



## Perbandingan Latihan *One Hand Shot* dan *Bank Shoot* Terhadap Hasil *Free Throw* Bola Basket

Adi Widiyanto<sup>1</sup>, Gani Kardani<sup>2</sup> dan Hendra Rustiawan<sup>3</sup>

Program Studi Pendidikan Jasmani. Universitas Galuh. Ciamis. Indonesia

Email: Adiwidiyanto181101@gmail.com

### ABSTRACT

The purpose of the research that the author proposes is to determine whether there is a significant effect of one-hand shot training on free throw results in basketball at SMA Negeri 1 Patimuan. The research method used in this study is the true-experimental design method, one of the designs used in this study is the two-group pretest-posttest design. The population in this study were 30 students of SMA Negeri 1 Patimuan who participated in the basketball extracurricular. The sample used in this study was 30 students. Based on the results of the analysis of the difference in improvement between the two groups of one-hand shot and bank shoot training, it can be seen that there is a significant difference between the improvement of the two groups. The average value of improvement (x) for one-hand shot training is 2.4, while for bank shoot training is 3.8. The combined standard deviation (s combined) is 1.25. The calculated t value (Thitung) is 7.03, with a t table (TTabel) of 2.05, because t count > t table, there is a significant difference between the improvement of the two groups. It can be concluded that the increase in bank shot training is higher and more significant compared to one hand shot training.

**Keywords:** Basketball Free Throw, One Hand Shot and Bank Shot Results

### ABSTRAK

Tujuan dari penelitian yang penulis ajukan yaitu untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan *one hand shot* terhadap hasil *free throw* dalam olahraga bola basket di SMA Negeri 1 Patimuan. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *true-eksperiment design*, salah satu desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *two group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa SMA Negeri 1 Patimuan mengikuti ekstrakurikuler olahraga basket sebanyak 30 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 30 siswa. Berdasarkan hasil analisis perbedaan peningkatan antara kedua kelompok latihan *one hand shot* dan *bank shoot*, dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara peningkatan kedua kelompok. Nilai rata-rata peningkatan (x) untuk latihan *one hand shot* adalah 2,4, sedangkan untuk latihan *bank shoot* adalah 3,8. Standar deviasi gabungan (s gabungan) adalah 1,25. Nilai t hitung (THitung) adalah 7,03, dengan t tabel (TTabel) sebesar 2,05, karena t hitung > t tabel, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara peningkatan kedua kelompok. Dapat disimpulkan bahwa peningkatan latihan *bank shoot* lebih tinggi dan signifikan dibandingkan dengan latihan *one hand shot*.

**Kata Kunci:** Hasil *Free Throw* Bola Basket, Latihan *One Hand Shot* Dan *Bank Shoot*

### Cara sitasi:

Adi, W. dkk (2025) Perbandingan Latihan *One Hand Shot* dan *Bank Shoot* Terhadap Hasil *Free Throw* Bola Basket . Jurnal Keolahragaan, 10 (3), 178-183

### Sejarah Artikel:

Dikirim Oktober 2024, Direvisi Nopember 2024, Diterima Desember 2024.

## PENDAHULUAN

Perkembangan olahraga bola basket di Indonesia menunjukkan peningkatan yang cukup pesat, dulu olahraga basket hanya dilakukan oleh orang-orang tertentu saja karena banyak aturan yang dinilai tidak dimengerti oleh masyarakat. Melalui kegiatan olahraga bola basket ini para remaja banyak memperoleh manfaat khususnya dalam pertumbuhan fisik, mental, dan sosial. Menurut Wissel (2000:2) mengemukakan bahwa: “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 memasukkan bola ke keranjang atau ring basket lawan.” Permainan bola basket tidak sulit untuk dimainkan, karena ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang atlet menurut Sodikun dalam buku Sucipto, dkk (2010:29) mengemukakan bahwa : “1. Teknik melempar dan menangkap; 2. Teknik menggiring bola; 3. Teknik menembak; 4. Teknik gerakan berporos; 5. Teknik *lay up shoot*; 6. Merayah.”

