

# Pengaruh Hasil Latihan Tembakan Jarak Berpindah dan Jarak Bertahap Terhadap Hasil Tembakan Bebas Satu Tangan dari Atas Kepala dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Kelas VII MTs Negeri Palopo

**Amir**

MTs Negeri Palopo, Indonesia.

[amyer1968@gmail.com](mailto:amyer1968@gmail.com)

## Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan menembak dengan perubahan jarak secara bertahap dan latihan dalam meningkatkan hasil lemparan bebas atas satu tangan pada permainan bola basket, serta untuk mengetahui mana yang lebih besar pengaruhnya: latihan menembak atau perubahan bertahap dalam jarak. Tingkatkan kinerja lemparan bebas overhead satu tangan Anda dalam permainan bola basket dengan menembak pada jarak bergerak dan berlatih dengan satu tangan. Penelitian ini berjenis penelitian eksperimen, dengan memilih 40 orang siswa yang dibagi menjadi dua kelas yaitu kelas kontrol dan kelas eksperimen. Penentuan sampel kelas kontrol dan eksperimen harus memperhatikan kesamaan karakter siswa dilihat dari aspek tingkatan dan jenis kelamin yang sama. Penelitian ini memiliki dua variabel bebas yaitu latihan tembakan bebas dengan jarak bertahap dan latihan tembakan bebas dengan jarak berpindah. Adapun variabel terikatnya yaitu hasil tembakan bebas satu tangan dari atas kepala. Data diperoleh melalui hasil observasi 10 kali tembakan dari setiap siswa dan dicatat banyaknya yang berhasil masuk ke dalam basket. Tahap pelaksanaan penelitian ini meliputi , tes awal, tenaga pembantu, dan tes akhir. Analisis data menggunakan analisis statistik dengan menganalisis hasil observasi dan uji hipotesis. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu: 1) tembakan satu tangan dari atas kepala dengan perubahan jarak secara bertahap dan latihan perubahan jarak berpindah terhadap peningkatan hasil tembakan bebas satu tangan dari atas kepala dalam permainan bola basket pada siswa kelas VII MTs Negeri Palopo, dan 2) Latihan tembak dengan perubahan jarak yang bertahap lebih unggul dari latihan tembak dengan perubahan jarak secara bertahap

**Kata Kunci:** *Latihan Tembakan, Jarak Berpindah, Permainan Bola Basket.*

## Pendahuluan

Bola basket adalah permainan dengan gerakan yang rumit, yang menunjukkan bahwa tindakan terdiri dari kumpulan bagian yang terkoordinasi dengan baik untuk memainkan bola secara efektif (Blegur, 2019). Sebelum melempar bola, seorang pemain harus memiliki pegangan yang kuat. Jika dia salah memegang bola, dia tidak bisa melemparnya dengan benar. Sebelum dia bisa menguasai bola dengan baik, dia harus bisa menangkap bola dengan efektif (Sumardi, 2020).

Untuk berhasil menembus lawan, seseorang juga harus terampil menggiring bola. Untuk berkolaborasi secara efektif (Sitepu, 2018), Anda harus menguasai keterampilan melempar, menangkap, dan menggiring bola (Reswari, 2021). Jadi, untuk bermain dengan benar, seseorang harus bisa mengeksekusi setiap komponen gerakan yang benar. Akibatnya, pengetahuan tentang prosedur dasar yang tepat akan membantu berbagai bakat bermain. Dalam bola basket, tujuannya adalah memasukkan bola ke dalam keranjang setinggi 305 sentimeter di atas lantai. Untuk mengontrol bola secara efektif, Anda harus menggunakan keterampilan gerakan praktis (Munir dkk., 2021).

