

**PENGARUH LATIHAN *DRILL SHOOTING* MENGGUNAKAN *SHOTLOC*  
TERHADAP KETERAMPILAN *SHOOTING FREE THROW* DALAM  
PERMAINAN BOLA BASKET**

***E-JOURNAL***

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :  
Sigit Untoro Sakti  
14602244022

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
2019**

## PERSETUJUAN

Jurnal yang berjudul “Pengaruh Latihan *Drill Shooting* Menggunakan *Shotloc* Terhadap Keterampilan *Shooting Free Throw* Dalam Permainan Bola Basket” yang disusun oleh Sigit Untoro Sakti, NIM. 14602244022 ini telah disetujui oleh pembimbing dan *reviewer*.

Pembimbing



Prof. Dr. Siswantoyo  
NIP. 19720310 199903 1 002

Yogyakarta, 18 September 2019

*Reviewer*



Budi Aryanto, M.Pd.  
NIP. 19690215 200012 1 001

**PENGARUH LATIHAN DRILL SHOOTING MENGGUNAKAN SHOTLOC TERHADAP KETERAMPILAN SHOOTING FREE THROW DALAM PERMAINAN BOLA BASKET**

**THE EFFECT OF DRILL SHOOTING TRAINING USING SHOTLOC ON SHOOTING FREE THROW SKILLS IN BASKETBALL GAMES**

Oleh : Sigit Untoro Sakti  
Sigituntoro86@gmail.com

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *drill shooting* dengan menggunakan alat *shotloc* terhadap keterampilan *shooting free throw* pada permainan bola basket SMKN 5 Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian semu, dengan desain penelitian “*two grup pre-test post-test design*” yaitu membagi menjadi dua kelompok dengan *ordinal pairing*. Kelompok eksperimen A dengan perlakuan latihan *drill shooting* dengan *shotloc* dan kelompok eksperimen B latihan *drill shooting* tanpa *shotloc*. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain bola basket putra SMK N 5 Yogyakarta sebanyak 20 pemain. Instrumen yang digunakan adalah tes tembakan hukuman. Analisis data menggunakan uji t. 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%).

Kata Kunci : *Drill shooting dengan shotloc*, keterampilan *shooting free throw*, *Atlet Bola Basket Putra SMK N 5 Yogyakarta*.

**Abstract**

*This study aims to find out the effect of drill shooting exercise using shotloc tools on free throw shooting skill for basketball game in SMKN 5 Yogyakarta. This study is a quasi research, with research design is “two grup pre-test post-test design”. It has to be divided into two groups with ordinal pairing. The experimental group A have to practise shooting drill with shotloc and the experimental group B without shotloc. The population in this study are 20 persons of men’s basketball players of SMK N 5 Yogyakarta. The researcher was using penalty shot test. The data analysis using T test. The analysis results show: (1) There is an effect of shooting drill with shotloc to the free throw shooting skills of men’s basketball players of SMK N 5 Yogyakarta, because of t count:  $|-10,474| > t_{table} = 2.26$  and the significance level of  $0.000 < 0.05$  with 2 tailed. (2) There is an effect of shooting drill without shotloc to the free throw skills of men’s basketball players of SMK N 5 Yogyakarta, because t arithmetic:  $|-5.582| > t_{table} = 2.26$  and the significance level of  $0.000 < 0.05$  with 2 tailed. (3) Drill shooting exercises using shotloc provide a significant increase in the free throw shooting skills of men’s basketball athlete of SMK N 5 Yogyakarta. It shows from the average pretest results that obtained 3.80 while the post test results increase into 6.70. From those results there are some increasing average in the amount of 2,90 (43%). Whereas, the improvement of exercise shooting drill without shotloc obtained a pretest of 3.50 with the post test result increas 5.0. From the result, there are enhancement until 1,50 (30%)*

*Keywords: shooting drill with shotloc, shooting free throw skills, men’s basketball athlete of SMK N 5 Yogyakarta*