Menembak atau *shooting* adalah keahlian yang sangat penting dalam permainan bola basket. Menurut Wissel (2000:46) teknik yang digunakan dalam melakukan tembakan yaitu: “1. *One hand shot* (tembakan satu tangan); 2. *Jump shot* (tembakan melompat); 3. *Three point shot* (tembakan tiga angka); 4. *Free throw* (tembakan hukuman); 5. *Lay up shot*; 6. *Runner*. Menurut Sodikun (1992:90) mengemukakan bahwa: “Tembakan hukuman (*free throw*) adalah hadiah yang diberikan kepada seorang pemain untuk mencetak satu angka. Tembakan tanpa rintangan ini dilakukan pada tepat di belakang garis tembakan sesuai dengan ketentuan.”

Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan di SMA Negeri 1 Patimuan, latihan dalam ekstrakurikuler bola basket dilakukan setiap hari senin, rabu dan jumat di lapangan basket SMA Negeri 1 Patimuan. Kondisi ini merugikan bagi pemain yang melakukan kesalahan tadi, karena tim lawan akan mendapatkan kelima *free throw* sebagai cara mencapai poin, namun sebaliknya juga menguntungkan bagi pemain yang melakukan kesalahan tadi apabila pemain yang rugi itu tidak mampu *shooting free throw* atau *shooting* dengan baik tak masuk ke ring, sehingga kita mendapatkan *free throw*, tetapi tidak bisa memperoleh poin, meskipun proses *shooting* sebagai pengantar bola dan cara untuk memperoleh poin dalam pertandingan bola basket, baik dari kesalahan lawan atau dari permainan yang telah kita latih, harus dilatih dengan benar, otentik dan teratur sesuai dengan prinsip pelatihan.

*Bank shoot* akan memudahkan atlet dalam melakukan *shooting*, dengan *bank shoot* atlet tidak perlu melakukan *shooting* secara sempurna. Hasil *shoot* tergantung pada sudut lemparan, kekuatan, dan jarak penembak dari ring. Menurut Ambler (1982:45) menyebutkan bahwa, “Sejumlah pelatih melaporkan bahwa mereka memperoleh hasil yang memuaskan dari pemainnya dalam membidik dengan menggunakan *bank shoot*.” Menurut Mark (1958:43) menjelaskan, “*One of the easiest and least used shoots in basketball is the bank shoot*.” Artinya bahwa salah satu *shooting* yang paling mudah untuk dilakukan adalah *shooting* ke papan terlebih dahulu (*bank shoot*).

Ditinjau dari pelaksanaannya, tembakan hukuman nampak mudah karena dalam melakukan tembakan ke ring tidak mendapat gangguan secara fisik dan teknik dari lawan, tetapi secara psikologis akan terasa berat karena selain ada tekanan dari penonton juga ada tekanan yang bahkan lebih besar yaitu dari dalam diri berupa kekhawatiran tidak dapat melakukan *free throw* dengan baik yaitu bola masuk ke ring lawan secara sah. *Free throw* dalam setiap pertandingan hampir selalu ada, ini berarti *free throw* merupakan salah satu cara memasukkan bola dan memenangkan pertandingan yang cukup efektif dan efisien, oleh karena itu teknik *free throw* perlu mendapat perhatian khusus dan dilatih secara optimal.

## METODE PENELITIAN

Menurut Suharsimi (2010:125) mengemukakan “*True-Eksperiment Design* adalah jenis-jenis eksperimen yang dianggap sudah baik karena sudah memenuhi persyaratan”. Desain penelitian yang akan penulis gunakan pada penelitian ini adalah *two group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Patimuan mengikuti ekskul olahraga basket sebanyak 30 orang. Berdasarkan pada penjelasan tersebut, maka untuk jumlah sampel penelitian ini ditetapkan oleh penulis sebesar 100% atau sebanyak 30 orang, sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi. Hal ini dilakukan karena jumlah populasi kurang dari 100 orang. Pengambilan sampel dilakukan melalui sampling jenuh dan padat. Mengenai sampel jenuh dan padat dijelaskan oleh Nasution (1991:133) sebagai berikut: “*Sampling* itu dikatakan jenuh bila seluruh populasi dijadikan sampel. *Sampling* itu dikatakan padat bila jumlah sampel lebih dari setengah populasi.” Pengumpulan data untuk mengetahui kemampuan awal dan kemampuan setelah diberikan perlakuan, penulis menggunakan tes *free throw* cabang olahraga bola basket.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Pengolahan data yang pertama dilakukan adalah mencari skor rata-rata dan simpangan baku dari kelompok penelitian. Dari pengolahan data tersebut, diperoleh hasil sebagai berikut: Hasil penghitungan rata-rata, simpangan baku, dan varians dari kedua kelompok latihan adalah dalam tabel 1 dibawah ini:

