

Tingkat Kemampuan *Shooting Free Throw* Atlet Bolabasket

Rival Makrifa Aryan, Romi Mardela

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu
Keolahragaan, Universitas Negeri Padang
Email: mahasiswagabut08@gmail.com, mardela@fik.unp.ac.id

Abstrak : Masalah penelitian ini adalah masih belum maksimalnya kemampuan shooting *Free Throw* atlet bolabasket SMA Adabiah 2 Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimanakah kemampuan shooting *Free Throw* bolabasket atlet SMA Adabiah 2 Padang. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yaitu mengenai kemampuan shooting *Free Throw*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bolabasket SMA adabiah Padang yang berjumlah 15 orang atlet. Sampel penelitian ini menggunakan *total sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 15 orang atlet. Instrument dalam penelitian ini adalah tes kemampuan dalam melakukan *shooting* dengan tujuan melihat kemampuan seorang pemain bolabasket dalam melakukan tembakan bebas (*shooting Free Throw*). Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah teknik analisis deskriptif persentatif.n Hasil penelitian ini adalah Rata-rata kemampuan shooting free throw atlet bolabasket SMA adabiah berada pada kategori sedang.

Kata kunci : Kemampuan; Shooting Free Throw; Bolabasket

A. PENDAHULUAN

Nurdian, ahmad (2016) menyatakan pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dengan upaya pengembangan sumber daya manusia itu sendiri, semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani seseorang, maka segala potensi yang ada pada setiap individu akan semakin meningkat

Ada banyak jenis olahraga yang sedang berkembang di Indonesia dan salah satu jenis olahraga yang sedang populer dan banyak diminati oleh kalangan remaja khususnya pelajar dan mahasiswa di luar ataupun dalam negeri saat ini adalah permainan bolabasket. Bolabasket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan, bola boleh dioper (dilempar ke teman), boleh dipantulkan ke lantai (di tempat atau sambil berjalan) dan tujuannya adalah memasukkan bola ke *ring* (keranjang) lawan. Permainan dimainkan oleh dua regu

masing–masing terdiri dari 5 (pemain) setiap regu berusaha memasukan bola ke keranjang lawan dan menjaga (mencegah) keranjangnya sendiri sebisa mungkin (Imam Sodikun, 1992).

Menurut I Made Andika Bayu (2019) bolabasket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri dari atau dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola kedalam keranjang lawan. Olahraga ini biasa dimainkan diruang olahraga tertutup dan hanya memerlukan lapangan yang relative kecil. Olahraga basket relative mudah dipelajari karena bentuk bolanya yang besar, sehingga tidak menyulitkan pemain ketika memantulkan atau melempar bola.

Noris alim kurniawan (2014) Menyatakan bolabasket merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang mengalami perkembangan yang cukup pesat. Hal ini disebabkan karena jenis olahraga ini bukan hanya sebagai olahraga prestasi tetapi juga sebagai olahraga pendidikan ataupun olahraga rekreasi.

Menurut Dhimas Fitriasmara (2015) Bolabasket dimainkan oleh dua regu yang berlawanan. Tiap-tiap regu yang melakukan permainan di lapangan terdiri dari 5 orang, sedangkan pemain pengganti sebanyak-banyaknya 7 orang, sehingga tiap regu paling banyak terdiri dari 12 orang pemain.

Bolabasket merupakan olahraga yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan, boleh dioper ke teman serta dipantulkan ke lantai (ditempat ataupun sambil berjalan) dan tujuannya adalah mencetak angka sebanyak-banyaknya dengan memasukan bola ke dalam keranjang lawan.

Untuk bermain bolabasket diperlukan teknik-teknik dasar, Teknik-teknik dasar dalam permainan bolabasket, menurut Imam Sodikun (1992), 1) teknik melempar dan menangkap, 2) teknik menggiring bola, 3) teknik menembak, 4) teknik gerakan berporos, 5) teknik *lay up shoot*, 6) *rebound*.