## Pengaruh Latihan Drill Shooting Menggunakan Shotloc... (Sigit Untoro Sakti)

### PENDAHULUAN

Permainan bola basket pertama kali diciptakan oleh seorang pengajar dari *Springfield College*, Dr. James Naismith pada Desember 1891 di *Springfield*, Massachusetts. Naismith menciptakan permainan ini karena belum adanya aktivitas olahraga yang bisa dilakukan di dalam ruangan (*indoor*) pada saat musim dingin. Bola basket merupakan olahraga yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan, boleh dioper ke teman, boleh juga dipantulkan ke lantai (ditempat ataupun sambil berjalan) dan tujuannya adalah mencetak angka sebanyak-banyaknya dengan memasukan bola ke dalam keranjang lawan. Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan oleh lima orang tiap regu, baik putra maupun putri. Ketrampilan-ketrampilan perseorangan seperti tembakan, *passing*, *dribble*, dan *rebound*, serta kerja tim untuk menyerang atau bertahan, adalah prasyarat agar berhasil dalam memainkan olahraga ini. Bola basket merupakan cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat terutama kalangan pelajar dan mahasiswa. Melalui kegiatan olahraga bola basket ini para remaja banyak memperoleh manfaat khususnya dalam pertumbuhan fisik, mental, dan sosial

Bola basket kini telah banyak berkembang hingga menjadi salah satu olah raga populer pada sekolah-sekolah ataupun universitas-universitas di Indonesia, banyak pula klub bola basket yang berdiri baik profesional maupun pemula. Bola basket mendapat perhatian yang besar dikalangan masyarakat, orang menjadi lebih tertarik lagi untuk mengetahui dan mendalami tentang olahraga bola basket.

Berbagai kompetisi bola basket diselenggarakan dari kompetisi tingkat SD, SMP, SMA hingga perguruan tinggi dan kompetisi yang ditangani secara profesional yaitu kompetisi bola basket antar klub se-Indonesia: 1. IBL (Indonesian Basketball League).

Olahraga bola basket itu sendiri merupakan cabang olahraga yang dimainkan oleh 2 tim dengan 5 pemain tiap satu tim, tujuannya adalah mendapatkan nilai (skor) dengan memasukan bola ke keranjang atau ring

basket lawan (Wissel, Hall, 2000:2). Agar dapat berhasil dalam melakukan tembakan perlu dilakukan teknik-teknik yang baik dan benar. Gerakan dengan teknik yang baik akan menimbulkan efisiensi kerja dan berkat latihan yang teratur akan mendapatkan efektifitas yang baik pula. Pada dasarnya, gerakan yang efisien adalah gerakan yang benar tanpa adanya kehilangan tenaga yang sia-sia (Sodikun, 1992: 47-48). Untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan teknik-teknik dasar yang baik dan benar.

Teknik-teknik dasar dalam permainan bolabasket menurut Sodikun (1992:48), 1. teknik melempar dan menangkap, 2. teknik menggiring bola, 3. teknik menembak, 4. teknik gerakan berporos, 5. teknik lay up shoot, 6. merayah. Dari beberapa teknik-teknik dasar bola basket yang telah dikemukakan di atas, teknik tembakan merupakan teknik sangat penting untuk dikuasai dengan baik (Irsyada, 2000: 14). Dengan demikian ketrampilan teknik gerak dasar menembak dalam permainan bolabasket sangat penting untuk dikuasai secara baik dan benar.

Shooting dalam bola basket adalah usaha memasukkan bola ke dalam keranjang atau ring basket lawan untuk meraih poin. Menurut Sumiyarsono (2002: 22), menembak (*shooting*) adalah usaha yang dilakukan pemain untuk memasukkan bola ke dalam keranjang lawan dengan tujuan memperoleh angka atau skor sebanyak-banyaknya. Shooting merupakan salah satu unsur yang sangat penting karena bisa memasukan bola ke dalam ring basket secara jarak jauh. Dalam permainan bola basket skala nasional maupun internasional shooting merupakan senjata utama untuk meraih kemenangan, karena shooting lebih efektif dan efisien untuk digunakan. Shooting tidak hanya bisa menghasilkan poin dengan cepat, shooting juga dapat menghemat tenaga dan mempercepat mengumpulkan poin, maka dari itu para pemain diwajibkan untuk memiliki akurasi shooting yang bagus.

