

PENGARUH MODEL PELATIHAN *SHOOTING FREE THROW* TERHADAP *SPEED SPOT SHOOTING* PADA PEMAIN JOMBANG BASKETBALL CLUB

Nurdian Ahmad¹, Syifa'ul Ikhsan Dzunnur'ain²

^{1,2} Pendidikan Jasmani, STKIP PGRI Jombang, Indonesia
nurdian.ahmad030485@gmail.com

Abstract

Permainan bolabasket adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu yang berlawanan mempunyai tujuan untuk memenangkan pertandingan. Dalam permainan bolabasket teknik dasar yang sangat penting adalah shooting, shooting yang sering dipelajari sebelum pertandingan adalah *shooting free throw*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar pengaruh model pelatihan *shooting free throw* terhadap *speed spot shooting*. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Pada penelitian ini menggunakan subjek populasi adalah seluruh pemain bolabasket Jombang Basketball Club pada KU 16 yang berjumlah 15 pemain yang diberi model latihan *shooting free throw*. Hasil Paired Sample T-test menunjukkan bahwa model pelatihan *shooting free* nilai signifikansi 0,00, yang kurang dari nilai alpha (0,05) H_0 ditolak. Dengan demikian dari hasil variabel terikat pada kelompok penelitian dinyatakan $\text{sig} > \alpha$, dapat diartikan bahwa terdapat perbedaan pengaruh antara pre-test dan post-test. Dapat diartikan bahwa ada pengaruh yang signifikan model pelatihan *shooting free throw* terhadap *speed spot shooting* pada pemain Jombang basketball club.

Kata kunci: *Shooting free throw, Speed spot shooting, Bolabasket.*

Abstract

Basketball is a game played by two opposing teams with the aim of winning the match. In the game of basketball, a very important basic technique is shooting, shooting which is often learned before the game is shooting free throws. The purpose of this research is to find out how much influence the free throw shooting training model has on speed spot shooting. This research is a quantitative research. The research method used is the experimental method. In this study, the subject population was all basketball players of Jombang Basketball Club at KU 16, totaling 15 players who were given a free throw shooting exercise model. The results of the Paired Sample T-test show that the free shooting training model has a significance value of 0.00, which is less than the alpha value (0.05) H_0 is rejected. Thus, from the results of the dependent variable in the research group, it is stated $\text{sig} > \alpha$, it can be interpreted that there is a difference in influence between the pre-test and post-test. It can be interpreted that there is a significant effect of the free throw shooting training model on speed spot shooting for Jombang basketball club players.

Keywords: *Shooting Free Throw, Speed spot shooting, Basketball*

Received: 12 03 2022

Revised: 15 03 2022

Accepted: 24 03 2022

Published: 31 03 2022

Pendahuluan

Bolabasket merupakan cabang olahraga yang digemari di Indonesia. Permainan bolabasket adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dan masing-masing tim terdiri dari 5 orang bertujuan untuk mengumpulkan poin dengan memasukkan bola ke dalam ring (Hafridarli, 2018). Sedangkan menurut Gore (2000: 150), *basketball is a game of continuously changing tempo requiring speed acceleration, explosive movements such as rebounding,*

passing, jump shooting, fast breaks and high speed play. Pada dasarnya permainan bolabasket merupakan bentuk olahraga yang membutuhkan *knowledge*, fisik, teknik dan *mentally*.

Modal dasar untuk mencapai prestasi yang tinggi dalam suatu cabang olahraga adalah dengan mencari bibit dari setiap pemain serta memberikan pembinaan yang tepat sesuai dengan yang dibutuhkan oleh cabang olahraga tersebut. Adapun faktor-faktor diperlukan keterampilan dasar atau sering disebut teknik, teknik-teknik dasar dalam bola basket juga sangat penting. Menurut Bakhit (2012) *basketball is considered one of the sports games which are include in the physical education approaches in schools that use a group of varios skill such as passing, receiving, dribbling and shooting*. Sedangkan Menurut Ahmadi (2007) “teknik dasar bermain bolabasket yang harus dikuasai adalah teknik dasar mengoper bola (*passing*), teknik dasar menerima bola (*catching*) teknik dasar menembak (*shooting*) teknik latihan olah kaki (*footwork*) dan teknik latihan *pivot*. Hal ini sependapat dengan pendapat (Rizhardi, 2020) teknik dalam permainan bola basket sudah merupakan kewajiban bagi pemainnya seperti melakukan *dribble, passing, lay up shoot, catching, ball handling*, dan berbagai teknik *shooting*. Terkait dari pendapat diatas banyak terdiri dari bermacam-macam teknik yang harus di kuasai oleh pemain bolabasket terutama yang sangat penting adalah *shooting, passing* dan *dribbel* karena dari berberapa teknik tersebut merupakan modal dasar dalam permainan bolabasket

dari macam-macam teknik dasar bolabasket diatas yang sesuai dengan tujuan dari permaianan bolabasket sendiri adalah *shooting* karena angka yang dihasilkan dari suatu pertandingan bolabasket, dilakukan dengan cara *shooting*. *Shooting* adalah teknik yang memang faktor utama dalam permainan bola basket karena dengan memiliki teknik *shooting* yang baik maka merupakan ancaman bagi tim lawan dalam pertandingan (Rustanto, 2017) hal ini senada dengan pendapat (Button et al., 2003) Dengan demikian sangatlah penting bagi pemain bolabasket untuk dapat menguasai keterampilan *shooting*. Ada juga yang berpendapat bahwa *shooting* yang baik dan benar dengan penggunaan efisiensi kerja dan hasil dari proses latihan yang sistematis sehingga hasilnya pun memuaskan (Safitri & Sudarso, 2016). Dapat dikatakan bahwa menembak (*shooting*) merupakan teknik dasar yang harus dikuasai setiap pemain bolabasket, karena menembak merupakan kunci pemain untuk mendapatkan angka sebanyak-banyaknya ke keranjang lawan dan untuk memperoleh kemenangan dalam pertandingan. Ada jenis-jenis tembakan dalam bolabasket diantaranya adalah *Set Shoot (Under D Basket Or Close In Shots), Reverse Lay up, Free Throw (Set Shot), Lay up Shoot (melalui operand dan dribbling), Hook Shot, Jump Shot, Drible and shoot* (PERBASI 2010).

Shooting free throw (tembakan bebas). Dalam melakukan *shooting* ada prinsip yang sering dilakukan oleh para pelatih untuk melatih pemainnya yaitu dengan mengerjakan prinsip *Balance, Eye, Elbow, Follow through* pemain bolabasket menempatkan dirinya pada posisi yang lebih baik untuk mencetak poin (Owens, 2012). adalah *shooting* yang dilakukan ketika pemain tidak dalam penjagaan lawan. *Shooting free throw* yang menekankan tembakan bola ke keranjang dari belakang garis hukuman dengan jarak 4,70 meter. Secara teknis, kunci pokok keberhasilan dalam melakukan tembakan adalah pola gerakan (dasar mekanika) *shooting* tersebut (Wissel, 1996: 46). Dari uraian di atas, maka penulis merasa tertarik untuk mengambil permasalahan mengenai pengaruh model pelatihan *shooting free throw* terhadap *speed spot shooting* pada permainan bolabasket Jombang Basketball Club.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Metode eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiyono, 2010). Desain dalam penelitian ini menggunakan *One Group Pretest-Posttest Design*. Dalam desain ini tidak ada kelompok kontrol dan subyek tidak ditempatkan secara acak. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah *shooting free throw* dan yang menjadi variabel terikat adalah *speed spot shooting*. Pada penelitian ini menggunakan subjek populasi adalah seluruh pemain bolabasket Jombang Basketball Club pada KU 16 yang berjumlah 15 pemain. Penelitian ini termasuk penelitian populasi karena jumlah populasi kurang dari 100, maka seluruh subjek dilibatkan sehingga disebut penelitian populasi. Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2006). Instrumen pengukuran ini tes yang digunakan *pre test* ataupun *post test* dalam penelitian ini adalah menggunakan tes *speed spot shooting* (AAHPERD 1984 dalam Jonson and Nelson, 1982: 275)

Analisa data dalam penelitian ini menggunakan beberapa perhitungan statistik untuk memperoleh jawaban dari pertanyaan penelitian. Data dari hasil *speed spot shooting* dianalisis dengan cara berikut:

1. Deskripsi data yang berkaitan dengan sampel penelitian yang diberi simbol N, kemudian menghitung rata-rata (*mean*) dari data tersebut, data *pretest* dan *posttest* dihitung selisihnya untuk menentukan delta.
2. Melakukan uji normalitas data yang dilakukan untuk mengecek apakah data yang berasal dari populasi yang mempunyai sebaran normal dengan menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test*.

3. Melakukan uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah data sampel memiliki varians yang samadengan menggunakan *Levene's test*.
4. Menghitung Uji-t (*dependent sample*), untuk mencari perbedaan atau selisih antara *pre-test* dan *post-test* kelompok ekperimen

Hasil dan Pembahasan

Deskripsi Data Shooting Free Throw

Deskriptif data berdasarkan dari hasil tes dan pengukuran yang diperoleh dari kelompok model *shooting free throw* yang disajikan pada tabel dibawah yaitu meliputi *mean* (rata-rata), nilai maksimal, nilai minimal dan *standart deviasi*.

Tabel : 1 Deskripsi Hasil Pelatihan *shooting free throw*

	<i>Shooting Free Throw</i>	
	<i>pre-test</i>	<i>post-test</i>
Mean	3,21	4,77
Maximum	6,00	7,00
Minimum	2,00	3,00
Standar Deviasi	3,455	3,435

Berdasarkan dari tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa hasil keterampilan *passing* sebelum diberikan perlakuan model pelatihan *shooting free throw* dengan (*mean*) rata-rata *pre-test* sebesar 3,21, nilai terendah 2,00, tertinggi adalah 6,00dan *standar deviasi* 3,455. Sedangkan sesudah diberikan perlakuan hasil dari rata-rata *post-test* sebesar 4,77, nilai terendah 3,00, nilai tertinggi 7,00 dan *standar deviasi* 3,435.

Uji normalitas digunakan untuk melihat atau menguji apakah data yang diteliti berasal dari populasi yang mengikuti sebaran normal atau tidak, dan apabila ingin mengetahui data tersebut berdistribusi normal atau tidak maka dapat dilihat atau diuji dengan *Kolmogorov Smirnov*.

Tabel : 2 Uji Normalitas

Kelompok Data	Nilai Asymp. Sig. (2-tailed)	Taraf Signifikan	Keputusan
<i>Pre shooting free throw</i>	0,138	0,05	Normal
<i>Post shooting free throw</i>	0,112	0,05	Normal

Berdasarkan dari tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa nilai signifikan dari masing-masing variabel yaitu: *Pre-test shooting free throw* 0,138, *post-test shooting free throw* 0,112,

Untuk pengujian normalitas signifikansi variabel lebih besar dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa pada data variabel *pre-test shooting free throw* , *post-test shooting free throw* dari data-data diatas berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk melihat bahwa dalam data berasal dari subjek populasi yang memiliki varians yang sama. Kehomogenan dapat dipenuhi jika membandingkan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dengan nilai signifikansi pada statistik *Based on Mean*, dengan aturan apabila nilai signifikansi $> 0,05$ maka varians setiap sampel homogen. Hasil uji homogenitas data diliahat pada tabel-tabel di bawah ini:

Tabel : 3 Hasil Uji Homogenitas

Data Yang Diuji	Nilai Signifikansi	Taraf Signifikansi	Keputusan
Pretest_Postest_ shooting free throw _Grup	,679	0,05	Homogen

Dari tabel 3 di atas dapat dilihat bahwa nilai Signifikansi dari *pre-test post-test hexagon drill* 0,679 lebih besar dari pada $\alpha = 0,05$ (5%). Jadi, hasil di atas dapat disimpulkan bahwa varians pada tiap kelompok berasal dari populasi yang adalah sama atau homogen.

Pengujian Hipotesis

Paired Sample T-test adalah teknik analisa statistik yang dipakai untuk melihat ada tidaknya perbedaan mean dari dua kelompok sampel yang berpasangan. Sampel berpasangan yang dimaksud yaitu sampel yang digunakan sama dalam pengujian tetapi sampel tersebut dilakukan dua kali dalam waktu yang berbeda. Dalam hal ini, yang diuji adalah data dari *pretest* dan *posttest* tes *speed spot shooting* . Hasil dari analisis data adalah sebagai berikut:

Tabel : 4 Hasil Uji Beda (*Paired Sample T-test*)

Kelompok Yang Diuji	Nilai t_{hitung}	Nilai t_{tabel}	Sig. (2-tailed)	Taraf Signifikansi (α)	Keterangan
Kelompok <i>shooting free throw</i>	12.2682	1,761	0,00	0,05	H_0 ditolak

Pengujian pengaruh model *shot gun passing* dalam peningkatan keterampilan *passing*.

Dalam melakukan pengujian secara satu sisi (*one-tailed*), maka keputusannya adalah apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, begitu juga sebaliknya. Dengan

tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$ dan derajat bebas (*df: degree of freedom*) = $n-1$ dan nilai α yang digunakan adalah 0,05 dan $df = 14$ ($15 - 1$), maka besarnya t_{tabel} adalah 1,761. Berdasarkan tabel 4.4 diatas maka $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ ($12.268 > 1,761$) maka H_0 ditolak.

Disamping itu, berdasarkan nilai signifikansi 0,00 yang kurang dari nilai *alpha* (0,05) dapat dikatakan bahwa peneliti memiliki keyakinan bahwa secara parsial ada pengaruh yang signifikan antara (sebelum-sesudah) model *shooting free throw* terhadap *speed spot shooting* pada permainan bolabasket, dapat juga dikatakan ada peningkatan *speed spot shooting* sebelum dan sesudah diberikan pelatihan pada masing-masing kelompok tersebut.

Berdasarkan uraian bab sebelumnya dapat diketahui bahwa *shooting* sangatlah penting dalam permainan bolabasket, dengan *shooting* pemain bolabasket bisa memperoleh kemenangan dalam pertandingan. *Shooting* merupakan keterampilan melempar bola dengan target ke keranjang (basket) yang paling utamadiantara teknik menyerang yang lain karena merupakan tujuan dalam permainan yang mampu memasukan bola sebanyak mungkin (Rubiana, 2017). Sedangkan menurut (Ahmad 2016) *shooting* adalah usaha memasukan bola ke keranjang yang dilakukan dengan satu tangan atau dua tangan, dimana saat bolabasket di tembakan ke keranjang basket dengan bantuan dorongan lengan (siku), badan dan lutut diluruskan secara serempak.

Tahapan pelaksanaan *shooting* terdiri 1. *Balance* yaitu posisi kaki yang seimbang yang bias disebut *triple threat position*, 2. Target sasaran bola yang akan dilemparkan mata harus mengarah pada ring basket. 3. *Shooting hand* cengkrapan jari jari tangan harus kuat namun tidak terlihat kaku dank eras serta telapak tangan bagian tengah tidak menyentuh bola, tidak hanya itu, tekukan pergelangan tangan sebesar 70° , setelah itu sudut siku harus ditekukan 90° atau berbentuk huruf L, 4. Keseimbangan tangan atau *balance hand* dengan tujuan untuk menjaga keseimbangan tangan memegang bola sebelum bola dilepaskan, namun hal ini sering terjadi kesalahan karena ibu jari ikut mendorong sehingga target meleset. 5. *Release* yaitu meleas bola dengan adanya unsure *backspin* yaitu penggunaan jari-jari tangan untuk nmenekan bola ke atas, 6. *Follow through* yaitu pergerakan tanggan setelah melepas bola ke arah bola dan ring, dengan menggerakkan pergelangan tangan namun lengan agak sedikit dikunci agar tidak terlalu lurus(Wijaya, 2017)

Ada beberapa macam *shooting* dalam bolabasket diantaranya adalah *shooting lay up*, *shooting undering* dan juga *shooting free throw*. *Free Throw* (lemparan bebas) adalah tembakan yang dihasilkan dan memperoleh satu angka dari daerah hukuman. Sedangkan menurut PERBASI,(2010) *Free throw* adalah kesempatan yang diberikan kepada seorang

pemakaian untuk mencetak 1(satu) angka, tidak dijaga dari posisi dibelakang garis *free throw* dan didalam setengah lingkaran. *Free Throw* sering terjadi saat pemain bertahan melakukan pelanggaran saat pemain penyerang melakukan *shooting/ lay up*. *Free Throw* juga terjadi saat tim bertahan melakukan pelanggaran (*foul*) lebih dari empat kali dalam satu tim bisa disebut juga *foul* tim, dan saat lawan melakukan pelanggaran lagi maka wasit memberikan tembakan *free throw*. Dalam melakukan *free throw* sangat dibutuhkan konsentrasi saat melakukan, karena akan berpengaruh masuk tidaknya bola ke keranjang jal ini sesuai pendapat Oliver (2003). Pentingnya dalam melekaukan tembakan *free throw* adalah ketenangan dan konsentrasi karena saat melakukan tembakan *free throw* pemain selalu dalam tekan yang muncul dari dirinya sendiri. Dalam melakukan *free throw* juga sangat membutuhkan ketepatan dalam melakukan *Shooting* karena pentingnya ketepatan akan membuat peluang besar untuk mencetak *point* hal ini sesuai pendapat (Gore, 2000). *Basketballis a game of continuously changing tempo, requiring speed acceleration, explosive movements such as rebounding, passing, jump shooting, fast breaks and high speed play*

Spot shooting merupakan *shooting* yang dilakukan di 5 tempat, yang berada didalam garis lingkaran *three point* yaitu dua di *corner*, dua di *wing* dan 1 di *top* (tengah). Selain *shooting free throw*, *speed spot shooting* juga bisa dipakai untuk mengetahui ketepatan *shooting* pemain dalam permainan bolabasket. Oleh karena itu dapat diartikan jika model pelatihan *Shooting free throw* menjadi salah satu pelatihan yang cocok untuk meningkatkan keterampilan *speed spot shooting* pada permainan bolabasket

Simpulan

Simpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan model latihan *Shooting free throw* dalam meningkatkan keterampilan *speed spot shooting* pada permainan bolabasket di klub bolabasket JBC, dapat dilihat dari nilai signifikansi *Shooting free throw* yang kurang dari nilai *alpha* (0,05) dan nilai *mean pre-test* dalam meningkatkan keterampilan *speed spot shooting* pada lebih besar daripada *post-test* menunjukkan bahwa rata-rata keterampilan *speed spot shooting* lebih bagus setelah diberi perlakuan *Shooting free throw* .

Daftar Rujukan

Ahmad, N. 2016. *Pengaruh Model Pelatihan Half Moon Shooting Dan Knockout Shooting Terhadap Shooting Free Throw Pada Pemain Tridarma Jombang*. Bravo's jurnal. 4(3), 127-133.

- Bakhit, A.R. 2011. *The Sentimental Side Effect on Organizing Basketball Program*. IDOSI publications. Vol.4 No.1. pp.01-06
- Button, C., Macleod, M., Sanders, R., & Coleman, S. (2003). Examining Movement Variability in the Basketball free-throw Action at Different Skill Levels. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 74(3), 257–269. <https://doi.org/10.1080/02701367.2003.10609090>
- Gore, C. 2000. *Physiological Tests For Elite Athletes*. Champaign Illinois: Human Kinetics
- Hafriarli. (2018). Meningkatkan Hasil Belajar Siswa dengan Metode Demonstrasi pada Permainan Bola basket pada Sekolah Dasar. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 1(2), 84–95. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Oliver, J. 2007. *Dasar-Dasar Bola Basket*. Eastern Illinois University: Pakar raya
- Kosasi, D. 2008. *Fundamental basketball (first step to win)*. Semarang: Karangturi Media
- PB PERBASI. 2010 *Panduan Pelatihan Pelatih/Wasit dan Juri Cabang Olahraga Bolabasket*. Surabaya.
- Rizhardi, R. (2020). Pengaruh Latihan Ballhandling terhadap Hasil Dribbling Bola Basket pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Yadika Lubuklinggau. *Wahana Didaktika*, 18(1), 7–14.
- Rubiana, I. (2017) Pengaruh Pembelajaran Shooting Dengan Alat Rentangan Tali Terhadap Hasil Shooting (Free Throw) Dalam Permainan Bolabasket. *Jurnal siliwangi* 3(2) 248-257. <http://jurnal.unsil.ac.id/index.php/jspendidikan/article/viewfile/337/250>
- Rustanto, H. (2017). Meningkatkan Pembelajaran Shooting Bola Basket dengan Menggunakan Media Gambar. *Pendidikan Olahraga*, 6(2), 75–86.
- Safitri, M., & Sudarso. (2016). Perbandingan Latihan Shooting dengan Awalan dan Latihan Shooting Tanpa Awalan terhadap Akurasi Hasil Shooting dalam Permainan Olahraga Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 04(02), 257–262.
- Wijaya, R.,A. (2009). Analisis Tingkat Keberhasilan Shooting 3 Point Pada Pemaian Putri Tim Bolabasket Universitas Singaperbangsa Karawang. *JSPEED*, 2(1), 29-35
- Wissel, H. (1996). *Bola Basket*. PT Rajagrafindo Persada. Jakarta