Imam Rubiana menyatakan (2017) menyatakan teknik dasar bolabasket sangat dibutuhkan karena tim yang permainannya kurang menguasai teknik-teknik dasar bolabasket lebih sering kehilangan bola. Tim yang memiliki pemain dengan tingkat penguasaan keterampilan teknik bermain yang baik, maka kerja sama tim akan tercapai. Dengan hal tersebut, jalannya pertandingan akan tersa mudah untuk menghasilkan point

untuk menjadi pemain bola basket yang bagus terlebih dahulu harus memiliki penguasaan teknik dasar bolabasket yang baik.

Dari beberapa teknik-teknik dasar bolabasket yang telah dikemukakan di atas, teknik tembakan merupakan teknik sangat penting untuk dikuasai dengan baik (Machfud Irsyada, 2000). Dengan demikian kemampuan teknik gerak dasar menembak dalam permainan bolabasket sangat penting untuk dikuasai secara baik dan benar.

Sebuah tembakan memerlukan teknik menembak yang baik supaya saat melakukannya memperoleh hasil yang bagus. Melakukan tembakan dalam permainan bolabasket memerlukan gerakan kompleks meliputi gerakan tungkai, tubuh, dan lengan.

Selanjutnya Mahdiyah Safitri, (2016) Permainan bolabasket ada beberapa teknik *shooting*. Teknik *shooting* yang sering digunakan oleh para pemain bolabasket dalam pertandingan bolabasket adalah teknik *Set Shoot* dan *Jump Shoot*. Kedua teknik ini sering digunakan karena kondisi pertandingan yang mengharuskan pemain melakukan hal tersebut.

Sedangkan, dalam Novan Adi Surya Putra, (2019) tujuan yang paling utama dari permainan cabang olahraga bolabasket itu sendiri ialah mencegah musuh atau lawan kita, memperoleh poin dengan cara memasukkan bola ke ring lawan kita dan kita berusaha untuk sebanyak-banyaknya mencetak angka ke ring lawan. Dengan adanya tujuan tersebut maka salah satu hal dalam teknik dasar yang sifatnya penting untuk dikuasai oleh setiap atlet bolabasket adalah teknik tembakan bebas (*free throw*).

Set Shoot adalah teknik *shooting* yang dilakukan tanpa awalan, sedangkan *Jump Shoot* adalah teknik *Shooting* yang dilakukan dengan melompat. Setiap tim bolabasket memerlukan penembak-penembak yang mempunyai akurasi tembakan yang baik agar bisa berhasil.

Oleh karena itu, kemampuan menembak perlu dilatih secara terus menerus karena menembak merupakan suatu keterampilan yang sangat penting. Latihan menembak harus meliputi semua jenis tipe tembakan dari posisi yang berbeda dan dalam pola yang pemain sukai.

Pada pertandingan bolabasket sering terlihat kecenderungan-kecenderungan penggunaan berbagai teknik *shooting*. Keakuratan hasil *shooting* bergantung pada kemampuan *shooting* pemain itu sendiri dan lawan yang dihadapi, terutama berkaitan

dengan pola pertahanan yang digunakan untuk mencegah lawan melakukan *shooting* dengan baik.

Menurut Bayu Hardianto (2017) dalam permainan bolabasket tembakan dibagi menjadi dua bagian, yaitu lapangan dan free throw. Tembakan lapangan adalah tembakan percobaan memasukkan bola ke dalam keranjang pada saat permainan sedang berlangsung, tembakan lapangan ini dapat dilakukan semua pemain yang berada di lapangan permainan sedangkan melakukan free throw berbanding terbalik, free throw adalah hadiah yang diberikan oleh wasit kepada pemain untuk mencetak satu angka pada posisi tepat di belakang garis free throw, pembagian free throw biasanya diberikan apabila pemain lawan melakukan pelanggaran di daerah terlarang.

Eko Rusdiansyah (2014) Menembak atau shooting free throw adalah salah satu teknik dasar permainan bola basket. Unsure ini sangat menentukan kemenangan ditentukan oleh banyaknya bola yang masuk ke jaring. Setiap regu yang menguasai bola selalu mencari kesempatan untuk menembak. Setiap serangan selalu berusaha dapat berakhir dengan tembakan.

Menurut Priyanto (2014) agar dapat berhasil dalam melakukan tembakan perlu dilakukan teknik-teknik yang baik dan benar. Gerakan dengan teknik yang baik akan menimbulkan efisiensi kerja dan berkat latihan yang teratur akan mendapatkan efektifitas yang baik pula. Pada dasarnya gerakan yang efisien adalah gerakan yang benar tanpa adanya kehilangan tenaga yang sia-sia.

Rendahnya kemampuan shooting yang dimiliki seorang atlet bisa dilihat dari lemahnya akurasi *shooting* pemain ke *ring* keranjang lawan, baik dengan melakukan teknik menembak tidak melompat maupun menembak dengan lompatan.

Oleh karena itu unsur menembak ini merupakan teknik dasar yang harus dipelajari dengan baik dan benar beserta ditingkatkan kemampuannya dengan latihan. Dalam permainan bolabasket tembakan dibagi menjadi dua golongan yaitu tembakan lapangan dan hukuman (Imam Sodikun, 1992).

Tembakan lapangan adalah suatu percobaan memasukkan bola ke keranjang lawan selama dalam waktu pertandingan. Tembakan ini bisa dilakukan dengan menggunakan satu tangan atau dua tangan. Sedangkan tembakan hukuman atau

tembakan bebas (*Free Throw*) adalah tembakan yang diberikan kepada seorang pemain karena melakukan suatu pelanggaran.

Tembakan ini dilakukan pada posisi tepat dibelakang garis tembakan bebas sesuai dengan peraturan. Jauh dekatnya tembakan dipengaruhi oleh posisi pemain dari ring dan jangkauan lengan pemain. Sehingga apabila jarak tembakan semakin jauh maka pemain harus melakukan teknik menembak yang lebih kuat dan tepat.

Untuk melaksanakan tembakan tersebut dibutuhkan adanya sinkronisasi antara kaki, punggung, bahu, siku tembakan, kelenturan pergelangan dan jari tangan (Wissel, 2000). Dan pada permainan bolabasket tidak mengenal spesialisasi kemampuan tertentu.

Oleh karena itu tiap pemain juga harus menguasai teknik *Free Throw* . Karena ketika terjadi pelanggaran dengan hukuman tembakan bebas maka yang melakukannya harus pemain yang mengalami pelanggaran oleh pihak lawan tersebut.

SMA Adabiah 2 Padang adalah salah satu Sekolah Menengah Atas swasta yang ada di kota Padang. Sekolah ini memiliki sarana dan prasarana yang cukup lengkap dalam bidang olahraga basketnya, itu terbukti di SMA Adabiah 2 Padang ini memiliki lapangan basket sendiri beserta ring dan papan pantul yang masih sangat baik digunakan.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal kepada seorang guru sekaligus pelatih olahraga bolabasket ekstrakurikuler SMA Adabiah 2 Padang yaitu Bapak Met atau biasa dipanggil Pak Komet pada 29 Juli 2019 beliau menerangkan bahwa prestasi olahraga bolabasket SMA Adabiah 2 Padang masih belum memuaskan.

Terakhir kali SMA Adabiah 2 Padang hanya mendapatkan juara 3 pada tahun 2014, sedangkan dari tahun 2015 sampai dengan 2019 SMA Adabiah 2 Padang masih belum berhasil mempertahankan atau mendapatkan gelar juara tersebut.

Dari pengamatan yang telah penulis lakukan di lapangan bolabasket SMA Adabiah 2 Padang pada tanggal 29 Juli 2019 pukul 17.40 pada saat para atlet bolabasket SMA Adabiah 2 Padang sedang melakukan kegiatan latihan menembak *Free Throw*, banyak diantara mereka yang tidak dapat memasukkan bola ke ring.

Itu disebabkan karena kurangnya kemampuan atlet SMA Adabiah 2 Padang dalam melakukan *shooting Free Throw* , oleh karena itu penulis ingin lebih mengetahui

lagi mengenai seberapa besarnya tingkat kemampuan *shooting Free Throw* yang dimiliki oleh para atlet SMA Adabiah 2 Padang.

B. METODOLOGI

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Pada penelitian ini yang dijadikan populasi adalah atlet bolabasket SMA Adabiah 2 Padang yang berjumlah 15 orang. Berdasarkan populasi relative sedikit, maka pada penelitian ini seluruh populasi dijadikan sampel. Maka teknik pengambilan sampel penelitian ini dilakukan dengan *total sampling*. Jadi sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 orang laki-laki. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Shooting Test*, yaitu tes kemampuan dalam melakukan *shooting* dengan tujuan melihat kemampuan seorang pemain bolabasket dalam melakukan tembakan bebas (*shooting Free Throw*). Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif persentatif.

C. HASIL PENELITIAN

1. Kemampuan *Shooting Free Throw*

Dalam hal ini dikemukakan hasil penelitian yang diperoleh sesuai dengan data yang diperoleh di lapangan. Data ini bertujuan untuk melihat kemampuan *shooting Free Throw* atlet bolabasket SMA Adabiah 2 Padang. Hasil penelitian ini diperoleh dari studi langsung pada atlet Bolabasket SMA adabiah 2 padang.

Dari data kemampuan *shooting Free Throw* atlet Bolabasket SMA adabiah 2 Padang diperoleh nilai tertinggi 7,00, nilai terendah 4,33, rata-rata sebesar 5,89, dan standar deviasinya 0.71 untuk lebih jelasnya akan dibuatkan distribusi frekuensi di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kemampuan *Shooting Free Throw* bolabasket atlet Bolabasket SMA adabiah 2 Padang

No	Kelas Interval	Frekuensi		Kategori
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1	>6.95	1	6.67	Sangat baik
2	6.24-6.94	5	33.33	Baik
3	5.53-6.23	5	33.33	Sedang

4	4.83-5.52	3	20.00	Kurang
5	<4.82	1	6.67	Kurang sekali
Jumlah		15	100	

Dari tabel di atas dapat kita ketahui bahwa dari 15 orang atlet memiliki kemampuan *shooting Free Throw* bolabasket antara lain: 1 orang (6,67%) berada pada kelas interval >6.95 berada pada kategori baik sekali, 5 orang (33,33%) berada pada kelas interval 6.24-6.94 berada pada kategori baik, 5 orang (33,33%) berada pada kelas interval 5.53-6.23 berada pada kategori sedang, 3 orang (20%) berada pada kelas interval 4.83-5.52 berada pada kategori kurang, 1 orang (6.67%) berada pada kelas interval <4.82 berada pada kategori kurang sekali.

D. PEMBAHASAN

Bolabasket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan, bola boleh dioper (dilempar ke teman), boleh dipantulkan ke lantai (di tempat atau sambil berjalan) dan tujuannya adalah memasukkan bola ke *ring* (keranjang) lawan. Permainan dimainkan oleh dua regu masing-masing terdiri dari 5 (pemain) setiap regu berusaha memasukan bola ke keranjang lawan dan menjaga (mencegah) keranjangnya sendiri sebisa mungkin.

Shooting Free Throw atau tembakan bebas adalah tembakan yang diberikan kepada seorang pemain karena melakukan suatu pelanggaran. Tembakan ini dilakukan pada posisi tepat dibelakang garis tembakan bebas sesuai dengan peraturan. Sehingga *Shooting Free Throw* merupakan hal yang sangat penting bagi setiap atlet. Menurut peraturan permainan bolabasket pada pasal 43 (Perbasi,2006) Free throw adalah kesempatan bagi seorang pemain untuk mendapatkan satu angka tanpa di halangi, yang di lakukann dari belakang garis tembakan hukuman dan di dalam setengah lingkaran.

Teknik *free throw* dalam bolabasket mempunyai peran yang sangat penting, karena dalam melakukan *free throw* bukan hanya dibutuhkan teknik yang baik tetapi juga ketenangan dari penembak untuk mendapatkan hasil dari tembakan *free throw*. Meskipun dalam perolehan angka free throw hanya diberi nilai satu angka setiap bola masuk, tetapi bagi penembak yang berhasil membuat angka dari *free throw* akan semakin membuat percaya diri dan mampu mengulangnya lagi. Bahkan dalam suatu

pertandingan yang ketat perolehan angkanya, satu tembakan free throw yang masuk di akhir-akhir laga dapat memenangkan salah satu tim dalam pertandingan. *Free throw* dilakukan oleh pemain sesuai dengan kemampuannya, ada yang melakukan dengan teknik satu tangan dan teknik dua tangan, ada juga yang melempar dengan menggunakan tangan kanan atau tangan kiri. Teknik *free throw* merupakan teknik yang memerlukan koordinasi tangan, kaki, mata yang baik sehingga memerlukan tingkat konsentrasi yang tinggi serta diperlukan latihan secara komprehensif agar mampu menguasai teknik ini dengan baik. Penguasaan teknik *free throw* yang baik merupakan salah hal yang menentukan kemenangan, karena penguasaan teknik *free throw* yang baik dan benar, kemungkinan memasukan bola ke dalam keranjang yang merupakan tujuan dari permainan bolabasket itu sendiri akan semakin besar.

Hasil dari penelitian kemampuan *shooting Free Throw* bolabasket SMA adabiah 2 Padang antara lain: 1 orang berada pada kategori baik sekali, 5 orang berada pada kategori baik, 5 orang berada pada kategori sedang, 3 orang berada pada kategori kurang, 1 orang berada pada kategori kurang sekali. Dari hasil data penelitian kemampuan *shooting Free Throw* atlet Bolabasket SMA adabiah 2 Padang diperoleh nilai rata-rata berada pada kategori sedang. Hasil ini terindikasi masih belum berada pada kategori yang maksimal, untuk dapat menuju pada kategori yang maksimal, sehingga perlu diberi latihan khusus untuk peningkatan kemampuan *shooting Free Throw* atlet Bolabasket SMA adabiah 2 Padang.

E. SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisi data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan *shooting Free Throw* bolabasket SMA adabiah 2 Padang berada pada kategori sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa kemampuan *Free Throw* bolabasket SMA adabiah 2 Padang masih belum berada pada kategori yang maksimal.

DAFTAR RUJUKAN

Bayu Hardianto. 2017. Pengaruh metode latihan shooting terhadap hasil shooting free throw. *Jurnal altius*. Volume 6. Nomor 2, juli 2017

- Eko, Rusdiansyah (2014) upaya meningkatkan shooting free throw permainan bola basket dengan metode strength pada siswa kelas x akuntansi 2 smk negeri 1 nagapinoh. Jurnal pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi, volume 1 nomor 1, juli 2014, hal 64-68
- I Made Andika Bayu. 2019. Metode latihan beef dan latihan wall shooting permainan bolabasket. Jambural journal of sports coaching vol 1. N o 1. Januari 2018 ISSN: 2654-3435.
- Dhimas Fitriasmara. 2015. Analisis Keunggulan Tim Putra Bola Basket Sidoarjo Pada Porprov Jawa Timur e journal 2015.
- Noris alim kurniawan (2014) Hubungan Antara Tingkat Konsentrasi Siswa Dengan Ketetapan Free Trhow Dalam Permainan Bola Basket (Studi Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Sma Negeri 1 Sooko Mojokerto Tahun Ajaran 2013/2014
- Novan Adi Surya Putra. Pengaruh Variasi Model Latihan Tembakan Terhadap Hasil Free Throw Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket. E-journal. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 07 Nomor 02 Tahun 2019, 273-277
- Nurdian Ahmad. Pengaruh Model Pelatihan Half Moon Shooting Dan Knockout Shooting Terhadap Shooting Free Throw Pada Pemain Tri Darma Jombang. *Ejournal*. Bravo's Jurnal Volume 4 No. 3 Tahun 2016
- Mahdiyah Safitri, 2016, Perbandingan Latihan Shooting Dengan Awalan Dan Latihan Shooting Tanpa Awalan Terhadap Akurasi Shooting, E-Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 04 Nomor 02 Tahun 2016, 257 - 262
- PB. PERBASI. 2006. *Peraturan Permainan Bola Basket*. Jakarta: PERBASI.

- Priyanto.2014. latihan shooting free throw menggunakan modifikasi bola. Jurnal media ilmu keolahragaan Indonesia volume 4. Nomor 1. Edisi 2014 ISSN: 2088-6802
- Rubiana, Imam. 2017. Pengaruh pembelajaran shooting free throw dengan alat bantu rentangan tali terhadap hasil shooting (free throw) dalam permainan bolabasket. Jurnal siliwangi vol.3. No.2 2017 ISSN 2476-9312.
- Sodikun, Imam. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Wissel, Hal. 2000. *Bola Basket Dilengkapi Dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktik*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.