

Perbandingan *Shooting* Satu dan Dua Tangan Terhadap Ketepatan Sasaran Permainan di Reformasi Basketball Club

Oded liunokas

Program Studi PJKR, FKIP UNISAP
(email: Odedliunokas16@gmail.com)

Ot Bil Wilson Selan

Program Studi PLB, FKIP UNISAP
(email: otbilwilsonselan@gmail.com)

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan *shooting* diam ditempat dengan satu tangan dan dua tangan terhadap ketepatan sasaran dalam permainan bolabasket. Metode dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen yang dirancang adalah *True Eksperimental Design* berbentuk *Pre-test-Post-test*. Penelitian ini dilakukan pada club basket Reformasi di Kupang selama dua bulan, dengan populasi dan sampel penelitiannya seluruh pemain, teknik pengambilan sampelnya secara acak sederhana (*Simple Random Sampling*). Variabel penelitian yaitu variabel independen teknik tembakan satu tangan (X_1) dan teknik tembakan dua tangan X_2 serta variabel dependen yaitu ketepatan sasaran dalam permainan bolabasket (Y). Sehingga prosedur penelitiannya dilakukan tes awal, perlakuan, tes akhir dan analisis data. Analisis data dilakukan dengan t -uji berdasarkan data yang didapatkan dari instrumen yang digunakan. Pengumpulan data dalam penelitian dimulai dengan tahap persiapan dan tahap pelaksanaan. Setelah data yang dibutuhkan terkumpul maka dilakukan pengelolaan data. Hasil dari penelitian ini yaitu: hasil t_{test} 3,035 > t_{tabel} 2,021 pada kelompok kontrol dan hasil t_{test} 3,5324 > t_{tabel} 2,021 pada kelompok eksperimen dan teknik tembakan dua tangan lebih efisien dan efektif dari pada tembakan satu tangan yang dibuktikan dengan hasil nilai mean dari kedua kelompok yaitu mean tes akhir kelompok eksperimen 3,7742 > kelompok kontrol 3,0645. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu: terdapat perbedaan antara *shooting* diam ditempat dengan menggunakan satu tangan dan dua tangan dalam permainan bolabasket sebesar 49,74% dan *shooting* diam ditempat dua tangan lebih efisien dan efektif bila dibandingkan dengan *shooting* diam ditempat satu tangan dalam permainan bolabasket yang besar perbandingannya adalah 70,97%

Kata kunci: *shooting*, satu dan dua tangan, Bolabasket

Pendahuluan

Pendidikan dapat dilalui melalui formal maupun non formal. Setiap siswa mempunyai karakter maupun ciri yang berbeda sehingga pendekatan yang diberikan juga dapat berbeda antara satu dengan yang lain (Andiwatir et al., 2021). Permainan bola basket merupakan cabang olahraga yang makin banyak digemari oleh para masyarakat terutama oleh kalangan pelajar dan mahasiswa. Melalui kegiatan olahraga bola basket ini para remaja banyak memperoleh manfaat khususnya dalam pertumbuhan fisik, mental, dan sosial. Permainan bola basket saat ini mengalami perkembangan yang pesat terbukti dengan munculnya klub-klub tangguh di tanah air dan atlet-atlet bola basket pelajar baik di tingkat sekolah maupun perguruan tinggi. Ditunjang lagi dengan sering diadakannya turnamen turnamen antar klub, event-event pelajar dari tingkat daerah hingga nasional. Selain itu dengan bervariasinya permainan bola basket dengan unsur hiburan seperti *streetball*, *three on three*, *crushbone*, menjadikan olahraga bola basket menjadi olahraga yang bergengsi *dan trend mode* di kalangan anak muda.

Permainan bola basket di Indonesia sekarang ini mulai menunjukkan perkembangan yang sangat pesat. Sekarang banyak sekali terlihat lapangan bola basket di berbagai kota maupun di pelosok-pelosok tanah air. Itu tertanda bahwa masyarakat di tanah air ini mulai menyukai permainan bola basket. Permainan bola basket ini sudah mulai dipertandingkan dalam Olympiade di Jerman pada tahun 1936. Bola basket masuk ke Indonesia sekitar tahun 1948 yang lalu dan berkembang setelah proklamasi kemerdekaan. Namun baru pada tanggal 23 Oktober 1951 didirikanlah Persatuan Basketball Seluruh Indonesia (PERBASI). Dengan adanya PERBASI ini perkembangan bola basket di Indonesia jauh lebih maju karena ada suatu organisasi yang bertujuan mengembangkan olahraga bola basket mulai dari pusat (PB PERBASI), daerah tingkat I oleh pengurus daerah (Pengda PERBASI),

sampai ke pelosok tanah air di daerah tingkat II oleh pengurus cabang (Pengcab PERBASI) (A. Sarumpaet, dkk, 1992: 202).

