



Pengaruh latihan *board taps with ball* terhadap kemampuan *under the basket shoot* pada ekstrakurikuler bola basket putri SMPN 2 sikur tahun 2025

Nila Hadiyatullah*

Program Studi Pendidikan Jasmani, FIKKM, Universitas Pendidikan Mandalika

*Corresponding Author e-mail: nilahadiyatullah@gmail.com

Abstract

Based on the results of observations conducted, it was found that the under-the-basket shooting skills of female students in the extracurricular basketball program at SMPN 2 Sikur still need improvement due to several factors, including a lack of exercise variety, limited facilities, and insufficient focus on specific skills. To address these issues, more effective and innovative training methods are required. One training method that can be applied is board taps with ball. This exercise aims to improve hand-eye coordination, reaction speed, and wrist strength, which are important aspects of under-the-basket shooting. This study was conducted as a quasi-experimental study with a one-group pretest and posttest design. Sampling was conducted using probability sampling (random sampling) with simple random sampling technique due to the population size exceeding 30. The sample for this study consisted of 7 individuals or 1 girls' basketball team from SMPN 2 Sikur. The instruments used to measure shooting ability included basketballs, whistles, and stopwatches. Data analysis technique: The Wilcoxon Signed Rank Test was used. Based on the t-test results, there was a significant difference between the under-the-basket shooting results before and after the treatment. The mean difference was -2.000. The t-value was -6.481 with degrees of freedom (df) = 6, and the significance value $p < 0.001$ (both one-sided and twosided), identifying that the difference was statistically significant. The 95% confidence interval range is from -2.755 to -1.245, so it can be concluded that board taps with ball exercises have a significant effect on improving the under-the-basket shooting ability of female students at SMPN 2 Sikur.

Keywords: Board Taps with Ball Exercises on Under-the-Basket Shooting

Abstrak

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan menunjukkan bahwa kemampuan *under the basket shoot* siswi ekstrakurikuler bola basket SMPN 2 Sikur masih perlu ditingkatkan karena ada beberapa faktor yang mempengaruhi yaitu, kurangnya variasi latihan, keterbatasan fasilitas, dan kurangnya fokus pada keterampilan spesifik. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan metode Latihan yang lebih efektif dan inovatif. Salah satu metode latihan yang dapat diterapkan adalah board taps with ball. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan koordinasi tangan- mata, kecepatan reaksi, dan kekuatan pergelangan tangan, yang merupakan aspek penting dalam *under the basket shoot*. Penelitian ini dilakukan dalam bentuk penelitian quasi eksperimen dengan desain penelitian *one group pretest and posttest design*. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode *Probability Sampling* (pengambilan sampel acak) dengan teknik simple random sampling dikarenakan jumlah populasi yang lebih dari 30. Sampel dari penelitian ini berjumlah 7 orang atau 1 tim bola basket putri SMPN 2 Sikur. Instrument yang digunakan adalah Dalam mengukur kemampuan shooting dipergunakan alat-alat yaitu bola basket, peluit, stopwatch. Teknik analisis data Menggunakan Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Berdasarkan hasil uji t menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tembakan *under the basket* sebelum dan sesudah perlakuan. Selisih rata-rata (mean difference) sebesar -2.000. Nilai t hitung sebesar -6.481 dengan derajat kebebasan (df) = 6, dan nilai signifikansi $p < 0.001$ (baik one-sided maupun two-sided), mengidentifikasi bahwa perbedaan tersebut sangat signifikan secara statistik. Rentang interval kepercayaan 95% berada pada -2.755 hingga -1.245, sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan board taps with ball memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *under the basket shoot* siswi SMPN 2 Sikur..

