



Model Latihan *Shooting* Langsung Dan Bergiliran Terhadap Akurasi Shooting Permainan Bola Basket

Hafidz Maulana¹, Ira Purnamasari², Bambang Erawan³

^{1,2,3} Universitas Pendidikan Indonesia, Jawa Barat, Indonesia

Jl. Dr. Setiabudi No.229, Isola, Kec. Sukasari, Kota Bandung, Jawa Barat 40154

Email: maulana.hafidz72@upi.edu

Abstrak

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana yang signifikan antara model latihan shooting langsung dan bergiliran terhadap akurasi shooting. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen. Populasi pada penelitian ini adalah 14 siswa ekstrakurikuler di SMK Negeri 2 Kota Bandung. Dalam teknik pengambilan sampel penelitian menggunakan Total Sampling. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 14 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Bola Basket. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrument tes Shooting Free Throw. Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa metode latihan Shooting langsung rata-rata sebesar 1,71 dan meningkat pada saat posttest sebesar 4,86. Hasil peningkatan pretest dan posttest sebesar 3,15 dan metode latihan shooting bergiliran rata-rata sebesar 1,57 dan meningkat pada saat posttest sebesar 4,71. Hasil peningkatan pretest dan posttest sebesar 3,14. Perbedaan berdasarkan hasil uji independent t-test menyatakan nilai Sig sebesar $0.00 < 0.05$ maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara metode latihan shooting langsung dan metode latihan shooting bergiliran terhadap akurasi shooting Siswa Ekstrakurikuler Basket Putra SMKN 2 Bandung.

Kata Kunci: Model Latihan, Shooting Langsung, Shooting Bergiliran, Akurasi dan Bola Basket.

PENDAHULUAN

Bola basket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar, dimainkan menggunakan tangan dengan cara bola basket dipantulkan ke lantai (ditempat atau sambil bergerak). Selain itu, bola bisa dioper pada rekan se tim atau ditembak ke arah ring. Permainan dilakukan oleh dua regu masing-masing terdiri dari 5 (pemain) dan terdiri dari 7 (pemain cadangan). Tujuan utama permainan bola basket adalah memasukkan bola ke dalam keranjang lawan dan mencegah bola masuk ke dalam keranjang sendiri. Menurut Margono (2010, hlm. 6) "Setiap regu berusaha memasukkan bola ke keranjang lawan dan mencegah keranjangnya sendiri kemasukan sedikit mungkin".

Olahraga Bola Basket menjadi salah satu olahraga yang akhir- akhir ini berkembang sangat pesat, dengan banyaknya perkumpulan dan pertandingan serta

jumlah penonton didalam suatu pertandingan baik anak muda maupun orang tua. Permainan bola basket sangat menarik karena bisa dimainkan semua kalangan baik muda ataupun tua. Permainan bola basket bahkan dimainkan di lingkup pendidikan, baik dari tingkat sekolah dalam bentuk ekstrakurikuler dan perkuliahan melalui Unit Kegiatan Mahasiswa. Di Indonesia saat ini, banyak sekali turnamen bola basket baik dari tingkat bawah sampai atas. Menurut Rismayadi (2021, hlm. 4-5) "Hampir semua sekolah baik tingkat SMP maupun SMA memiliki lapangan bola basket, terutama di perkotaan". Terbukti dari banyaknya turnamen antar sekolah dan kuliah yang saat ini ada di Indonesia seperti JRBL (Junior Basketball League), DBL(Development Basketball League), Liga Mahasiswa serta banyak turnamen yang diselenggarakan baik oleh promotor maupun dari Perbasi.

Dalam olahraga bola basket, terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai seperti passing, shooting, dan dribble. Teknik tersebut harus dikuasai untuk bisa bermain bola basket. Adapun beberapa teknik dasar dalam bola basket yang harus dipelajari, seperti footwork, rebound, dan pivot. Menurut Wissel dalam Rival (2024, hlm. 14) "teknik bola basket dibagi menjadi footwork (gerakan kaki), shooting (menembak), passing (operan) dan catch (menangkap), dribble (menggiring/memantulkan bola), rebound (merebut bola setelah tembakan lawan meleset), bergerak dengan dan tanpa bola, serta bertahan". Teknik dasar yang telah disebutkan Sumarsono (2019, hlm. 75) memaparkan "dibagi menjadi teknik melempar dan menangkap, menggiring bola, menembak, gerakan berporos, lay up shoot dan teknik merayah (rebound)".