Dalam meningkatkan akurasi shooting dibutuhkan latihan yang intensif dan waktu latihan yang cukup lama, serta harus melakukan teknik dengan baik dan benar. Banyak atlet yang masih salah dalam

melakukan shooting dan menyebabkan akurasi shooting yang sulit meningkat. Oleh karena itu sebagai pelatih bertugas memberi arahan juga solusi untuk membantu atlet agar dapat melakukan teknik dengan baik.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan selama Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMK Negeri 5 Yogyakarta berlangsung, dan SMK ini bertempat di Jl. Kenari No.71, Yogyakarta. Peneliti menemukan sebuah masalah yaitu: banyak siswa yang masih kesulitan dalam melakukan shooting, sehingga akurasi shooting mereka sangatlah minim. Bentuk kesulitan yang dialami oleh siswa diantaranya : Kesulitan mereposisi dan mengunci telapak tangan serta kurangnya konsistensi dalam melepas bola ketika melakukan shoot, sehingga bola release tidak sesuai dengan yang diharapkan, hal ini dibuktikan juga dari setiap pertandingan ataupun latihan tanding dengan sekolah lain, banyak dari mereka yang lebih menggunakan lay up dan under basket dibandingkan dengan shooting setiap kali mereka menyerang. Minimnya akurasi shooting membuat mereka tidak percaya diri melakukan shooting, sehingga membuat kurangnya daya serang mereka ketika dalam pertandingan.

Dalam meningkatkan akurasi shooting serta menciptakan teknik shooting yang benar perlu adanya strategi yang harus dilakukan, dalam hal ini peneliti ingin menggunakan sebuah alat bantu yang bernama shotloc. Shotloc adalah sebuah alat bantu pada jari tangan yang terbuat dari bahan lunak (karet) yang berfungsi untuk mengunci jari dan telapak tangan agar tetap renggang ketika melakukan shoot. Latihan menggunakan media shotloc merupakan salah satu cara untuk membantu atlet dalam mengunci jari dan telapak tangan pada waktu melakukan shoot sehingga membentuk gerakan/teknik yang sempurna.

Adanya media shotloc yang dipakai dalam melakukan latihan shoot disini diharapkan siswa peserta ekstra kurikuler bola basket dapat lebih mudah dalam memperbaiki teknik dan gerakan melakukan shoot yang benar serta berkesinambungan. Selain itu media alat bantu shotloc ini juga diharapkan dapat meningkatkan keterampilan mereka khususnya dalam akurasi shoot yang merupakan hal yang penting dalam permainan bola basket.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tentang **“Pengaruh Latihan Drill Shooting Menggunakan Shotloc Terhadap Keterampilan Shooting Free Throw Dalam Permainan Bola Basket”**.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan desain penelitian *two group pretest-posttest design*. Instrumen yang digunakan adalah *test shooting free throw*.

### **Waktu Dan Tempat Latihan**

Waktu pengambilan data pretest disesuaikan dengan jadwal latihan peserta. Setelah dilaksanakan pretest kemudian dilaksanakan latihan atau treatment yang dilaksanakan seminggu tiga kali pada hari senin, rabu dan jumat yang bertempat di lapangan bola basket SMK N 5 Yogyakarta setiap pukul 15.30 – 17.00 WIB. Treatment dilaksanakan selama 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 enam belas kali terpenuhi pada jadwal latihan

### **Target/Subjek Penelitian**

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian, keseluruhan obbjek tersebut mempunyai keseragaman maupun karakteristik- khusus dan khas (Arikunto, 2002: 108). Menurut Sugiyono (2013: 61) 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. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler Basket SMK 5 Yogyakarta yang berjumlah 20 orang.

### **Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data**

Menurut Arikunto (2010: 203) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih

mudah diolah. Oleh karena itu, sebelum melakukan penelitian, peneliti mencari uji validitas dan uji reliabilitas.

Dalam proses pengukuran diperlukan alat ukur untuk melihat kemajuan dari suatu penelitian. Nurhasan (2007: 5) menjelaskan bahwa “Pengukuran adalah proses pengumpulan data/informasi dari suatu objek tertentu, dalam proses pengukuran diperlukan suatu alat ukur”. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah dengan tes keterampilan shooting free throw dalam Nurhasan (2013:181) dengan memiliki koefisien reliabilitas 0,81 dan validitas 0,77 yang ditujukan untuk atlet bola basket junior dan senior.

## Teknik Analisis Data

### 1. Uji Prasyarat

Operasional pengolahan data pada penelitian ini dibantu oleh perangkat lunak yakni SPSS versi 23, dengan menggunakan analisis data sebagai berikut: Sebelum melakukan uji hipotesis maka haruslah dilakukan uji asumsi uji prasyarat hipotesis terlebih dahulu agar mengetahui data yang di peroleh berdistribusi normal atau tidak normal.