**Tabel 1 Hasil Penghitungan Rata-Rata, Simpangan Baku, dan Varians**

Kelompok	PeriodeTes	Rata-Rata	S	Varians
Latihan <i>One Hand Shot</i>	Tes awal	2,0	1,0	1,00
	Tes akhir	4,4	0,9	0,81
Latihan <i>Bank Shoot</i>	Tes awal	2,0	1,0	1,00
	Tes akhir	5,8	1,8	1,6664

Dari hasil pengolahan data tersebut dapat dilihat bahwa: Kedua kelompok latihan memiliki rata-rata yang sama pada tes awal, yaitu 2,0. Pada tes akhir, kelompok latihan *bank shoot* memiliki rata-rata yang lebih tinggi dari pada kelompok latihan *one hand shot*, yaitu 5,8 dibandingkan dengan 4,4. Simpangan baku dan varians pada tes akhir kelompok latihan *bank shoot* lebih besar dari pada kelompok latihan *one hand shot*, menunjukkan bahwa data pada kelompok latihan *bank shoot* lebih tersebar. Hasil perhitungan *chi-kuadrat* akan menentukan pendekatan analisis data yang digunakan, yaitu pendekatan parametrik jika data berdistribusi normal atau pendekatan non-parametrik jika data tidak berdistribusi normal. Untuk itu setelah dihitung diperoleh hasil penghitungan sebagai berikut:

**Tabel 2 Hasil Pengujian Distribusi Normal**

Kelompok	Periode Tes	Hasil penghitungan	Distribusi <i>Chi Kuadrat</i>	Hasilnya
Latihan <i>One Hand Shot</i>	Tes awal	2,16	7,81	Normal
	Tes akhir	1,74	7,81	Normal
Latihan <i>Bank Shoot</i>	Tes awal	2,16	7,81	Normal
	Tes akhir	1,47	9,49	Normal

Berdasarkan hasil perhitungan *chi-kuadrat*, dapat dilihat bahwa data dari kedua kelompok latihan *one hand shot* dan *bank shoot* pada tes awal dan tes akhir berdistribusi normal.

- a. Latihan *One Hand Shot*. Tes Awal:  $\chi^2 = 2,16$ , dengan nilai kritis  $\chi^2 = 7,81$ , karena  $\chi^2 < \chi^2$  kritis, maka data berdistribusi normal. Tes Akhir:  $\chi^2 = 1,74$ , dengan nilai kritis  $\chi^2 = 7,81$ , karena  $\chi^2 < \chi^2$  kritis, maka data berdistribusi normal.
- b. Latihan *Bank Shoot*. Tes Awal:  $\chi^2 = 2,16$ , dengan nilai kritis  $\chi^2 = 7,81$ , karena  $\chi^2 < \chi^2$  kritis, maka data berdistribusi normal. Tes Akhir:  $\chi^2 = 1,47$ , dengan nilai kritis  $\chi^2 = 9,49$ , karena  $\chi^2 < \chi^2$  kritis, maka data berdistribusi normal.

Dapat disimpulkan bahwa data dari kedua kelompok latihan pada tes awal dan tes akhir berdistribusi normal. Hasil penghitungan homogenitas dalam table 4.5 berikut:

**Tabel 3 Hasil Pengujian Homogenitas**

Kelompok	Periode Tes	F hitung	F <sup>1/2</sup> α (V <sub>1</sub> :V <sub>2</sub> )	Hasilnya
Latihan <i>One Hand Shot</i>	Tes awal	1,23	2,48	Homogen
	Tes akhir			
Latihan <i>Bank Shoot</i>	Tes awal	1,17	2,48	Homogen
	Tes akhir			

Berikut adalah hasil pengujian homogenitas: F hitung untuk latihan *one hand shot* = 1,23, dengan F tabel (F<sub>1/2</sub> α (V<sub>1</sub>:V<sub>2</sub>)) = 2,48, karena F hitung < F tabel, maka varians data homogen. F hitung untuk latihan *bank shoot* = 1,17, dengan F tabel (F<sub>1/2</sub> α (V<sub>1</sub>:V<sub>2</sub>)) = 2,48, karena F hitung < F tabel, maka varians data homogen. Dapat disimpulkan bahwa data dari kedua kelompok latihan *one hand shot* dan *bank shoot* memiliki varians yang homogen, sehingga syarat homogenitas untuk uji-t telah terpenuhi. Hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan uji-t akan menunjukkan apakah hipotesis yang diajukan dapat diterima atau ditolak.