Dalam permainan bola basket, ada salah satu teknik yang wajib untuk dikuasai, salah satu nya adalah teknik shooting. Shooting merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan bola basket. Menurut Vic Ambler dalam Amelia (2022, hlm. 2), "keterampilan terpenting dalam permainan bola basket adalah kemampuan untuk shooting atau menembak bola ke dalam keranjang". Keterampilan ini sangatlah penting untuk dikuasai karena impact yang dihasilkan dilapangan sangat nyata dan terlihat jelas. Memasukkan bola ke dalam keranjang merupakan inti dan esensi dari permainan bola basket itu sendiri. Jenis keterampilan ini harus bisa dilakukan oleh semua pemain, dan untuk memiliki kemampuan shooting yang baik harus dilatih secara terus menerus dan konsisten. Kerjasama serta kemampuan individu menjadi hal penting dalam permainan ini.

Dalam permainan bola basket, bola yang masuk ke dalam keranjang akan diberikan poin secara berbeda sesuai jenis tembakan, diantaranya Free Throw Shooting dan Field Goal Shooting. Ahmadi dalam Rusli (2024, hlm. 19) menjelaskan, “di dalam permainan bola basket tembakan dibagi menjadi dua golongan yaitu Free Throw Shooting dan Field Goal Shooting”. Free Throw Shooting atau tembakan bebas adalah hadiah yang diberikan oleh seorang pemain untuk mencetak angka setelah dilanggar oleh pemain lawan saat akan mencetak poin, tembakan bebas ini dilakukan tanpa rintangan pada posisi tepat di belakang garis tembakan bebas. Penembak diberikan kesempatan selama lima detik untuk menembak bola. Poin yang diperoleh yaitu senilai satu poin, jumlah tembakan bebas yang diberikan tergantung pelanggaran yang didapat dan dimana posisi pemain dilanggar. Sedangkan tembakan lapangan (Field Goal) yaitu suatu percobaan tembakan bola ke dalam keranjang lawan dalam waktu permainan, tembakan ini dilakukan oleh pemain penyerang dari daerah manapun di dalam lapangan sesuai peraturan yang berlaku. Poin yang diberikan ketika pemain memasukkan bola berbeda nilainya. Jika mencetak poin di dalam garis three point, maka akan diberikan nilai dua, dan jika mencetak poin di luar garis three point, maka akan diberikan nilai 3.

Di setiap permainan bola basket, pemain akan selalu melakukan shooting, hal itu dikarenakan tujuan akhir dari permainan bola basket adalah mencetak skor. Semakin banyak shooting yang dilepaskan, peluang untuk mencetak skor akan semakin besar dan mempengaruhi peluang untuk memenangkan pertandingan. Menurut Wissel dalam Rival (2024, hlm. 21) “Shooting adalah keahlian yang sangat penting dalam permainan bola basket”. Teknik dasar lain akan membantu pemain mendapatkan peluang mencetak skor, tetapi tetap saja pemain harus mampu melakukan shooting. Karena sebenarnya shooting dapat menutupi kelemahan teknik dasar lainnya.

Untuk meningkatkan akurasi shooting, dibutuhkan sebuah model latihan yang bisa meningkatkan kemampuan dan akurasi shooting. Penggunaan model latihan yang efektif akan meningkatkan kemampuan dan akurasi shooting pemain. Akurasi shooting yang bagus tidak hanya membuat atlet terlihat bagus, juga berpeluang lebih besar untuk bisa memenangkan pertandingan. Model latihan shooting yang bisa dipakai untuk meningkatkan akurasi shooting adalah variasi latihan shooting langsung dan bergiliran.

