

METODE LATIHAN BEEF DAN LATIHAN WALL SHOOTING PERMAINAN BOLA BASKET

BEEF EXERCISE METHOD AND WALL SHOOTING EXERCISE GAME BASKETBALL

I Made Andika Bayu

Prodi Pendidikan Olahraga, Universitas PGRI Palembang
madearkas16@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *BEEF* dan latihan *wall shooting* terhadap hasil *shooting* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler di SMK Negeri 3 Palembang. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan jenis penelitian eksperimen semu (*one group pretest posttest control desain*). Sampel dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bola basket di SMK Negeri 3 Palembang yang berjumlah sebanyak 20 orang. Instrumen tes yang digunakan ialah instrumen tes *shooting*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan Uji-t, yaitu dengan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* pada latihan *BEEF* dan latihan *wall shooting*. Dari analisis data diperoleh hasil: harga t_{hitung} lebih besar dari harga t_{tabel} yaitu $t_{hitung} > t_{tabel} = 7,17 > 2,09$, sehingga H_a diterima dan H_o ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh metode latihan *BEEF* dan latihan *wall shooting* terhadap hasil *shooting* permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler di SMK Negeri 3 Palembang.

Kata Kunci: BEEF, Wall Shooting, Hasil Shooting

Abstract

This study aims to determine the effect of BEEF training methods and wall shooting exercises on the results of shooting in basketball games for extracurricular students at vocational high school state 3 Palembang. This research is qualitative research with a kind of quasi-experimental research (one group pretest-posttest control design). The sample in this study were basketball extracurricular students in Palembang vocational high School 3, which numbered 20 people. The test instrument used was a shooting test instrument. Analysis of the data in this study using the t-test, namely by comparing the results of the pretest and posttest in BEEF training and wall shooting exercises. From the data analysis, the results were obtained: it turns out that the t count is greater than the t table, $t_{count} > t_{table} = 7.17 > 2,09$, so H_a is accepted and H_o is rejected. Then it can be concluded that there is the influence of BEEF training methods and wall shooting exercises on the results of shooting basketball games on extracurricular students at SMK Negeri 3 Palembang.

Keywords: BEEF, Wall Shooting, Shooting Results

Pendahuluan

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang dilakukan dengan maksud untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh. Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan. Keolahragaan Nasional adalah keolahragaan yang berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 yang berakar pada nilai-nilai keolahragaan, kebudayaan Nasional Indonesia, dan tanggap terhadap tuntunan perkembangan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani (Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 03 Tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional).

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan di SMK Negeri 3 Palembang, bahwa di SMK Negeri 3 khususnya pada ekstrakurikuler bola basket belum memiliki prestasi yang memuaskan. Saat melakukan *undershooting*. Secara umum masih banyak kesalahan-kesalahan yaitu pada saat memasukkan bola ke dalam keranjang, tangan yang digunakan sering melakukan kesalahan dalam fase pelepasan bola ke arah keranjang.

Berdasarkan permasalahan yang telah ditemukan maka perlu ada pembuktian secara ilmiah, oleh karena itu peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan cabang olahraga bola basket dengan judul pengaruh metode latihan *beff* dan latihan *wall shooting* terhadap hasil *shooting* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler smk negeri 3 palembang.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan di SMK Negeri 3 Palembang, bahwa di SMK Negeri 3

khususnya pada ekstrakurikuler bola basket belum memiliki prestasi yang memuaskan. Saat melakukan *undershooting* secara umum masih banyak kesalahan-kesalahan yaitu pada saat memasukkan bola ke dalam keranjang, tangan yang digunakan sering melakukan kesalahan dalam fase pelepasan bola ke arah keranjang.

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode latihan *BEEF* dan latihan *wall shooting* terhadap *shooting* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler di SMK Negeri 3 Palembang.

Hakikat Bola Basket

Bola basket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atau dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Olahraga ini biasa dimainkan di ruang olahraga tertutup dan hanya memerlukan lapangan yang relatif kecil. Olahraga basket relatif mudah dipelajari karena bentuk bolanya yang besar, sehingga tidak menyulitkan pemain ketika memantulkan atau melempar bola (Sutanto, 2016: 42).

