

## PENGARUH PELATIHAN *PASS AND SHOOT DRILL* DAN *CHANGE OF PACE AND DIRECTION DRILL* TERHADAP TEKNIK *SHOOTING*

Pande Ketut Sri Juniari<sup>1</sup>, I Kadek Happy Kardiawan, S.Pd., M.Pd.<sup>2</sup>, Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd., M.Or.<sup>3</sup>

<sup>123</sup>Jurusan Pendidikan Kevelatihan Olahraga, FOK

Universitas Pendidikan Ganesha

e-mail: {<sup>1</sup>[pandetutit@gmail.com](mailto:pandetutit@gmail.com) <sup>2</sup>[happy.kardiawan@yahoo.com](mailto:happy.kardiawan@yahoo.com)

<sup>3</sup>[ekabudidarmawangede@gmail.com](mailto:ekabudidarmawangede@gmail.com)}

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mengetahui (1) Pengaruh pelatihan *pass and shoot drill* terhadap teknik *shooting*, (2) Pengaruh pelatihan *change of pace and direction drill* terhadap teknik *shooting*, (3) Perbedaan pengaruh pelatihan *pass and shoot drill* dan *change of pace and direction drill* terhadap teknik *shooting*. Metode penelitian menggunakan eksperimen dengan rancangan *the modified pre-test – post-test group design*. Tes yang digunakan adalah tes *shooting under-basket*. Analisis data menggunakan perhitungan statistik uji-t (*t-test*) yang dibantu SPSS 16.0 pada taraf signifikansi 0,05. Subyek penelitian adalah siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Singaraja dengan jumlah 30 orang. Hasil analisis data (1) pelatihan *pass and shoot drill* berpengaruh terhadap teknik *shooting*, dengan hasil  $t_{hitung} = 10,640 > t_{tabel} = 2,145$ , (2) pelatihan *change of pace and direction drill* berpengaruh terhadap teknik *shooting*, dengan hasil  $t_{hitung} = 8,228 > t_{tabel} = 2,145$  dan (3) Tidak terdapat perbedaan pengaruh antara pelatihan *pass and shoot drill* dan *change of pace and direction drill* terhadap teknik *shooting*, dengan hasil  $t_{hitung} 0,628 < t_{tabel} = 2,048$ . Disimpulkan bahwa (1) Terdapat pengaruh pelatihan *pass and shoot drill* terhadap teknik *shooting* yang signifikan dengan peningkatan sebesar 5,8%, (2) Terdapat pengaruh pelatihan *change of pace and direction drill* terhadap teknik *shooting* yang signifikan dengan peningkatan sebesar 5,13% dan (3) Tidak terdapat perbedaan pengaruh teknik *shooting* antara pelatihan *pass and shoot drill* dengan pelatihan *change of pace and direction drill*. Saran bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian dengan pelatihan yang berbeda untuk memperoleh hasil yang lebih baik.

**Kata kunci:** *shooting, pass and shoot drill*

### ABSTRACT

The purposes of the study were (1) to find out the effect of pass and shoot drill training toward shooting technique, (2) to find out the effect of change of pace and direction drill training toward shooting technique, and (3) to find out the differences between the effects of pass and shoot drill training and change of pace and direction drill training toward shooting technique. This study was using the modified pre-test – post-test group design. 30 students of extracurricular of basketball in SMP Negeri 2 Singaraja who were tested shooting under-basket were the sample. The data were analyzed quantitatively by using t-test and done by SPSS 16.0 with significance 0.05. As the result, (1) pass and shoot drill training statistically affect shooting technique with  $(t_c) 10.640 > (t_t) 2.145$ , (2) change of pace and direction drill training affect shooting technique with  $(t_c) 8.228 > (t_t) 2.145$ , and (3) from the result  $(t_c) 0.628 < (t_t) 2.048$ , it shows that pass and shoot drill training and change of pace and direction drill training did not show significantly different effects toward shooting technique. It indicated that (1) there was a significant effect of pass and shoot drill training toward shooting technique 5,8%, (2) there was a significant of change of pace and direction drill training toward shooting 5,13%, and (3) There was no significant difference between pass and shoot drill training and change of pace and drill training toward shooting. As the suggestion for another researchers, it should be developed with different technique to improve the results.