Model shooting langsung adalah salah satu model latihan dimana atlet harus melakukan latihan shooting secara kontinyu dan tidak bergantian selama atlet belum menyelesaikan set latihannya. Atlet akan di dorong untuk menyelesaikan semua

repetisinya dalam satu set tanpa bergiliran dengan rekannya yang lain. Atlet akan melakukan sebuah repetisi dalam set tersebut sampai repetisi latihan itu selesai.

Sedangkan, model latihan shooting bergiliran adalah salah satu model latihan dimana atlet melakukan latihan shooting secara bergiliran antar repetisi dengan atlet lainnya. Atlet melakukan sebuah repetisi secara bergiliran dengan rekannya sampai target yang ingin dicapai. Atlet akan bergantian setiap mereka melakukan shooting dan akan diberi istirahat setelah set tersebut selesai.

Dasar dari teknik shooting sebenarnya sama dengan teknik passing, jika seseorang dapat melakukan passing dengan akurat, kemungkinan besar mudah dan cepat mempelajari teknik shooting. Disamping itu, tepat atau tidaknya “mekanika gerakan” dalam menembak akan mempengaruhi tingkat persentase tembakan. Latihan shooting harus dilatih di tingkat SMA sederajat secara sistematis sehingga pemain bisa melakukan shooting yang paling bagus dan efektif dalam bertanding. Latihan shooting bisa dilakukan semua pemain dan posisi apapun, terutama saat diberikan kepada para siswa SMK Negeri 2 Kota Bandung yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket. Bagus nya teknik dan persentase shooting menghasilkan permainan bola basket yang cantik dan bisa meningkatkan peluang untuk meraih kemenangan dalam bermain bola basket.

Setelah memaparkan uraian di atas. Maka dari itu, penulis berinisiatif melakukan penelitian dengan judul “Model latihan shooting langsung dan bergiliran terhadap akurasi shooting permainan bola basket”.

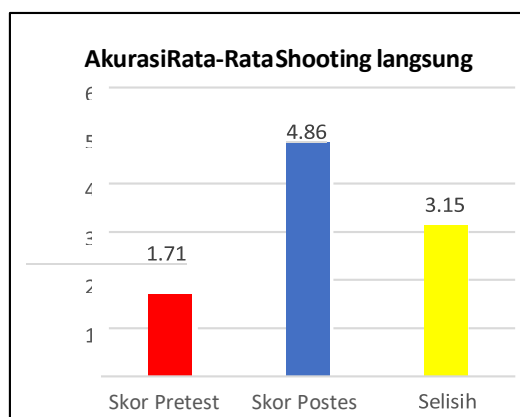
METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini peneliti melakukan penelitian menggunakan metode penelitian eksperimen. “metode eksperimen adalah suatu cara untuk mencari untuk hubungan sebab akibat antara satu faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang bisa mengganggu”. Desain penelitiannya adalah Pretest-Posttest Control Group Design. Dalam desain ini, menurut Sugiyono (2013, hlm. 111) desain penelitian ini terdapat pretest sebelum diberi perlakuan sehingga hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan dan setelah diberi perlakuan kemudian dilakukan posttest. Instrumen yang akan di pakai untuk melakukan penelitian ini adalah tes Shooting Free Throw. Uji prasyarat yang dipakai adalah Uji Normalitas, Uji Homogenitas, dan Uji-T.

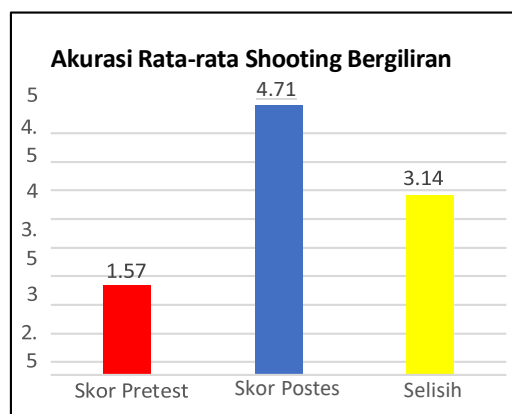
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil bersikan deskripsi data penelitian yang di hasilkan. Berdasarkan hasil tes Shooting Free Throw untuk mengetahui grafik Shooting Free Throw shooting langsung dan shooting bergiliran siswa yang mengikuti ekstrakurikuler basket SMKN 2 Bandung sebagai berikut :



Gambar 1. Batang Akurasi Rata-Rata Pretest, Posttest, dan Selisih Metode Shooting Langsung



Gambar 2. Batang Akurasi Rata-Rata Pretest, Posttest, dan Selisih Metode Shooting Bergiliran.

