5 | 100.0% |
| | Posttest Wall Shooting Rendah | 5 | 100.0% | 0 | 0.0% | 5 | 100.0% |
| | Pretest Sit and Shoot Tinggi | 5 | 100.0% | 0 | 0.0% | 5 | 100.0% |
| | Posttest Sit and Shoot Tinggi | 5 | 100.0% | 0 | 0.0% | 5 | 100.0% |
| | Pretest Sit and Shoot Rendah | 5 | 100.0% | 0 | 0.0% | 5 | 100.0% |
| | Posttest Sit and Shoot Rendah | 5 | 100.0% | 0 | 0.0% | 5 | 100.0% |

Descriptives

| | Kelas | Statistic | Std. | |
|---|-------------------------------|----------------------------------|-------------|-------|
| | | | Statistic | Error |
| Hasil Latihan Wall Shooting dan Sit and Shoot | Pretest Wall Shooting Tinggi | Mean | 45.20 | 6.151 |
| | Posttest Wall Shooting Tinggi | 95% Confidence Interval for Mean | Lower Bound | 28.12 |
| | | | Upper Bound | 62.28 |
| | | | | |
| | | 5% Trimmed Mean | 45.00 | |
| | | Median | 38.00 | |
| | | Variance | 189.200 | |
| | | Std. Deviation | 13.755 | |
| | | Minimum | 32 | |
| | | Maximum | 62 | |
| | | Range | 30 | |
| | | Interquartile Range | 26 | |

| | | | | |
|-----------------|----------------------------------|-------------|---------|-------|
| | Skewness | | .542 | .913 |
| | Kurtosis | | -2.877 | 2.000 |
| Posttest Wall | Mean | | 65.20 | 6.119 |
| Shooting Tinggi | 95% Confidence Interval for Mean | Lower Bound | 48.21 | |
| | | Upper Bound | 82.19 | |
| | 5% Trimmed Mean | | 65.11 | |
| | Median | | 58.00 | |
| | Variance | | 187.200 | |
| | Std. Deviation | | 13.682 | |
| | Minimum | | 52 | |
| | Maximum | | 80 | |
| | Range | | 28 | |
| | Interquartile Range | | 26 | |
| | Skewness | | .493 | .913 |
| | Kurtosis | | -3.143 | 2.000 |
| Pretest Wall | Mean | | 38.00 | 1.095 |
| Shooting Rendah | 95% Confidence Interval for Mean | Lower Bound | 34.96 | |
| | | Upper Bound | 41.04 | |
| | 5% Trimmed Mean | | 38.11 | |
| | Median | | 38.00 | |
| | Variance | | 6.000 | |
| | Std. Deviation | | 2.449 | |
| | Minimum | | 34 | |
| | Maximum | | 40 | |
| | Range | | 6 | |
| | Interquartile Range | | 4 | |
| | Skewness | | -1.361 | .913 |
| | Kurtosis | | 2.000 | 2.000 |
| Posttest Wall | Mean | | 53.20 | 1.855 |
| Shooting Rendah | 95% Confidence Interval for Mean | Lower Bound | 48.05 | |
| | | Upper Bound | 58.35 | |
| | 5% Trimmed Mean | | 53.22 | |
| | Median | | 54.00 | |

| | | | | | |
|------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|-------------|-------|-------|
| | Variance | | 17.200 | | |
| | Std. Deviation | | 4.147 | | |
| | Minimum | | 48 | | |
| | Maximum | | 58 | | |
| | Range | | 10 | | |
| | Interquartile Range | | 8 | | |
| | Skewness | | -.236 | .913 | |
| | Kurtosis | | -1.963 | 2.000 | |
| Pretest Sit and Shoot Tinggi | Mean | | 43.20 | 2.939 | |
| | 95% Confidence Interval for Mean | Lower Bound | 35.04 | | |
| | | Upper Bound | 51.36 | | |
| | 5% Trimmed Mean | | 43.11 | | |
| | Median | | 40.00 | | |
| | Variance | | 43.200 | | |
| | Std. Deviation | | 6.573 | | |
| | Minimum | | 36 | | |
| | Maximum | | 52 | | |
| | Range | | 16 | | |
| | Interquartile Range | | 12 | | |
| | Skewness | | .518 | .913 | |
| | Kurtosis | | -1.687 | 2.000 | |
| | Posttest Sit and Shoot Tinggi | Mean | | 58.00 | 2.098 |
| | | 95% Confidence Interval for Mean | Lower Bound | 52.18 | |
| Upper Bound | | | 63.82 | | |
| 5% Trimmed Mean | | | 57.89 | | |
| Median | | | 56.00 | | |
| Variance | | | 22.000 | | |
| Std. Deviation | | | 4.690 | | |
| Minimum | | | 54 | | |
| Maximum | | | 64 | | |
| Range | | | 10 | | |
| Interquartile Range | | | 9 | | |
| Skewness | | | .581 | .913 | |
| Kurtosis | | | -2.628 | 2.000 | |
| Pretest Sit and | | Mean | | 41.20 | 3.382 |

| | | | | | |
|---------------------|----------------------------------|----------------------------------|-------------|-------|-------|
| Shoot Rendah | 95% Confidence Interval for Mean | Lower Bound | 31.81 | | |
| | | Upper Bound | 50.59 | | |
| | 5% Trimmed Mean | | 41.11 | | |
| | Median | | 40.00 | | |
| | Variance | | 57.200 | | |
| | Std. Deviation | | 7.563 | | |
| | Minimum | | 34 | | |
| | Maximum | | 50 | | |
| | Range | | 16 | | |
| | Interquartile Range | | 15 | | |
| | Skewness | | .239 | .913 | |
| | Kurtosis | | -2.838 | 2.000 | |
| | Posttest Sit and Shoot Rendah | Mean | | 56.80 | 3.826 |
| | | 95% Confidence Interval for Mean | Lower Bound | 46.18 | |
| | | Upper Bound | 67.42 | | |
| 5% Trimmed Mean | | 56.78 | | | |
| Median | | 58.00 | | | |
| Variance | | 73.200 | | | |
| Std. Deviation | | 8.556 | | | |
| Minimum | | 48 | | | |
| Maximum | | 66 | | | |
| Range | | 18 | | | |
| Interquartile Range | | 17 | | | |
| Skewness | | -.139 | .913 | | |
| Kurtosis | | -2.903 | 2.000 | | |

Tests of Normality

| | Kelas | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
|---|-------------------------------|---------------------------------|----|-------|--------------|----|------|
| | | Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| Hasil Latihan Wall Shooting dan Sit and Shoot | Pretest Wall Shooting Tinggi | .300 | 5 | .162 | .842 | 5 | .172 |
| | Posttest Wall Shooting Tinggi | .301 | 5 | .158 | .795 | 5 | .074 |
| | Pretest Wall Shooting Rendah | .300 | 5 | .161 | .833 | 5 | .146 |
| | Posttest Wall Shooting Rendah | .180 | 5 | .200* | .952 | 5 | .754 |
| | Pretest Sit and Shoot Tinggi | .287 | 5 | .200* | .914 | 5 | .490 |
| | Posttest Sit and Shoot Tinggi | .265 | 5 | .200* | .836 | 5 | .154 |
| | Pretest Sit and Shoot Rendah | .229 | 5 | .200* | .858 | 5 | .222 |
| | Posttest Sit and Shoot Rendah | .248 | 5 | .200* | .855 | 5 | .212 |

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 9. Dokumentasi Kegiatan











