

Pengaruh Program Latihan Passing Terhadap Akurasi *Shooting* Bola Basket Pada Siswa SMPN 2 Bengkulu Selatan

Farhan Ilham Apriyanto¹⁾ Roni Syaputra²⁾ Desrio Windoro³⁾

Affiliation:

Universitas Dehasen
Bengkulu

Corresponding Author:

a.farhanilham145@gmail.com



Abstract

This study aims to determine the effect of passing drills on basketball shooting accuracy among students in the extracurricular basketball program at SMP Negeri 2 Bengkulu Selatan. The research method used was an experimental method with a pre-experimental design employing a one-group pretest-posttest design. The population for this study consisted of all 20 students in the basketball extracurricular program at SMP Negeri 2 Bengkulu Selatan. The research sample consisted of 15 students. The research instrument used a 5-point shooting test. The training program was conducted for 1 month and 2 weeks, with training sessions held 3 times a week, for a total of 15 sessions. Based on the results of the hypothesis test using the t-test, the calculated t-value of 11.215 was greater than the critical t-value of 2.145 ($11.215 > 2.145$). Thus, H_0 was rejected and H_1 was accepted. The results of the study indicate that there was a significant improvement of 90.63% in shooting accuracy among students in the extracurricular program at SMP Negeri 2 Bengkulu Selatan as a result of passing drills.

Keyword: Passing, Shooting, Basketball.

Pendahuluan

Permainan bola basket merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang menuntut penguasaan teknik dasar, kondisi fisik, serta kerja sama tim yang baik. Menurut Sukma Aji (2016: 56), bola basket adalah permainan yang dilakukan secara berkelompok, terdiri atas dua tim yang beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding dengan tujuan mencetak poin dengan cara memasukkan bola ke dalam keranjang (ring) lawan. Di Indonesia, bola basket berkembang pesat di lingkungan sekolah dan perguruan tinggi, baik melalui pembelajaran pendidikan jasmani maupun kegiatan ekstrakurikuler dan klub olahraga.

Keberhasilan dalam permainan bola basket sangat ditentukan oleh penguasaan teknik dasar. Sainal (2018: 57) menyatakan bahwa bola basket termasuk jenis permainan yang kompleks gerak yang terkoordinir rapi, sehingga bermain dengan baik. Teknik dasar bola basket meliputi passing, dribbling, dan shooting, yang harus dikuasai secara terintegrasi agar pemain mampu tampil efektif dalam pertandingan. Dari ketiga teknik tersebut, passing dan shooting memiliki peranan penting karena berhubungan langsung dengan proses menciptakan dan menyelesaikan peluang mencetak angka.

Shooting dalam bola basket adalah salah satu keterampilan paling fundamental dan penting yang perlu dikuasai oleh setiap pemain. Menurut Thomas dan Davis (2021: 78), shooting yang efektif melibatkan serangkaian teknik yang harus

dilakukan dengan presisi tinggi, mulai dari posisi tubuh hingga pengaturan tangan saat melepaskan bola. Posisi tubuh yang baik, termasuk keseimbangan dan pengaturan kaki, sangat berpengaruh pada akurasi tembakan. Sebuah studi oleh Johnson (2020: 123) juga menekankan pentingnya stabilitas tubuh dalam meningkatkan peluang sukses saat melakukan Shooting.

Shooting merupakan teknik dasar yang bertujuan untuk mencetak angka dan menjadi penentu utama kemenangan dalam permainan bola basket. Wikipedia bahasa Indonesia, ensiklopedia bebas menjelaskan bahwa “shooting adalah usaha memasukkan bola ke dalam keranjang atau ring basket lawan untuk meraih poin. Dalam melakukan shooting ini dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan shooting dengan dua tangan serta shooting dengan satu tangan”. Akurasi shooting dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain posisi tubuh, koordinasi gerak, konsentrasi, serta kualitas umpan (passing) yang diterima. Dengan demikian, kemampuan shooting tidak berdiri sendiri, tetapi sangat dipengaruhi oleh kualitas teknik dasar lainnya, khususnya passing.