Hasil pretest ketepatan shooting langsung dan shooting bergiliran Siswa Ekstrakurikuler Basket Putra SMKN 2 Bandung, maka pretest ketepatan shooting langsung Basket Putra SMKN 2 Bandung rata-rata sebesar 1,71 dan meningkat pada saat posttest sebesar 4,86. Hasil peningkatan pretest dan posttest sebesar 3,15. Sedangkan pretest ketepatan shooting bergiliran Basket Putra SMKN 2 Bandung rata-rata sebesar 1,57 dan meningkat pada saat posttest sebesar 4,71. Hasil peningkatan pretest dan posttest sebesar 3,14.

Data pretest- posttest ketepatan shooting langsung dan shooting bergiliran Siswa Ekstrakurikuler Basket Putra SMKN 2 Bandung memiliki nilai p (Sig.) 0,200 > 0.05, maka variabel berdistribusi normal.

Tabel 1. Uji Homogenitas Metode *Shooting* Langsung

Data	Sig.	Keterangan
<i>Pretest-posttest</i> ketepatan <i>shooting</i> langsung	0,331	Homogen

Berdasarkan Tabel 1 di atas dapat dilihat data pretest- posttest ketepatan shooting langsung Siswa Ekstrakurikuler Basket Putra SMKN 2 Bandung nilai sig. p 0,331 > 0,05, sehingga data bersifat homogen.

Tabel 2. Uji Homogenitas Metode *Shooting* Bergiliran

Data	Sig.	Keterangan
<i>Pretest-posttest</i> ketepatan <i>shooting</i> bergiliran	0,352	Homogen

Berdasarkan Tabel 2 di atas dapat dilihat data pretest- posttest ketepatan shooting bergiliran Siswa Ekstrakurikuler Basket Putra S MKN 2 Bandung nilai s ig. p 0,352 > 0,05, sehingga data bersifat homogen.

Tabel 3. Uji T Metode *Shooting* Langsung dan Bergiliran

Data	Sig.	Keterangan
Analisis Uji-T <i>Shooting</i> Langsung dan <i>Shooting</i> Bergiliran	0,01<0,05	Terdapat perbedaan yang signifikan

Berdasarkan Tabel 3. Perbedaan shooting langsung dan shooting bergiliran dengan tingkat signifikansi (α) = 5% diperoleh t hitung 0,154 dan t tabel (d f 17) 0,143 dengan nilai signifikansi α sebesar 0,001. Oleh karena t hitung 0,154 > t tabel 0,143, dan nilai signifikansi 0,01 < 0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan target terhadap ketepatan shooting Siswa Ekstrakurikuler Basket Putra SMKN 2 Bandung sebesar 36,15%. Hasil tersebut selaras dengan penelitian Setya Wimala (2016) menunjukkan bahwa metode latihan shooting secara terus menerus dan bergiliran dapat meningkatkan kemampuan shooting (free throw) peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri 3 Semarang.