**Keywords:** *shooting, pass and shoot drill*

## Pendahuluan

Bola basket adalah permainan olahraga beregu yang memiliki daya tarik yang lebih dibandingkan dengan cabang olahraga lainnya. Permainan bola basket dilakukan oleh dua regu masing-masing terdiri dari 5 pemain dengan tujuan memasukkan bola sebanyak mungkin ke keranjang lawan dengan strategi dan teknik yang benar kemudian mencegah lawan untuk memasukkan bola ke keranjang kita dengan dibatasi oleh waktu.

Darmawan dan Nyoman Kanca (2011:1) menyatakan,

Bola basket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar yang dimainkan dengan tangan. Bola boleh dioper (dilempar ke teman), dipantulkan ke lantai (ditempat atau sambil berjalan) dan tujuannya adalah memasukkan bola ke keranjang lawan. Permainan dilakukan oleh dua regu masing-masing terdiri dari 5 (pemain) setiap regu berusaha memasukkan bola ke keranjang lawan dan menjaga (mencegah) keranjangnya sendiri memasukkan sedikit mungkin.

Permainan bola basket merupakan jenis olahraga modern yang begitu cepat perkembangannya dan banyak menarik perhatian kaum muda. Olahraga ini sangat kompetitif dengan perangkat peraturan yang semakin lengkap yang diberlakukan untuk seluruh dunia. Meskipun demikian, inti permainan bola basket sangat sederhana, yaitu satu permainan antara dua team dimana masing-masing team saling melempar bola ke dalam ring untuk mencetak atau mendapatkan nilai. Untuk itu dalam permainan ini diperlukan partisipasi yang maksimal dimana para pemainnya terus-menerus terlibat dalam permainan.

Bola basket pertama kali dikenalkan pada akhir abad ke-19. Bola basket masuk ke Indonesia sekitar tahun 1948

yang lalu dan berkembang setelah proklamasi kemerdekaan. Namun baru pada tanggal 23 Oktober 1951 berdirilah Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia (PERBASI).

Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia (PERBASI) adalah badan nasional yang menangani olahraga bola basket. Selama ini telah dilangsungkan kompetisi bola basket tingkat nasional yang melibatkan klub-klub bola basket yang bersaing keras untuk menjadi baik. Setelah berganti-ganti nama kompetisi di Indonesia dari Kobatama, IBL, NBL, dan sekarang kembali ke IBL sebagai wadah kompetisi bola basket *professional* di Indonesia.

Permainan bola basket saat ini merupakan cabang olahraga yang makin digemari oleh masyarakat terutama pelajar dan mahasiswa. Permainan bola basket saat ini mengalami perkembangan terbukti dengan munculnya klub-klub tangguh di tanah air dan atlet-atlet bola basket pelajar baik ditingkat sekolah maupun perguruan tinggi. Ditunjang lagi dengan sering diadakannya turnamen antar klub, kejuaraan antar pelajar dari tingkat daerah hingga nasional. Selain itu dengan bervariasinya permainan bola basket menjadi olahraga yang bergengsi dan *trend mode* di kalangan anak muda. Di luar itu, dengan semakin populernya olahraga ini dimata masyarakat maka muncullah berbagai kompetisi dengan tingkat dan kelas yang lebih rendah. Sebagai contoh kompetisi liga basket antar mahasiswa, antar sekolah atau kompetisi tingkat *Junior* yang belakangan ini nampaknya semakin populer.

Permainan bola basket di Indonesia sekarang sudah mulai menunjukkan perkembangan. Sekarang banyak terdapat lapangan bola basket diberbagai kota maupun di pelosok-pelosok tanah air. Perkembangan bola basket di Bali juga tidak mau kalah dengan daerah-daerah lain yang sudah mengalami kemajuan. Dengan adanya pembibitan atlet yang baik dari berbagai klub lahirlah atlet-atlet yang berpotensi untuk

meningkatkan prestasi bola basket di daerahnya khususnya di Bali. Kabupaten Buleleng memiliki perkembangan prestasi bola basket yang cukup baik, ini dapat dilihat dari beberapa prestasi yang sempat diraih yaitu sebagai juara 3 dalam ajang PORPROV Bali tahun 2015 yang diselenggarakan di Buleleng.