Latihan passing secara rutin dan sistematis dapat meningkatkan kemampuan pemain dalam mengoper bola dengan berbagai variasi seperti chest pass, bounce pass, overhead pass, dan baseball pass. Selain meningkatkan kemampuan koordinasi mata dan tangan, latihan passing juga melatih kekuatan otot lengan, kecepatan reaksi, dan kemampuan membaca situasi permainan.

Kombinasi latihan passing dan shooting dapat membantu pemain menyesuaikan waktu dan posisi ideal untuk melakukan tembakan, sehingga meningkatkan efisiensi dan efektivitas permainan secara keseluruhan.

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen. Metode kuantitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk mengukur secara objektif pengaruh suatu perlakuan terhadap variabel tertentu melalui data numerik yang dapat dianalisis secara statistik. Hal ini sejalan dengan pendapat Sugiyono (2022:7) yang menyatakan bahwa penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu dengan pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian serta analisis data bersifat statistik untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Hasil Penelitian

Uji Normalitas

Dalam uji normalitas peneliti menggunakan uji normalitas data liliefos. Adapun hasil analisis dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Uji Normalitas Data *Pre-test* dan *Post-Test*

N O	Kelompo k	N	L.Hitun g	L.Tabe l	Keteranga n
1	<i>Pre-Test</i>	1 5	0,178	0,220	Normal
2	<i>Post-Test</i>	1 5	0,200	0,220	Normal

Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan smpel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan uji homogenitas varian atau uji-F. Uji homogenitas varian atau uji-F disini adalah jika $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka dapat disimpulkan kedua varian tersebut homogen. Adapun hasil dari uji homogenitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 2. Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	N	Fhitung	Ftabel	Keterangan
Akurasi <i>Shooting</i>	15	1,089	2,484	Homogen

Hasil Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini uji hipotesis menggunakan uji t, perbandingan pengaruh *Pre-Test* dan *Post-Test* Pengaruh Latihan *Passing* Terhadap Akurasi *Shooting* Bola Basket Pada Siswa SMPN 2 Bengkulu Selatan. Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis, berdasarkan hasil *Pre-Test* dan *Post-Test*. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka latihan *passing* memberikan pengaruh terhadap peningkatan Akurasi *Shooting* pada siswa.

Penelitian dinyatakan signifikan jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ maka terima H_a dan H_o . Begitupun sebaliknya jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ maka terima H_o dan tolak H_a . Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis *Pre-Test* dan *Post-Test* Akurasi *Shooting*

N	Thitung	Ttabel	Keterangan
15	11,215	2,145	H_o : Ditolak H_a : Diterima

Berdasarkan perhitungan diatas t_{hitung} sebesar 11,215 sedangkan t_{tabel} adalah 2,145 , maka diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$, yaitu $11,215 > 2,145$ dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_o ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian antara *Per-Test* dan *Post-Test* pada Pengaruh Latihan *Passing* Terhadap Akurasi *Shooting* Pada Siswa SMPN 2 Bengkulu Selatan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis diterima

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh data bahwa latihan passing memberikan pengaruh terhadap peningkatan akurasi shooting pada siswa SMP Negeri 2 Bengkulu Selatan. Setelah dilakukan Analisis Data dengan menggunakan pendekatan statistik uji-t pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ terhadap hipotesis penelitian yang diajukan, hipotesis diterima dan dapat diuji kebenarannya. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah

Latihan Passing memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan Akurasi Shooting Siswa SMPN 2 Bengkulu Selatan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Latihan Passing terhadap peningkatan Akurasi Shooting. Hasil penelitian ini menunjukkan terjadinya peningkatan skor Akurasi Shooting antara Pre-Test dan Post-Test yang telah dilakukan. Hal ini dapat dilihat dari skor yang paling besar yaitu 29 pada Pre-Test dan setelah diberikan perlakuan Latihan Passing adanya peningkatan skor sebesar 30.