Bola basket adalah permainan yang menggunakan kecepatan (kaki dan tangan) dan kesigapan (keseluruhan gerak tubuh) dalam waktu yang tepat (Kosasih, 2008: 11). Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa bola basket adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dengan anggota tim masing-masing lima orang yang bertanding untuk mendapatkan poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang basket.

Dasar Permainan

1. Pemain

Setiap tim basket terdiri dari 5 pemain inti yang bermain dilapangan dan pemain cadangan yang jumlah maksimalnya 7 pemain, jumlah pemain

minimum yang boleh bermain di lapangan adalah 5 orang. Apabila di lapangan terdapat kurang dari 5 orang, maka tim yang bersangkutan akan dianggap kalah. Pergantian pemain inti dan cadangan pada saat pertandingan berlangsung tidak dibatasi. Ada 3 posisi utama pemain basket, yaitu: *Forward*, pemain yang tugas utamanya adalah mencetak poin dengan memasukkan bola ke keranjang lawan. *Defense*, pemain yang tugas utamanya adalah menjaga pemain lawan agar pemain lawan kesulitan memasukkan bola. *Playmaker*, pemain yang menjadi tokoh kunci permainan dengan mengatur alur bola dan strategi yang dimainkan oleh rekan-rekan setimnya (Sutanto, 2016: 43).

2. Papan Pantul

Papan pantul dibuat dari kayu keras setebal 3 cm atau dari bahan *transparent* yang cocok. Papan pantul berukuran panjang 108 cm dan lebar 120 cm. Tinggi papan, 275 cm dari permukaan lantai sampai ke bagian bawah papan, dan tertak tegak lurus 120 cm jaraknya dari titik tengah garis akhir lapangan.

3. Bola

Bola basket terbuat dari karet yang menggelembung dan dilapisi sejenis kulit, karet atau sintesis. Keliling bola tidak kurang dari 75 cm dan tidak lebih dari 78 cm, serta beratnya tidak kurang dari 600 gram. Bola tersebut dipompa sedemikian rupa sehingga jika dipantulkan ke lantai dari ketinggian 180 cm akan melambung tidak kurang dari 120 cm tidak lebih dari 140 cm (Sutanto, 2016: 46).

4. Aturan Pertandingan

Waktu permainan bola basket adalah 4 x 10 menit jika berpedoman dengan aturan Federasi Bola Basket Internasional. Adapun versi *National Basketball Association*, waktu bermain

basket adalah 4 x 12 menit. Di antara babak 1, 2, 3, dan babak 4 terdapat waktu istirahat selama 10 menit. Bila terjadi skor yang sama pada akhir pertandingan harus diadakan perpanjangan waktu sampai terjadi selisih skor. Di antara dua babak tambahan terdapat waktu istirahat selama 2 menit. Waktu untuk lemparan ke dalam yaitu 5 detik (Sutanto, 2016: 46).

5. Wasit Pertandingan

Dalam permainan bola basket, pertandingan dipimpin oleh 2 orang wasit, yaitu satu orang wasit utama yang disebut *refree*, dan satu orang wasit kedua yang disebut *umpire*, serta dibantu satu orang pencatat skor.

6. Peraturan-peraturan

Aturan dasar dalam permainan bola basket adalah sebagai berikut: bola dapat dilemparkan ke segala arah dengan menggunakan salah satu atau kedua tangan, bola dapat dipukul ke segala arah dengan menggunakan salah satu atau kedua tangan, tetapi tidak boleh dipukul menggunakan kepalan tangan (meninju), pemain tidak diperbolehkan berlari sambil memegang bola, bola harus dipegang di dalam atau di antara telapak tangan, pemain tidak diperbolehkan menyeruduk, menahan, mendorong, memukul pemain, lawan dengan cara disengaja.