SMP Negeri 2 Singaraja merupakan salah satu sekolah menengah pertama yang memiliki fasilitas cukup lengkap untuk menunjang kegiatan ekstrakurikuler khususnya ekstrakurikuler bola basket, namun prestasi SMP Negeri 2 Singaraja pada cabang olahraga bola basket belum mencapai prestasi yang optimal. Dengan adanya ekstrakurikuler para siswa-siswi mampu menyalurkan minat dan bakat selain kewajiban mereka belajar. Ekstrakurikuler ini mampu menyaring atlet-atlet berkualitas dalam cabang olahraga bola basket yang nantinya akan berguna untuk mencapai prestasi yang optimal. Agar mencapai prestasi yang optimal, penguasaan permainan sangat penting terutama dalam penguasaan teknik dasar permainan bola basket. Sebagai salah satu bagian dari teknik dasar permainan bola basket, teknik dasar *shooting* merupakan salah satu yang harus dikuasai karena dengan *shooting* pemain dan team mendapatkan poin.

Setelah peneliti melakukan observasi terhadap siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Singaraja, Dari segi teknik peneliti melakukan observasi awal dengan melakukan tes *shooting*, *passing* dan *dribble*. Hasil observasi awal tersebut peneliti mendapatkan suatu pandangan mengenai teknik dasar siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Singaraja. Dimana teknik *passing* dan *dribble* siswa sudah baik sedangkan untuk teknik *shooting* siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Singaraja masih jauh dari kata baik.

Jadi peneliti ingin mengangkat permasalahan tersebut untuk dijadikan

sebuah penelitian. *Pass And Shoot Drill* merupakan jenis latihan meningkatkan teknik *shooting* dimana Pelatihan *pass and shoot drill* ini menggunakan setengah lapangan basket dimana latihan ini dilakukan *team* berada ditengah lapangan dengan kursi/kun di area *free-throw*. Setiap pemain memegang satu bola. Bermain di sisi kiri dan sisi kanan, pemain di sisi kanan memegang bola. Pemain pertama yang mengantre mulai *dribbel* bola kemudian setelah beberapa detik *dribbel* bola menuju kursi, saat berhadapan dengan kursi melakukan *passing* ke pemain sisi kiri, lalu menerima bola dari pemain yang berada di kanan dan melakukan *shooting*. Setelah sejumlah tembakan per pemain atau jumlah waktu tertentu, umpan dibuat pada di sisi kanan dan bola diterima di sisi kiri (Gandolfi, 2010:70).

*Pelatihan change of pace and direction drill* merupakan salah satu pelatihan yang digunakan untuk meningkatkan teknik *shooting* dalam permainan bola basket. *Team* dibagi menjadi dua kelompok, satu sisi kiri dan satu sisi kanan lapangan tengah dengan sebuah kursi/kun di depan setiap kelompok dan sebuah bola di atas setiap kursi/kun. Dua kursi berada di depan masing-masing pemain dan dua kursi lagi berada di dekat sudut area *free-throw*. Pertama dua bola pemain dari setiap kelompok melakukan lari cepat menuju kursi/kun mengambil bola mengayunkan bola dan *dribble* bola ke kursi/kun lainnya. Ketika mereka sampai dikursi/kun mereka membuat gerakan crossover dribble, mengubah kecepatan dan arah, kemudian setelah melakukan gerakan dua hitungan melakukan *shooting*. Latihan dijalankan untuk sejumlah tembakan per pemain atau sejumlah waktu tertentu (Gandolfi, 2010:70).

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas, mengingat bahwa teknik *shooting* merupakan salah satu teknik yang penting dalam permainan bola basket dan juga melihat dari hasil observasi yang dilakukan di siswa ekstrakurikuler

SMP Negeri 2 Singaraja yang masih kurang dari segi teknik *shooting*, maka peneliti berusaha meningkatkan teknik *shooting* dengan membuat penelitian dengan judul “Pengaruh Pelatihan *Pass And Shoot Drill* dan *Change Of Pace And Direction Drill* Terhadap Teknik *Shooting* Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMP Negeri 2 Singaraja Tahun 2018”.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat ditarik rumusan masalah sebagai berikut : (1) Apakah terdapat pengaruh pelatihan *Pass And Shoot Drill* terhadap teknik *shooting* pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Singaraja tahun 2018? (2) Apakah terdapat pengaruh pelatihan *Change Of Pace And Direction Drill* terhadap teknik *shooting* pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Singaraja tahun 2018? (3) Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara pelatihan *Pass And Shoot Drill* dan *Change of Pace And Directin Drill* terhadap teknik *shooting* pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Singaraja tahun 2018?

