

## Pengaruh Kombinasi Latihan *Burpee-Shooting* Terhadap Hasil Tembakan *Free Throw* pada Peserta Putra Ekstrakurikuler Basket di SMP Negeri 7 Kota Malang

**Dona El Shinta**

Universitas Negeri Malang

**Supriyadi**

Universitas Negeri Malang

Korespondensi penulis: [supriyadi.fik@um.ac.id](mailto:supriyadi.fik@um.ac.id)

**Heri Purnama Pribadi**

Universitas Negeri Malang

Alamat: Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

**Abstract.** *The game of basketball is a big ball game played by two teams of five players whose objective is to get as many balls into the opponent's basket as possible. The purpose of this study was to measure the effect of burpee practice on penalty shot or free throw outcomes in men's outdoor basketball participants in the SMP Negeri 7 Malang City. The research methodology used in this study is an experimental study with a one-group pretest-posttest design. The study sample consisted of his 20 male college students who participated in a basketball extracurricular activity. The burpee shooting treatment was performed by him for 4 weeks at a frequency of 4 times a week. Burpee shooting practice increased the free throw shooting score of men's outdoor basketball participants in SMP Negeri 7 Malang City, with a significance level of  $0.00 < 0.05$ .*

**Keywords:** *burpee-shooting; free throw; basketball*

**Abstrak.** Permainan bola basket ialah permainan bola besar yang dilakukan dua tim yang tiap-tiap timnya terdiri dari lima pemain dan bertujuan memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke keranjang lawan. Penelitian berikut memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi latihan *burpee-shooting* pada hasil tembakan hukuman atau *free throw* peserta putra ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 7 Kota Malang. Metode penelitian yang dipakai pada adalah penelitian eksperimen memakai rancangan *one group pretest-posttest*. Sampel penelitian berjumlah 20 pelajar putra peserta ekstrakurikuler bola basket. Perlakuan kombinasi latihan *burpee-shooting* diberikan selama 4 minggu dengan frekuensi 4 kali setiap minggunya. Kombinasi latihan *burpee-shooting* memberikan peningkatan pada hasil *shooting free throw* peserta putra ekstrakurikuler bola basket SMPN 7 Kota Malang dengan tingkat sig  $0,00 < 0,05$ .

**Kata kunci:** *burpee-shooting; free throw; bola basket*

### LATAR BELAKANG

Permainan bola basket ialah permainan bola besar yang dilakukan oleh dua tim, dimana tiap-tiap tim beranggotakan lima pemain (Rustanto, 2017). Tujuannya guna melempar bola sebanyak mungkin pada ring lawan dan mempertahankan ring kita dari usaha lawan untuk mencetak poin. Untuk mencetak poin diperlukan teknik dasar *shooting* yang baik. Pada permainan bola basket, menembak atau *shooting* merupakan upaya

Received Agustus 30, 2023; Revised September 30, 2023; Accepted Oktober 07, 2023

\* Supriyadi, [supriyadi.fik@um.ac.id](mailto:supriyadi.fik@um.ac.id)

melempar bola agar masuk pada keranjang lawan guna mendapatkan poin (Tangel, 2021). *Shooting* harus dipelajari dengan baik dan benar. Kemampuan *shooting* dapat dikembangkan melalui latihan. Teknik *shooting* yang kompleks diperlukan untuk bermain bola basket. Ini termasuk gerakan kaki, lengan, badan, dan lompatan vertikal ke atas. Tembakan lapangan dan tembakan hukuman atau *free throw* merupakan macam dari teknik dasar *shooting* bola basket (Ahmadi, 2007).

*Free throw* atau tembakan hukuman merupakan tembakan yang diterima oleh seorang pemain dikarenakan diganggunya secara kasar oleh pemain tim lawan saat mencoba melakukan tembakan lapangannya (Ahmadi, 2007). Tembakan ini dilaksanakan dibelakang garis tembakan hukuman. Tembakan hukuman atau *free throw* merupakan salah satu faktor keberhasilan untuk mencetak skor dan mendapat kemenangan. *Free throw* memiliki peluang yang besar pada keberhasilan suatu tembakan dan usaha untuk mencetak poin dikarenakan tidak ada halangan saat melakukannya. Salah satu faktor yang mendukung keberhasilan tembakan yaitu adalah faktor latihan. Untuk memiliki persentase tembakan yang baik, tembakan *free throw* perlu dilatih secara teratur. Tembakan *free throw* ini masih kurang dapat dimaksimalkan oleh pemain dalam suatu pertandingan.