7. Teknik Dasar Permainan Basket

Cara memegang bola basket adalah sikap tangan membentuk mangkok besar. Bola berada di antara kedua telapak tangan. Telapak tangan melekat disamping bola agak ke belakang jari-jari terentang melekat pada bola. Ibu jari terletak dekat dengan badan di bagian belakang bola yang menghadap ke arah tengah depan. Kedua kaki membentuk kuda-kuda dengan salah satu kaki di depan. Badan sedikit

condong ke depan dan lutut rileks, bola dijempit telapak tangan dengan jari-jari tangan terentang dan pergelangan tangan rileks. Saat bola masuk di antara kedua telapak tangan, jari tangan segera melakat ke bola dan ditarik ke belakang atau mengikuti arah datangnya bola.

8. Pelanggaran-pelanggaran

Berikut beberapa pelanggaran yang terdapat dalam permainan basket, yaitu: *Foul*, melanggar pemain lawan dengan *reaching* atau posisi *defense* yang salah. *Travelling*, tidak menggiring bola dalam 3 langkah atau lebih saat lari maupun berjalan. *Offensive foul*, kesalahan yang dilakukan karena menabrak laean yang sudah menepati posisinya. *Double dribble*, di mana saat bola dalam keadaan mati pemain kembali menggiring bola.

Induk Organisasi Basket

Induk organisasi basket dunia adalah *Federation Internationale de Basketball* (FIBA). Organisasi ini sebagai pengatur olahraga basket dunia. FIBA bermarkas di Jenewa, Swiss. FIBA didirikan pada 18 Juni 1932. Negara pendirinya adalah Argentina, Ceko, Yunani, Italia, Latvia, Portugal, Rumania, dan Swiss.

Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa induk organisasi bola basket dunia adalah *Federation Internasionale De Basketball* (FIBA). Organisasi ini sebagai pengatur olahraga basket dunia. Induk organisasi di Indonesia adalah Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia (PERBASI).

Hakikat BEEF (*Balance, Eyes, Elbow, Follow Through*)

Ada istilah yang berkaitan dengan teknik *shooting* dalam bola basket yang perlu diperkenalkan kepada pemain sejak dini yaitu *BEEF*. *BEEF* adalah sebuah konsep *shooting* yang memudahkan atlet untuk memahami dan menguasai teknik tembakan dengan baik dan benar. Keuntungan melakukan tembakan dengan

konsep *BEEF* adalah *efisien* dan *efektif* mudah di mengerti. *BEEF* (Kosasih: 2008: 47) yaitu:

1. B (*Balance*) keseimbangan.
Gerakan selalu dimulai dari lantai, saat menangkap bola tekuklah lutut dan mata kaki serta atur agar tubuh dalam posisi seimbang.
2. E (*Eyes*) mata.
Agar *shooting* menjadi akurat pemain harus dengan segera mengambil fokus pada target (pemain dengan cepat mampu mengkoordinasikan letak ring), dan mata tak terhalang oleh bola dan tangan.
3. E (*Elbow*) siku lengan.
Pertahankan posisi siku agar pergerakan lengan akan tetap vertikal.
4. F (*Follow through*) gerakan lanjutan.
Kunci siku lalu lepaskan gerakan lengan jari-jari dan pergelangan tangan mengikuti ke arah ring.

Fase persiapan meliputi: mata melihat target, kaki terentang selebar bahu, jari kaki lurus ke depan, lutut di lenturkan, bahu di rilekskan, tangan yang tidak menembak berada di samping bola, tangan yang menembak di belakang bola, jari-jari rileks, siku masuk ke dalam, bola di antara telinga dan bahu.

Fase pelaksanaan meliputi: melihat target, rentangkan kaki, punggung, bahu dan siku. Lenturkan pergelangan dan jari-jari ke depan, lepaskan bola dari ibu jari, tangan penyeimbang pada bola sampai terlepas. Semua gerakan dilakukan secara berirama

Fase *follow-through* meliputi: melihat target, lengan terlentang jari telunjuk menunjuk pada target, telapak tangan menghadap ke bawah saat bola lepas dari tangan. Tangan penyeimbang menghadap ke atas.

Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *BEEF* adalah konsep *shooting* yang dapat memudahkan atlet untuk bisa memahami dan menguasai teknik tembakan dengan baik dan benar.

Hakikat Wall Shooting

Latihan tembakan ke dinding memusatkan perhatian pada tangan untuk menembak di belakang bola, penempatan siku, pelepasan jari telunjuk, *follow through*, dan menangkap bola pada posisi menembak. Menghadapkan ke suatu dinding ataupun papan ring, pilihlah suatu titik setinggi paling tidak 3 m di dinding itu sebagai sasaran anda : suatu titik pada sisi papan ring sangat baik untuk tembakan lurus. Mulailah dengan bola pada posisi menembak di atas bahu untuk menembak, tempatkan tangan untuk menembak di belakang bola dengan jari telunjuk pada titik tengah bola. Periksa penempatan siku. Tembakh bola, dengan *follow through* sempurna (pelurusan penuh siku), ke arah dinding atau sasaran papan ring, buat bola kembali ke anda pada posisi menembak tanpa mengubah tangan anda pada waktu menangkapnya (Wissel: 1996: 64).

Hakikat Shooting

Aspek terpenting dalam menembak adalah menempatkan bola pada ring, karena kesempatan menembak terjadi dimana pun dan siapa pun di lapangan, maka atlet harus memiliki variasi dan kreatifitas dalam permainan bola basket. *Shooting* (menembak) adalah keahlian yang sangat penting di dalam olahraga basket. Semua tembakan dalam permainan bola basket memiliki mekanika dasar, termasuk pandangan, keseimbangan, posisi tangan, peng turan siku, irama tembakan dan pelaksanaannya (Wissel, 1996: 43-46).

Ada beberapa teknik tembakan yang digunakan dalam permainan bola basket (Kosasih, 2008: 50-52) yaitu:

1. *Lay up shoot*
2. *One Hand Set Shoot* (tembakan satu tangan)
3. *Jump Shoot* (tembakan sambil melompat)
4. *Free Trhow Shoot* (tembakan bebas)
5. *Three Point Shoot* (tembakan tiga angka)

6. *Hook Shoot* (tembakan kaitan).

Mekanisme menembak haruslah dipelajari secara seksama, dimana bagian-bagian yang terlibat dalam menembak pada permainan bola basket adalah tangan, kaki, posisi tubuh, posisi lengan, pembidik dan tahap akhir dimana adanya lecutan dipergelangan tangan. Semua mekanisme tersebut sangat menentukan, apabila mengalami kesalahan dalam melakukan mekanisme tersebut maka akan mempengaruhi tembakan. Kesalahan dalam menembak akan berakibat buruk bagi atlet dan tim dalam suatu pertandingan.

Intensitas

Intensitas adalah sebuah fungsi dari aktivitas *neuromuskuler*, dengan intensitas lebih tinggi (*power* yang lebih tinggi, beban eksternal yang lebih tinggi) menuntut aktivitas *neuromuskuler* yang lebih tinggi (Emral, 2017: 44). Intensitas adalah ukuran yang menunjukkan kualitas (mutu) suatu rangsang atau pembebanan. Untuk menentukan besarnya ukuran intensitas antara lain dengan cara menggunakan :

RM (*Repetition Maximun*)

1 RM sebagai salah satu ukuran intensitas yang bentuknya adalah mengukur kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengangkat atau melawan beban secara maksimal dalam satu kali kerja. 1 RM sering kali digunakan dalam hal menentukan beban latihan dengan ukuran berat da jumlah repetisi maksimalnya yang dapat dilakukan dalam waktu tertentu, misalnya kemampuan maksimal seseorang mengangkat beban seberat 100 kilogram, kalau ditambah sedikit saja tidak akan mampu mengangkat, sebaliknya kalau dikurangi akan terasa lebih ringan.

Detak jantung

Fungsi detak jantung adalah memompakan darah ke seluruh tubuh. Detak jantung mengacu kepada berapa kali jantung berdetak per menit. Pada waktu istirahat, detak jantung kira-kira 60 kali per menit. Selama latihan detak jantung naik berhubungan dengan meningkatnya intensitas. Maksimum detak jantung untuk atlet muda perempuan dan pria berkisar umur 20 tahun kira-kira 200 kali per menit.