Bola basket adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh dua grup berlawanan, masing-masing grup memiliki lima orang pemain. Tidak dapat dipungkiri bahwa bola basket telah menjadi olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat, khususnya masyarakat Indonesia. Tidak heran apabila bola basket ini dimainkan hampir oleh semua kalangan pelajar maupun antar club. Hal ini dapat dilihat dari pertandingan bola basket antar sekolah maupun antar club yang diadakan diseluruh Indonesia.

Permainan bolabasket pertama kali diciptakan oleh seorang pastur dari Kanada yang bernama Dr. James A. Naismith, seorang dosen yang mengajar di sebuah fakultas di Springfields Massachusetts, Amerika Serikat. Dalam perkembangannya bolabasket menjadi olahraga yang paling digemari diseluruh benua khususnya di Amerika Serikat yang menjadi pusat perkembangan olahraga basket secara profesional dan sudah menjadi ikon di seluruh dunia sebagai liga profesional yang terbaik yaitu liga basket NBA. Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua (2) tim yang masing-masing terdiri dari lima (5) pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka. Sehingga menembak merupakan salah satu faktor penting dalam permainan bolabasket. Dalam pertandingan bolabasket kemenangan pertandingan ditentukan oleh jumlah keberhasilan tembakan yang dibuat oleh satu tim. Jadi dengan kata lain bahwa tim yang paling banyak mengumpulkan poin dari total tembakan yang berhasil akan memenangkan pertandingan. Pertandingan dikontrol oleh wasit, petugas meja, dan seorang commissioner, jika hadir (FIBA 2014). Permainan bolabasket juga menjadi terkenal di kalangan masyarakat, terutama di kalangan pelajar dan mahasiswa, ini dapat diketahui dari banyaknya kejuaraan antar pelajar

dan mahasiswa yang di selenggarakan, dengan antusias setiap sekolah maupun perguruan tinggi yang berbondong-bondong mengikuti kejuaraan.

Berbicara tentang permainan bolabasket, maka tidak akan lepas dari peraturan, strategi bertanding dan teknik dasar bolabasket. Dari pengamatan peneliti di beberapa tim bola basket, teknik dasar bola basket yang sering digunakan yaitu :

1. Teknik melempar dan menangkap bola
2. Teknik menggiring bola
3. Teknik menembak / *lay up*
4. Teknik gerakan berporos / *footwork*

Hal ini sesuai dengan tujuan bermain bolabasket dimana Setiap regu berusaha mencetak angka ke basket lawan dan mencegah regu lain mencetak angka (PERBASI, 2004:1). Kemampuan setia regu di dalam melakukan tembakan mempengaruhi hasil yang dicapai dalam suatu pertandingan, Menembak adalah memegang bola dengan satu tangan atau dua tangan kemudian mengarahkan tembakan bola menuju keranjang (Peraturan Bolabasket, 2000-2002: pasal 28 butir 1), pendapat lain menyatakan bahwa Menembak adalah usaha memasukkan bola ke keranjang diistilahkan dengan menembak, dapat dilakukan dengan satu tangan, dua tangan, dan *lay-up* (Nuril Ahmadi, 2007:18). Keberhasilan suatu regu dalam permainan selalu ditentukan oleh keberhasilannya didalam menembak, Oleh karena itu unsur menembak merupakan teknik dasar yang harus dipelajari dengan baik dan serta perlu ditingkatkan keterampilanya dengan melakukan latihan.