Fakta yang terjadi dilapangan pada final pertandingan Dempo Cup Malang 2022 tingkat SMP antara SMPN 1 Jember dan SMPN 1 Malang yang diadakan di lapangan basket SMA ST Albertus Malang, Pada tahap pertandingan yang sudah mencapai babak final, kemampuan *free throw* para pemain masih cenderung lemah dan kurang baik . Pada tahap final, SMPN 1 Jember hanya dapat memasukkan 42% dan SMPN 1 Malang 48% dari seluruh kesempatan tembakan *free throw* yang didapatkan.

Dari temuan observasi yang dilakukan pada siswa peserta ekstrakurikuler di SMPN 7 Kota Malang, diketahui bahwa sekolah ini belum memiliki prestasi pada ekstrakurikuler bola basket. Rendahnya kemampuan *shooting free throw* ini terlihat pada setiap ada kesempatan *free throw*, banyak siswa peserta putra ekstrakurikuler yang gagal. Bola terlihat masih cenderung kurang tepat pada sasaran dan tidak sedikit juga yang tidak sampai pada ring. Rendahnya kemampuan *free throw* akan berdampak pada keberhasilan tim selama mengikuti kompetisi. Dari data tersebut, Beberapa faktor yang dapat menyebabkan kegagalan dalam tembakan hukuman atau *free throw* termasuk tidak

memahami teknik *shooting* dan terus melakukan kesalahan dari mulai persiapan, implementasi, serta *follow through*.

Dalam latihan, teknik *shooting free throw* perlu mendapatkan perhatian karena latihan akan membantu mengurangi kegagalan dalam menembak. Kegagalan terjadi ketika bola tidak masuk dengan tepat ke dalam ring karena otot tangan seperti *biceps brachii* dan *triceps brachii* kurang dapat berkontraksi saat melakukan *free throw*. Terdapat indikasi bahwa hasil tembakan oleh pemain karena ketidakmampuan untuk memperkirakan kekuatan yang digunakan untuk menembak bola dan mengakibatkan bola melambung jauh atau tidak mencapai ring basket. Agar otot tangan menjadi terlatih, diperlukan metode latihan yang tepat guna mengurangi kegagalan dalam menembak bola ke sasaran atau ring .

Kombinasi latihan *burpee-shooting* merupakan salah satu latihan yang dapat dilakukan. Dengan mengombinasikan latihan akan membuat latihan menjadi lebih menarik dan bervariasi, agar siswa tidak bosan. Latihan *burpee* dikenal juga dengan *squat thrust* yaitu satu diantara jenis latihan tanpa bantuan alat yang meningkatkan kontraksi otot bagian gerak bawah dan atas (Arfanda, 2022). Gerakan seperti squat down, standing, serta plank digunakan selama latihan untuk mengoptimalkan kontraksi otot ini. (Tamakrin, 2014). Latihan burpee dikombinasikan dengan latihan *shooting* dengan model latihan *wall shooting*, *chair shooting* dan *free throw shooting* yang menerapkan prinsip BEEF ( *Balance, Eye, Elbow, Follow through*).

