

Pengaruh Latihan *Push-Up* Terhadap Akurasi *Shooting Three-Point* Dalam Bola Basket Pada UKM Basket UNIMUDA Sorong

Rafael Ch Reras¹, Harmaman², Waskito Aji Suryo Putro³, Bandung Bumboro⁴
¹²³⁴Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong

Email: Rafaelreras14@gmail.com¹, harmaman@unimudasorong.ac.id², Ajiwaskito@unimudasorong.ac.id³, bandungbumboro@unimuda.ac.id⁴.

ABSTRAK

Tujuan Penelitian ini adalah untuk menganalisis Pengaruh latihan *Push-Up* terhadap akurasi *Shooting Three-Point* dalam bola basket pada UKM basket UNIMUDA Sorong. Metode/pendekatan penelitian menggunakan jenis penelitian eksperimen semu (*quasi experimental design*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa Gambaran keterampilan shooting mahasiswa UKM basket Unimuda Sorong menunjukkan bahwa hasil dan pemahaman pada kedua konsep kelas eksperimen dari hasil nilai rata-rata skor post test kelompok kontrol dan skor post test kelompok eksperimen yaitu: 1,69 dan 2,31. Hal tersebut menunjukkan ada pengaruh latihan *push-up* terhadap akurasi *shooting three-point* dalam permainan bola basket pada Ukm Basket Unimuda Sorong. Ada pengaruh latihan *push-up* terhadap akurasi *shooting three-point* dalam permainan bola basket pada Ukm Basket Unimuda Sorong dengan sig. $0,000 < 0,05$ ($p \leq 0,05$). Kesimpulan penelitian ini adalah bahwa pemberian latihan *push-up* meningkatkan akurasi *shooting three-point* dalam permainan bola basket pada Ukm Basket Unimuda Sorong

Kata Kunci : latihan *push-up*, akurasi *shooting three-point*, permainan bola basket

The aim of this research is to analyze the effect of Push-Up training on Three-Point Shooting accuracy in basketball at the UNIMUDA Sorong basketball UKM. The research method/approach uses a quasi-experimental research type (quasi-experimental design). The results of the research show that the description of the shooting skills of Unimuda Sorong UKM basketball students shows that the results and understanding of the two experimental class concepts from the results of the average post test score of the control group and the post test score of the experimental group are: 1.69 and 2.31. This shows that there is an influence of push-up training on three-point shooting accuracy in basketball games at the Unimuda Sorong Basketball Unit. There is an influence of push-up training on three-point shooting accuracy in basketball games at the Unimuda Sorong Basketball Unit with sig. $0.000 < 0.05$ ($p \leq 0.05$). The conclusion of this research is that giving push-up training increases the accuracy of three-point shooting in basketball games at the Unimuda Sorong Basketball Unit.

Keywords: *push-up training, three-point shooting accuracy, basketball game*

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima : 06 Desember 2023

Disetujui : 29 Juni 2024

Tersedia secara *Online*

Doi: 10.36232

<https://unimuda.e-journal.id/unimudasportjurnal/index>

PENDAHULUAN

Permainan bola basket merupakan permainan beregu yang saat ini sangat populer di luar negeri maupun di Indonesia. Ini terbukti dari berbagai macam adanya event atau kompetisi yang ada di Indonesia. Sukadiyanto (2006) mengemukakan bahwa kegagalan seorang olahragawan dalam suatu pertandingan sering kali dikarenakan ke tidak mampunya dalam memelihara konsentrasi selama pertandingan berlangsung seperti halnya pemain yang melakukan three-point pada bola basket. Dalam hal ini untuk meminimalisasi kesalahan teknik *three-point* perlu dilakukan berbagai jenis latihan, baik itu latihan dari segi teknik maupun latihan dari segi mental (Maksum, 2011). Saat ini dalam pemberian porsi latihan antara latihan teknik dan latihan mental masih belum seimbang, masih banyak para pelatih yang lebih menekankan latihan pada aspek fisik dan teknik saja tetapi aspek mental tidak diberikan latihan yang baik.

