

Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 4 Nomor 1 Bulan 8 Tahun 2024

ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

PENGARUH KOMBINASI LATIHAN PUSH UP DAN FOLLOW THROUGH DENGAN METODE MARYLAND 5 POST SHOOTING DRILL TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING 3 POINT

Octa Pratama Wijayanto¹, Hilmawan Wismanadi², Hijrin Fitroni³, Muhammad Dzul Fikri⁴

^{1,2,3,4}Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya,

Kota Surabaya, Indonesia

octa.19095@mhs.unesa.ac.id

ABSTRACTS

The game of basketball is attractive and dynamic because it plays the ball in various ways, namely dribbling, passing, shooting, and layups. Basketball aims to enter the ball as much as possible and also keep the ring from being entered by the opponent's ball. The development in playing basketball in the current era is very different where each player is required to be able to score 3 points to break the deadlock if the game system is not running well. Where to take a shot in a basketball game requires complex movements. The purpose of this study was to analyze the effect of a combination of push-ups and follow-through exercises on the 3-point shooting ability of students in extracurricular basketball at Junior High School 1 Kediri. The research was conducted on 24 students who are members of the basketball team at Junior High School 1 Kediri. The type of research used in this study used a quantitative approach and the design used was two group Pretest-Posttest Design. The data analysis technique used in this study is a preliminary test involving normality test and homogeneity test, as well as hypothesis testing. The results showed that after being treated with a combination of push-up and follow-through exercises in group A, an increase of 2.75 was obtained in the average score with a value of 6.333 to 9.25. When compared to group B which was not treated with a combination of push-up and follow-through exercises, it only increased by 0.084 with an average score of 6.416 to 6.5. These results indicate that the success of students' 3-point shooting requires a training process that is not easy but is calculated to be effective in the success of shooting 3 points. This study concludes that there is an influence in the combination of push-up and follow-through exercises on the ability to shoot 3 points on the Junior High School 1 Kediri basketball team.

Article History

Received: Agustus 2024

Reviewed: Agustus 2024

Published Agustus 2024

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

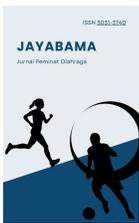
10.8734/Jayabama.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Jayabama



This work is licensed under
a [Creative Commons
Attribution-NonCommercial
4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)



Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 4 Nomor 1 Bulan 8 Tahun 2024

ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

KEYWORD: Basketball, shooting, follow through, and push up

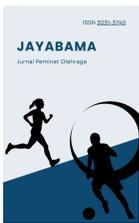
PENDAHULUAN

Seiring berjalannya waktu, olahraga semakin berkembang dan sudah menjadi bagian dari gaya hidup sehat masyarakat. Aktivitas olahraga dapat dilakukan sesuai keinginan, kemampuan, dan dapat dilakukan oleh siapapun tanpa harus mengenal gender dan usia. Contoh olahraga yang sedang berkembang saat ini adalah permainan bola basket. Permainan bola basket sangat menarik untuk dimainkan karena dimainkan oleh sepuluh orang yang terbagi dalam dua tim dimana setiap tim berjumlah lima orang. Permainan ini dapat dimainkan oleh semua golongan umur baik pria maupun wanita. Olahraga ini merupakan permainan yang aktif dan membutuhkan kerjasama tim serta menuntut para pemainnya untuk berjalan, berlari, melompat, serta memerlukan unsur kekuatan, kecepatan, dan ketepatan.

Permainan bola basket adalah sebuah permainan yang atraktif dan dinamis karena memainkan bola dengan berbagai cara yaitu dribbling, passing, shooting, dan lay up. Beberapa teknik tersebut merupakan teknik dasar dalam permainan bola basket, sehingga harus dikuasai oleh para pemain agar dapat bermain dengan bagus. Bola basket bertujuan memasukkan bola sebanyak-banyaknya dan juga menjaga ring agar tidak kemasukan oleh bola lawan. Oleh karena itu shooting yang baik adalah shooting yang masuk kedalam keranjang lawan dan menghasilkan angka, bukan pada atraksinya (Ahmadi, Nuril, 2007). Tetapi pada era modern seperti saat ini para pemain banyak dengan bangganya melakukan atraksi ketika melakukan shooting, tetapi hasil dari shooting atau presentase shooting tersebut tidak bagus. Hal ini bertentangan dengan tujuan permainan bola basket itu sendiri dimana permainan bola basket bertujuan mencetak poin sebanyak-banyaknya kedalam keranjang lawan.