Mobilitas yang baik meningkatkan efisiensi kerja, dan olahraga teratur juga mempengaruhi efisiensi (Yuliandra & Fahrizqi, 2019). Gerakan yang tepat dan tidak membuang energi berlebihan adalah efisien. Untuk kegiatan praktis dan berpengaruh dalam bola basket, pemahaman yang kuat tentang konsep dasar sangat penting. Taktik ini termasuk melempar, menggiring bola, berputar, menembak, merayah, dan teknik *lay up shoot* (Hanafiah dkk., 2021).

Menembak adalah tujuan akhir dari setiap permainan. Penguasaan keterampilan ini sangat penting. Ini sangat penting dalam bola basket karena menembak adalah faktor utama dan tujuan akhir yang menentukan kesuksesan (Anugrarisita & Riswandi, 2021). Kesuksesan sebuah tim dalam permainan ini selalu ditentukan oleh performa menembaknya. Agar efektif dalam menembak, keterampilan yang tepat harus digunakan.

Ada dua jenis tembakan dalam bola basket: tembakan lapangan dan tembakan penalti. Tembakan lapangan adalah upaya untuk mencetak gol selama pertandingan atau kompetisi (Umniyah dkk., 2020). Menurut peraturan, pemain penyerang mana pun dapat melakukan tembakan ini dari lokasi mana pun di lapangan. Tembakan lapangan dapat diambil dengan satu atau dua tangan dari posisi berdiri atau melompat. Demikian pula, seorang pemain diberikan tembakan penalti atau lemparan bebas untuk mencetak satu poin. Sesuai aturan, tembakan tanpa halangan ini harus dilakukan tepat di belakang garis lemparan bebas. Lemparan bebas harus dilakukan dalam waktu lima detik sejak wasit menyerahkan bola kepada pemain yang akan mengangkatnya (Iqbal dkk., 2021).

Dalam bola basket, tendangan penalti memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kesuksesan tim. Ini karena bidikan ini memiliki tingkat keberhasilan yang tinggi dibandingkan dengan bidikan lainnya. Dalam kedua kasus tersebut, tembakan tidak diblok oleh lawan. Karena pukulan ini memiliki probabilitas keberhasilan yang tinggi dalam permainan, maka harus sering dilatih agar pemain dapat menghasilkan pukulan yang akurat.

Latihan rutin yang menekankan teknik menembak yang tepat diperlukan untuk sukses dalam menembak. Untuk mencapai hasil yang dibutuhkan, materi pelatihan harus menggunakan berbagai strategi pragmatis. Ada berbagai teknik untuk menawarkan materi pelatihan sehingga siswa dapat memahami konten lebih cepat dan menerapkannya dengan tepat. Untuk meningkatkan ketepatan melakukan tembakan penalti bola basket, Anda boleh berdiri di belakang garis tembakan penalti dan melakukan banyak tembakan.

Keberhasilan tembakan ditentukan oleh jarak antara penembak dan ring basket; semakin besar jarak antara penembak dan bola basket, semakin sulit menghasilkan gambar. Sebaliknya, menembak menjadi lebih sederhana ketika jarak antara penembak dan bola

basket berkurang. (Fatahillah, 2018) menegaskan bahwa latihan menembak dapat dilakukan secara berjenjang, dimulai dengan latihan mendekati ring basket dan berangsur-angsur bertambah jaraknya. (Hidayat & Dinata, 2020) menegaskan bahwa mengarahkan bola agar langsung melewati ring basket adalah benar. Latihan in briefing ini dapat dilakukan dari jarak dekat maupun jauh.

Febri & Syahrastani (2022) percaya bahwa kegiatan pelatihan harus menekankan latihan koordinasi karena koordinasi yang kuat memungkinkan integrasi semua tindakan yang mulus, teratur, dan efisien. Dengan melatih setiap komponen gerakan, seorang pemain memfasilitasi semua usahanya. Terdapat bukti bahwa hasil pukulan pemain kurang akurat karena tidak mampu memperkirakan kekuatan pukulan yang tepat sehingga bola memantul terlalu jauh dan meleset dari ring basket. Ini sangat terkait dengan kurangnya sinkronisasi antara tangan yang menembak, jarak tembakan, dan gaya yang harus diterapkan pada bola. Melalui latihan yang konsisten dan jarak tembakan yang bervariasi, diharapkan pemain dapat mengatur besaran kekuatan tembakan dan meningkatkan koordinasinya. Latihan mengubah jarak dapat dilakukan dengan dua cara: pertama, dengan meningkatkan jarak secara bertahap, dan kedua, dengan menggeser jarak.

Dalam latihan menembak pada jarak yang beragam, pemain diinstruksikan untuk menembak dari berbagai postur dan jarak, mulai dari yang dekat hingga yang jauh. Dengan kegiatan ini seharusnya pemain dapat memperkirakan gaya tolakan bola yang benar dalam menanggapi perubahan jarak, namun pada latihan kedua, pemain mendapatkan latihan dengan perubahan presisi yang bervariasi, namun jarak dari keranjang latihan tetap sama atau satu baris. Hal ini juga dimaksudkan agar kegiatan ini dapat meningkatkan sinkronisasi antara tangan dan mata, serta tenaga yang dibutuhkan untuk mendorong bola saat menembak. Yang menjadi permasalahan, pertama : adakah pengaruh yang signifikan dari kedua latihan tersebut terhadap peningkatan hasil tembakan bebas satu tangan dari atas kepala. Kedua: di antara kedua pola latihan tersebut, mana yang berpengaruh paling baik terhadap peningkatan hasil tembakan bebas satu tangan dari atas kepala pada permainan bola basket.

## Metode

Penelitian ini berjenis penelitian eksperimen, dengan memilih 40 orang siswa yang dibagi menjadi dua kelas yaitu kelas kontrol dan kelas eksperimen. Penentuan sampel kelas kontrol dan eksperimen harus memperhatikan kesamaan karakter siswa dilihat dari aspek tingkatan dan jenis kelamin yang sama (Hasriadi, 2020). Penelitian ini memiliki dua variabel bebas yaitu latihan tembakan bebas dengan jarak bertahap dan latihan tembakan bebas dengan jarak berpindah. Adapun variabel terikatnya yaitu hasil tembakan bebas satu tangan dari atas kepala. Data diperoleh melalui hasil observasi 10 kali tembakan dari setiap siswa dan dicatat banyaknya yang berhasil masuk ke dalam basket. Tahap pelaksanaan penelitian ini meliputi , tes awal, tenaga pembantu, dan tes akhir. Analisis data menggunakan analisis statistik dengan menganalisis hasil observasi dan uji hipotesis.

## Hasil Penelitian

### Hasil Analisis Data Pada Kondisi Awal

Partisipan dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas VII MTs Palopo. Subyek dipisahkan menjadi dua kelompok dengan kemampuan awal yang sama. Hasil dari lemparan bebas satu tangan pertama dari kedua kelompok penelitian tercantum di bawah ini.

Table 1. Hasil t-test data tembakan bebas satu tangan dari atas kepala pada kondisi awal

No	Pasangan	Xe	Xk	D	d	d2
1	T-37-T-08	5	4	1	0,85	0,7225
2	T-11-T-10	4	4	0	-0,15	0,0225
3	T-39-T-04	4	3	1	0,85	0,7225
4	T-14-T-07	3	3	0	-0,15	0,0225
5	T-16-T-18	3	3	0	-0,15	0,0225
6	T-20-T-19	3	3	0	-0,15	0,0225
7	T-30-T-33	3	3	0	-0,15	0,0225
8	T-35-T-34	3	3	0	-0,15	0,0225
9	T-40-T-10	3	2	1	0,85	0,7225
10	T-09-T-06	2	2	0	-0,15	0,0225
11	T-24-T-25	2	2	0	-0,15	0,0225
12	T-31-T-29	2	2	0	-0,15	0,0225
13	T-38-T-02	2	1	1	0,85	0,7225
14	T-05-T-03	1	2	-1	-1,15	1,3225
15	T-15-T-17	1	1	0	-0,15	0,0225
16	T-23-T-21	1	1	0	-0,15	0,0225
17	T-28-T-36	1	1	0	-0,15	0,0225
18	T-13-T-12	0	0	0	-0,15	0,0225
19	T-22-T-26	0	0	0	-0,15	0,0225
20	T-32-T-27	0	0	0	-0,15	0,0225
Jumlah		43	40	3.00	0.00	45.50

Berdasarkan jumlah selisih hitung dan t tabel dengan tingkat kesalahan = 5% dan derajat kebebasan  $dk = 20 - 1 = 19$ , ditentukan  $t_{\text{tabel}}$  sebesar 2,093. Karena  $t_{\text{hitung}} = 1,371$   $t_{\text{tabel}} = 2,093$ , dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  diterima, menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan secara statistik antara keadaan awal dari hasil lemparan bebas kedua kelompok.

### Hasil Analisis Data Pada Kondisi Akhir

Pada fase selanjutnya, kedua kelompok melakukan kegiatan yang berbeda. Kelompok eksperimen diarahkan menembak secara progresif, sedangkan kelompok kontrol diinstruksikan menembak dari jarak yang bergerak. Untuk mengetahui apakah ada perbedaan hasil latihan, data tes akhir dikumpulkan dan temuannya ditunjukkan pada tabel di bawah ini.

Table 2. Hasil t-test data tembakan bebas satu tangan dari atas kepala pada kondisi Akhir

No	Pasangan	Xe	Xk	D	d	d2
1	T-37 - T-08	7	6	1	0,4	0,160
2	T-11 - T-10	7	5	2	1,4	1,960
3	T-39 - T-04	6	7	-1	-1,6	2,560
4	T-14 - T-07	7	6	1	0,4	0,160
5	T-16 - T-18	6	5	1	0,4	0,160

6	T-20 - T-19	5	4	1	0,4	0,160
7	T-30 - T-33	6	5	1	0,4	0,160
8	T-35 - T-34	5	4	1	0,4	0,160
9	T-40 - T-10	4	4	0	-0,6	0,360
10	T-09 - T-06	5	3	2	1,4	1,960
11	T-24 - T-25	4	4	0	-0,6	0,360
12	T-31 - T-29	4	4	0	-0,6	0,360
13	T-38 - T-02	3	3	0	-0,6	0,360
14	T-05 - T-03	5	4	1	0,4	0,160
15	T-15 - T-17	3	2	1	0,4	0,160
16	T-23 - T-21	4	4	0	-0,6	0,360
17	T-28 - T-36	2	2	0	-0,6	0,360
18	T-13 - T-12	3	2	1	0,4	0,160
19	T-22 - T-26	1	1	0	-0,6	0,360
20	T-32 - T-27	2	2	0	-0,6	0,360
<i>Jumlah</i>		43	40	3,00	0,0	10,80

Berdasarkan jumlah selisih hitung dan  $t_{tabel}$  dengan tingkat kesalahan = 5% dan derajat kebebasan  $dk = 20 - 1 = 19$ , ditentukan  $t_{tabel}$  sebesar 2,093. Karena  $t_{hitung} = 3,559 > t_{tabel} = 2,093$ , dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak, menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor akhir lemparan bebas kedua kelompok.

Skor rata-rata untuk lemparan bebas satu tangan di kelompok eksperimen yang diajarkan untuk menembak memanfaatkan penyesuaian jarak sedang adalah 4,45, sedangkan skor rata-rata untuk kelompok kontrol adalah 3,75. Uji t menghasilkan  $t_{hitung} 3,559$ , yang lebih dari  $t_{tabel} (2,093)$ , menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan secara statistik dalam hasil lemparan bebas antara kedua kelompok. Berdasarkan rata-rata, tampaknya lemparan bebas overhead satu tangan yang dilatih dengan perubahan jarak gerak lebih berhasil daripada yang dilatih dengan perubahan lokasi gerak.

Sebelum praktik, rata-rata lemparan bebas overhead satu tangan yang diajarkan dengan penyesuaian jarak tambahan pada kelompok eksperimen hanya 2,15. Sebagai pembandingan, kinerja kelompok kontrol yang diajar dengan postur bergerak adalah 2,00. Secara kuantitatif, kelompok yang berlatih lemparan bebas satu tangan dari atas dengan perubahan jarak secara bertahap meningkatkan hasil tembakannya sekitar 2,30 atau 106,98%, sedangkan kelompok yang berlatih lemparan bebas satu tangan dari atas dengan berpindah tempat meningkatkan kemampuan mereka. keterampilan. hasil pemotretan sebesar 1,85 atau 92,50%. Rupanya, kedua latihan lemparan bebas meningkatkan tembakan mereka, meskipun berlatih lemparan bebas satu tangan dari atas dengan pergeseran jarak secara bertahap lebih berhasil daripada berlatih lemparan bebas satu tangan dari atas dengan perubahan posisi.

## Pembahasan

Hasil latihan lemparan bebas satu tangan dari atas dengan penyesuaian jarak bertahap lebih unggul daripada hasil latihan lemparan bebas satu tangan dari atas dengan

mengubah postur tubuh. Latih lemparan bebas satu tangan dari atas dengan peningkatan panjang yang stabil untuk kinerja pemotretan yang optimal. (Kusuma, 2018) berpendapat bahwa latihan menembak dapat dilakukan secara bertahap dengan dimulai dari dekat ring basket dan semakin lama semakin bertambah jaraknya. Semakin besar jarak antara bola basket dan penembak, semakin sulit menembaknya. Sebaliknya, menembak akan semakin mudah karena jarak antara penembak dan bola basket berkurang. Pendekatan latihan dengan beban latihan progresif dapat meningkatkan motivasi latihan siswa karena tidak sulit bagi mereka untuk menembak bola basket melalui ring.

Latihan menembak serentak yang dimulai dari yang sederhana hingga yang menantang, yaitu dari jarak tembak dekat ke jarak tembak jauh, dapat meningkatkan koordinasi dan gerakan tangan para pemain. Semakin besar sinkronisasi antara aktivitas mata dan tindakan tangan pemain, semakin akurat tembakan pemain tersebut. Selain kebiasaan menembak dari jarak yang bervariasi, seorang pemain dapat mengoordinasikan energi yang tepat saat menembak, memungkinkan mereka untuk menembak dengan baik dengan mengoordinasikan mata, gerakan, dan energi mereka. Ini adalah perspektif (Dinata & Lismadiana, 2019), yang menegaskan bahwa kegiatan pelatihan harus menekankan pada latihan koordinasi karena koordinasi yang kuat akan memfasilitasi integrasi seluruh tindakan yang lancar, teratur, dan efisien.

Lain halnya jika Anda berlatih menembak di berbagai lokasi. Dalam pendekatan ini, siswa hanya diinstruksikan untuk menghitung seberapa jauh bola harus didorong agar mengenai sasaran dan berlatih menembak dengan fokus. Karena hanya terbiasa menembak dari jarak yang sama, siswa dalam program latihan ini kurang mampu mengoordinasikan gaya yang dibutuhkan untuk membuat bola karena tidak terbiasa menembak dari jarak yang bervariasi. Jika dibandingkan dengan keterampilan menembak siswa yang diajar dengan penyesuaian jarak sedang, kemampuan siswa untuk menyinkronkan pandangan mereka dan mendorong bola melewati ring basket tidak ideal, juga hasil tembakan mereka tidak bagus.

## **Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian dan pembahasan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: 1) tembakan satu tangan dari atas kepala dengan pembahan jarak secara bertahap dan latihan perubahan jarak berpindah terhadap peningkatan hasil tembakan bebas satu tangan dari atas kepala dalam permainan bola basket pada siswa kelas VII MTs Negeri Palopo, dan 2) Latihan tembak dengan perubahan jarak yang bertahap lebih unggul dari latihan tembak dengan perubahan jarak secara bertahap.

## **Reference**

- Anugrarista, E., & Riswandi, N. (2021). *Teknik dan Pembelajaran dalam Permainan Bola Basket*. Media Sains Indonesia.
- Blegur, J. (2019). *Permainan kecil: Teori dan aplikasi*.
- Dinata, W. W., & Lismadiana, L. (2019). Pengaruh Latihan Medicine Ball dan Koordinasi terhadap Kemampuan Passing Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket. *Sporta Saintika*, 4(1), 21–40.

- Fatahillah, A. (2018). Hubungan kelincahan dengan kemampuan dribbling pada siswa ekstrakurikuler bola basket. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(2), 11–20.
- Febri, S. D., & Syahrastani, S. (2022). Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Kemampuan Shooting Bolabasket Klub Roembay River City (RRC) Kabupaten Dharmasraya. *Jurnal JPDO*, 5(6), 19–23.
- Hanafiah, M. A., Martiani, M., & Dewi, C. (2021). Pengaruh Model Pembelajaran Numbered Head Together (NHT) terhadap Motivasi Belajar pada Permainan Bola Basket Siswa SMP. *Edukatif: jurnal Ilmu pendidikan*, 3(6), 5213–5219.
- Hasriadi, H. (2020). Pengaruh E-Learning Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Pendidikan Agama Islam. *IQRO: Journal of Islamic Education*, 3(1), 59–70.
- Hidayat, Y., & Dinata, W. W. (2020). Tinjauan Teknik Dasar Pada Atlet Bolabasket Klub Batavia Kota Padang. *Jurnal Stamina*, 3(6), 335–342.
- Iqbal, M., Muryadi, A. D., & Dwijayanti, K. (2021). Perbedaan pengaruh latihan one hand set shoot dan two hand set shoot terhadap tembakan bebas (free throw) dalam permainan bola basket pada atlet balka club tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan dan Pengajaran)*, 7(2), 57–71.
- Kusuma, D. W. C. W. (2018). Pengaruh Model Latihan Run Rinjani Terhadap Hasil Under Basket Shoot Pada TIM Bola Basket Putra IKIP Mataram. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan)*, 2(3).
- Munir, A., Wahyudi, A. N., & Prayoga, A. S. (2021). Pendekatan Model Discovery Learning dalam Keterampilan Teknik Shooting Permainan Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Modern*, 6(2), 68–73.
- Reswari, A. (2021). Efektivitas permainan bola basket modifikasi terhadap kemampuan motorik kasar anak usia 5-6 tahun. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(1), 17–29.
- Sitepu, I. D. (2018). Manfaat permainan bola basket untuk anak usia dini. *Jurnal Prestasi*, 2(3), 27–33.
- Sumardi, S. (2020). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Melalui Penerapan Model Pembelajaran Resiprokal Dengan Media Bola Cabang Olahraga Permainan Bola Basket Siswa Kelas IX Semester Ganjil SMP Negeri 21 Surabaya. *Jurnal Edukasi: Kajian Ilmu Pendidikan*, 6(2), 140–150.
- Umniyah, Z. N., Mulyana, D., & Novian, G. (2020). Pengaruh Modifikasi Tinggi Ring Basket Terhadap Peningkatan Teknik Tembakan Bebas (Free-Throw Shoot) Dalam Permainan Bola Basket. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(02), 218–226.
- Yuliandra, R., & Fahrizqi, E. B. (2019). Pengembangan Model Latihan Jump Shoot Bola Basket. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 3(1), 51–55.

---Halaman ini Sengaja dikosongkan---