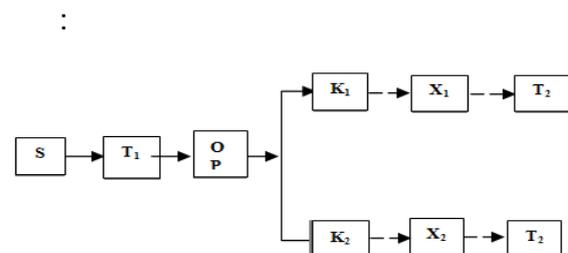
Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : (1) Pengaruh pelatihan *Pass And Shoot Drill* terhadap teknik *shooting* pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Singaraja tahun 2018. (2) Pengaruh pelatihan *Change Of Pace And Direction Drill* terhadap teknik *shooting* pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Singaraja tahun 2018. (3) Perbedaan pengaruh pelatihan *Pass And Shoot Drill* dan *Change Of Pace And Direction Drill* terhadap teknik *shooting* pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Singaraja tahun 2018.

### Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode eksperimen, yaitu dengan metode yang memberikan atau menggunakan suatu *treatment* (perlakuan), dengan tujuan ingin mengetahui dan

membandingkan pengaruh suatu kondisi terhadap gejala yang timbul. Menurut Sugiyono (2011:72), metode eksperimen adalah sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. Menurut Kerlinger (Darmawan, 2013) eksperimen lapangan adalah kajian dalam suatu nyata (realitas), dengan memanipulasi satu variabel bebas atau lebih dalam kondisi yang dikontrol dengan cermat oleh pembuat eksperimen sejauh yang dimungkinkan oleh situasinya. “Penelitian eksperimental pada dasarnya adalah ingin menguji hubungan suatu sebab (*causa*) dengan akibat (*effect*)” (Kanca, 2010:76).

Rancangan eksperimen merupakan perencanaan eksperimentasi sedemikian rupa sehingga didapat informasi yang relevan dengan permasalahan yang diteliti dan memungkinkan analisis yang objektif untuk mendapat kesimpulan yang valid. (Kanca, 2010:80). Melihat dari tujuan penelitian, maka rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu “*the modified group pre-test post-test design*” (Kanca, 2010:87). Rancangan ini dapat di gambarkan sebagai berikut:



Keterangan :

S = Subjek

T<sub>1</sub> = Tes awal (*pre-test*)

OP = *Ordinal pairing* (A-B-B-A)

K<sub>1</sub> = Kelompok perlakuan I

K<sub>2</sub> = Kelompok perlakuan II

X<sub>1</sub> = Pelatihan *Pass And Shoot Drill*

X<sub>2</sub> =Pelatihan *Change Of Pace And Direction Drill*

T<sub>2</sub> = Tes akhir (*post-test*)

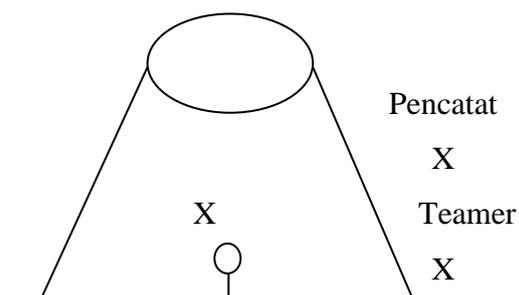
Tes yang dilaksanakan bertujuan untuk mengukur teknik *shooting* dalam

permainan bola basket terdiri dari tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*):

Tes awal yaitu tes *shooting under-basket* kemudian hasil tes dirangking dari yang paling tinggi ke yang paling rendah, sebanyak 30 siswa. Hasil rangking tersebut kemudian dipasangkan dengan rumus A-B-B-A, sehingga mendapatkan 2 kelompok. Dari 2 kelompok tersebut dipisah menjadi kelompok perlakuan I dengan pelatihan *pass and shoot drill* dan kelompok perlakuan II dengan pelatihan *change of pace and direction drill* dengan cara *ordinal pairing*.