Permainan bola basket di Indonesia sedikit kurang menarik karena para pemainnya masih memiliki keterbatasan kemampuan, pengetahuan, dan penguasaan teknik permainan bola basket. Berdasarkan data yang tercatat pada kejuaran Honda DBL Jawa Timur tahun 2023 masih banyak para pemain yang memiliki akurasi shooting dibawah 45%. Oleh sebab itu seorang pemain harus melatih teknik shooting mereka agar bisa memanfaatkan setiap kesempatan untuk menembak 3 angka.

Ketika pemain melakukan shooting masih banyak yang belum mencapai target. Masih banyak pemain yang ketika melakukan shooting bolanya tidak sampai ke ring atau bahkan melewati ring tersebut. Hal ini disebabkan oleh kurang maksimalnya kekuatan otot ketika akan melakukan shooting. Karena ketika melakukan gerakan menembak maka otot tanganlah yang memegang peranan penting, apabila otot tangan tidak terlatih maka tembakan tersebut akan jauh dari sasaran (Rubiana, 2017) . Oleh sebab itu, harus ada sebuah metode yang dapat melatih kemampuan otot tangan secara tepat sehingga kegagalan ketika melakukan shooting dapat diminimalisir. Latihan push up dan follow through dapat dijadikan salah satu metode latihan untuk memperkuat otot bahu dan lengan. Apabila otot bahu dan lengan kuat serta ditunjang



Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 4 Nomor 1 Bulan 8 Tahun 2024

ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

dengan penguasaan teknik shooting yang benar maka akan dapat menghasilkan shooting yang bagus.

Berdasarkan hasil observasi awal yang penulis lakukan fakta yang terjadi di lapangan pada saat siswa SMPN 1 Kediri berlatih bola basket, kemampuan atau teknik menembak masih banyak yang kurang tepat. Sehingga apabila ada drill shooting masih banyak siswa yang bolanya tidak mengenai sasaran atau memiliki presentase yang rendah. Salah satu faktor teknik menembak yang salah yaitu posisi siku yang terlalu terbuka dan irama ketika melakukan tembakan masih kurang tepat atau terburu-buru. Dalam hal ini diperlukan latihan fundamental terkait teknik dasar shooting yang benar. Oleh karena itu teknik push up yang dilakukan bertujuan untuk menjadikan otot bahu dan otot lengan menjadi lebih kuat. Sedangkan latihan follow through bertujuan untuk membangun irama gerakan shooting yang benar. Penelitian ini nantinya akan bertujuan untuk mengetahui apakah ada perubahan terhadap kemampuan shooting siswa yang masuk tim bola basket SMPN 1 Kediri.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan eksperimen dengan menggunakan pendekatan kuantitatif karena didalam ini menggunakan data yang berbentuk angka. Desain yang ada dalam penelitian ini yaitu "Two Group Pretest-Posttest Design" yaitu desain penelitian yang terdapat pretest sebelum diberi perlakuan dan posttest setelah diberi perlakuan. Penelitian ini akan membandingkan hasil pretest dan posttest kemampuan shooting tim bola basket SMPN 1 Kediri.