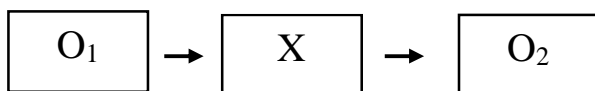
Gerakan burpee diawali dengan berdiri, selanjutnya posisi *push up* kemudian lompat vertikal secepat mungkin. Setelah melakukan gerakan latihan *burpee* kemudian dilanjutkan dengan melakukan latihan *shooting* dengan menggunakan model latihan *wall shooting*, *chair shooting* dan *free throw shooting*. *Wall Shooting* jenis latihan tembakan di papan atau depan dinding yang dipakai menjadi target tembakannya. *Wall shooting* memiliki titik menembak yang tingginya 3 meter dan jarak tembakan sama dengan tembakan *free throw*, yaitu 4,6 meter. *Chair shooting* merupakan latihan *shooting* dengan duduk di kursi yang menghadap ring, dengan cara menegakan kepala dan fokus pada target untuk meningkatkan pengangkatan bola ke arah ring. dengan tinggi sasaran 3 meter dan jarak tembakan 4,6 meter. *Free throw* dilaksanakan pada area *free throw* berbentuk lingkaran dan menerapkan prinsip BEEF ( *Balance, Eye, Elbow, Follow through*).

Dengan hal tersebut, penulis tertarik melakukan penelitian berjudul “Pengaruh Kombinasi Latihan *Burpee-shooting* terhadap Hasil Tembakan *Free throw* pada Peserta Putra Ekstrakurikuler Basket di SMP Negeri 7 Kota Malang”

## METODE PENELITIAN

Metode pendekatan eksperimen digunakan dalam penelitian ini guna mengetahui hubungan sebab akibat antara variabel yang diteliti. Untuk mencapai tujuan ini, subjek diberi satu atau lebih jenis perlakuan. (Budiwanto, 2017). Jenis penelitian eksperimen berikut merupakan penelitian pre-eksperimen yang dilakukan hanya dalam satu kelompok dan subjek dipilih secara acak untuk kelompok penelitian dan tidak melibatkan kelompok kontrol atau pembanding (Abraham, Irfan, & Yetti, 2022).

Metode *one group pretest-posttest design* menggunakan pola penelitian berikut menurut (Sugiyono, 2014):



Keterangan:

O1 = nilai *pretest* (sebelum perlakuan)

X = Pemberian perlakuan dengan pemberian kombinasi latihan *burpee – shooting*

O2 = nilai *posttest* tes (setelah perlakuan)

Pemberian perlakuan dilakukan dalam waktu 4 minggu dengan 16 kali pertemuan dengan 4 kali frekuensi setiap minggunya (Nugraheni, 2019). Penelitian dilakukan di lapangan basket SMP Negeri 7 Kota Malang. Pada penelitian ini memakai sampel total atau *total sampling* yaitu seluruh peserta putra ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 7 Kota Malang yang masih aktif mengikuti ekstrakurikuler secara rutin berjumlah 20 orang. Tembakan hukuman atau *free throw* merupakan tes yang digunakan untuk teknik penghimpunan data dalam penelitian berikut. Data yang terhimpun mencakup data pretest serta posttest kemampuan tembakan hukuman atau *free throw*. Pengumpulan data dilakukan dengan memberikan 10 kali kesempatan lemparan tembakan hukuman (*free throw*) kemudian dijumlahkan (Rubiana, 2017).

Pelaksanaan tes pertama yaitu mengumpulkan peserta tes kemudian diberikan penjelasan mengenai alur tes dan kemudian diberi pemanasan selama 15 menit. Setelah pemanasan, peserta tes dipanggil bergiliran satu-persatu. Setelah peserta siap dan berada