Permainan bola basket memiliki Teknik dasar agar dapat memainkannya yaitu passing, dribbling, shooting. Shooting adalah keahlian yang sangat penting di dalam olahraga bola basket karena perolehan skor dalam permainan ini menggunakan Teknik shooting dan dapat menutupi kelemahan Teknik dasar lainnya pada pemain. Shooting terdiri dari 3 bagian menurut wilayahnya : 1) tembakan diluar garis 3 angka (*three point shooting*), 2) tembakan di dalam garis 3 angka (*medium shooting*), 3) tembakan bebas (*free throw*). Untuk jumlah skor pada masing-masing shooting berbeda beda. Untuk tembakan diluar garis *three point* menghasilkan skor 3, di dalam garis *three point* menghasilkan 2, dan untuk tembakan bebas menghasilkan 1.

Komarudin (2015) menjelaskan bahwa banyak yang merasakan bahwa proses penampilan yang baik itu 70-90% dipengaruhi oleh faktor mental. pemain yang dilatih mentalnya dengan baik tentu akan semakin terampil dalam mengatasi masalah mental emosional yang datang kepadanya, karena suasana dan kondisi pemain ketika bertanding di lapangan dapat sewaktu-waktu berubah.

Berdasarkan hasil observasi diketahui bahwa 1) sebagian besar mahasiswa masih kesulitan dalam melakukan *shooting three-point*; 2) teknik yang digunakan mahasiswa dalam melakukan *shooting three-point* kurang tepat, sehingga akurasi tembakan tidak tepat; 3) konsentrasi mahasiswa dalam melakukan *shooting three-point* masih belum baik; 4) latihan yang diterapkan selama ini hanya monoton, sehingga berpengaruh dalam melakukan *shooting three-point*.

Dengan menghadapi situasi yang rumit yang dipenuhi dengan banyak sorot mata manusia yang memperhatikan seorang pemain basket didalam lapangan, membuat pemain harus mampu untuk mengendalikan dirinya sendiri. Situasi seperti ini membuat pemain basket harus tetap fokus pada objek atau targetnya tertentu walaupun banyak gangguan seperti suara, pencahayaan atau penglihatan yang dapat mengganggu kefokusannya. Pemain yang memiliki penggemar yang begitu banyak, membuat pemain basket harus bisa selalu berkonsentrasi selama pertandingan yaitu dari awal mulainya pertandingan hingga waktu akhir pertandingan. Banyaknya pengaruh dari luar maupun dalam dapat merusak konsentrasi pemain basket. Ketika seorang pemain basket kehilangan konsentrasi, maka akan banyak terjadi kesalahan, seperti *turn over* yang akan membuat suatu tim dapat kehilangan *point*.

METODE

Metode/pendekatan penelitian menggunakan jenis penelitian eksperimen semu (*quasi experimental design*). Penelitian eksperimen ini menggunakan desain penelitian *One-Group Pretest-Posttest Design* (Satu Kelompok Pretest-Postes). Pada desain ini terdapat pretest sebelum diberi

perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Penelitian ini dilakukan dengan membandingkan kelas eksperimen yang menggunakan menggunakan latihan *Push up-shooting* dan kelas kontrol yang tidak menggunakan latihan, kemudian kedua kelas tersebut dilakukan evaluasi dan hasilnya dibandingkan.