Kata Kunci: : Latihan *board taps with ball*, *under the basket shoot*

How to Cite: Nila Hadiyatullah. (2026). Pengaruh latihan *board taps with ball* terhadap kemampuan *under the basket shoot* pada ekstrakurikuler bola basket putri SMPN 2 sikur tahun 2025. *Journal of Media, Sciences, and Education*, 4(2), 88–91. <https://doi.org/10.36312/jomet.v4i2.103>



<https://doi.org/10.36312/jomet.v3i4.103>

Copyright©2026, Author(s)

This is an open-access article under the [CC-BY-SA License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



Pendahuluan

Olahraga bola basket adalah olahraga yang paling banyak diminati dikalangan masyarakat dari tahun ke tahun dan perkembangannya sangat pesat, hal ini dapat dibuktikan dengan semakin banyak berdirinya klubklub bola basket di Indonesia. Selain itu banyak kompetisi atau turnamen dari kelompok umur, junior dan senior yang diadakan dari daerah maupun nasional. Melalui kegiatan bola basket, mereka banyak memperoleh manfaat khususnya dalam hal perkembangan fisik, mental, dan sosial yang baik. Unsur-unsur yang dapat meningkatkan prestasi bola basket perlu diperhatikan dan membutuhkan perhatian, diantaranya kondisi fisik pemain, teknik, taktik dan strategi. Permainan bola basket dimainkan oleh dua tim yang mempunyai tujuan memasukan bola ke dalam keranjang lawan sebanyak mungkin, serta menahan serangan lawan agar tidak masuk ke dalam keranjangnya dengan cara lempar tangkap, menggiring, dan menembak (Sumiyarsono, 2002). Permainan bola basket adalah jenis olahraga yang menggunakan bola besar dengan luas lapangan 28 m x 15 m dapat terbuat dari tanah, lantai yang dikeraskan, serta papan (Sumiyarsono, 2002). Tiap tim bola basket terdiri dari 5 pemain, yaitu point guard, shooting guard, small forward, power forward, dan center yang pembagian posisi 5 pemain tersebut adalah pemain 1 sebagai point guard (best ballhandlers), pemain 2 (dua) sebagai shooting guard (best outside shooter), pemain 3 (tiga) 2 sebagai small forward (versatile in side dan out-side player), pemain 4 (empat) sebagai power forward (strong rebound forward) dan pemain 5 (lima) sebagai center (inside score, rebounder, dan shoot blocker) (Wissel, 2001). Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang populer di kalangan pelajar, termasuk siswi SMPN 2 Sikur. Ekstrakurikuler bola basket di sekolah ini menjadi wadah bagi siswi untuk mengembangkan minat dan bakat mereka dalam olahraga ini. Salah satu keterampilan dasar yang sangat penting dalam bola basket adalah under the basket shoot atau tembakan di bawah ring. Kemampuan ini sangat menentukan keberhasilan dalam mencetak poin, terutama dalam situasi pertandingan. Namun, dari pengamatan awal menunjukkan bahwa kemampuan under the basket shoot siswi ekstrakurikuler bola basket SMPN 2 Sikur masih perlu ditingkatkan karena ada beberapa faktor yang mempengaruhi yaitu kurangnya variasi latihan, keterbatasan fasilitas, dan kurangnya fokus pada keterampilan spesifik. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan metode latihan yang lebih efektif dan inovatif. Salah satu metode latihan yang dapat diterapkan adalah board taps with ball. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan koordinasi tangan- mata, kecepatan reaksi, dan kekuatan pergelangan tangan, yang merupakan aspek penting dalam under the basket shoot. Berdasarkan uraian latar belakang diatas peneliti tertarik untuk menguji pengaruh latihan board taps with ball terhadap kemampuan under 3 the basket shoot siswi ekstrakurikuler bola basket SMPN 2 Sikur. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif dalam pengembangan program latihan bola basket di sekolah, khususnya dalam meningkatkan kemampuan under the basket shoot siswi SMPN 2 sikur.

Metode

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuasi eksperimen (sugiyono 2019). Adapun desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest and posttest design*. Dalam design ini terdapat tiga tahapan, yang pertama siswa diberikan *pretest*. Kemudian siswa diberikan perlakuan Latihan *board taps with ball*, dan yang terakhir siswi diberikan *posttest* sehingga dapat diketahui dengan pasti perbedaan hasil akibat perlakuan yang diberikan. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode Probability Sampling (pengambilan sampel acak) dengan teknik simple random sampling dikarenakan jumlah populasi yang lebih dari 30. Sampel dari penelitian ini berjumlah 7 orang atau 1 tim bola basket putri SMPN 2 Sikur. Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan instrumen Dalam

mengukur kemampuan shooting dipergunakan alat-alat yaitu bola basket, peluit, *Stopwatch*. Bola yang sah dan masuk dihitung sebagai skort tes shooting.(Ardani 2020).

Hasil dari data diolah menggunakan IBM SPSS 25 melalui analisis statistik deskriptif, Uji Normalitas, Uji Homogenitas dan Uji Hipotesis Menggunakan Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Hasil Dan Pembahasan

Board taps with ball

Tabel 1 Data Hasil Pre-test dan Post-test board taps with ball

NO	NAMA	USIA	PRETEST	POSTTEST	SELISIH
1	BQ. Jihan Anden Diana	14	5	8	3
2	BQ. Rima Yunita	14	4	6	2
3	BQ. Azra Zipana	14	3	5	2
4	Marwah Agustin	15	3	6	3
5	Najwwa latifa Oktaviana	15	2	3	1
6	Latifa Syahira Putri	14	3	5	2
7	BQ. Amiratunnisa	15	4	5	1

Kategori penilaian berdasarkan norma adalah sebagai berikut:

Tabel 2 Kategori penilaian

Kategori	Jumlah Tembakan Masuk
Sangat Baik	>7
Baik	5-6
Cukup	3-4
Kurang	<3

Statistik deskriptif digunakan untuk menganalisis data dengan cara menggambarkan atau menguraikan data yang telah terkumpul tanpa membuat kesimpulan yang berlaku umum atau generalisasi. Berikut hasil analisis deskripsi statistik data penelitian:

Tabel 3. Data hasil Descriptive Statistics

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre-tes	7	2	5	3,43	,976
Post-test	7	3	8	5,43	1.512
Valid N (listwise)	7				

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif terhadap kemampuan under the basket shoot siswi SMPN 2 Sikur, diperoleh bahwa sebelum diberikan perlakuan latihan board taps with ball (pretest), rata-rata tembakan yang berhasil dalam 30 detik adalah 3,4 tembakan, dengan nilai minimum 2 dan maksimum 5, serta standar deviasi sebesar ,976. Setelah menjalani latihan (posttest), rata-rata tembakan meningkat menjadi 5,4 dengan nilai minimum 3 dan maksimum 8, serta standar deviasi sebesar 1,512. Peningkatan nilai rata-rata sebesar 2 tembakan, menunjukkan adanya perbaikan performa yang cukup tinggi setelah perlakuan.

Selain itu, standar deviasi yang relatif kecil pada kedua kondisi menunjukkan bahwa sebaran data antar subjek cukup homogen. Hasil ini mengindikasikan bahwa latihan *board taps with ball* yang diberikan mampu meningkatkan konsistensi dan akurasi pemain dalam melakukan tembakan under the basket shoot secara signifikan.

Tabel 4. Uji Normalitas

Kelompok	P	Sig	Keterangan
<i>Pretest</i>	609	0,05	Normal
<i>Posttest</i>	501	0,05	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas terhadap data kemampuan under the basket shoot sebelum dan sesudah latihan board taps with ball, diketahui bahwa nilai signifikansi pada uji Shapiro-Wilk masing-masing adalah 0,609 (pretest) dan 0,501 (posttest), sementara pada uji Kolmogorov-Smirnov masing-masing sebesar 0,200 dan 0,200. Seluruh nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal, baik sebelum maupun sesudah perlakuan.

Tabel 5. Uji Hipotesis

Kelompok	Rata-rata	t-test for Equality of means				
		T ht	Df	Sig	selisih	%
<i>Pre-Test</i>	3,42	-6.481	6	0,001	2	0,02%
<i>Post-Test</i>	5,42					

Berdasarkan hasil uji t pada variabel kemampuan under the basket shoot, diperoleh nilai mean difference sebesar -2.000, yang menunjukkan bahwa terdapat peningkatan tembakan yang berhasil setelah diberikan latihan board taps with ball. Nilai t hitung sebesar -6.481 dengan derajat kebebasan (df) = 6, dan nilai signifikansi $p < 0.001$ (baik one-sided maupun two-sided), mengidentifikasi bahwa perbedaan tersebut sangat signifikan secara statistik. Rentang interval kepercayaan 95% berada pada