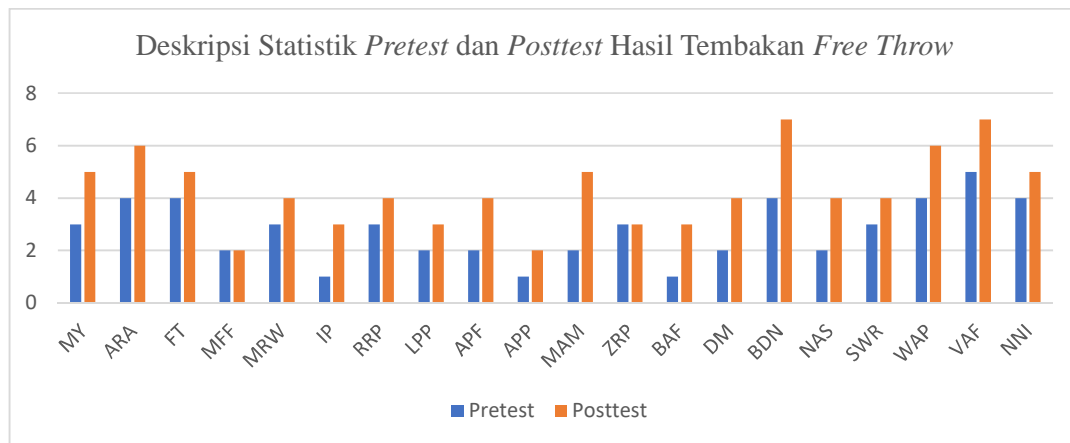
di belakang garis *free throw*, peserta tes dipersilahkan untuk melaksanakan tes dan masing-masing peserta tes memiliki sebanyak 10 kali kesempatan tembakan hukuman atau *free throw*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Menunjukkan perbandingan statistik antara data pretest dan posttest sebagai berikut:

**Tabel 1. Deskripsi Statistik *Pretest* dan *Posttest* Hasil Tembakan *Free throw***

Jenis data	Jumlah	Minimum	Maksimum	Mean $\pm$ SD
<i>Pretest</i>	20	1.00	5.00	2.75 $\pm$ 1.164
<i>Posttest</i>	20	2.00	7.00	4.30 $\pm$ 1.454

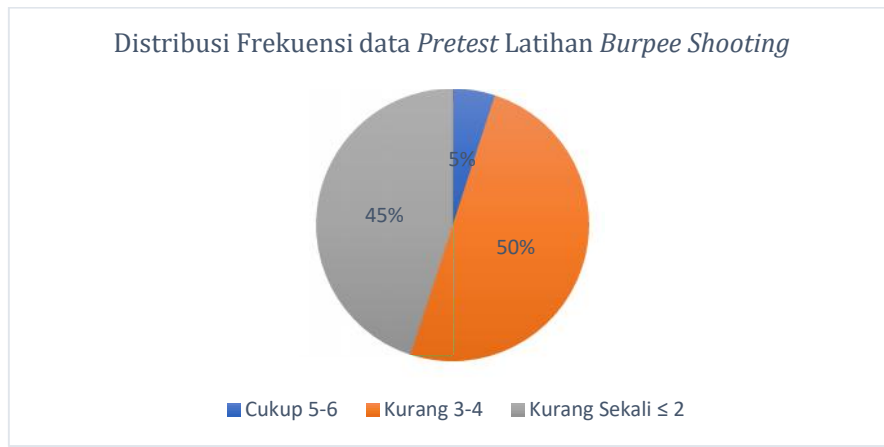


Gambar 1 Deskripsi Statistik *Pretest* dan *Posttest* Hasil Tembakan *Free Throw*

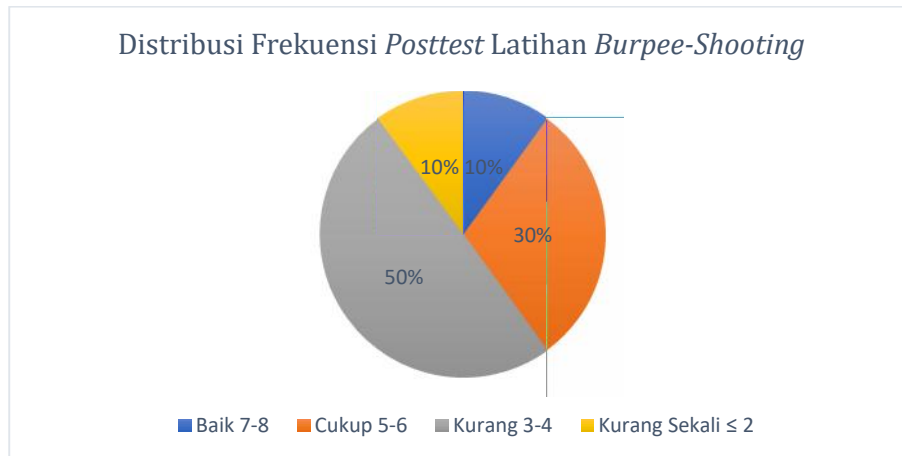
Tabel 2. Berikut Berikut adalah sajian data deskripsi hasil *pre-test* serta *post-test free throw* peserta putra ekstrakurikuler bola basket SMPN 7 Kota Malang dalam tabel distribusi frekuensi. Pemaparan hasil bisa dicermati dalam table 2.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data *Pretest* dan *Posttest* Latihan burpee-shooting**