Shooting

Shooting (menembak) adalah keahlian yang sangat penting dalam olahraga basket. Kita bisa mencetak angka hanya apabila pemain melakukan *shooting* dengan akurat. Teknik dasar seperti *passing*, *dribbling*, *deffend* dan *rebounding* mungkin akan mengantar pemain atau suatu regu memperoleh peluang besar membuat skor, tetapi

tetap saja untuk menciptakan skor pemain ahrus mampu melakukan tembakan dengan baik, walaupun *shooting* bukan hal pertama yang diajarkan kepada seorang pemain, tetapi tetap saja ini merupakan elemen penting dalam basket. Seperti halnya teknik-teknik lain yang tidak sederhana karena memiliki dasar-dasar cara mempelajarinya, sama halnya teknik *shooting* pun memiliki dasar-dasar mekanika yang harus diperhatikan.

Ahmadi (2007:18) menjelaskan bahwa usaha memasukan bola ke keranjang yang diistilahkan dengan menembak dapat dilakukan dengan satu tangan, dua tangan dan *lay-up*, *shooting* merupakan teknik dasar yang sangat vital bagi setiap pemula. Untuk itu baik pelatih, pengajar, maupun atlet itu sendiri harus memahami jenis tembakan apa yang paling tepat untuk usia tertentu, agar latihanya nanti bisa berjalan efektif. Penjelasan masing-masing jenis tembakan adalah sebagai berikut :

1. Tembakan dengan satu tangan (*One hand set shot*)

Tembakan dengan satu tangan merupakan tembakan yang cukup sulit untuk dilakukan karena membutuhkan gerakan yang kompleks. Gerakan ini terdiri dari gerakan meloncat, menembak, dan ketepatan waktu ketika melepaskan bola. Dengan kombinasi yang baik dari ketiga unsur ini akan didapatkan keberhasilan dari tembakan. Hal yang mendasar yang perlu diperhatikan ketika *shooting* adalah; bola dipegang dengan kedua tangan, kedua kaki dibuka sebesar bahu lutut ditekuk, pada saat akan *shooting* tangan yang digunakan untuk *shooting* digeser ke belakang bola, bola dipindahkan ke samping atau depan kepala siku tangan membentuk huruf " L " pada saat melepas bola (*shooting*) tangan yang tidak *shooting* melindungi bola. Pada saat melepas bola siku, pergelangan tangan dan jari-jari tangan mengarah ke keranjang (Tuasikal,2015:46). Kesalahan yang sering dilakukan dalam melakukan tembakan dengan menggunakan satu tangan ini adalah lompatan ke udara yang kurang tinggi, melepas bola dengan derakan meloncat ke depan, bola berada di

posisi samping kepala, tidak seimbangnnya tubuh saat melompat ke atas, dan juga menembakkan bola sebelum lompatan berada di titik tertinggi.

2. Tembakan dengan dua tangan (*Two handed set shoot*)

adalah teknik menembakkan bola dengan menggunakan dua tangan. Sikap badan pada waktu melakukan tembakan adalah badan tegak, kaki dibuka sejajar, kedua lutut ditekuk, bola dipegang dengan kedua belah tangan di atas dan bola di depan dahi, kedua siku ditekuk, pandangan diarahkan ke keranjang bolabasket yang menjadi sasaran tembak, bola ditembakkan ke keranjang bola basket dengan bantuan dorongan lengan (siku), badan dan lutut diluruskan secara serempak, pada waktu bola lepas jari-jari tangan dan pergelangan tangan diaktifkan, artinya digerakan ke atas, ke depan, ke bawah, jadi jalanya bola ke atas, ke depan, ke bawah menuju keranjang (Ahmadi, 2007: 18). Hal-hal yang harus diperhatikan ketika melakukan teknik ini adalah usahakan kedua tangan rileks dan kekuatan dorongan tangan disesuaikan dengan jarak tembakan.

3. Tembakan *lay up*

Tebakan *lay up* adalah tembakan yang dilakukan dengan jarak dekat sekali dengan keranjang basket, sehingga seolah-olah bola itu diletakkan ke dalam keranjang basket yang didahului dengan gerakan dua langkah. Tembakan ini disebut dengan gaya tembakan langkah tiga. Gerakan melangkah dapat dilakukan dari menerima operan atau gerakan menggiring bola.

Melangkahkan kaki dua kali, mengoper, atau menembakkan bola merupakan unsur yang sangat penting dalam gerakan *lay up* (Ahmadi,2007:19).

Dalam permainan bolabasket, bola boleh dimasukkan ke dalam keranjang lawan dari segala arah selama masih di dalam lapangan permainan. Pemain bisa memasukkan bola dengan satu atau dua tangan, bisa sambil melompat (*jump shoot*) atau berdiri di tempat (*shet shoot*) atau sambil melayang (*lay up shoot*), yang hanya

membedakan adalah perolehan score yang didapat oleh setiap regu yang tertuang dalam *Rule Of the Game* dari FIBA (2014) yaitu;

- a. *Score 1* (satu) diperoleh seorang pemain ketika dia memperoleh kesempatan untuk melakukan tembakan hukuman dan pelaksanaannya dilakukan tanpa dijaga dari garis tembakan hukuman. Tembakan hukuman ini diperoleh seorang pemain apabila pada saat bola dalam permainan kemudian pemain bertahan yang menjaganya melakukan kesalahan (*foul*) atau karena regu lawan mendapatkan akumulasi kesalahan 4 kali di setiap *quarter*, karena kesalahan teknik, *unsportman like foul* dan diskualifikasi *foul* yang dilakukan oleh pemain dari regu lawan.
- b. *Score 2* (dua) diperoleh seorang pemain ketika dia melakukan tembakan lapangan di dalam daerah lawan yang dibatasi oleh garis *three point circle*.
- c. *Score 3* (tiga) diperoleh seorang pemain ketika dia melakukan tembakan lapangan di luar garis *three point circle*.

Klub basket Reformasi basketball club merupakan salah satu klub bola basket di Kupang. Anggota Reformasi basketball club adalah campuran siswa SMA. Reformasi basketball club telah banyak mengikuti kompetisi basket di Kupang dan sekitarnya, namun sampai saat ini masih belum pernah mendapatkan prestasi yang baik. Banyak faktor yang mempengaruhi hal ini yang bisa saja dikarenakan faktor intern yang mencakup kemampuan individu dalam bermain bola basket dan faktor ekstern yang mencakup kekompakan tim bola basket ini.

Dari penjelasan di atas mengenai beberapa faktor yang berpengaruh terhadap hasil *shooting* serta macam-macam *shooting* maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang "Perbandingan *Shooting* Diam Ditempat Dengan Satu Tangan dan Dua Tangan Terhadap Ketetapan Sasaran Dalam Permainan Bolabasket di Reformasi basketball club".

Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, metode penelitian menggunakan metode eksperimen, yang dimana mampu menjawab hipotesis yang berkaitan dengan sebab akibat suatu variabel. Rancangan penelitian menggunakan true eksperimental design yang berbentuk *pre-test-post-test* control design. Pengaruh perlakuan adalah (0_2 [-0]_1) -(0_4 [-0]_3) Sugiyono (2012:112-113). Tempat penelitian Reformasi basketball club Kupang, waktu penelitian dua (2) bulan. Populasi yaitu semua pemain Reformasi basketball club Kupang dan sampelnya yaitu pemain Reformasi basketball club A dan Reformasi basketball club B. Variabel penelitian yang akan diteliti yaitu variabel independen teknik tembakan satu tangan (X_1) dan teknik tembakan dua tangan X_2 serta variabel dependen yaitu ketepatan sasaran dalam permainan bolabasket (Y). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik inferensial dengan menggunakan uji-t dan instrumen dalam penelitian ini adalah tes menembak (*shooting*).

Pembahasan

Pengujian hipotesis penelitian dilakukan berdasarkan hasil analisis data dan inferensial.

Tabel 1. Pengolahan data untuk membandingkan tes awal antara kelompok kontrol dan eksperimen

| No | Statistik | Kelompok kontrol (k) | Kelompok Eksperimen (e) |
|----|------------|----------------------|-------------------------|
| 1 | Mean (M) | 2,4839 | 2,6774 |
| 2 | SD | 2,6335 | 2,7708 |
| 3 | SD^2 | 6,9355 | 7,6774 |
| 4 | SD_M | 0,4808 | 0,5059 |
| 5 | SD_M^2 | 0,2312 | 0,2559 |
| 6 | SD_{bM} | | |
| 7 | t_{test} | | |

Hasil perhitungannya didapat:

$$SD_{bM} = 0,6980$$

$$t_{test} = 0,2773$$

Hasil perbandingan nilai tes awal kelompok kontrol dan eksperimen dengan t_{test} ($t_{observasi}$) adalah sebesar 0,2773; selanjutnya diuji dengan taraf kepercayaan 95% (taraf signifikansi 5%) dengan $n=62$, ternyata= 1,9880 yang berarti t_{test} lebih kecil dari t_{tabel} .

Tabe 2. Pengolahan data untuk membandingkan tes akhir antara kelompok kontrol dan eksperimen

| No | Statistik | Kelompok kontrol (k) | Kelompok Eksperimen (e) |
|----|------------|----------------------|-------------------------|
| 1 | Mean (M) | 3,0645 | 3,7742 |
| 2 | SD | 3,1367 | 3,7973 |
| 3 | SD^2 | 9,8387 | 14,4194 |
| 4 | SD_M | 0,5727 | 0,6550 |
| 5 | SD_M^2 | 0,3281 | 0,4806 |
| 6 | SD_{bM} | | |
| 7 | t_{test} | | |

Hasil perhitunganya didapat:

$$SD_{bM} = 0,8993$$

$$t_{test} = 0,7892$$

Hasil perbandingan nilai tes akhir kelompok kontrol dan eksperimen dengan t_{test} ($t_{observasi}$) adalah sebesar 0,7892; selanjutnya diuji dengan taraf kepercayaan 95% (taraf signifikansi 5%) dengan $n=62$, ternyata= 1,9880 yang berarti t_{test} lebih kecil dari t_{tabel} .

Untuk menjawab rumusan masalah kedua yaitu manakah yang lebih efisien dan efektif antara kedua metode maka data yang digunakan adalah perbandingan Mean (M) tes akhir siswa dari kedua kelompok (kontrol dan eksperimen) dapat dilakukan perhitungan untuk menjawab permasalahan. Dari hasil tes awal dan akhir untuk kedua kelompok, setelah dianalisa maka mean (M) tes akhir dari kelompok kontrol sebesar 3,0645 sedangkan mean (M) tes akhir dari kelompok eksperimen sebesar 3,7742. Dengan demikian mean (M) dari kelompok kontrol lebih kecil dari mean (M) kelompok eksperimen. maka untuk membandingkan teknik mana yang lebih efisien dan afektif dari *shooting* diam

ditempat dengan satu tangan dan dua tangan terhadap ketepatan dalam permainan bolabasket Maka dapat disimpulkan bahwa teknik *shooting* diam ditempat dengan dua tangan lebih efisien dan efektif untuk ketepatan sasaran pada permainan bolabasket.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan tersebut di atas, maka dapat disimpulkan sebagai berikut: 1) terdapat perbedaan antara *shooting* diam di tempat dengan menggunakan satu tangan dan dua tangan dalam permainan bola basket sebesar 49,74% 2) *shooting* diam di tempat dengan dua tangan lebih efisien dan efektif bila dibandingkan dua tangan dalam permainan bola basket yang besar perbandingannya adalah 70,97%.

Referensi:

- Andiwatir, A., Nay, F. A., & Talan, R. (2021). Model Pembelajaran SCL (Student Center Learning) pada Siswa Lamban Belajar (Slow Learner) Sekolah Menengah Pertama. *PEMBELAJAR: Jurnal Ilmu Pendidikan, Keguruan, Dan Pembelajaran*, 5(2), 117. <https://doi.org/10.26858/pembelajar.v5i2.19595>
- A.Sarumpaet, dkk. 1992. Permainan Besar. Jakarta: Depdikbud
- Ahmadi. Nuril. (2007). Permainan Bola Basket. Solo: Era Intermedia.
- Arikunto, S (2010). Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik. Jakart: PT Rineka Cipta
- Iskandar, 2009. Metode penelitian kualitatif. Jakarta: Gaung Persada Press
- Nuril Ahmadi (2007). Permaian Bola basket. Solo : Era Intermedia
- PERBASI, (2004). Buku peraturan resmi bola basket. Jakarta. PERBASI 2004
- Sugiyono, (2012). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Wissel, Hall. 2000. Bola Basket Dilengkapi dengan Program Pemahiran tehnik dan Taktik. PT Raja Grafindo Persada, Jakarta.