-2.755 hingga -1.245, yang artinya kita yakin bahwa peningkatan kinerja under the basket shoot setelah perlakuan berada dalam rentang tersebut. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan board taps with ball memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan under the basket shoot siswi SMPN 2 Sikur.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif, diketahui bahwa terjadi peningkatan kemampuan under the basket shoot pemain bola basket SMPN 2 Sikur, setelah diberikan latihan board taps with ball. Pada saat pretest, rata-rata tembakan under basket yang berhasil dilakukan dalam waktu tiga puluh detik adalah 3,42 tembakan, dengan nilai minimum 2 dan maksimum 5, serta standar deviasi sebesar .976. Setelah mengikuti program latihan selama 12 kali pertemuan, rata-rata kemampuan meningkat menjadi 5,42 tembakan, dengan nilai minimum 3 dan maksimum 8 serta standar deviasi sebesar 1.512. ini menunjukkan bahwa latihan board taps with ball berperan penting dalam meningkatkan akurasi dan efektivitas tembakan under the basket shoot para pemain.

Uji normalitas dilakukan sebagai langkah awal untuk menentukan kelayakan penggunaan uji statistik parametrik. Hasil uji normalitas terhadap data kemampuan under the basket shoot sebelum dan sesudah latihan board taps with ball, diketahui bahwa nilai signifikansi pada uji Shapiro-Wilk masing-masing adalah 0,609 (pretest) dan 0,501 (posttest), sementara pada uji Kolmogorov-Smirnov masing-masing sebesar 0,200 dan 0,200. Seluruh nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal, baik sebelum maupun sesudah perlakuan. Dengan demikian, data ini memenuhi asumsi normalitas dan dapat dianalisis menggunakan uji statistik parametrik seperti paired sample t-test. Hasil ini memperkuat validitas dari analisis hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini.

Hasil uji t menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tembakan under the basket sebelum dan sesudah perlakuan. Selisih rata-rata (mean difference) sebesar -2.000. Nilai t hitung sebesar -6.481 dengan derajat kebebasan (df) = 6, dan nilai signifikansi $p < 0.001$ (baik one-sided maupun two-sided), mengidentifikasi bahwa perbedaan tersebut sangat signifikan secara statistik. Rentang interval kepercayaan 95% berada pada -2.755 hingga -1.245, yang artinya kita yakin bahwa peningkatan kinerja under the basket setelah perlakuan berada dalam rentang tersebut. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan board taps with ball memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan under the basket shoot siswi SMPN 2 Sikur.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat adanya pengaruh yang signifikan dalam latihan *board taps with ball* terhadap kemampuan *under the basket shoot* pada ekstrakurikuler bola basket siswi SMPN 2 Sikur tahun 2025. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan rata-rata hasil tembakan pada latihan *board taps with ball* dalam waktu 30 detik dari 3,42 pada saat *pretest* menjadi 5,42 pada saat *posttest*, dengan selisih peningkatan sebesar 2,00 tembakan. Uji statistik menggunakan *paired sample t-test* menunjukkan hasil yang signifikan, dengan nilai t-hitung pada latihan board taps with ball sebesar -6.481 dengan derajat kebebasan (df) = 6 dan nilai signifikansi $p < 0,001$, sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Artinya, latihan board taps with ball terbukti secara ilmiah efektif dalam meningkatkan keterampilan *under the basket shoot*.