HASIL

Penelitian ini berdasarkan hasil pretest dan posttest kelompok A dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Pretest dan Posttest Kelompok A

		Pretest	Posttest
N	Valid	12	12
	Missing	0	0
Mean		6,333	9,25
Std. Deviation		2,146	3,018
Range		8	10
Varians		4,606	9,114
Minimum		2	6
Maximum		10	16

Hasil perhitungan dengan menggunakan SPSS 23 pada data sebelum diberikan perlakuan kombinasi latihan push up dan follow through (pretest) pada kelompok A didapatkan jumlah sampel yang valid (12), skor rata - rata (6,333), simpangan baku (2,146), varians (4,606), nilai

minimum (2,00), dan nilai maksimum (10,00). Sedangkan hasil perhitungan pada data setelah diberi perlakuan kombinasi latihan push up dan follow through (posttest) pada kelompok A didapatkan jumlah sampel yang valid (12), skor rata – rata (9,25), simpangan baku (3,018), varians (9,114), nilai minimum (6,00), dan nilai maksimum (16,00).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pretest Kelompok A

No	Kelas Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	2,00 – 3,00	1	8,30%
2	4,00 – 5,00	2	16,70%
3	6,00 – 7,00	6	50%
4	8,00 – 9,00	2	16,70%
5	10,00 – 11,00	1	8,30%
Jumlah			100%

Berdasarkan rumus rentang, banyak kelas dan panjang kelas maka didapatkan tabel distribusi frekuensi pretest kelompok A yaitu nilai dai interval 2,00 – 3,00 (8,3%) sebanyak 1 siswa, nilai interval 4,00 – 5,00 (16,7 %) sebanyak 2 siswa, nilai interval 6,00 – 7,00 (50%) sebanyak 6 siswa, nilai interval 8,00 – 9,00 (16,7%) sebanyak 2 siswa, dan interval 10,00 – 11,00 (8,3%) sebanyak 1 siswa.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Posttest Kelompok A

No	Kelas Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	6,00 – 7,00	3	25%
2	8,00 – 9,00	5	41,70%
3	10,00 – 11,00	2	16,70%
4	12,00 – 13,00	0	0%
5	14,00 – 15,00	1	8,30%
6	16,00 – 17,00	1	8,30%
Jumlah			100%

Berdasarkan rumus rentang, banyak kelas dan panjang kelas maka didapatkan tabel distribusi frekuensi posttest kelompok A yaitu nilai dai interval 6,00 – 7,00 (25%) sebanyak 3 siswa, nilai interval 8,00 – 9,00 (41,7 %) sebanyak 5 siswa, nilai interval 10,00 – 11,00 (16,7%) sebanyak 2 siswa, nilai interval 14,00 – 15,00 (8,3%) sebanyak 1 siswa, dan interval 16,00 – 17,00 (8,3%) sebanyak 1 siswa.

Tabel 4. Hasil Pretest dan Posttest Kelompok B

		Pretest	Posttest
N	Valid	12	12
	Missing	0	0
Mean		6,416	6,500
Std. Deviation		1,928	2,067
Range		6,00	6,00
Varians		3,720	4,273
Minimum		3,00	3,00
Maximum		9,00	9,00

Hasil perhitungan dengan menggunakan SPSS 23 pada data sebelum diberikan perlakuan kombinasi latihan push up dan follow through (pretest) pada kelompok B didapatkan jumlah sampel yang valid (12), skor rata – rata (6,416) simpangan baku (1,928), varians (3,720), nilai minimum (3,00), dan nilai maksimum (9,00). Sedangkan hasil perhitungan pada data setelah diberi perlakuan kombinasi latihan push up dan follow through (posttest) pada kelompok B didapatkan jumlah sampel yang valid (12), skor rata – rata (6,5), simpangan baku (2,067), varians (4,273), nilai minimum (3,00), dan nilai maksimum (9,00).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi *Pretest* Kelompok B

No	Kelas Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	3,00 – 4,00	2	16,7 %
2	5,00 – 6,00	4	33,3 %
3	7,00 – 8,00	4	33,3 %
4	9,00 – 10,00	2	16,7 %
5	11,00 – 12,00	0	0 %
Jumlah			100%

Berdasarkan rumus rentang, banyak kelas dan panjang kelas maka didapatkan tabel distribusi frekuensi pretest kelompok B yaitu nilai dai interval 3,00 – 4,00 (16,7%) sebanyak 2 siswa, nilai interval 5,00 – 6,00 (33,3 %) sebanyak 4 siswa, nilai interval 7,00 – 8,00 (33,3%) sebanyak 4 siswa, dan nilai interval 9,00 – 10,00 (16,7%) sebanyak 2 siswa.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Posttest Kelompok B