NO	Interval	Kategori	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
			F	%	F	%
1	9	Baik Sekali	0	0%	0	0%
2	7 - 8	Baik	0	0%	2	10%
3	5 - 6	Cukup	1	5%	6	30%
4	3 - 4	Kurang	10	50%	10	50%
5	2	Kurang Sekali	9	45%	2	10%
<b>Jumlah</b>			<b>20</b>	<b>100%</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>



Gambar 2 Distribusi Frekuensi data *Pretest* Latihan Burpee-Shooting



Gambar 3 Distribusi Frekuensi *Posttest* Latihan Burpee-Shooting

Tabel 3 Hasil uji normalitas ditunjukkan pada tabel dibawah:

Pengujian normalitas berikut memakai *Shapiro - Wilk*. dikarenakan sampel berjumlah dibawah 30 yaitu sebanyak 20 sampel. Berikut adalah pemaparan uji normalitas data:

**Tabel 3. Data Uji Normalitas Tembakan Hukuman (*Free throw*)**

Variabel		Sig.	Keterangan
Tembakan Hukuman ( <i>free throw</i> )	<i>Pretest</i>	0.091	Normal
Tembakan Hukuman ( <i>free throw</i> )	<i>Posttest</i>	0.232	Normal

Tabel 4 Hasil Uji Homogenitas ditunjukkan pada tabel dibawah:

Uji homogenitas dimaksudkan untuk menguji kesamaan antara dua kelompok atau lebih. Uji homogenitas pada penelitian ini menggunakan *levene test*:

**Tabel 4. Data Uji Homogenitas Hasil Tembakan Hukuman (*free throw*)**

Levene Statistic	df1	df 2	Sig.
<b>2.660</b>	5	14	0.068

Pada tabel 4 diatas diketahui uji homogenitas dengan teknik *levene statistic* diperoleh nilai signifikasinya 0.068. Kriteria pengambilan keputusan adalah jika  $\text{sig} > 0,05$  berarti dapat disimpulkan bahwa data sampel tersebut homogen.

Tabel 5 dibawah berikut ialah hasil pengujian hipotesis memakai *paired sample t-test* yang bisa dicermati dalam tabel 5:

Untuk mengetahui terjadinya perbedaan perlakuan pada hasil tembakan hukuman atau *free throw* antara sebelum dan setelah pemberian perlakuan *burpee-shooting*. Berikut hasil *paired sample t-test*:

**Tabel 5. Data Uji Hipotesis *Paired Sample T-Test* Tembakan Hukuman (*Free throw*)**

<i>Paired Sample T-test</i>	Df	Sig.
<b>Tembakan Hukukam (<i>free throw</i>)</b>	19	0.000

Pada tabel 5 diatas, diketahui pengujian *paired sample t-test* diperoleh skor perhitungan Df senilai 19 dimana signifikasinya 0,000 jadi putusan yang diambil ialah taraf signya  $0.00 < 0.05$

## **Pengaruh Kombinasi Latihan *Burpee-shooting* Terhadap Hasil Tembakan *Free throw* Pada Peserta Putra Ekstrakurikuler Basket Di Smp Negeri 7 Kota Malang**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *burpee-shooting* pada hasil *free throw* peserta putra ekstrakurikuler bola basket putra SMPN 7 Kota Malang. Analisis dengan uji-t dilakukan guna memahami dampak latihan *burpee-shooting* pada hasil *shooting free throw* peserta putra ekstrakurikuler bola basket. Bersumber hasil analisa, terbukti bahwasanya metode latihan *burpee-shooting* berdampak pada peningkatan hasil tembakan hukuman terhadap pemain bola basket putra SMPN 7 Kota Malang.

Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan hasil *free throw* peserta ekstrakurikuler bola basket putra SMPN 7 Kota Malang. Hal tersebut ditunjukkan oleh hasil dari analisis paired sample t-test dalam tabel 4.5 didapatkan dari tes tersebut  $0,000 < 0,05$ . Dalam uji ini, interpretasi pemberian perlakuan *Burpee-shooting* dicermati melalui sig. (2-tailed) yakni 0,000. Sehingga melalui output pengujian t (*paired sample t-test*) diperoleh sig. (2-tailed) dibawah 0,05, yang berarti terdapat dampak pada kenaikan hasil tembakan hukuman (*free throw*). Berdasarkan hal tersebut, hipotesis yang disebutkan bahwa “Ada dampak latihan *Burpee-shooting* pada hasil *free throw* peserta ekstrakurikuler bola basket putra SMPN 7 Kota Malang”, diterima.

Teknik *shooting* perlu dipelajari sebaik serta sebenar mungkin. Keahlian *shooting* dapat dikembangkan melalui latihan. *Shooting* ialah upaya pemain guna melempar bola agar masuk ke ring musuh yang bertujuan untuk mendapatkan jumlah skor yang paling banyak (Budi, 2014). Teknik *shooting* pada bola basket memiliki kompleksivitas gerakan seperti gerakan kaki, lengan, badan, dan lompatan vertical ke atas. Tembakan lapangan dan *free throw* merupakan macam dari teknik dasar *shooting* bola basket (Ahmadi, 2007).

Latihan *burpee* atau biasa disebut juga *squat thrust*, ialah latihan yang melibatkan sejumlah otot utama ekstremitas bawah, termasuk *vastus medialis*, *rektus femoris*, *vastus lateralis*, *vastus intermedius*, *gluteus maximus*, serta latihan pada ekstremitas atas termasuk *triceps brachii* dan *pectoralis mayor*. (Maulana, 2017). Latihan tersebut mengoptimalkan gerakan otot di tungkai bawah dan atas. Menjalankan gerakan sebagaimana *squat*, *sit-up*, serta *plank* saat berolahraga menambah kontraksi otot (Tamakrin, 2014). Latihan *burpee* dikombinasikan dengan latihan *shooting* dengan



model latihan *wall shooting*, *chair shooting* dan *free throw shooting* yang menerapkan prinsip BEEF ( *Balance, Eye, Elbow, Follow through*).

*Wall Shooting* adalah salah satu jenis latihan *shooting* yang dilakukan didepan dinding atau papan yang digunakan sebagai sasaran tembakan dengan titik menembak setinggi 3 meter dengan jarak tembak 4,6 meter (eka, 2015). *Wall shooting* memiliki tujuan yaitu melatih ketepatan dalam melakukan *shooting*, memperbaiki posisi badan saat melakukan shooting, melatih posisi siku follow trough serta melatih konsentrasi

*Chair shooting* merupakan latihan tembakan dengan duduk dikursi menghadap ke ring. Latihan ini bertujuan untuk memperbesar pengangkatan bola ke arah ring dan menegakkan kepala berfokus pada target, memperbaiki jarak tembak dan membantu pemain yang memiliki kecenderungan melempar bola, lebih memanfaatkan punggung, bahu dan siku lurus penuh untuk memberikan daya saat menembak (Sitepu, 2018)

*Free throw shooting* adalah salah satu jenis latihan shooting yang dilakukan dibelakang garis tembakan free throw dengan sasaran tembak ring yang bertujuan melatih ketepatan dalam melakukan shooting free throw dan menguasai posisi tembakan free throw.