Tes akhir dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui hasil teknik *shooting* setelah sampel melakukan program latihan yang diberikan. Sehingga peneliti bisa mendapatkan data sebagai bahan untuk menyimpulkan seberapa jauh pengaruhnya program latihan yang telah dilaksanakan selama penelitian.

Petunjuk pelaksanaan tes: Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes *shooting* yang diukur dengan menggunakan *Under The Basket Shoot* melalui papan pantul. Menurut (Sugiyanti, 2013). Tes ini memiliki validitas sebesar 0,822 dan reliabilitas 0,901. Adapun prosedur pelaksanaan tes yaitu 1) tes dimulai dengan *testee* berdiri dalam keadaan siap sambil memegang bola di bawah ring, 2) Setelah aba-aba "ya" atau bunyi peluit, *testee* mulai memasukkan bola dari bawah ring dengan cara melalui papan pantul, 3) kemudian memungut dan memasukkan kembali bola ke dalam ring. Demikian seterusnya dilakukan sebanyak mungkin memasukkan bola ke dalam ring selama 1 menit (Sugiyanti, 2013).



Setelah data didapatkan maka akan dilakukan analisis data. Sebelum melakukan analisis data, harus dilakukan uji normalitas data, homogenitas data. Uji yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah uji-t atau uji perbedaan. Adapun syarat dari uji-t yaitu uji normalitas dan uji homogenitas. Data dimaksudkan untuk memperlihatkan bahwa data subyek benar-benar berasal dari populasi yang berdistribusi normal, sehingga uji hipotesis dapat dilakukan. Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui bahwa kedua kelompok mempunyai varians yang sama. Jika kedua kelompok mempunyai varians yang sama maka kelompok tersebut dikatakan homogen. Dengan demikian, perbedaan yang terjadi benar-benar berasal dari perbedaan perlakuan.

### Pembahasan

Setelah semua program latihan terlaksana dan untuk mengetahui pengaruh antara pelatihan *pass and shoot drill* dan *change of pace and direction drill* terhadap teknik shooting pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Singaraja tahun 2018, maka dilakukan sebuah pengolahan data sehingga data yang diperoleh merupakan perbandingan data kelompok eksperimen 1 (*pass and shoot drill*) dan kelompok 2 (*change of pace and direction drill*). Pengolahan data dilakukan dengan analisis data menggunakan SPSS 16.0 melalui uji dependen (*t-test*).

Deskripsi data hasil penelitian dengan menggunakan penelitian pelatihan *pass and shot drill* yang terdiri dari *pre-test* dan *post-test*. Data *pre-test* diambil diawal kegiatan penelitian sebelum subjek diberikan pelatihan, sedangkan data *post-test* diambil pada akhir kegiatan penelitian setelah subjek diberikan pelatihan. Hasil data *pre-test* dengan N (responden) sebanyak 15 orang, diperoleh *mean* (rata-rata) hasil teknik *shooting* sebesar 11,2 dengan *median* (nilai tengah) sebesar 10. Hasil

minimal sebesar 5 dan maksimal sebesar 24 dan *standar deviasi* sebesar 5.37454.

Untuk data post-test dengan N (responden) sebanyak 15 orang, diperoleh *mean* (rata-rata) hasil teknik *shooting* sebesar 17 dengan *median* (nilai tengah) sebesar 14. Hasil minimal sebesar 10 dan maksimal sebesar 28 dan *standar deviasi* sebesar 5.64421 dari data

*pre-test* dan *post-test* tersebut diperoleh *gain score* yang merupakan selisih dari pengurangan antara *post-test* dan *pre-test*. Data *gain score* kelompok pelatihan *pass and shoot drill* dengan *mean* (rata-rata) sebesar 5,8 median (nilai tengah) sebesar 4 dengan nilai tertinggi sebesar 4 nilai terendah 5 dan *standar deviasi* sebesar 0,26967.

No	Pelatihan <i>Pass And Shoot Drill</i>	<i>Pre- test</i>	<i>Post- test</i>	<i>Gain Score</i>
1	<i>Mean</i>	11.2	17	5.8
2	<i>Median</i>	10	14	4
3	<i>Minimum</i>	5	10	5
4	<i>Maximum</i>	24	28	4
5	<i>Standar Deviasi</i>	5.37454	5.64421	0.26967

Deskripsi data hasil penelitian dengan menggunakan pelatihan *change of pace and direction drill* yang terdiri dari *pre-test* dan *post-test*. Data *pre-test* diambil diawal kegiatan penelitian sebelum subyek diberikan pelatihan, sedangkan data *post-test* diambil pada akhir penelitian setelah subyek diberikan pelatihan. Hasil data *pre-test* dengan N (responden) sebanyak 15 orang, diperoleh *mean* (rata-rata) hasil teknik *shooting* sebesar 10,6667 dengan *median* (nilai tengah) sebesar 10. Hasil minimal sebesar 5 dan maksimal sebesar 22 dan *standar deviasi* sebesar 5.10835.