No	Kelas Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	3,00 – 4,00	3	25 %
2	5,00 – 6,00	2	16,7 %
3	7,00 – 8,00	5	41,6 %
4	9,00 – 10,00	2	16,7 %
5	11,00 – 12,00	0	0 %
Jumlah			100%

Berdasarkan rumus rentang, banyak kelas dan panjang kelas maka didapatkan tabel distribusi frekuensi posttest kelompok A yaitu nilai dai interval 3,00 – 4,00 (25%) sebanyak 3 siswa, nilai interval 5,00 – 6,00 (16,7 %) sebanyak 2 siswa, nilai interval 7,00 – 8,00 (41,6%) sebanyak 5 siswa, dan nilai interval 9,00 – 10,00 (16,7%) sebanyak 2 siswa.

Tabel 7. Hasil Uji Normalitas

No	Kelompok	Sig.	Keterangan
1	Pretest Kelompok A	0,200	Normal
2	Posttest Kelompok A	0,065	Normal
3	Pretest Kelompok B	0,200	Normal
4	Posttest Kelompok B	0,200	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan menggunakan SPSS 23 dapat diketahui nilai signifikansi (Sig.) Untuk semua data dengan uji Kolmogorov – Smirnov $> 0,05$, untuk pretest kelompok A = $0,2 > 0,05$, posttest kelompok A = $0,065 > 0,05$, pretest kelompok B = $0,2 > 0,05$ dan posttest kelompok B = $0,2 > 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal. Oleh karena itu, dapat dilanjutkan pada tahap homogenitas sebelum melakukan tahap analisis uji T.

Tabel 8. Hasil Uji Homogenitas

Kelas	Sig.	Keterangan
Pretest	0,956	Homogen
Posttest	0,522	Homogen

Hasil uji homogenitas pada tabel di atas menunjukkan bahwa nilai signifikansi based on mean adalah. Sehingga sesuai dengan kriteria pengujianya bahwa jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka kedua data antara kelompok A dan kelompok B yang diperoleh bersifat homogen.

Tabel 9. Hasil Uji T Pretest dan Posttest Kelompok A

Kelas	Mean	t_{hitung}	t_{tabel}	Sig 2-tailed
Pretest Kelompok A	6,333	2,728	2,2009	0,012
Posttest Kelompok A	9,25			

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan nilai rata – rata pretest kelompok A sebesar 6,333 dan posttest sebesar 9,25 sehingga mengalami peningkatan sebesar 1,75. Persentase peningkatan setelah diberi perlakuan adalah :

$$\text{Persentase Peningkatan} = \frac{\text{mean different}}{\text{mean pretest}} \times 100\% = \frac{9,25 - 6,333}{6,333} \times 100\% = 46,06\%$$

Selain itu diperoleh nilai signifikansi pada taraf signifikansi 0,05 mempunyai nilai signifikansi (sig 2-tailed) $0,012 < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada hasil Shooting 3 Point pada kelompok A yang diberi perlakuan kombinasi latihan push up dan follow through.

Tabel 10. Hasil Uji T Pretest dan Posttest Kelompok B

Kelas	Mean	t_{hitung}	t_{tabel}	Sig 2-tailed
Pretest Kelompok B	6,4167	-0,102	2,2009	0,920
Posttest Kelompok B	6,5000			

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan nilai rata – rata pretest kelompok B sebesar 6,4167 dan posttest sebesar 6,5 sehingga mengalami peningkatan sebesar 0,0833. Persentase peningkatan setelah diberi perlakuan adalah :

$$\text{Persentase Peningkatan} = \frac{\text{mean different}}{\text{mean pretest}} \times 100\% = \frac{6,4167 - 6,5}{6,4167} \times 100\% = 1,29\%$$

Selain itu diperoleh nilai $t_{hitung} = -0,102 < t_{tabel} = 2,2009$ dan pada taraf signifikansi 0,05 mempunyai nilai signifikansi (sig 2-tailed) $0,920 > 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan yang tidak signifikan atau tidak terdapat perbedaan pada hasil Shooting 3 Point pada kelompok B yang tidak diberi perlakuan kombinasi latihan push up dan follow through.

