



Pengaruh Metode Latihan *Burpee* Terhadap Presentase *Shooting Freethrow* Tim Basket SMA Negeri Kandat

Didi Hermawan^{1*}, Rendhitya Prima Putra¹, Ruruh Andayani Bekt¹

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri

*Email Korespondensi: didihermawan126@gmail.com

Diterima:
7 Agustus 2024

Dipresentasikan:
10 Agustus 2024

Disetujui Terbit:
08 Oktober 2024

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang pengaruh dari metode latihan menggunakan *burpee* terhadap presentase *shooting freethrow* pada tim basket SMA Negeri Kandat. Bisakah metode latihan *burpee* dapat mempengaruhi presentase shooting freethrow?. Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan cara melakukan *eksperiment* atau *treatment* yang akan di tes menggunakan *pre-test* dan *post-test*. Pada penelitian ini terdapat 15 orang sebagai sample yang dipilih menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria siswa SMA Negeri Kandat dan juga siswa yang ikut dalam ekstrakurikuler basket. Pengumpulan data menggunakan cara dengan melakukan *shooting freethrow* sebanyak 10 kali, yang nantinya akan dihitung ada berapa bola yang masuk. Berdasarkan hasil *freethrow* sebelum menggunakan metode latihan *burpee* memiliki kategori kurang sekali ada 5 orang atau 33,3% dan kategori kurang ada 9 orang atau 60% sedangkan untuk kategori cukup ada 1 orang atau 6,7%. Setelah dilakukan metode latihan *burpee* pada kategori cukup ada 1 orang atau 6,7% dan kategori baik ada 14 orang atau 93,3%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pada presentase *shooting freethrow* setelah dilakukannya metode latihan menggunakan *burpee*.

Kata Kunci : *Burpee, shooting, freethrow*

PENDAHULUAN

Olahraga pada masa sekarang sangatlah penting bagi tiap manusia yang dimana berguna untuk meningkatkan atau menjaga Kesehatan. Dengan memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat diharapkan dapat menjadi salah satu unsur pendukung terciptanya pembangunan Nasional (Septiana, 2016). Di dalam kehidupan sehari-hari olahraga dapat perhatian besar untuk meningkatkan kualitas kesehatan dan kebugaran jasmani Maupun pencapaian prestasi bagi manusia (Supiati et al., 2021). Kegiatan olahraga di tanah air untuk mencari bibit-bibit atlet dan atlet berprestasi harus memerlukan perhatian dan pembinaan khusus (Pasaribu, 2022).

Dengan memasyarakatnya olahraga pada zaman sekarang Bola basket semakin diketahui oleh kebanyakan masyarakat, permainan bola basket juga dapat dimainkan oleh pria maupun wanita dari segala usia dan ukuran tubuh bahkan oleh mereka yang kekurangan dalam hal fisik (Muhammad Akbar Husein Allsabab & Sugito., 2021). Permainan bola basket dapat menimbulkan rasa puas bagi orang yang melihatnya, apabila dalam permainan tersebut pemain mampu

bermain dengan baik, melakukan teknik-teknik permainan dengan benar, disertai kerja sama antar pemain dalam satu tim yang baik, membuat tim akan lebih tangguh dan susah untuk dikalahkan (Septiana, 2016). Dalam permainan ini setiap regu berusaha mencetak poin sebanyak banyaknya dengan dengan cara memasukan bola ke keranjang lawan, dan juga saat dalam mode bertahan harus mencegah lawan memasukan bola ke keranjang (Budiman & Ray, 2021).

Dari semua teknik dasar, *shoot* (menembak) merupakan yang paling penting karena *shoot* (menembak) merupakan segala usaha memasukkan bola ke dalam ring (basket) untuk memperoleh point atau nilai (Lubis, 2020). Dengan banyaknya pertandingan atau kejuaraan yang diadakan di daerah Karesiden Kediri dapat menjadi wadah yang tepat bagi tim bola basket SMAN KANDAT dalam menunjukan dan menguji kemampuannya dalam sebuah kejuaraan. Akan tetapi hingga saat ini hasil yang diraih oleh SMA Negeri Kandat masih belum bisa dikatakan maksimal, karena pada faktanya SMA Negeri Kandat hanya satu kali saja mencapai babak semifinal dan lain sisanya tersingkir di fase grup.

Memperhatikan konsep tujuan permainan bola basket maka teknik shooting merupakan keterampilan teknik yang penting untuk dipelajari. Sehingga wajar jika dalam pembelajaran bola basket keterampilan teknik *shooting* dijadikan fokus utama pembelajaran, karena keterampilan *shooting* yang baik dapat menjadi penentu kemenangan dalam sebuah pertandingan. Dalam permainan bola basket, *shooting* adalah teknik permainan yang memiliki peran yang sangat sangat penting (Rustanto, 2017). Berdasar uraian diatas maka peneliti merasa harus mencari apakah metode latihan *burpee* dapat dan tepat untuk meningkatkan kemampuan *shooting*, yang dimana dimulai dari yang paling mudah yaitu *shooting freethrow* yang harusnya merupakan teknik *shooting* yang memiliki presentase tinggi karena dalam pelaksanaannya tidak terdapat gangguan dari pihak lawan dan juga dengan jarak yang tidak terlalu jauh.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimental, yang hal ini dipilih karena data yang dikumpulkan berkaitan dengan angka dan pada pelaksanaannya menggunakan sebuah *treatment*. Pengumpulan data dilakukan secara langsung di lapangan basket dengan cara melakukan *shooting freethrow*. Pendekatan yang digunakan menggunakan metode eksperimen, yang dimana suatu cara untuk mengetahui sebab dan akibat (hubungan kasual) antara dua variable.

Eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen riset, merupakan pendekatan kuantitatif yang sangat komprehensif, memenuhi semua persyaratan untuk menguji hubungan sebab-akibat. Desain eksperimen yang diterapkan adalah desain kelompok tunggal dengan *pretest* dan *posttest* (Tegar A.

2024). Hal ini memiliki tujuan untuk mengetahui apakah ada peningkatan pada presentase *shooting freethrow* setelah dilakukan metode latihan *burpee*.

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri Kandat (SMANEKA) Kab. Kediri. Waktu pengambilan data dilakukan dari tanggal 25 April 2024 sampai 21 Juni 2024, yang dimana dilakukan sebanyak 18 kali pertemuan yang dimana *pretest*, lalu dilakukan *treatment* selama 16 kali pertemuan lalu dilanjutkan dengan *posttest*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 15 orang yang diambil dengan metode *purposive sampling* dengan syarat anggota ekstra bola basket SMA Negeri Kandat dan merupakan anggota inti dari Tim Basket SMA Negeri Kandat.

Pelaksanaan *test* dilakukan dengan cara melakukan *shooting freethrow* sebanyak 10 kali, yang dimana nantinya akan dihitung ada berapa kali bola masuk. 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 t-hitung lebih besar dari nilai t-tabel ($t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$) dan signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($p \leq 0,05$).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Descriptive Statistics								
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std.	Std.	Variance
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Error	Statistic	Statistic
Pre-test	15	4	1	5	2,40	,335	1,298	1,686
Post-test	15	3	6	9	7,73	,267	1,033	1,067
Valid N (listwise)	15							

Gambar 1. Deskripsi Statistik

Dari keterangan diatas dapat diketahui bahwa rata-rata *freethrow* tim basket SMA Negeri Kandat sebelum melakukan metode latihan *burpee* adalah sebesar 2,4 dengan standart deviasi sebesar 1,298, *freethrow* minimal adalah 1 dan maksimal adalah 5. Sedangkan rata rata *freethrow* setelah melakukan metode latihan *burpee* memiliki rata rata sebesar 7,53 dengan standart deviasi 1,033, *freethrow* minimal adalah 6 dan maksimal adalah 9. Hal tersebut menunjukkan bahwa adanya pengaruh metode latihan *burpee* terhadap presentase *shooting freethrow* Tim Basket SMA Negeri Kandat.

		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
				Mean	Lower	Upper			
Pair 1	Pre-test - Post-test	-5,333	1,291	,333	-6,048	-4,618	-16,000	14	,000

Gambar 2. Deskripsi Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan rumus uji *Paired T Test*. Berdasarkan hasil *paired sample t-test* diatas, diperoleh nilai thitung 16.000 > nilai ttabel 2.131 atau nilai signifikan 0,01 < 0,05, maka ada pengaruh signifikan. Dengan hasil tersebut maka hipotesis yang berbunyi terdapat peningkatan hasil *shooting freethrow* melalui metode latihan *burpee*.

KESIMPULAN

Hasil analisis menunjukkan bahwa dampak yang signifikan dari metode latihan *burpee* terhadap presentase *shooting freethrow* tim basket SMA Negeri Kandat. Analisis tersebut mencakup selisih rata-rata sebesar 5,33, yang dimana berarti terjadi peningkatan setelah dilakukan *treatment*. Hal ini menegaskan bahwa metode latihan *burpee* memberikan dampak positif terhadap presentase *shooting freethrow* tim basket SMA Negeri Kandat.

DAFTAR RUJUKAN

- Allsabab, Muhammad Akbar Husein, & Sugito. (2021). *Bola Basket: Permainan dan Pembelajaran*. Insan Cendekia Mandiri.
- Budiman, S. T., & Ray, H. R. D. (2021). Perbandingan pengaruh air kelapa dan minuman isotonik terhadap tingkat hidrasi atlet cabang olahraga bola basket. *Jurnal Ilmu Faal Olahraga Indonesia*, 2(1), 12-19.
- Ghozali, I. 2018. *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro
- Lubis, AE., dkk. 2020. Survei jenis gangguan dan kecelakaan fisik pada pembelajaran penjaskes di sekolah. Makalah disajikan dalam Seminar Hasil Penelitian, 670-675. Medan: UMN Al-Wasliyah
- Pasaribu, A. 2022. Efforts to Improve Dribbling Learning Outcomes in Basketball Games Through a Scientific Approach With Ball Modifications. *Jurnal Pendidikan Jasmani (JPJ)*, 3(1), 10-20.
- Rustanto, H. 2017. Improving Basketball Shooting Learning using Image Media. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 6(2), 75–86



- Septiana, R. A. 2016. Jurnal Olahraga.
- Sugiyono. 2016. Educational Research Methods: Quantitative, Qualitative, and R&D Approaches. ALFABETA
- Supiati, S., Awaluddin, A., & Ferawati, F. 2021. Minat Siswa Pada Ekstrakurikuler Olahraga Futsal. Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI), 2(1), 34-39.
- Tegar Adi, S., % Rizki Suci, N. 2024 Pengaruh Latihan Drill Wall Pass terhadap Teknik Passing Bawah Permainan Bola Voli untuk Atlet Putri Club Joyoboyo Kediri. Seminar Nasional Sains, Kesehatan, dan Pembelajaran 3, Hal. 696-699