### 2. Uji Normalitas dan Homogenitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data berada pada taraf distribusi normal atau tidak. Uji normalitas yang digunakan penelitian yaitu menggunakan uji Shapiro-Wilk dengan taraf signifikansi sebesar 0.05 ( $\alpha = 0.05$ ).

Uji homogenitas dilakukan untuk menguji apakah data memiliki varians yang sama atau tidak dengan kata lain homogen atau tidak. Uji homogenitas yang digunakan yaitu menggunakan Levene test dengan taraf signifikansi 0.05 ( $\alpha = 0.05$ ). maka :

Uji normalitas, apabila :

- 1)  $\alpha > 0.05$  maka data tersebut berdistribusi normal
- 2)  $\alpha < 0.05$  maka data tersebut tidak berdistribusi normal

Uji homogenitas, apabila :

- 1)  $\alpha > 0.05$  maka data tersebut homogeny
- 2)  $\alpha < 0.05$  maka data tersebut tidak homogeny

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Pengumpulan data menggunakan tes tembakan hukuman (free throw). Tes tembakan

hukuman (free throw) dilakukan dua kali yaitu tes awal (pretest) dan tes akhir (posttest) dan hasil dari tes dapat dilihat pada tabel berikut:

NO	Hasil Test Drill shooting dengan shotloc		
	Pretest	Posttest	Peningkatan
1	6	9	3
2	5	7	2
3	5	8	3
4	4	6	2
5	4	7	3
6	3	8	5
7	3	6	3
8	3	6	3
9	3	5	2
10	2	5	3
Rata-Rata	3,8	6,7	2,9
SD	1.299	1.337	0.876
Minimal	2	5	2
Maksimal	6	9	5
Jumlah	38	67	29

Tabel 1 : Hasil Pretest dan Posttest kelompok drill Shooting dengan shotloc

NO	Hasil Test Drill shooting tanpa shotloc		
	Pretest	Posttest	Peningkatan
1	6	8	2
2	5	5	0
3	4	6	2
4	4	6	2
5	3	6	3
6	3	5	2
7	3	4	1
8	3	4	1
9	2	3	1
10	2	3	1
Rata-Rata	3,5	5	1,5
SD	1.269	1.563	0.850
Minimal	2	3	0
Maksimal	6	8	3
Jumlah	35	50	15

Tabel 2 : Hasil Pretest dan Posttest kelompok drill Shooting tanpa shotloc

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan drill shooting menggunakan alat bantu yaitu shotloc terhadap keterampilan shooting bola basket. Hasil penelitian pretest dan posttest tembakan hukuman pemain bola basket SMK N 5 YOGYAKARTA dideskripsikan sebagai berikut:

### 1. Pretest dan Posttest Kelompok Latihan Drill Shooting dengan Shotloc

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil pretest nilai minimal = 2.0, nilai maksimal = 6.0, rata-rata (mean) = 3.80 dengan simpang baku (std. Deviation) = 1.299, sedangkan untuk Posttest nilai minimal = 5.0, nilai maksimal = 9.0, rata-rata (mean) = 6.70 dengan simpang baku (std. Deviation) = 1.337. Secara rinci dapat dilihat dalam tabel berikut ini.

Statistik	Pretest	Posttest	Peningkatan
N	10	10	10
Rata - Rata	3.80	6.70	2.90
Nilai Tengah	3.50	6.50	3.00
Nilai Sering Muncul	3	6	3
Simpang Baku	1.229	1.337	0,876
Nilai Minimal	2	5	2
Nilai Maksimal	6	9	5
Jumlah	38	67	29

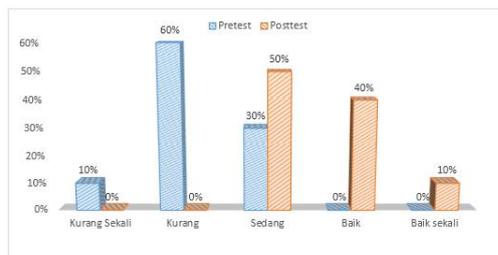
Tabel 3. Deskripsi Statistik Data *Pretest* dan *Posttest* Kelompok *drill shooting* dengan *shotloc*.