Tabel 11. Hasil Uji T Posttest Kelompok A dan Kelompok B

Kelas	Mean	t_{hitung}	t_{tabel}	Sig 2-tailed
Posttest Kelompok A	9,25	2,604	2,0686	0,016
Posttest Kelompok B	6,50			

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan nilai rata – rata pretest kelompok A sebesar 9,25 dan posttest sebesar 6,5 sehingga mengalami peningkatan nilai hasil Shooting 3 Point kelompok A yang diberi perlakuan kombinasi latihan lebih besar 2,75 dibandingkan dengan kelompok B yang tidak diberi perlakuan. Selain itu diperoleh nilai $t_{hitung}=2,604 > t_{tabel}=2,0686$ dan pada taraf signifikansi 0,05 mempunyai nilai signifikansi (sig 2-tailed) $0,016 < 0,05$.

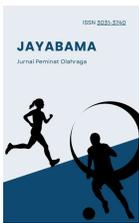
Dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada hasil Shooting 3 Point pada kelompok A yang diberi perlakuan kombinasi latihan push up dan follow through. Oleh karena itu, H_0 ditolak dan didapatkan kesimpulan bahwa terdapat perbedaan kemampuan Shooting 3 Point pada kelompok yang menerapkan kombinasi latihan push up dan follow through dan kelompok yang tidak menerapkan push up dan follow through.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, maka pada subbab ini akan diuraikan pembahasan hasil analisis deskriptif dan analisis uji T. Hasil perhitungan dengan menggunakan SPSS 23 pada data sebelum diberikan perlakuan kombinasi latihan push up dan follow through (pretest) pada kelompok A didapatkan jumlah skor rata – rata (6,333). Sedangkan hasil perhitungan pada data setelah diberi perlakuan kombinasi latihan push up dan follow through (posttest) pada kelompok A didapatkan jumlah skor rata – rata (9,25). Hasil perhitungan pada data sebelum diberikan perlakuan kombinasi latihan push up dan follow through (pretest) pada kelompok B didapatkan jumlah skor rata – rata (6,416). Sedangkan hasil perhitungan pada data setelah diberi perlakuan kombinasi latihan push up dan follow through (posttest) pada kelompok B didapatkan skor rata – rata (6,5).

Hal tersebut menunjukkan bahwa siswa pada kelompok A yang diberi perlakuan kombinasi latihan push up dan follow through mengalami peningkatan kemampuan Shooting 3 Point. Hal tersebut dapat dilihat dari nilai rata – rata yang mengalami peningkatan sebesar 2,75 atau sebesar 46,06%. Jika dibandingkan dengan kelompok B yang tidak diberi perlakuan kombinasi latihan push up dan follow through hanya mengalami peningkatan sebesar 0,084 atau sebesar 1,3%. Selain itu setelah dilakukan uji T pada kelompok A diperoleh bahwa terdapat perbedaan perbedaan yang signifikan kemampuan Shooting 3 Point pada sebelum dan sesudah diterapkan kombinasi latihan push up dan follow through. Sedangkan pada kelompok B yang tidak diberi perlakuan kombinasi latihan push up dan follow through menunjukkan tidak terdapat perbedaan kemampuan Shooting 3 Point saat pretest dan posttest.

Berdasarkan hasil analisis dengan uji T menunjukkan bahwa data pretest dan posttest telah memenuhi uji normalitas dan uji homogenitas yang merupakan uji prasyarat sebelum melakukan uji hipotesis. Data pretest dan posttest telah berdistribusi normal dan homogen



Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 4 Nomor 1 Bulan 8 Tahun 2024

ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514

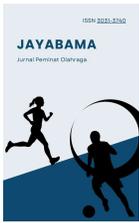
<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

karena nilai signifikansi (Sig. 2 – tailed) $> 0,05$. Sedangkan untuk uji T diperoleh keputusan bahwa H_0 ditolak dan terdapat perbedaan yang signifikan kemampuan Shooting 3 Point pada kelompok yang menerapkan kombinasi latihan push up dan follow through dan kelompok yang tidak menerapkan push up dan follow through.

Hasil analisis deskriptif dan analisis uji T yang diperoleh dapat ditarik kesimpulan bahwa terjadi peningkatan nilai rata – rata pada kemampuan Shooting 3 Point siswa ekstrakurikuler basket SMPN 1 Kediri setelah diberikan perlakuan kombinasi latihan push up dan follow through. Selain itu, pemberian perlakuan kombinasi latihan tersebut berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan Shooting 3 Point. Hal tersebut dapat dilihat pada hasil uji T yang diperoleh keputusan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan kemampuan Shooting 3 Point pada kelompok yang menerapkan kombinasi latihan push up dan follow through dan kelompok yang tidak menerapkan push up dan follow through.

Shooting 3 point merupakan teknik shooting yang banyak dilakukan oleh pemain bola basket selain teknik shooting yang lain karena memiliki skor 3. Namun hal tersebut membutuhkan proses pelatihan yang tidak mudah karena semakin jauh shooting 3 point dilakukan maka semakin besar faktor kesulitan yang dihadapi, yaitu tingkat akurasi semakin berkurang akibat jarak antara bola dan ring cukup jauh (Winata et al., 2018). Dukungan teori lain yang membahas tentang pergerakan shooting 3 point bahwa faktor lain yang harus dilatih dan dikembangkan agar tingkat keberhasilan shooting lebih baik dan akurat adalah dengan melatih otot lengan, yaitu dapat dengan cara melakukan push up (Juniansyah et al., 2023). Selain itu, teori lain mengatakan bahwa setelah shooting 3 point terdapat momen diam setelah melepaskan bola yang disebut follow through dimana hal tersebut jika dilakukan dengan benar akan meningkatkan akurasi tembakan (Hendra Mashuri, 2013). Menurut Juniansyah, et al (2023), keberhasilan Shooting 3 Point anggota ekstrakurikuler klub bola basket dapat dipengaruhi oleh kombinasi latihan dengan menggunakan penerapan metode Maryland 5 spot shooting drill. Metode Maryland 5 spot shooting drill merupakan metode latihan dimana pelaksanaannya dilakukan secara berulang dan sistematis sesuai dengan program yang dirancang untuk meningkatkan keterampilan dan akurasi hasil shooting sehingga seorang atlet merasa terbiasa dan terbentuk otomatisasi gerakan shooting (Latuheru et al., 2022).

Diperkuat dengan beberapa teori dan hasil penelitian sebelumnya dari (Juniansyah et al., 2023) bahwa terdapat pengaruh kombinasi latihan dan metode Maryland 5 spot shooting drill terhadap hasil shooting 3 point. Melalui penerapan kombinasi latihan push up dan follow through serta metode Maryland 5 spot shooting drill yang dilakukan secara berulang dengan lima spot tembakan dapat membiasakan siswa dalam melakukan gerakan shooting 3 point sehingga dapat mempengaruhi tingkat keberhasilan shooting. Hal tersebut dapat ditunjukkan pada hasil penelitian ini bahwa terjadi peningkatan nilai rata – rata pada kemampuan Shooting 3 Point siswa ekstrakurikuler basket SMPN 1 Kediri setelah diberikan perlakuan kombinasi latihan push up dan follow through. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kombinasi latihan dan metode Maryland 5 spot shooting drill berpengaruh signifikan terhadap kemampuan shooting 3 point sehingga sesuai dengan teori – teori yang ada dan hasil penelitian sebelumnya



Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 4 Nomor 1 Bulan 8 Tahun 2024

ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

yang relevan. Oleh karena itu, pengembangan penelitian ini dimana dilakukan kombinasi antara push up dan follow through sudah relatif dalam meningkatkan kemampuan shooting 3 point siswa.