Penelitian ini dilaksanakan di kampus Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong yang beralamat di Malawe, Kec. Aimas, Kabupaten Sorong. Penelitian ini rencana dilaksanakan pada 10 Juli 2023 hingga 10 Agustus 2023. Waktu pengambilan data *pretest* disesuaikan dengan jadwal latihan peserta. Setelah dilaksanakan *pretest* kemudian dilaksanakan latihan atau *treatment* yang dilaksanakan seminggu empat kali pada hari Selasa, Rabu, Jumat dan Sabtu yang bertempat di lapangan bola basket Unimuda Sorong setiap pukul 15.30-17.00 WIT. *Treatment* dilaksanakan selama 16 (enam belas) kali pertemuan. Proses latihan selama enam belas kali tersebut sudah dapat dikatakan terlatih, sebab sudah ada perubahan yang menetap. *Post test* dilaksanakan setelah pelaksanaan *treatment* 16 (enam belas) kali terpenuhi pada jadwal latihan.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa UKM bola basket Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong yang berjumlah 32 orang. Sampel yang diambil dari penelitian ini adalah 32 responden yang diambil dengan teknik *total sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) dengan menggunakan tes keterampilan *shooting (three-point)*. Pelaksanaan tes diawali dengan pemanasan terlebih dahulu dilanjutkan dengan melakukan *shooting* tembakan hukuman (*three-point*) sebanyak 3 (tiga) kali pengulangan. Yaitu apabila bola masuk mendapat skor satu dan bila bola tidak masuk mendapat skor nol. Skor tes ini adalah sejumlah bola yang masuk kedalam ring basket.

Teknik analisis data menggunakan uji deskriptif untuk mendapatkan nilai rata-rata (*mean*), standar deviasi, varian, maksimum, minimum (Ghozali, 2018)., uji prasarat analisis yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Sedangkan uji hipotesis menggunakan uji *Paired T Test*. Penentuan hipotesis diterima apabila nilai thitung lebih besar dari nilai ttabel ($t_{hitung} > t_{tabel}$) dan signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($p \leq 0,05$).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel 1. Rangkuman Hasil Analisis Statistic Deskriptif Data Akurasi Shooting Three-Point Dalam Permainan Bola Basket Pada Ukm Basket Unimuda Sorong

Akurasi Shooting Three-Point	N 32	Deskriptif Statistik						
		Mean	Sdt. deviasi	variance	Range	minimum	maksimum	Sum
Post test kontrol	16	1,69	0,79	0,63	2	1	3	27
Post test eksperimen	16	2,31	0,70	0,49	2	1	3	37

Sumber : hasil analisis data statistik

Dari tabel diatas sudah dapat di peroleh gambaran tentang akurasi *shooting three-point* dalam permainan bola basket pada Ukm Basket Unimuda Sorong, akurasi *shooting three-point* dalam

permainan bola basket pada Ukm Basket Unimuda Sorong nilai rata-rata post test kelompok kontrol sebesar 1,69 dan post test kelompok eksperimen sebesar 2,31. Maka hasil dan pemahaman pada kedua konsep kelas eksperimen dari hasil nilai rata-rata skor post test kelompok kontrol dan skor post test kelompok eksperimen yaitu: 1,69 dan 2,31. Hal tersebut menunjukkan ada pengaruh latihan *push-up* terhadap akurasi *shooting three-point* dalam permainan bola basket pada Ukm Basket Unimuda Sorong.

Tabel 2 Rangkuman hasil Uji Paired Sample t Test data Akurasi Shooting Three-Point Dalam Permainan Bola Basket Pada Ukm Basket Unimuda Sorong

Paired Sample t Test								
Variabel	Mean	Std. Deviation	Lower	Upper	t	df	Sig. (2-tailed)	Ket.
Post test kelompok kontrol dan post test kelompok eksperimen	-0,625	0,50	-0,891	-0,358	-5,000	15	0,000	Ada pengaruh

Sumber :Hasil analisis data *Paired Sample t Test*

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan rumus uji Paired T Test untuk sampel-sampel yang berkorelasi pendek (short method). Penentuan hipotesis diterima apabila nilai thitung lebih besar dari nilai ttabel ($t_{hitung} > t_{tabel}$) dan signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($p \leq 0,05$); artinya ada pengaruh peningkatan antara dua kelompok sampel tersebut. Hasil uji menunjukkan sig. $0,000 < 0,05$ ($p \leq 0,05$); artinya ada pengaruh latihan *push-up* terhadap akurasi *shooting three-point* dalam permainan bola basket pada Ukm Basket Unimuda Sorong.