Untuk data post-test dengan N (responden) sebanyak 15 orang, diperoleh *mean* (rata-rata) hasil teknik *shooting* sebesar 15,8 dengan *median* (nilai tengah) sebesar 15. Hasil minimal sebesar 5 dan maksimal sebesar 23 dan *standar deviasi* sebesar 4.7839 dari data *pre-test* dan *post-test* tersebut diperoleh *gain score* yang merupakan selisih dari pengurangan antara *post-test* dan *pre-test*. Data *gain score* kelompok pelatihan *change of pace and direction drill* dengan *mean* (rata-rata) sebesar 5,13333 *median* (nilai tengah) sebesar 5 dengan nilai tertinggi sebesar 1 nilai terendah 0 dan *standar deviasi* sebesar -0,32445.

No	Pelatihan <i>Change Of Pace And Direction Drill</i>	<i>Pre- test</i>	<i>Post- test</i>	<i>Gain Score</i>
1	<i>Mean</i>	10.66667	15.8	5.133333
2	<i>Median</i>	10	15	5
3	<i>Minimum</i>	5	5	0
4	<i>Maximum</i>	22	23	1

5	Standar Deviasi	5.10835	4.783902	-0.32445
---	-----------------	---------	----------	----------

Sebelum melakukan pengujian hipotesis, maka terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan homogenitas terhadap data *pre-test* pada pelatihan *pass and shoot drill* dan *change of pace and direction drill*. Adapun hasil uji normalitas dan homogenitas yaitu sebagai berikut :

Dalam uji normalitas ini menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro Wilk dengan bantuan SPSS 16.0. Data yang diperoleh akan berdistribusi normal jika nilai signifikansi hitung yang diujikan lebih besar dari pada  $\alpha$  (signifikansi > 0,05).

Dari *tests of normality* di peroleh *P value* (nilai signifikansi) untuk uji *Shapiro Wilk* adalah 0.123 sedangkan untuk uji *Kolmogorov Smirnov* adalah 0.190. Dengan menggunakan  $\alpha = 0,05$  diperoleh nilai signifikansi. (0.123) > 0,05 sehingga  $H_0$  diterima menurut uji *Shapiro Wilk*. Dengan menggunakan  $\alpha = 0,05$  diperoleh nilai signifikansi (0.190) > 0,05 sehingga  $H_0$  diterima menurut uji *Kolmogorov Smirnov*. Jadi dapat disimpulkan pelatihan *pass and shoot drill* data berasal dari populasi yang menyebar normal.

No	Kelompok Data	Signifikan	A	Keterangan
1	Skor <i>pre-test</i> pada kelompok perlakuan <i>pass and shoot drill</i>	0.190	0,05	Normal

Dari *Test of Normality* diperoleh *P value* (nilai signifikansi) untuk uji *Shapiro Wilk* adalah 0.172 sedangkan untuk uji *Kolmogorov Smirnov* adalah 0.200. Dengan menggunakan  $\alpha = 0,05$  diperoleh nilai signifikansi (0.172) > 0,05 sehingga  $H_0$  diterima menurut uji *Shapiro Wilk*.

Dengan menggunakan  $\alpha = 0,05$  diperoleh nilai signifikansi (0.200) > 0,05 sehingga  $H_0$  diterima menurut uji *Kolmogorov Smirnov*. Jadi dapat disimpulkan pelatihan *change of pace and direction drill* data berasal dari populasi yang menyebar normal.

No	Kelompok Data	Signifikan	A	Keterangan
1	Skor <i>pre-test</i> pada kelompok perlakuan <i>change of pace and direction drill</i>	0.200	0,05	Normal

Dalam uji homogenitas ini menggunakan metode *Levene's Test*, dengan bantuan SPSS 16.0. Data yang diperoleh akan memenuhi uji homogenitas jika nilai signifikansi hitung yang diujikan >  $\alpha = 0,05$ .