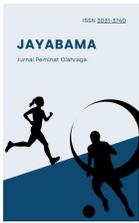
Melalui hasil penelitian ini menunjukkan bahwa keberhasilan shooting 3 point siswa membutuhkan proses latihan yang tidak mudah. Dengan adanya kombinasi latihan yang dilakukan pada penelitian ini, yaitu push up dan follow through dengan metode latihan dimana pelaksanaannya dilakukan secara berulang dan sistematis sesuai dengan program yang dirancang sehingga dapat meningkatkan keterampilan dan akurasi hasil shooting 3 point siswa. Menurut Hariyanto dalam (Juniansyah et al., 2023) mengatakan bahwa tahap persiapan pelatihan merupakan tahap persiapan yang pertama, dimana jangka waktunya harus lebih lama. Sehingga apabila siswa ekstrakurikuler basket SMPN 1 Kediri ingin memperoleh kemampuan shooting yang baik, maka dapat menambah waktu latihannya. Namun, keberhasilan shooting 3 point tidak hanya melalui push up dan follow through tetapi banyak faktor lainnya sehingga diperlukan kombinasi latihan yang lebih tersistematis, konsisten, dan berulang – ulang sehingga menghasilkan hasil yang lebih maksimal lagi. Bagi pelatih dapat mengembangkan kombinasi latihan pada penelitian ini dengan menambahkan kombinasi latihan lainnya karena dalam bola basket tidak hanya membutuhkan kemampuan shooting 3 point saja, tetapi masih terdapat teknik menggiring bola, mengumpan (passing), melempar, menangkap, dan teknik lainnya.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis untuk menjawab rumusan masalah adakah pengaruh kombinasi latihan push up dan follow through terhadap kemampuan shooting 3 point pada tim bola basket SMPN 1 Kediri. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dalam kombinasi latihan push up dan follow through terhadap kemampuan shooting 3 point pada tim bola basket SMPN 1 Kediri. Rekomendasi bagi pelatih dapat mengembangkan kombinasi latihan pada penelitian ini dengan menambahkan kombinasi latihan lainnya karena dalam bola basket tidak hanya membutuhkan kemampuan shooting 3 point saja, tetapi masih terdapat teknik menggiring bola, mengumpan (passing), melempar, menangkap, dan teknik lainnya.

REFERENSI

- Ahmadi, Nuril. (2007). Permainan Bola Basket. 13–21.
- Hendra Mashuri. (2013). The Effectiveness Of Basketball Shooting Training Model On Improving Shooting Capabilities Of Basketball Players In Pasuruan Regency Hendra. 26(4), 1–37.
- Juniansyah, H., Hartati, H., & Usra, M. (2023). Pengaruh Kombinasi Latihan Dumbbell Wrist Curl Dan Maryland 5 Spot Shooting Drill Terhadap Hasil 3 Point Shooting. *Dharmas Education Journal (De_Journal)*, 4(2), 362–368. <https://doi.org/10.56667/Dejournal.V4i2.1033>
- Latuheru, R. V., Sahabuddin, S., & Herman, H. (2022). The Effect Of Drill Shoot Training Method On Bolabasket Two-Point Shooting Skills. *International Journal Of Basketball Studies*, 1(2), 79–90. <https://doi.org/10.31949/Ijobs.V1i2.3929>



Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 4 Nomor 1 Bulan 8 Tahun 2024

ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

-
- Rubiana, I. (2017). Pengaruh Pembelajaran Shooting (Free Throw) Dengan Alat Bantu Rentangan Tali Terhadap Hasil Shooting (Free Throw) Dalam Permainan Bola Basket. *Jurnal Siliwangi*, 3(2), 248–257.
- Winata, R. A. K., Yunus, M., & Saichudin. (2018). Analisis Gerakan Three Point Shoot (Studi Komparasi Pada Pemain Basket Kyrie Irving Dengan Sandy Kurniawan). *Jurnal Sport Science*, 8(2), 1–6. <http://journal2.um.ac.id/index.php/sport-science/article/view/7932>