Selain terjadinya peningkatan nilai rata-rata pada Post-Test, juga terlihat pada analisis deskripsi data, dimana pada Pre-tes dari 15 siswa yang mengikuti Latihan Passing menunjukkan siswa berada pada kategori sangat kurang dengan jumlah 4 siswa atau (26%). Sebanyak 6 siswa atau (40%) berada pada kategori kurang, sebanyak 2 siswa (13%) pada kategori cukup, sebanyak 1 siswa (6%) pada kategori baik, dan sebanyak 2 siswa (13%) pada kategori sangat baik. Selanjutnya data Post-Test menunjukkan siswa berada pada kategori sangat kurang dengan jumlah 4 siswa atau (26%). Sebanyak 7 siswa atau (46%) berada pada kategori kurang, sebanyak 2 siswa (13%) pada kategori cukup, sebanyak 1 siswa (6%) pada kategori baik, dan sebanyak 1 siswa (6%) pada kategori sangat baik.

Dengan kata lain Latihan Passing memberikan pengaruh yang signifikan terhadap Akurasi Shooting. Peningkatan tersebut terjadi karena latihan yang dilakukan secara terprogram, berulang dan sistematis sehingga siswa mampu meningkatkan kemampuan teknik dasar, khususnya pada akurasi passing dan shooting. Passing merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan bola basket karena digunakan untuk membangun kerja sama tim. Melalui latihan passing yang dilakukan secara berulang, siswa menjadi lebih terampil dalam mengarahkan bola tepat ke teman satu tim.

Dengan adanya peningkatan hasil posttest dibandingkan pretest, dapat disimpulkan bahwa latihan passing mampu meningkatkan akurasi shooting siswa ekstrakurikuler basket di SMP Negeri 2 Bengkulu Selatan. Dengan demikian dapat dipahami bahwa latihan passing merupakan metode latihan yang efektif untuk meningkatkan akurasi shooting siswa.

Dengan demikian dapat dipahami bahwa program latihan passing tidak hanya

meningkatkan kemampuan mengoper bola, tetapi juga memberikan dampak terhadap kemampuan shooting siswa. Oleh sebab itu, latihan passing dapat dijadikan salah satu bentuk latihan yang efektif untuk meningkatkan keterampilan dasar bola basket pada siswa sekolah.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh hasil pretest dan posttest yang telah dilakukan. Hal ini dapat dilihat dari skor terbesar sebesar 29 pada pretest dan setelah diberikan perlakuan latihan passing, adanya peningkatan dari skor terbesar sebesar 30. Dari hasil uji t antara pretest dan posttest Akurasi Shooting dihasilkan nilai thitung sebesar 11,215 dan nilai ttabel sebesar 2,145. Berarti thitung > ttabel, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil tersebut menunjukkan bahwa setelah diberikan latihan passing, kemampuan akurasi shooting siswa mengalami peningkatan sebesar 90,63%. Jadi pengaruh Latihan Passing Terhadap Akurasi Shooting Pada Siswa SMPN 2 Bengkulu Selatan memberikan pengaruh yang signifikan. Dengan demikian hipotesis diterima.