Oleh karena itu, adakan batas yang lebar dalam memberikan pada kelompok umur. Hasil studi kelompok laki-laki dan perempuan usia 16 sampai 19 tahun, maksimum detak jantung berkisar dari 180 sampai 220 kali per menit. Detak jantung maksimum menurun akibat meningkatnya umur. Seorang usia 20 tahun secara individu dengan detak jantung maksimal 195 kali per menit harus memiliki detak jantungnya 175 per menit ketika berusia 60 tahun (Emral, 2017: 45).

Mengukur Detak Jantung

Detak jantung dapat diukur oleh denyut nadi dari pembuluh denyut pada tangan atau leher. Detak jantung dapat diartikan sebagai jumlah denyut per menit. Jumlah denyutan dapat terhitung pada 10, 15, atau 30 detik. Untuk memperoleh jumlah denyutan per menit nilai tersebut dapat dikalikan dengan 6,4 atau 2, secara terus-menerus. Lamanya perhitungan waktu yang digunakan, kesalahan kecil dapat dihindari. Di lain pihak, detak jantung menurun dengan cepat setelah penghentian latihan. Untuk dapat memperoleh informasi selama masa waktu latihan, maka dari itu dianjurkan untuk menghitung 15 detik secepatnya setelah berlatih.

Recovery

Recovery adalah waktu istirahat yang diberikan pada saat antar-set atau antar-repetisi (ulangan). Ada dua jenis *recovery*, yaitu *recovery* lengkap dan tidak lengkap. *Recovery* lengkap lebih dari 90 detik,

sedang yang tidak lengkap kurang dari 90 detik. Namun sering kali kedua jenis *recovery* tersebut kurang cocok diberikan pada saat latihan kecepatan, sehingga dijumpai dalam menentukan waktu *recovery* menggunakan perbandingan antara waktu kerja dan waktu istirahat.

Dalam menu program latihan biasanya tertulis $t.r = 1:5$ dan $t.i = 1:8$, artinya waktu *recovery* yang diberikan 5 kali lebih lama dari waktu kerja, sedang waktu interval yang diberikan 8 kali lebih lama dari waktu kerja, misalnya, lari 30 meter dengan waktu tempuh 4 detik, maka waktu *recovery* yang diberikan adalah $4 \times 5 = 20$ detik dan waktu interval yang diberikan $4 \times 8 = 32$ detik. Jadi, $t.r; 1:5 = 20$ detik dan $t.i; 1:8 = 32$ detik (Emral, 2017: 55-56). Berdasarkan pendapat di atas, maka *recovery* yang digunakan dalam program latihan yaitu *recovery* lengkap selama 90 detik dengan $t.r = 1:5$ dan $t.i = 1:8$.

Repetisi (Ulangan)

Repetisi adalah jumlah ulangan yang dilakukan untuk setiap butir atau *item* latihan. Dalam satu seri atau sirkuit biasanya terdapat beberapa butir atau *item* latihan yang harus dilakukan dan setiap butirnya dilaksanakan berkali-kali. Sebagai contoh *item* latihan yang macamnya antara lain *push ups* 50 kali, dilanjutkan *sit ups* 50 kali, *back ups* 50 kali, *squat thrust* 10 kali, *squat jump* 10 kali, dan lompat pagar 15 kali. Adapun jumlah kali yang dilakukan (50x, 10x, 15x, dan seterusnya) tersebut yang dinamakan repetisi atau ulangannya. Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa repetisi yang digunakan dalam program latihan adalah 3 kali.

Interval (T.I)

Pengertian antara waktu *recovery* dan interval adalah sama yaitu pemberian waktu istirahat pada antar-aktivitas. Interval adalah waktu istirahat yang diberikan pada saat antarseri, antarsirkuit,

atau antar sesi per unit latihan. Perbedaannya kalau *recovery* diberikan pada saat antarset atau antar-repetisi (ulangan), sedang interval diberikan pada saat antar seri, antar sirkuit, atau antar sesi per unit latihan. Pada prinsipnya, pemberian waktu *recovery* selalu lebih pendek (singkat) dari pemberian waktu interval.