Peningkatan kemampuan yang terjadi dikarenakan adanya asosiasi pengetahuan yang diperoleh anak pada pertemuan sebelumnya dengan pengetahuan yang baru dan asosiasi tersebut semakin kuat ketika dilakukan secara berulang. Hal ini berdasarkan pada teori belajar law of exercise bahwa prinsip hukum latihan menunjukkan bahwa prinsip utama dalam belajar adalah pengulangan, semakin sering diulangi materi pelajaran akan semakin dikuasai (Tomporowski & Pesce, 2019, hlm. 929). Bempa & Haff (2019, hlm. 19) menyatakan bahwa tanpa latihan yang berulang-ulang, keterampilan terhadap penguasaan teknik dan stabilitas tidak bisa menjadi suatu gerakan yang otomatis. Schmidt & Lee (2017, hlm. 375) menjelaskan pembelajaran gerak (motor learning) adalah serangkaian proses yang terkait dengan praktik atau pengalaman yang mengarah kepada keuntungan yang relatif permanen dalam kemampuan untuk kinerja yang terampil. Shooting dalam permainan basket merupakan senjata paling ampuh untuk mencetak gol. "Shooting adalah skill dasar bola basket yang paling terkenal dan digemari, karena setiap orang mempunyai naluri untuk menyerang dan ingin memasukan bola dalam keranjang". Teknik shooting bisa dilakukan dengan satu tangan atau dua tangan. Siswa Ekstrakurikuler harus dapat melakukan shooting dengan baik dan akurat di bawah tekanan permainan dan waktu yang terbatas, ruang yang sempit, fisik yang lelah dan juga penjagaan dari lawan.

Latihan merupakan proses sistematis dari berlatih, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari menambah beban latihan (Harsono, 2017, hlm. 48). Latihan disini harus memperhatikan dan mengacu pada prinsip-prinsip latihan. Ada banyak bentuk-bentuk latihan yang bisa membuat kemampuan shooting meningkat, salah satunya yaitu latihan shooting langsung dan shooting bergiliran.

Shooting langsung adalah metode dimana atlet melakukan latihan shooting secara kontinyu dan tidak bergantian selama atlet belum menyelesaikan set latihannya. Permainan target menuntut konsentrasi, ketenangan, fokus, dan akurasi yang tinggi dalam permainannya. Shooting bergiliran adalah metode dimana atlet melakukan latihan shooting secara bergiliran antar repetisi dengan atlet lainnya. Latihan ini sebenarnya menjadi dasar bagi permainan-permainan yang lain, karena hampir setiap permainan memiliki target atau goal yang dijadikan sasarannya.

Latihan shooting dalam bola basket berfokus pada peningkatan akurasi dan konsistensi tembakan, serta kemampuan mengontrol bola dalam berbagai situasi.

Latihan ini melibatkan menembak dari berbagai sudut dan jarak, menggiring bola melewati rintangan, dan latihan passing dengan target tertentu.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, penelitian eksperimen pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, hasil latihan metode shooting langsung menunjukkan pretest ketepatan shooting langsung Basket Putra SMKN 2 Bandung rata-rata sebesar 1,71 dan meningkat pada saat posttest sebesar 4,86. Hasil peningkatan pretest dan posttest sebesar 3,15. Hasil latihan metode shooting bergiliran bahwa pretest ketepatan shooting bergiliran Basket Putra SMKN 2 Bandung rata-rata sebesar 1,57 dan meningkat pada saat posttest sebesar 4,71. Hasil peningkatan pretest dan posttest sebesar 3,14. Hasil analisis perbedaan posttest metode latihan shooting langsung dan metode latihan shooting bergiliran, bahwa nilai signifikansi $0,01 < 0,05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi "Ada pengaruh yang signifikan antara metode latihan shooting langsung dan metode latihan shooting bergiliran terhadap akurasi shooting Siswa Ekstrakurikuler Basket Putra SMKN 2 Bandung", diterima.

DAFTAR PUSTAKA

Agus Margono (2010) Permainan Bola Basket. Surakarta: UNS Press.

Akros Abidin. (2019). Bolabas ket Kembar (Dapat Dibuat Di Lahan Yang Sempit).

Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Andrian Aziz. (2014). Pengaruh Latihan Konsentrasi Terhadap Peningkatan Keterampilan Free Throw Shoot Peserta Putra Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Klaten. Skripsi. FIK-UNY.

Armour, Kathleen. (2011). Sport Pedagogy. England: Pearson Education Limited.
Arikunto, S. (2019). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik, Rineka Cipta: Jakarta

Davieri, G. R. E., Mulyana, D., Rismayadi, A., & Pitriani, P. (2022). Pengaruh Latihan Pliometrik Medic ine Ball dan Latihan Dumbbell Terhadap Power Otot Lengan dalam Olahraga Bola Basket. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 3(2), 161-168.

Dick Baumgartner. (2016). Where Great Shooters Are Made Not Born. Diakses dari <http://dickbshootingcamp.com/monthly-basketball-tip/>. Pada tanggal 15 Januari 2024, jam 10.30 WIB.

- Dwi Arif Stiyapramono. (2015). Pengembangan Model Permainan Sepakbola untuk Meningkatkan Ketrampilan Short Pass dalam Permasalahan Taktik Mencetak Angka. Skripsi. FIK-UNY.
- FIBA.(2014).The Birth of 3x3 Basketball. Diakses dari <http://www.fiba.com/3x3/history>. pada tanggal 15 Januari 2024, jam 13.00 WIB.
- Imam Sodikun. (2019). Olahraga Pilihan Bolabas ket. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependudukan.
- Ismaryati. (2018). Tes dan Pengukuran Olahraga. Surakarta: UNS Press.
- Kosasih, Danny. (2018). Fundamental Basketball First Step to Win. Semarang: Karangturi Media.
- Mahardika, W., & Supriyoko, A. (2019). Perbedaan Pengaruh Antara Metode Latihan Secara Terus Menerus Dan Diselingi Istirahat Terhadap Hasil Free Throw Bola Basket Pada Mahasiswa Putra PKO FKIP UTP Surakarta. Jurnal Ilmiah Spirit, 19(1).
- Mawarti, S., & Arsiwi, A. A. (2020). Analisis pengembangan materi pembelajaran bola basket berorientasi high order thinking skill di sekolah menengah atas. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 16(1), 55-64.
- Morgan Wootten. (2003). Coaching Basketball Successfully. Canada: Human Kinetics.
- Oliver, Jon. (2009). Dasar-dasar Bola Basket (c ara yang lebih baik untuk mempelajarinya). Jakarta: Pakar Raya.
- Permendikbud. (2013). Implementasi Kurikulum. [pdf], <http://sman78-jkt.sch.id/sumberbelajar/dokumen/SALINAN%20%20Permendikbud%20Nomor%2081A%20Tahun%202013%20tentang%200Implementasi%20Kurikulum%20garuda.pdf> . Diakses pada tanggal 2 Februari 2024
- M. Sajoto. (2018). Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik. Jakarta: Dhahara Prize.
- Oktora. B, Biyakto, Mulyono. (2017). Tes & Pengukuran Pendidikan Olahraga Jasmani. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.
- Rismayadi, A. (2021). Analisis Posisi Pemain Berdasarkan Kajian Antropometrik, Fisik, Dan Teknik Terhadap Performa Bermain Bolabasket (Doctoral dissertation, universitas pendidikan indonesia).
- Sidik, D. Z. (2022). Prinsip latihan atlet pada berbagai periodisasi. PROSIDING TEMU ILMIAH NASIONAL, 63.
- Sumarsono, A. (2019). Pengaruh Metode Latihan Agility Hurdle Drill Dan Agility Leader Terhadap Koordinasi Kaki Anggota Ukm Futsal Universitas Musamus Merauke. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(1), 1–8. <https://doi.org/10.36706/altius.v6i1.8220>

Sugiyono. (2019). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Wimala, A. S., & Utomo, T. A. (2018). Perbedaan Pengaruh Latihan Shooting Secara Terus Menerus Dan Bergiliran Terhadap Kemampuan Shooting (Freethrow) Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Sma Negeri 3 Surakartatahun Pelajaran 2015/2016. *Smart Sport*, 4(1).

Wissel, Hall. (2018). *Bolabasket Dilengkapi dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktik* Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.

Yudha M. Saputra. (2018). *Pengembangan Kegiatan KO dan Ekstrakurikuler*. Yogyakarta: Depdiknas. Direktorat Jendral Perguruan Tinggi. Proyek Pendidikan Guru sekolah dasar.