Deskripsi hasil pretest dan posttest tembakan hukuman kelompok *drill shooting* dengan *shotloc* pemain bola basket SMK N 5 Yogyakarta di sajikan dalam distribusi frekuensi. Deskripsi hasil dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

NO	Interval	Kategori	Pretest		Posttest	
			F	%	F	%
1	> 9	Baik Sekali	0	0%	1	10%
2	7 - 8	Baik	0	0%	4	40%
3	5 - 6	Cukup	3	30%	5	50%
4	3 - 4	Kurang	6	60%	0	0%
5	< 2	Kurang Sekali	1	10%	0	0%
Jumlah			10	100%	10	100%

Tabel 4. Deskripsi Statistik Data *Pretest* dan *Posttest* Kelompok *drill shooting* tanpa *shotloc*.

Bila ditampilkan dalam sebuah grafik, maka hasil pretest dan posttest tembakan hukuman kelompok *drill shooting* dengan *shotloc* pemain bola basket SMK N 5 Yogyakarta dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 4. Grafik Hasil Data *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Latihan *Drill Shooting* dengan *Shotloc*.

## 2. *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Latihan *Drill Shooting* tanpa *Shotloc*

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil pretest nilai minimal = 2.0, nilai maksimal = 6.0, rata-rata (mean) = 3.20 dengan simpang baku (std. Deviation) = 1.269, sedangkan untuk Posttest

nilai minimal = 3.0, nilai maksimal = 8.0, rata-rata (mean) = 5.00 dengan simpang baku (std. Deviation) = 1.563. Secara rinci dapat dilihat dalam tabel berikut ini.

Statistik	Pretest	Posttest	Peningkatan
N	10	10	10
Rata - Rata	3.20	5.00	1.50
Nilai Tengah	3.00	5.00	1.50
Nilai Sering Muncul	3	6	1
Simpang Baku	1.269	1.563	0,876
Nilai Minimal	2	3	0
Nilai Maksimal	6	8	3
Jumlah	35	50	15

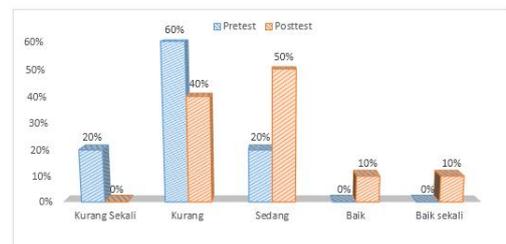
Tabel 5. Deskripsi Statistik *Pretest* dan *Posttest* Latihan *Drill Shooting* tanpa *Shotloc*.

Deskripsi hasil pretest dan posttest shooting free throw kelompok *Drill Shooting* tanpa *Shotloc* pemain bola basket SMK N 5 Yogyakarta di sajikan dalam distribusi frekuensi. Deskripsi hasil dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

NO	Interval	Kategori	Pretest		Posttest	
			F	%	F	%
1	> 9	Baik Sekali	0	0%	0	0%
2	7 - 8	Baik	0	0%	1	10%
3	5 - 6	Cukup	2	20%	5	50%
4	3 - 4	Kurang	6	60%	4	40%
5	< 2	Kurang Sekali	2	20%	0	0%
Jumlah			10	100%	10	100%

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Latihan *Drill Shooting* tanpa *Shotloc*.

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, hasil pretest dan posttest shooting free throw kelompok *Drill Shooting* tanpa *Shotloc* pemain bola basket SMK N 5 Yogyakarta dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 5. Grafik Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok *Drill Shooting* tanpa *Shotloc*

## Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *drill shooting* dengan *shotloc* dan *drill shooting* tanpa *shotloc* terhadap keterampilan *shooting free throw* pada pemain bola basket putra SMK

N 5 Yogyakarta. Analisis di lakukan dengan menggunakan uji t untuk mengetahui pengaruh latihan drill shooting dengan *shotloc* dan *drill shooting* tanpa *shotloc* terhadap keterampilan *shooting free throw* pada pemain bola basket. Berdasarkan analisis menunjukkan bahwa metode latihan tersebut berpengaruh signifikan terhadap tembakan hukuman pada pemain bola basket putra SMK N 5 Yogyakarta.

### **1. Pengaruh Latihan Drill Shooting dengan Shotloc**

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan keterampilan *shooting free throw* pada pemain bola basket putra SMK N 5 Yogyakarta. Hal ini ditunjukkan dengan nilai t hitung =  $|-10,474| > t$  tabel = 2.26 dan nilai signifikansi p sebesar  $0.000 < 0.05$ , berarti ada pengaruh yang signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Ada pengaruh latihan *drill shooting* dengan *shotloc* terhadap keterampilan *shooting free throw* pada pemain bola basket putra SMK N 5 Yogyakarta”, diterima. Artinya latihan *drill shooting* dengan *shotloc* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan melakukan tembakan hukuman pada pemain bola basket putra SMK N 5 Yogyakarta. Adanya peningkatan kemampuan akurasi shooting atlet karena latihan drill shooting dengan *shotloc* sangat membantu pemain dalam menyempurnakan teknik *shooting* yang benar. *Shotloc* sangat membantu atlet dalam latihan, karena *shotloc* memaksa atlet untuk menggunakan teknik yang benar ketika melakukan latihan, dan hasilnya pun atlet bisa lebih cepat untuk menguasainya.

### **2. Pengaruh Latihan Drill Shooting tanpa Shotloc**

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan hasil hukuman pada pemain bola basket putra SMK N 5 Yogyakarta. Hal ini ditunjukkan dengan nilai t hitung =  $|-5,582| > t$  tabel = 2.26 dan nilai signifikansi p sebesar  $0.000 < 0.05$ , berarti ada pengaruh yang signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Ada pengaruh latihan latihan *drill shooting* terhadap keterampilan *shooting free throw* pada pemain bola basket putra SMK N 5 Yogyakarta”, diterima. Artinya latihan *drill shooting* tanpa *shotloc* memberikan pengaruh yang terhadap peningkatan kemampuan melakukan *shooting* pada pemain bola basket

putra SMK N 5 Yogyakarta. Adanya peningkatan kemampuan melakukan shooting atlet karena latihan *drill shooting* mempunyai gerakan yang relatif sama dengan teknik shooting sehingga kekuatan yang diberikan pada saat melakukan tembakan lebih stabil serta banyaknya pengulangan yang dilakukan saat latihan.

### **3. Perbedaan Pengaruh Latihan Drill shooting dengan shotloc dan Pengaruh Latihan Drill shooting tanpa shotloc.**

Hasil menunjukkan bahwa kelompok eksperimen dengan latihan *drill shooting* dengan *shotloc* lebih baik dari pada latihan *drill shooting* tanpa *shotloc* terhadap kemampuan melakukan *shooting* pada atlet bola basket SMK N 5 Yogyakarta. Hal ini ditunjukkan dengan yang kenaikan persentase kelompok eksperimen *drill shooting* dengan *shotloc* lebih besar dari kenaikan persentase kelompok latihan drill shooting tanpa *shotloc*, dilihat dari selisih rerata *posttest* antara kelompok eksperimen *drill shooting* dengan *shotloc* dengan *posttest* kelompok *drill shooting* dengan *shotloc* sebesar 1,70.

Berdasarkan *pretest* dan *posttest* eksperimen latihan *drill shooting* dengan *shotloc* mengalami peningkatan yang cukup baik dari yang awalnya ada 1 orang kategori kurang sekali, 6 orang kategori kurang dan 3 kategori cukup, setelah melakukan treatment kategori kurang sekali dan kategori kurang sudah tidak ada, hasil akhirnya kategori cukup ada 5 oarang, kategori baik ada 4 orang dan kategori baik sekali ada 1 orang.

Sedikit berbeda dengan hasil dari kelompok latihan *drill shooting* tanpa *shotloc*, kelompok ini juga mengalami peningkatan, akan tetapi tidak sebaik dengan kelompok yang menggunakan *shotloc*. Hasil dari *pretest* kelompok latihan *drill shooting* tanpa *shotloc* didapat kategori kurang sekali 2 orang, kategori kurang 6 orang, dan kategori cukup ada 2 orang, dan hasil *posttest* dari kelompok ini yaitu kategori kurang ada 2 orang, kategori cukup 1 orang, dan kategori baik ada 1 orang. Hasil peningkatan latihan *drill shooting* dengan *shotloc* juga dapat dilihat berdasarkan nilai rata-rata tiap treatment nya. Rata-rata hasil *pretest* diperoleh 3,80 sedangkan pada hasil *posttest* meningkat menjadi 6,70, dengan hasil tersebut diperoleh peningkatan persentasenya sebesar 43%. Sedangkan hasil peningkatan latihan *drill shooting* tanpa *shotloc* diperoleh

*pretest* 3,50 dengan hasil *posttest* meningkat menjadi 5,0, dengan hasil tersebut diperoleh peningkatan persentasenya sebesar 30%. Dilihat dari hasil tersebut mengindikasikan bahwa latihan *drill shooting* dengan *shotloc* dapat menjadi salah satu metode latihan *shooting* yang cukup efektif dalam meningkatkan keterampilan *shooting free throw*.

Dengan latihan *drill shooting* menggunakan *shotloc* atlet dituntut untuk melakukan teknik yang benar dan efisien. *Shotloc* membantu atlet untuk menjaga jari-jari tangan agar tetap renggang, yang fungsinya adalah untuk menjangkau bola basket dengan merata dan meningkatkan kesetabilan tangan dan jari ketika akan melakukan shooting hingga bola dilepaskan (*Follow through*). Teknik menembak yang paling utama adalah dari posisi tangan yang benar dan pelepasan bola yang maksimal. *Shotloc* dirancang untuk menghasilkan posisi tangan yang optimal pada bola untuk akurasi pada saat ingin melakukan tembakan dan gerakan terusan hingga bola diluncurkan.

Dengan latihan *drill shooting* menggunakan *shotloc* mengalami peningkatan yang signifikan pada atlet karena atlet yang dilatih dengan *shotloc* lebih mungkin mengontrol bola dengan bantalan jari daripada telapak tangan.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Ada pengaruh *drill shooting* dengan *shotloc* terhadap kemampuan shooting pada pemain bola basket putra SMK N 5 Yogyakarta, karena  $t \text{ hitung} : | -10,474 | > t \text{ tabel} = 2.26$  dan taraf signifikansi sebesar  $0.000 < 0.05$ .
2. Ada pengaruh *drill shooting* tanpa *shotloc* terhadap kemampuan shooting pada pemain bola basket putra SMK N 5 Yogyakarta, karena  $t \text{ hitung} : | -5,582 | > t \text{ tabel} = 2.26$  dan taraf signifikansi sebesar  $0.000 < 0.05$ .
3. Latihan *drill shooting* menggunakan *shotloc* memberikan peningkatan yang signifikan terhadap kemampuan shooting atlet bola basket putra SMK N 5

Yogyakarta, dilihat dari hasil rata-rata hasil *pretest* diperoleh 3,80 sedangkan pada hasil *post-test* meningkat menjadi 6,70 dengan hasil tersebut diperoleh peningkatan 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%).

### Saran

Dengan mengacu dari hasil penelitian serta keterbatasan dalam penelitian, peneliti menyarankan :

1. Bagi Pelaku (atlet dan pelatih) dapat dijadikan salah satu pilihan atau metode dalam melakukan latihan untuk meningkatkan shooting dalam keterampilan bola basket.
2. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan instrumen penelitian ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- Akros Abidin. (1999). *Buku Penuntun Bola Basket Kembar Dapat Dibuat Di Lahan Yang Sempit*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Bompa, Tudor O. (1999). *Theori and Methodology of training* . Fourth Adition. USA: Human Kinetics
- Dedy Sumiyarsono. (2002). *Keterampilan Bolabasket*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Yogyakarta UNY
- Dedy Sumiyarsono. (2006). *Teori dan metedologi melatih fisik bola basket*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Yogyakarta UNY
- Djoko Pekik Irianto. (2002). Yogyakarta : *Dasar Kepelatihan. Fakultas Ilmu Keolahragaan*.
- Hall Wissel. (2002). *Basketball Steps To Success*. Jakarta: Gramedia Widarsana Indonesia

Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Imam Sodikun.1992.*Olahraga Pilihan Bolabasket*.Jakarta:Depdiknas.

Muhajir . (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMA Kelas X*. Bandung : PT. Gelora Aksara Pratama.

Muhammad Syafiq Setiawan. (2012). *SKRIPSI Pengaruh Latihan “Side Hop” terhadap jauhnya tendangan bola SMP Al-Hikmah Benda Kab. Brebes*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Suharsimi Arikunto. (1992). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sugiyono.(2006). *Metode Penelitian Kuantitatif kualitatif R&D* Bandung: CV ALFABETA

Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori dan Metode Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.

Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.

Tjaliek Sugiardo. (1991). *Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.