Durasi

Durasi adalah ukuran yang menunjukkan lamanya waktu perangsangan (lamanya waktu latihan). Sebagai contoh dalam satu kali tatap muka (sesi) memerlukan waktu latihan selama 3 jam, berarti durasi latihannya selama 3 jam tersebut. Untuk menentukan kualitas latihan yang dilakukan, maka durasi latihan akan selalu berhubungan dengan kepadatan latihan yang berkaitan erat dengan pemberian waktu *recovery* dan interval. Berdasarkan pendapat di atas, maka durasi yang digunakan dalam program latihan adalah memerlukan waktu latihan selama 2 jam.

Prinsip-Prinsip Latihan

Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis atlet. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Selain itu, akan dapat menghindarkan atlet dari rasa sakit dan timbulnya cedera selama dalam proses latihan. Dengan demikian, prinsip latihan merupakan sesuatu yang harus ditaati dalam mencapai tujuan latihan agar memperoleh prestasi optimal (Emral, 2017: 19).

Dapat disimpulkan bahwa beberapa prinsip-prinsip yang seluruhnya dapat dilaksanakan sebagai pedoman agar tujuan latihan tercapai dalam satu kali tatap muka, antara lain: prinsip kesiapan, individual, adaptasi, beban lebih, progresif, spesifik, variasi, pemanasan dan pendinginan, latihan jangka panjang prinsip pulih asal, dan sistematis.

Kajian Penelitian yang Relevan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Priyanto (2012) yang berjudul, pengaruh metode latihan *wall shooting* dan mata tertutup terhadap hasil *shooting free throw*. Hasil penelitian menunjukkan: 1. Perbedaan pengaruh antara metode latihan *wall shooting* dengan metode mata tertutup terhadap hasil *shooting free throw* dalam permainan bola basket dengan hasil $F_{hitung} > F_{tabel}$ atau $20,167 > 5,318$, dengan rerata nilai *wall shooting* $6,67 > 4,83$ untuk metode mata tertutup. Kesimpulan dari penelitian adalah 2. terdapat perbedaan pengaruh antara metode latihan *shooting free throw* menggunakan metode *wall shooting* dan mata tertutup terhadap hasil *shooting free throw* menggunakan metode *wall shooting* lebih baik jika dibandingkan dengan metode mata tertutup dalam *shooting free throw* pada permainan bola basket (Priyanto, 2012).

Kerangka Berpikir/Konseptual

Kerangka berpikir adalah bagian dari penelitian yang menjelaskan tentang alasan atau argumentasi bagian rumusan hipotesis. (Arikunto, 2009: 76). Berdasarkan pendapat di atas maka yang menjadi kerangka berpikir dalam penelitian ini adalah : Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan suatu proses pendidikan melalui aktivitas jasmani yang berfungsi untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan hidup sehat, sikap sportif, dan kecerdasan emosi.

Anggapan Dasar

Anggapan dasar adalah suatu hal yang diyakini kebenarannya oleh peneliti harus dirumuskan secara jelas (Arikunto, 2010: 107). Berkaitan dengan adanya pendapat di atas anggapan atau postulat adalah sebuah titik tolak pemikiran yang kebenarannya diterima oleh penyidik. Dikatakan selanjutnya bahwa setiap

penyelidik dapat merumuskan postulat yang berbeda.

Metodologi Penelitian

Variabel Penelitian

Variabel adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2018: 38). Variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Arikunto, 2006: 118). Dalam penelitian ini terdapat tiga variabel yaitu variabel bebas (X_1), (variabel bebas X_2) dan variabel terikat (Y). Variabel dalam penelitian ini yaitu: variabel bebas (X_1) yaitu latihan BEEF, variabel bebas (X_2) latihan *wall shooting*, variabel terikat (Y) hasil *shooting* bola basket pada siswa ekstrakurikuler.

Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 3 Palembang, dan waktu penelitian dimulai tanggal April 2018 sampai Mei 2018.

Metode Penelitian

Penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiyono, 2010: 3). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen semu (*one group pretest posttest design*) adalah hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum di beri perlakuan. (Sugiyono , 2014: 74). Data penelitian yang diperoleh agar dapat dipertanggung jawabkan, maka pengambilan data penelitian melalui tes akhir atau *posttest* dengan melakukan tembakan atau *shooting*. Melakukan tes awal atau *pretest* melakukan *shooting*. Pengambilan data awal dengan melakukan tes awal kemampuan *shooting*.

Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya

Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2010: 174). Berdasarkan pengertian di atas, maka teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *total sampling*, teknik ini didasarkan atas tujuan tertentu. Dari syarat-syarat yang dikemukakan di atas, yang dimaksud sampel penelitian ini, yaitu siswa ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 3 Palembang. Berdasarkan kriteria tersebut yang menjadi sampel adalah 20 siswa ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 3 Palembang.

Rancangan Perlakuan

Pola eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest posttest control design*. Alasan pemilihan pola desain eksperimen ini dilakukan karena sangat erat kaitannya dengan masalah yang diteliti. Pada desain eksperimen terdapat *pretest* (tes awal sebelum diberikan perlakuan) dan melakukan *post tests* (tes akhir setelah diberikan perlakuan) (Sugiyono, 2010: 110).

Uji Komparatif

Analisis komparasi adalah analisis yang digunakan untuk melihat perbedaan/perbandingan *mean* antara dua variabel atau lebih. Untuk melihat perbandingan/perbedaan antara dua variabel yang banyak digunakan adalah analisis uji beda *mean* (uji t). Langkah – langkah untuk pengujian uji t sebagai berikut:

1. Pastikan sampel yang diambil berasal dari populasi yang berdistribusi normal.
2. Pastikan jenis data tersebut adalah rasio atau interval.
3. Pastikan sampel tersebut apakah termasuk *dependent* atau *independent sample* karena kedua kelompok ini mempunyai formula yang berbeda-beda dalam mengaplikasikannya.
4. Apabila sampel tersebut *independent sample* maka pastikan data tersebut apakah variansnya homogen atau heterogen.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Deskripsi Pelaksanaan Penelitian

Data penelitian diperoleh dari hasil data *pretest* dan *posttest* yang dilakukan di lapangan bola basket di SMK Negeri 3 Palembang. Setelah didapatkan hasil data *pretest* dan *posttest* setelah diberikan *treatment* yang dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan selama 6 minggu. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bola basket di SMK Negeri 3 Palembang. Waktu pelaksanaan dilakukan pada saat kegiatan sekolah berakhir pukul 16.00 s/d 17.30.

Hasil Penelitian

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *BEEF* dan latihan *wall shooting* terhadap hasil *shooting* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 3 Palembang, hasil penelitian ini dideskripsikan sebagai berikut:

Deskripsi Hasil Data *Pretest*

Untuk mengukur *pretest* digunakan tes *shooting*. Tes dilakukan sebanyak satu kali dengan waktu 30 detik. Hasil tes *shooting* dari 20 siswa ekstrakurikuler di SMK Negeri 3 Palembang dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada tidaknya pengaruh metode latihan *BEEF* dan latihan *wall shooting* terhadap hasil *shooting* permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler di SMK Negeri 3 Palembang. Sebelum analisis data dilakukan, maka perlu dilakukan uji prasyarat yaitu dengan uji normalitas. Pengujian normalitas digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data yang diperoleh, berikut hasil uji normalitas.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0,05$, maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0,05$, maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini adalah sebagai berikut:

Diketahui:

$$S_{\text{tebesar}} = 8,89$$

$$S_{\text{terkecil}} = 1,52$$

$$F = \frac{8,89}{1,52} = 5,84$$

Dari hasil tersebut dapat dilihat dari hasil diatas untuk nilai *pretest* dan *posttest* nilai sig. $P > 0,05$, semua variabel berdistribusi normal.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *BEEF* dan latihan *wall shooting* terhadap hasil *shooting* permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler di SMK Negeri 3 Palembang. Penelitian ini diawali dengan melakukan *pretest shooting* bola basket, pemberian perlakuan dilakukan selama 14 kali pertemuan 1 kali *pretest* dan 1 kali *posttest* dengan materi latihan *BEEF* dan latihan *wall shooting*, dan kemudian melakukan *posttest shooting* bola basket. Dengan menggunakan desain *pretest-*

postest berfungsi untuk membandingkan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, sehingga dapat diketahui lebih akurat perbedaannya.