Pembahasan

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan metode latihan latihan *push-up* terhadap akurasi *shooting three-point* dalam permainan bola basket pada Ukm Basket Unimuda Sorong.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh yang signifikan pada metode perlakuan metode latihan latihan *push-up* terhadap akurasi *shooting three-point* dalam permainan bola basket pada Ukm Basket Unimuda Sorong.

Adapun urutan kegiatan yang harus dilakukan sehingga akhirnya dapat ditarik kesimpulan bahwa waktu pengambilan data pretest disesuaikan dengan jadwal latihan peserta. Setelah dilaksanakan pretest kemudian dilaksanakan latihan atau treatment yang dilaksanakan seminggu empat kali pada hari Selasa, Rabu, Jumat dan Sabtu yang bertempat di lapangan bola basket Unimuda Sorong setiap pukul 15.30-17.00 WIT. Treatment dilaksanakan selama 16 (enam belas) kali pertemuan. Proses latihan selama enam belas kali tersebut sudah dapat dikatakan terlatih, sebab sudah ada perubahan yang menetap. Post test dilaksanakan setelah pelaksanaan treatment 16 (enam belas) kali terpenuhi pada jadwal latihan.

Untuk mengetahui adanya perbedaan atau metode latihan latihan *push-up* terhadap akurasi *shooting three-point* dalam permainan bola basket pada Ukm Basket Unimuda Sorong, dapat dibuktikan dengan uji-paired sample t test. Uji ini akan menampilkan besar nilai t-hitung dan signifikansinya.

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan rumus uji Paired T Test untuk sampel-sampel yang berkorelasi pendek (short method). Penentuan hipotesis diterima apabila nilai thitung lebih besar dari nilai ttabel ($t_{hitung} > t_{tabel}$) dan signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($p \leq 0,05$); artinya ada pengaruh peningkatan antara dua kelompok sampel tersebut. Hasil uji menunjukkan sig. 0,000 < 0,05 ($p \leq 0,05$); artinya ada pengaruh latihan *push-up* terhadap akurasi *shooting three-point* dalam permainan bola basket pada Ukm Basket Unimuda Sorong.

Menurut FIBA (2010: 50-51) *three-point* adalah kesempatan yang diberikan yang diberikan kepada pemain untuk mencetak satu angka, tidak dijaga, dari posisi di belakang garis tembakan bebas dan di dalam setengah lingkaran. Teknik memperoleh angka pada bola basket dengan cara menembak dari jarak jauh dengan nilai atau angka 3 *point*. 3 *point* bisa digunakan untuk mencetak angka dengan cepat. *In basketball, rule changes are often made to influence how the game is played* (Fichman: 2018; 107).

Sukadiyanto (2006) mengemukakan bahwa kegagalan seorang olahragawan dalam suatu pertandingan sering kali dikarenakan ke tidak mampunya dalam memelihara konsentrasi selama pertandingan berlangsung seperti halnya pemain yang melakukan *three-point* pada bola basket. Dalam hal ini untuk meminimalisasi kesalahan tehnik *three-point* perlu dilakukan berbagai jenis latihan, baik itu latihan dari segi teknik maupun latihan dari segi mental (Maksum, 2011). Saat ini dalam pemberian porsi latihan antara latihan teknik dan latihan mental masih belum seimbang, masih banyak para pelatih yang lebih menekankan latihan pada aspek fisik dan teknik saja tetapi aspek mental tidak diberikan latihan yang baik.

SIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu bahwa Gambaran keterampilan shooting mahasiswa UKM basket Unimuda Sorong menunjukkan bahwa hasil dan pemahaman pada kedua konsep kelas eksperimen dari hasil nilai rata-rata skor post test kelompok kontrol dan skor post test kelompok eksperimen yaitu: 1,69 dan 2,31. Hal tersebut menunjukkan ada pengaruh latihan *push-up* terhadap akurasi *shooting three-point* dalam permainan bola basket pada Ukm Basket Unimuda Sorong. Ada pengaruh latihan *push-up* terhadap akurasi *shooting three-point* dalam permainan bola basket pada Ukm Basket Unimuda Sorong dengan sig. 0,000 < 0,05 ($p \leq 0,05$).

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu: 1. Pelatih, Disarankan bagi pelatih agar memberikan metode-metode latihan yg lebih menarik sehingga membuat mahasiswa menjadi lebih antusias aktif dan tidak merasa bosan dalam mengikuti latihan. 2. Mahasiswa, Mahasiswa diharapkan agar lebih serius dalam mengikuti latihan yang diberikan oleh pelatih/peneliti dan untuk mengembangkan akurasi *shooting three-point* dalam permainan bola basket dan mahasiswa mungkin juga berlatih sendiri diluar jadwal latihan. 3. Peneliti selanjutnya, Bagi peneliti selanjutnya berharap agar dapat mengembangkan lagi metode-metode latihan *push-up* dengan baik dan benar untuk dapat dijadikan sebagai bahan acuan dalam meningkatkan kemampuan akurasi *shooting three-point* dalam permainan bola basket

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2018). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
Bompa, T. O. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Toronto: Kendall/ Hunt Publishing Company.

- Cholid Narbuko. (2007). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Danny Kosasih. (2008). *Fundamental Basketball First Step to Win*. Semarang: Elwas offset
- Dedy Sumiyarsono. (2002). *Keterampilan Bola Basket*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Dedy Sumiyarsono. (2006). *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Bolabasket*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta: FIK UNY. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ghozali, Imam. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS*. 25. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Govind, B. T. J., Tapadia, V. M., & Bhutkar. (2014). *An assessment of strenght, power and agility in volleyball players*. Medical Science. Vol. 3(8). pp. 490-492.
- Gunarsa, S. D. (2004). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Hakiki, Era. H. (2010). *Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Konsentrasi Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Panahan Di Smp Negeri 1 Mantub Lamongan*. Surabaya: Fik Unesa.
- Harsono. (2015). *Kepeleatihan olahraga*. (teori dan metodologi). Bandung: RemajaRosdakarya.
- Imam Sodikun. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta: Depdikbud Dirjendikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Jon Oliver. (2007). *Dasar-dasar Bolabasket*. Bandung. Pakar Raya. Nuril Ahmadi. (2007). *Permainan Bolabasket*. Surakarta: Era Intermedia.
- Komarudin, M.Pd. (2015). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Rosda Karya.
- Maksum, Ali. (2009). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya Maksum, Ali. 2011. *Psikologi Olahraga Teori Dan Aplikasi*. Surabaya. Unesa University Press.
- Oliver, Jon. (2007). *Dasar-Dasar Bola Basket*. Bandung. Intan Sejati.
- PERBASI. (2006). *Peraturan Permainan Bola Basket*. Jakarta: Direktorat JendralPendidikan Luar Sekolah Pemuda dan Olahraga.
- PERBASI. (2012). *Peraturan Resmi Bola Basket*. Jakarta: Pengurus Pusat Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia.
- Sekaran, Uma. (2017). *Metode Penelitian untuk Bisnis*. Jakarta: Salemba Empat.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta:FIK UNY.
- Wissel Hall, PH. (2000). *Basketball Steps to Succes* (Bagus Pribadi. Terjemahan). Jakarta: Raja Grafindo Persada. Buku asli diterbitkan Tahun 1994.
- Wissel, Hall. 1996. *Bola Basket: Dilengkapi dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktik*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.