Daftar Pustaka

- Aditia, I. (2023). Penerapan Model Pembelajaran Blended Learning Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Pjok Materi Teknik Dasar Passing Dan Menangkap Bola Permainan Bola Basket Pada Peserta Didik Kelas Xi Ibb 2 Sma Negeri 1 Banjar Tahun Pelajaran 2022/2023 (Doctoral Dissertation, Universitas Pendidikan Ganesha).
- Aji, Sukma. (2016). Buku Olahraga Paling Lengkap. Ilmu. Pamulang.
- Al-azhari, M. A. U. L. A. N. A. (2023). Peningkatan Keterampilan Chest Pass Bola Basket Dengan Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas X Tei Di Smk Negeri 4 Pontianak (Doctoral dissertation, IKIP PGRI PONTIANAK).
- Ardana, A. I. (2023). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Konsentrasi Terhadap Shooting Three Point Di Gununglimo Basketball Club (Doctoral dissertation, STKIP PGRI PACITAN).
- Aris, T., & Mu'arifuddin, M. A. (2020). Pengembangan Buku Ajar Bola Basket Untuk Mahasiswa. *Jendela Olahraga*, 5(2), 62–69.
- Arikunto, Suharsimi. 2016. *Prosedur Penelitian*:

- Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta
- Cahaya, M. B. (2025). Deskripsi Tingkat Keterampilan Dribbling, Passing, Dan Shooting Dalam Permainan Bola Basket Siswa Ektrakurikuler Smp N 14 Bandar Lampung.
- Fizhar, P. (2021). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Chest Pass Dalam Permainan Bola Basket Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas Viii A Madrasah Tsanawiya Negeri 1 Kota Pontianak.
- Ginting, D. J. P. (2025). Modifikasi Keterampilan Pembelajaran Shooting Pada Permainan Bola Basket Di Smp Negeri 29 Medan. *Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 2(10), 16865-16871.
- Jogiyanto Hartono, M. (Ed.). (2018). *Metoda pengumpulan dan teknik analisis data*. Penerbit Andi.
- Junaidi, S., & Puspodari, P. (2022). Survei Tes Tingkat Kemampuan Teknik Dasar (Passing, Dribbling, Shooting) Pada Tim Bola Basket Putra Umur 17 Klub Rookie Tulungagung
- Lukyani, L., & Agustina, R. S. (2020). *Buku Jago Bola Basket*. Ilmu Cemerlang Group.
- Mardi, M (2016). *The Basic Learning Basket Ball Technique*. Sukabumi Press
- Munandar, M. A. (2021). Survei Keterampilan Dribbling, Passing Dan Shooting Bermain Bola Basket Pada Siswa Ektrakurikuler Bola Basket Putra Sma Negeri 2 Kota Jambi (Doctoral dissertation, Universitas jambi).
- Nugroho, A. S., & Haritanto, W. (2022). Metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan statistika:(Teori, Implementasi & Praktik dengan SPSS). Penerbit Andi.
- Oktaviana, N., Maliki, O., Ngurohim, N., & Setyawati, R. D. (2025). Upaya Meningkatkan Keterampilan Teknik Dasar Shooting Bola Basket melalui Pendekatan Permainan Target Pada Siswa Kelas X-4 SMA N 2 Semarang. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Profesi Guru* (Vol. 3, No. 2, pp. 2503020361-2503020361).
- Rahmadani, A., Candra, O., & Khoeri, A. (2021). Model pembelajaran bola basket berbasis permainan: Bagaimana peningkatannya terhadap keterampilan passing. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 2(3), 190-197.
- Saiful, F., Sulistiono, S., & Budiman, A. (2020). Pengaruh Latihan Plyometric Front Cone Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lay Up Bola Basket (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI).
- Sugiyono (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Alfabeta, CV. Jl. Gegerkalong Hilir No. 84 Bandung.
- Tarigan, S. T. A., & Wahjoedi, W. (2025). Hubungan Koordinasi Mata dan Tangan dengan Kemampuan Dribbling dan Shooting pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Negeri 2 Singaraja. *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 7(3), 1550-1558.
- Thomas, D., & Davis, S. (2021). Fundamentals of Basketball Shooting Techniques and Strategies. *Basketball Research journal*, 14(2), 78-90.
- Widiastuti. (2016). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. PT RajaGrafindo Persada. Jakarta
- Widiastuti & Hanif Sofyan Achmad. (2023). *Sport Skill And Test*. Cv. Eureka Media Aksara, April 2023 Anggota Ikapi Jawa Tengah