Kombinasi latihan *burpee-shooting* sudah terbukti dalam penelitian untuk membantu mengurangi kegagalan dalam menembak dikarenakan pada gerakan latihan burpee menambah aktivitas otot tangan untuk berkontraksi pada saat melakukan *free throw* dan melatih koordinasi gerakan otot tungkai dan lengan. Serta pada gerakan latihan *shooting* dengan metode latihan *wall shooting*, *chair shooting*, dan *free throw shooting* yang dilakukan berulang-kali dan ditingkatkan bertujuan untuk meningkatkan ketepatan dan posisi badan saat menembak bola, sehingga bola tidak melambung terlalu jauh atau tidak mencapai ring basket.

Penerapan program latihan *burpee-shooting* harus dilakukan secara sistematis, teratur, dan meningkat mengikuti prinsip-prinsip serta metode latihan agar mencapai tujuan yang diharapkan yaitu peningkatan hasil tembakan hukuman atau *free throw*. Latihan *burpee-shooting* mempunyai gerakan yang hampir mirip terhadap teknik menembak, membuat eksekusi tembakan menjadi latihan pengulangan yang lebih tinggi dan stabil. Sehingga, bisa mengoptimalkan hasil tembakan hukuman.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Bersumber dari hasil dan pembahasan yang sudah dipaparkan, terdapat kesimpulan yang dapat ditarik yaitu kombinasi latihan *burpee-shooting* memberikan peningkatan pada hasil *shooting free throw* terhadap peserta ekstrakurikuler bola basket putra SMPN 7 Kota Malang dengan tingkat sig  $0,00 < 0,05$ .

## DAFTAR REFERENSI

- Abraham, Irfan, & Y. S. (2022). Desain kuasi eksperimen dalam pendidikan: Literatur review. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3).
- Ahmadi, N. (2007). *Permainan Bola basket*. Surakarta: Era Media.
- Arfanda. (2022). *Implementasi Ilmu Keolahragaan Dalam Perkembangan Olahraga Disabilitas Indonesia*. Penerbit NEM.
- Budi, B. A. (2014). Penggunaan media audiovisual dengan media gambar terhadap hasil belajar shooting bola basket (Studi pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Jatiroto Kabupaten Lumajang). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 2(3).
- Budiwanto, S. (2017). *Metodologi Penelitian dalam Keolahragaan*. Malang: Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- eka, d. P. (2015). PENGARUH LATIHAN WALL DAN CHAIR SHOOTING. *SKRIPSI*, 14-15.
- Maulana, B. &. (2017). Pengaruh latihan burpee terhadap jarak lompatan start pada olahraga renang. *Jurnal Kesehatan Olahraga, Vol.05 No. 02*, 51-60.
- Nugraheni, I. A. (2019). ENGARUH KOMBINASI LATIHAN PUSH UP-SHOOTING DAN BURPEESHOOTING TERHADAP HASIL TEMBAKAN HUKUMAN (FREE THROW) BOLA BASKET THE EFFECT OF PUSH UP-SHOOTING AND BURPEE-SHOOTING EXERCISES COMBINATION TOWARDS FREE THROW RESULTS OF BASKET BALL. *Journal UNY Pend. Kepeleatihan Olahraga-S1*, 8(2).
- Rubiana, I. (2017). Pengaruh Pembelajaran Shooting (free throw) Dengan Alat Bantu Rentangan Tali Terhadap Hasil Shooting (Free Throw) Dalam Permainan Bola Basket. *Siliwangi: Seri Pendidikan*, 3 (2).
- Rustanto. (2017). Meningkatkan Pembelajaran Shooting Bola Basket Dengan Menggunakan Media Gambar. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 75-86.
- Sitepu, I. D. (2018). PENGARUH VARIASI LATIHAN CHAIR SHOOTING, LATIHAN JUMP SHOOT DI DEPAN RINTANGAN DAN JUMP SHOOT WARM UP TERHADAP HASIL JUMP SHOOT CLUB BOLA BASKET ANGSAPURA MEDAN. *Jurnal Prestasi* , 15-22.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Tamakrin, S. (2014). A brief history of the burpee.
- Tangel, V. N. (2021). Pengaruh Gaya Mengajar Latihan terhadap Gerak Dasar Shooting dalam Permainan Bola Basket pada Siswa SMP Krispa Silian. *PHYSICAL: Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga 2.1*, 32-39.