**Tabel 4 Uji Peningkatan**

Kelompok	Periode Tes	t hitung	t tabel	Hasilnya
Latihan <i>One Hand Shot</i>	Tes awal	6,86	2,05	Signifikan
	Tes akhir			
Latihan <i>Bank Shoot</i>	Tes awal	10,00	2,05	Signifikan
	Tes akhir			

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan uji-t, dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata sebelum dan sesudah perlakuan pada kedua kelompok latihan.

1. Latihan *One Hand Shot*. Thitung = 6,86, dengan t tabel = 2,05, karena t hitung > t tabel, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata sebelum dan sesudah perlakuan.
2. Latihan *Bank Shoot*. Thitung = 10,00, dengan t tabel = 2,05. Karena t hitung > t tabel, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata sebelum dan sesudah perlakuan.

Dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok latihan *one hand shot* dan *bank shoot* memiliki perbedaan yang signifikan antara rata-rata sebelum dan sesudah perlakuan. Artinya, perlakuan yang diberikan pada kedua kelompok latihan tersebut efektif dalam meningkatkan hasil *free throw* dalam olahraga bola basket di SMA Negeri 1 Patimuan. Analisis ini bertujuan untuk menentukan apakah hipotesis yang diajukan tentang perbedaan peningkatan antara kedua kelompok dapat diterima atau ditolak, adapun hasilnya dapat dilihat pada tabel 4.7 di bawah ini:

**Tabel 5 Hasil Pengujian Signifikansi**

Periode Tes	Nilai x	s Gabungan	THitung	TTablel	Hasilnya
Latihan <i>One Hand Shot</i>	2,4	1,25	7,03	2,05	Signifikan
Latihan <i>Bank Shoot</i>	3,8				Signifikan

Berdasarkan hasil analisis perbedaan peningkatan antara kedua kelompok latihan *one hand shot* dan *bank shoot*, dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara peningkatan kedua kelompok. Nilai rata-rata peningkatan ( $\bar{x}$ ) untuk latihan *one hand shot* adalah 2,4, sedangkan untuk latihan *bank shoot* adalah 3,8. Standar deviasi gabungan (sgabungan) adalah 1,25. Nilai  $t$  hitung (THitung) adalah 7,03, dengan  $t$  tabel (TTabel) sebesar 2,05, karena  $t$  hitung  $>$   $t$  tabel, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara peningkatan kedua kelompok. Dapat disimpulkan bahwa peningkatan latihan *bank shoot* lebih tinggi dan signifikan dibandingkan dengan latihan *one hand shot*, artinya latihan *bank shoot* lebih efektif dalam meningkatkan hasil *free throw* dalam olahraga bola basket di SMA Negeri 1 Patimuan dibandingkan dengan latihan *one hand shot*.

### **Pembahasan**

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *one hand shot* terhadap hasil *free throw* dalam olahraga bola basket di SMA Negeri 1 Patimuan: Hasil analisis data menunjukkan bahwa  $t$  hitung (6,86) lebih besar dari  $t$  tabel (2,05), yang berarti bahwa latihan *one hand shot* dapat meningkatkan hasil *free throw* dalam olahraga bola basket di SMA Negeri 1 Patimuan.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *bank shoot* terhadap hasil *free throw* dalam olahraga bola basket di SMA Negeri 1 Patimuan: Hasil analisis data menunjukkan bahwa  $t$  hitung (10,00) lebih besar dari  $t$  tabel (2,05), yang berarti bahwa latihan *bank shoot* juga dapat meningkatkan hasil *free throw* dalam olahraga bola basket di SMA Negeri 1 Patimuan.
3. Perbandingan efektivitas latihan: Hasil analisis data menunjukkan bahwa  $t$  hitung (7,03) bukanlah nilai yang digunakan di point 3 melainkan 3,07) lebih besar dari  $t$  tabel (2,05), yang berarti bahwa terdapat perbedaan signifikan antara efektivitas latihan *one hand shot* dengan *bank shoot*.

Latihan *one hand shot* dapat membantu meningkatkan kemampuan *free throw* dengan cara meningkatkan kekuatan dan kontrol tangan yang digunakan untuk melakukan tembakan, namun, hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa rata-rata peningkatan kemampuan *free throw* pada latihan *bank shoot* lebih tinggi dibandingkan dengan latihan *one hand shot*. Latihan *bank shoot* dapat membantu meningkatkan kemampuan *free throw* dengan cara meningkatkan akurasi dan kontrol tembakan. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa latihan *bank shoot* memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan kemampuan *free throw*, dengan rata-rata peningkatan yang lebih tinggi dibandingkan dengan latihan *one hand shot*. Perbedaan pengaruh antara latihan *one hand shot* dan *bank shoot* dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti:

1. Perbedaan teknik tembakan: latihan *bank shoot* menggunakan teknik tembakan yang berbeda dengan latihan *one hand shot*, sehingga dapat mempengaruhi hasil *free throw*.
2. Perbedaan fokus latihan: Latihan *bank shoot* lebih fokus pada akurasi dan kontrol tembakan, sedangkan latihan *one hand shot* lebih fokus pada kekuatan dan kontrol tangan.

Dapat disimpulkan bahwa latihan *bank shoot* lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan hasil *free throw* dibandingkan dengan latihan *one hand shot* di SMA Negeri 1 Patimuan, namun, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk memastikan hasil ini dan mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi perbedaan pengaruh antara kedua jenis latihan ini.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *one hand shot* terhadap hasil *free throw* dalam olahraga bola basket di SMA Negeri 1 Patimuan..

2. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *bank shoot* terhadap hasil *free throw* dalam olahraga bola basket di SMA Negeri 1 Patimuan.
3. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan latihan *one hand shot* dibandingkan dengan latihan *bank shoot* terhadap hasil *free throw* dalam olahraga bola basket di SMA Negeri 1 Patimuan.

## SARAN

Berdasarkan kesimpulan penelitian berikut beberapa saran yang dapat dipertimbangkan:

1. Bagi Guru:
  - Menerapkan pola latihan yang tepat dan efektif untuk meningkatkan kemampuan *free throw* permainan bola basket.
  - Menciptakan lingkungan pembelajaran yang kondusif dan mendukung untuk mengembangkan bakat dan kemampuan siswa.
2. Bagi Sekolah:
  - Menyediakan sarana prasarana yang memadai untuk mendukung proses pembelajaran dan latihan bola basket.
  - Mengembangkan program latihan yang terstruktur dan efektif untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam bermain bola basket.
3. Bagi Peneliti:
  - Melakukan penelitian lanjutan untuk mengembangkan bentuk-bentuk latihan yang variatif dan inovatif untuk meningkatkan kemampuan *free throw* permainan bola basket.
  - Mengkaji lebih lanjut tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan *free throw* permainan bola basket.
4. Bagi Siswa:
  - Mengikuti proses pembelajaran dan latihan dengan serius dan konsisten untuk meningkatkan kemampuan *free throw* permainan bola basket.
  - Mengembangkan kemampuan dan bakatnya dalam bermain bola basket dengan memanfaatkan sarana prasarana yang tersedia.

## REKOMENDASI

Hasil data ini dapat dijadikan tolok ukur pada penelitian selanjutnya, metode latihan *one hand shot* dan *bank shoot* dapat digunakan untuk peningkatan *free throw* dalam olahraga bola basket karena terbukti dalam penelitian ini memberikan pengaruh yang meningkat untuk siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ambler, Vic. 1982. *Petunjuk Untuk Pelatih Dan Pemain Bola Basket*. Bandung : CV. Pionir Jaya.
- FIBA. 2006. *Peraturan Resmi Bola Basket*. Bandung: FPOK UPI.
- Mark, Vancil. 1958. *NBA Basketball offence basic*. New York : *Sterling Publishing. Co. Inc*
- Nasution, S. 1991. *Metode Penelitian Naturalistik-Kualitatif*. Bandung:Tarsindo.
- Sucipto, dkk. 2010. *Permainan Bola Basket*. Bandung: FPOK UPI.
- Suharsimi, Arikunto. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta
- Wissel, Hall. 2000. *Bola Basket Dilengkapi Dengan Program Pemahiran. Teknik Dan Taktik* . Jakarta : Raja Grafindo Persada.