Hasil pengujian hipotesis membuktikan bahwa hasil perhitungan uji-t dimana $t_{hitung} = 7,17 > t_{tabel} = 2,09$ pada taraf signifikan 5% dengan derajat perbedaan $(db) = (n-1) = 20-1 = 19$, maka hipotesis nol (H_0) yang menyatakan tidak ada pengaruh ditolak sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dengan demikian hipotesis menyatakan ada pengaruh metode latihan *BEEF* dan latihan *wall shooting* terhadap hasil *shooting* permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler di SMK Negeri 3 Palembang diterima.

Berdasarkan hasil penelitian terlihat bahwa ada beberapa anak yang kemampuan *shooting* bola basketnya meningkat bahkan ada juga yang menurun. Hal ini disebabkan karena jenis penelitian yang dilakukan merupakan eksperimen semu, dimana peneliti tidak dapat memantau secara penuh kegiatan siswa diluar jadwal latihan. Siswa yang kemampuan *shooting* bola basketnya meningkat dibanding yang lain dikarenakan siswa yang kemampuannya menurun dikarenakan siswa tersebut mengikuti latihan kurang serius atau tidak mengikuti *treatment* beberapa kali kondisi fisiknya lagi tidak fit saat pengembalian *posstest*. Dapat disimpulkan bahwa kemampuan *shooting* dipengaruhi beberapa faktor, mulai dari faktor belajar mengajar, faktor situasional, dan faktor probadi yang paling berpengaruh.

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Berdasarkan analisis data hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, ternyata harga t_{hitung} lebih besar dari harga t_{tabel} yaitu $t_{hitung} > t_{tabel} = 7,17 > 2,09$, sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa

ada pengaruh metode latihan *beef* dan latihan *wall shooting* terhadap hasil *shooting* permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler di SMK Negeri 3 Palembang.

Saran

Berdasarkan pada kesimpulan dari penelitian dapat disarankan beberapa hal, yaitu sebagai berikut :

1. Siswa ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 3 Palembang diharapkan agar lebih fokus dan melatih fase pelepasan pada saat *shooting* guna menghasilkan *shooting* bola basket yang lebih baik.
2. Para pelatih atau guru olahraga tidak mengabaikan komponen kondisi fisik dalam meningkatkan hasil *shooting* bola basket.
3. Bagi peneliti sebelumnya, perlu diadakan izin penelitian lanjutan, sehingga dapat meningkatkan kualitas permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 3 Palembang.

Daftar Pustaka

- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. 2009. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aziz, I. 2016. *Dasar-Dasar Penelitian Olahraga*. Jakarta: Kencana.
- Emral. 2017. *Pengantar Teori & Metodologi Pelatihan Fisik*. Depok: Kencana.
- Kosasih, D. 2008. *Fundamental Basketball First Step to Win*. Semarang: CV Elwas Offset
- Priyanto. 2012. Pengaruh Metode Latihan *Wall Shooting* dan Mata Tertutup terhadap Hasil *Shooting Free Throw*, dalam jurnal media ilmu keolahragaan Indonesia, (Vol 2 No. 2).

- Sugiyono. 2010. Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Alfabeta.
- _____. 2013. Statistika Untuk Penelitian. Bandung: Alfabeta.
- _____. 2014. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan RnD. Bandung: Alfabeta.
- Sutanto, T. 2016. Buku Pintar Olahraga. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Wissel, H. 1996. Bola Basket Langkah Untuk Sukses. Jakarta: PT. Grafindo Persada.