Daftar Pustaka

1. Aparicio-Sarmiento, A., et al. (2020). Effects of a small-sided games training program on physical fitness in adolescent soccer players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6542. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186542>
2. Beato, M., et al. (2018). Implementing small-sided games in football training: A systematic review. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 13(3), 255-266. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2017-0249>
3. Clemente, F. M., et al. (2021). The effects of small-sided games on physical and technical performance in young soccer players. *Frontiers in Psychology*, 12, 645131. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.645131>
4. García-Angulo, A., et al. (2020). Influence of different small-sided games on the heart rate and physical activity of youth soccer players. *Sustainability*, 12(10), 4153. <https://doi.org/10.3390/su12104153>

5. Haj-Sassi, R., et al. (2011). Reliability and validity of a new repeated agility test as a measure of anaerobic capacity in soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(6), 1601-1607. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181d8ea2e>
6. Konefał, M., et al. (2019). The relationship between physical activity and technical-tactical skills in professional soccer players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(14), 2555. <https://doi.org/10.3390/ijerph16142555>
7. Otero-Saborido, A. F., et al. (2021). Teaching games for understanding in soccer: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11), 5853. <https://doi.org/10.3390/ijerph18115853>
8. Owen, A. L., et al. (2014). High-intensity training and salivary immunoglobulin A responses in professional soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28(1), 128-133. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e318295d523>
9. Sarmiento, H., et al. (2018). Match analysis in football: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 36(14), 1583-1597. <https://doi.org/10.1080/02640414.2017.1398892>
10. Zuber, C., et al. (2016). The Entwicklung sportlicher Talente (EST) study: A multidisciplinary longitudinal study of talent development in Swiss youth soccer. *Frontiers in Psychology*, 7, 2014. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.02014>
11. Aditya, R., & Sugiyanto, S. (2020). Pengaruh latihan teknik distribusi dan kelincahan terhadap kemampuan penjaga gawang sepakbola. *Jurnal Keolahragaan*, 8(1), 45-54. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i1.30907>
12. Aribowo, D., et al. (2022). Hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki terhadap akurasi shooting. *Journal of Physical Education and Sport*, 3(2), 112-120. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v6i1.4287>
13. Bakhtiar, S. (2015). Merancang program latihan fisik sepakbola usia muda. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(1), 10-22. <https://doi.org/10.24036/jpo11019>
14. Hariyanto, E. (2019). Pengembangan model latihan variasi shooting dalam permainan sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 29(1), 60-70. <https://doi.org/10.17977/um039v29i12019p060>
15. Irawan, A. (2020). Analisis kondisi fisik pemain sepakbola klub Liga 3. *Jurnal Sport Area*, 5(2), 156-167. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5\(2\).5234](https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5(2).5234)
16. Kurniawan, A., & Festiawan, R. (2020). Pengaruh metode latihan dan koordinasi mata kaki terhadap ketepatan passing. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 7(1), 1-8. <https://doi.org/10.15294/jpehs.v7i1.23307>
17. Lestari, P., et al. (2021). Implementasi permainan tradisional gobak sodor untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(2), 201-212. <https://doi.org/10.31571/jpo.v10i2.3142>
18. Ma'mun, A. (2019). Paradigma pendidikan jasmani di Indonesia: Tantangan dan peluang. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 4(1), 121-130. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v4i1.15610>
19. Nugroho, S. (2022). Efektivitas latihan dribbling menggunakan metode rintangan terhadap kelincahan pemain muda. *Jurnal Sport Science*, 12(1), 15-25. <https://doi.org/10.17977/um057v12i1p15-25>

20. Pratama, D. S. (2021). Hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kecepatan lari 30 meter pada atlet sepakbola. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 7(1), 34-45. <https://doi.org/10.36706/jip.v7i1.13456>
21. Putra, M. A. (2020). Pengaruh latihan pliometrik terhadap power otot tungkai atlet taekwondo. *Jurnal Patriot*, 2(3), 856-868. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i3.678>
22. Rachman, A. (2018). Model latihan teknik dasar sepakbola berbasis permainan untuk anak usia dini. *Jurnal MensSana*, 3(2), 56-65. <https://doi.org/10.24036/jm.v3i2.67>
23. Ramadhan, G. (2022). Pengaruh full court drill terhadap peningkatan VO2 Max pemain basket putra. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(2), 310-320. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6821345>
24. Suharjana, S. (2013). Kebugaran jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(2), 1-10. <https://doi.org/10.21831/jpji.v9i2.3015>
25. Sutrisno, E. (2021). Analisis kemampuan teknik dasar sepakbola siswa kelas khusus olahraga. *Jurnal Sportivitas*, 7(1), 89-102. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v7i1.15432