*P value* (signifikansi) sebesar 0.258. Dengan menggunakan  $\alpha = 0,05$  diperoleh nilai signifikansi (0.258) > 0,05 sehingga  $H_0$  diterima. Jadi kesimpulannya adalah varian data kelompok pelatihan *pass and shoot drill* dan kelompok pelatihan *change of pace and direction drill* homogen.

Nilai *Levene's* ditujukan pada baris nilai Based on Mean, yaitu 1.336 dengan

Setelah datanya tersebut berdistribusi normal, maka dilanjutkan dengan uji hipotesis. Adapun hipotesis 1 yang akan diuji yaitu sebagai berikut:

$H_0$  : Tidak terdapat pengaruh pelatihan *pass and shoot drill* terhadap teknik *shooting* pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Singaraja tahun 2018.

$H_1$  : Terdapat pengaruh pelatihan *change of pace and direction drill* terhadap teknik *shooting* pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Singaraja tahun 2018.

Dalam uji hipotesis pertama, pengujian hipotesis tersebut dilakukan

dengan menggunakan uji-t subjek berkorelasi (*dependent*) dengan kriteria tolak  $H_0$ . Jika  $|t_{hitung}| > t_{tabel}$  dan terima  $H_0$  jika  $|t_{hitung}| < t_{tabel}$ . Atau tolak  $H_0$  apabila nilai signifikansi  $< 0,05$ .

Dari *paired samples test* di dapat nilai t hitung -10.640. Dicari  $t_{tabel}$  dengan  $df=N=15-1=14$  dan  $\alpha = 0,05$  dengan menggunakan tabel distribusi t dan diperoleh  $t_{tabel} = 2,145$ , sehingga  $|t_{hitung}| = |-10.640| = 10.640 > t_{tabel} = 2,145$  (tolak  $H_0$ ). Jadi kesimpulannya adalah terdapat pengaruh pelatihan *pass and shoot drill* terhadap teknik *shooting* pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Singaraja tahun 2018.

No	Kelompok Data	T hitung	T table	Keterangan
1	Skor <i>pretest – post-test</i> pada kelompok perlakuan <i>pass and shoot drill</i>	10.640	2,145	Tolak $H_0$

Hipotesis yang ke 2 yaitu:

$H_0$  : Tidak terdapat pengaruh pelatihan *change of pace and direction drill* terhadap teknik *shooting* pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Singaraja tahun 2018.

$H_1$  : Terdapat pengaruh pelatihan *change of pace and direction drill* terhadap teknik *shooting* pada siswa ekstrakurikuleh bola basket di SMP Negeri 2 Singaraja tahun 2018.

Dalam uji hipotesis kedua, pengujian hipotesis tersebut dilakukan dengan

menggunakan uji-t subjek berkorelasi (*dependent*) dengan kriteria tolak  $H_0$  jika  $|t_{hitung}| > t_{tabel}$  dan terima  $H_0$  jika  $|t_{hitung}| < t_{tabel}$ . Atau tolak  $H_0$  apabila nilai signifikansi  $< 0,05$ .

Data *Paired samples test* didapat nilai t hitung -8.228. Dicari  $t_{tabel}$  dengan  $df=N=15-1=14$  dan  $\alpha = 0,05$  dengan menggunakan tabel distribusi t dan diperoleh  $t_{tabel} = 2,145$ , sehingga  $|t_{hitung}| = |-8.228| = 8.228 > t_{tabel} = 2,145$  (tolak  $H_0$ ). Jadi kesimpulannya adalah terdapat pengaruh pelatihan *change of pace and direction drill* terhadap teknik *shooting* pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Singaraja Tahun 2018.

No	Kelompok Data	T hitung	T tabel	Keterangan
1	Skor <i>pre-tes - post-test</i> pada kelompok perlakuan <i>change of pace and direction drill</i>	8.228	2,145	Tolak $H_0$

Hipotesis yang ke 3 yaitu:

$H_0$  : Tidak terdapat perbedaan pengaruh antara pelatihan *pass and shoot drill* dengan pelatihan *change of pace and direction drill* terhadap teknik *shooting* pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Singaraja tahun 2018.

$H_1$  : Terdapat perbedaan pengaruh pelatihan antara *pass and shoot drill* dengan pelatihan *change of pace and direction drill* terhadap teknik *shooting* pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri Singaraja tahun 2018.

Dalam uji hipotesis ketiga, pengujian hipotesis tersebut dilakukan dengan menggunakan uji-t subjek tidak berkorelasi (*independent*) dengan kriteria tolak  $H_0$  jika  $|t_{hitung}| > t_{tabel}$  dan terima  $H_0$  jika  $t_{hitung} < t_{tabel}$ . Atau tolak  $H_0$  apabila nilai signifikansi  $< 0,05$ .

DF pada uji t adalah  $N-2$ , yaitu pada kasus ini  $30-2 = 28$ . Nilai t hitung ini dibandingkan dengan t tabel pada DF 28 dan  $\alpha = 0,05$  untuk uji dua sisi. T tabelnya adalah 2,048. Didapat t hitung =  $0,628 < t_{tabel} = 2,048$  ( $H_0$  diterima). Kesimpulannya adalah tidak terdapat perbedaan pengaruh antara pelatihan *pass and shoot drill* dengan *change of pace direction drill* terhadap teknik *shooting* pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Singaraja Tahun 2018. Cara kedua adalah dengan melihat nilai signifikan atau P value. Pada kasus di atas nilai P value sebesar 0,535 untuk uji dua sisi. Dengan menggunakan  $\alpha = 0,05$  diperoleh P value =  $0,535 > 0,05$  sehingga  $H_0$  diterima. Jadi kesimpulannya adalah tidak terdapat perbedaan pengaruh antara pelatihan *pass and shoot drill* dengan *change of pac and direction drill* terhadap teknik *shooting* pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Singaraja Tahun 2018.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan penelitian pengaruh pelatihan *floating overhand service* dan *hook service* terhadap ketepatan *service*, maka dapat diambil beberapa simpulan antara lain:

1. Terdapat pengaruh pelatihan *pass and shoot drill* terhadap teknik *shooting* pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Singaraja tahun 2018 dengan hasil peningkatan sebesar 5,8%.
2. Terdapat pengaruh pelatihan *change of pace and direction drill* terhadap teknik *shooting* pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Singaraja tahun 2018 dengan hasil peningkatan sebesar 5,13%.
3. Tidak Terdapat perbedaan pengaruh antara pelatihan *pass and shoot drill* dengan pelatihan *change of pace and direction drill* terhadap teknik *shooting* pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Singaraja tahun 2018.

## Saran

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh pelatihan *pass and shoot drill* dan *change of pace and direction drill* terhadap teknik *shooting* ini, hal-hal yang dapat disarankan adalah sebagai berikut:

1. Bagi pelatih atau guru olahraga hendaknya dapat menekankan pelatihan *pass and shoot drill* dan pelatihan *change of pace and direction drill* terhadap teknik *shooting* pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Singaraja.
2. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan penelitian dengan variabel yang sama. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat mengembangkan penelitian dengan pelatihan yang berbeda untuk memperoleh teknik *shooting* bola basket yang lebih baik.
3. Bagi para siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Singaraja diharapkan untuk

melaksanakan pelatihan fisik secara rutin sebelum melaksanakan pelatihan teknik agar kondisi fisik tetap terjaga dan optimal.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Daramawan, Gede Eka Budi. 2011. *TP. Kepeleatihan Bola Basket*. Singaraja: Buku Ajar.
- Darmawan, G. E. (2013). PERBEDAAN PENGAEUH METODE LATIHAN DAN KEMAMPUAN GERAK (MOTOR ABILITY) TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN MENEMBAK (JUMP SHOOT) BOLA BASKET. *SAINS DAN TEKNOLOGI*, 240.
- Gandolfi, Giorgio. 2010. *The Complete Book Of Offensive Basket Ball Drill*. Cetakan United States: The McGraw-Hill Companies. Inc
- Kanca, I Nyoman. 2010. *Metode Penelitian Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha.
- Sugiyanti. 2013. "Perbedaan Keberhasilan Menembak Dengan Teknik Under The Basket Shoot Melalui Papan Pantukl Dan Under The Basket Shoot Langsung Ke Ring Basket Siswa Putra Ekstrakurikuler SMP Neger 5 Banguntapan". Skripsi (tidak diterbitkan). Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta