

MODEL LATIHAN KETERAMPILAN *THREE POINTS SHOOT* UNTUK ATLET BOLABASKET USIA SEKOLAH MENENGAH ATAS

Gustaman Candra Pardini, M.Pd. Penulis¹

Email: gustamancandrapardini@gmail.com

Abstrak

Tujuan dari penelitian dan pengembangan ini adalah untuk menghasilkan model latihan *shooting three points* bola basket untuk atlet tingkat SMA. Selain itu, penelitian dan pengembangan ini dilakukan untuk memperoleh informasi secara mendalam tentang pengembangan dan penerapan model latihan *shooting three points* bola basket dan mengetahui efektivitas, efisiensi serta daya tarik atlet terhadap model yang dibuat. Penelitian ini menggunakan metode penelitian pengembangan Research & Development (R & D) dari Borg and Gall. Subyek dalam penelitian dan pengembangan ini adalah atlet-pelajar SMA yang terdiri dari 60 atlet. Instrumen yang digunakan dalam penelitian dan pengembangan ini adalah angket, kuisioner, serta instrumen test *shooting three points* yang digunakan untuk mengumpulkan data. Uji efektifitas model menggunakan tes *shooting three points* pada 5 titik untuk mengetahui tingkat kesempurnaan sikap dan kemampuan *shooting three points* bola basket sebelum pemberian treatment berupa model *shooting three points* yang dikembangkan dan untuk mengetahui tingkat kesempurnaan sikap dan kemampuan *shooting three points* setelah perlakuan atau treatment model *shooting three points* yang dikembangkan, dari tes awal yang dilakukan diperoleh hasil rata-rata tingkat kesempurnaan sikap atlet sebesar 60.3, kemudian setelah diberikan perlakuan berupa model *shooting three points* diperoleh peningkatan rata-rata tingkat kesempurnaan sikap atlet sebesar 72.4, hasil dari tes awal dan tes akhir terdapat peningkatan tingkat kesempurnaan sikap atlet sebesar 33%. Dan dari tes awal yang dilakukan diperoleh hasil rata-rata kemampuan *shooting three points* sebesar 41.5, kemudian setelah diberikan perlakuan berupa model *shooting three points* diperoleh peningkatan hasil rata-rata kemampuan *shooting three points* sebesar 52, hasil dari tes awal dan tes akhir terdapat peningkatan tingkat kemampuan *shooting three points* atlet sebesar 49%. Maka model *shooting* ini efektif dalam meningkatkan latihan *shooting three points* bola basket untuk atlet tingkat SMA. Berdasarkan hasil pengembangan dapat

disimpulkan bahwa: (1) Dengan model latihan *shooting three points* bola basket untuk atlet tingkat SMA dapat dikembangkan dan diterapkan dalam latihan di Sekolah-sekolah (2) Dengan model latihan *shooting three points* bola basket untuk atlet tingkat SMA yang telah dikembangkan, diperoleh bukti adanya peningkatan ini di tunjukan pada hasil pengujian data hasil pretes dan posttest adanya perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah adanya perlakuan model.

Keywords: Pengembangan, Model, Shooting Three Points Bola Basket

Abstract

The purpose of this research and development is to produce a basketball three-point shooting model for high school athletes. In addition, this research and development was carried out to obtain in-depth information about the development and implementation of basketball three-point shooting practice models and to know the effectiveness, efficiency and attractiveness of athletes towards the model made. This research used research & development (R & D) research methods from Borg and Gall. The subjects in this research and development were high school athletes consisting of 60 athletes. The instruments used in this research and development were questionnaires, and three-point shooting test instruments used to collect three-point shooting data. Test the effectiveness of the model using the three points shooting test at 5 points to know the level of perfection of the attitude and ability of three points shooting before giving treatment in the form of a three-point shooting model developed and to know the level of perfection and ability to shoot three points after the treatment or treatment of the shooting three points model developed, from the initial tests performed the results of the athlete's attitude level perfection average of 60.3, then after being given a treatment in the form of a three-point shooting model an increase in the average level of perfection of the athlete's attitude was 72.4, the results of the initial test and the final test experienced an increase in the level of perfection of the athlete's attitude by 33%. And from the initial tests carried out the results of the average shooting ability of three points amounted to 41.5, then after being given the treatment in the form of three points shooting model obtained an increase in the results of the average shooting ability of three

points shooting of 52, the results of initial tests and final tests there was an increase in the athlete's three-point shooting ability by 49%. So this basketball shooting model is effective in increasing basketball three-point shooting practice for high school athletes. Based on the results of the development it can be concluded that: (1) With a three-point basketball shooting exercise model it can be developed and applied in training in Schools (2) With a basketball three-point shooting exercise model who have been developed, evidence of this increase is shown in the results of pretest and posttest data which showed a significant difference between before and after the treatment model.

Keywords: Development, Model, Three Points Basketball Shooting

PENDAHULUAN

Bolabasket adalah permainan yg bisa dilakukan didalam ataupun diluar ruangan dengan cara memasukkan bola kedalam keranjang lawan. Bola basket adalah salah satu cabang olahraga yang berkembang dengan baik dan masuk dalam materi pelajaran wajib pada pendidikan jasmani di sekolah formal, mulai diajarkan pada sekolah dasar hingga sekolah menengah atas. Permainan bola basket mudah dilaksanakan di sekolah-sekolah, sebab dapat dimainkan pada lapangan yang tidak terlalu luas dan dapat diikuti oleh semua siswa-siswi. Sebagai permainan yang sifatnya rekreatif, bola basket bisa dimainkan mulai dari usia anak-anak sampai dewasa, baik pria maupun wanita. Dalam olahraga basket ini, seperti kita lihat anak-anak dapat belajar lari, melompat, menangkap, mengoperkan dan memasukkan bola kekeranjangnya. Selain itu, mereka juga belajar mengubah arah dan kecepatan yang merupakan dasar untuk mengembangkan diri di bidang olahraga manapun.

Dalam permainan bola basket, keterampilan dasar yang harus dikuasai adalah menggiring (*Dribbling*), mengoper (*Passing*), dan menembak (*Shooting*). Salah satu keterampilan menembak (*Shooting*) dalam bola basket adalah tembakan tiga angka (*Three Points Shoot*). Tembakan Tiga Angka (*Three Points Shoot*) Bola Basket adalah tembakan yang dilakukan biasanya sambil melakukan gerakan lompatan, baik dilakukan dengan satu tangan maupun dengan menggunakan dua tangan di luar garis tiga angka.

Dari beberapa pertandingan tingkat SMA yang berlangsung di Kabupaten Tangerang, peneliti mengamati dalam satu game perolehan angka dari hasil tembakan tiga angka sangatlah sedikit, kebanyakan perolehan angkanya didapat dari tembakan jarak dekat, *lay up*, dan tembakan bebas. Padahal dalam satu game, percobaan menembak tiga angka sangatlah banyak.

Banyak kejadian pemain yang akan menembak tiga angka ketika ada penjagaan yang rapat konsentrasi terhadap ring akan buyar, menembak terburu-buru, bahkan terkesan asal melempar bola, sehingga hasil tembakanya tidak maksimal. Begitu juga detik-detik akhir setiap babak, pemain terkesan terburu-buru menembak, sehingga hasilnya pun juga tidak maksimal, padahal dalam permainan bola basket, sepersekian detik masih bisa untuk mencetak angka dari tembakan. Setelah peneliti mengamati proses latihan di beberapa sekolah yang ada di Kabupaten Tangerang, dan dengan berbincang-bincang dengan beberapa pelatih eskul bola basket disalah satu sekolah di Kabupaten Tangerang, ternyata ada beberapa kendala yang dihadapi oleh para pelatih, antara lain seperti

kurangnya sarana dan prasarana dalam hal ini adalah bola basket, lapangan, dan lain-lainnya. Kemudian kendala yang lainnya adalah kurangnya pengetahuan dan pemahaman pelatih terhadap model-model latihan tembakan tiga angka untuk meningkatkan hasil dari tembakan tiga angka dengan keadaan tekanan sebagaimana pada saat pertandingan yang sesungguhnya. Pelatih hanya fokus pada hasil akhirnya saja tanpa memperhatikan prosesnya.

Maka diperlukan materi latihan yang dikembangkan model latihannya dari baik materi tahapan *fundamental* hingga sampai dengan variasi latihan yang kompleks pada teknik Tembakan Tiga Angka (*Three Points Shoot*) Bola Basket sehingga keterampilan Tembakan Tiga Angka (*Three Points Shoot*) Bola Basket para siswa semakin baik dan tepat dalam memperagakannya dan meningkatkan motivasi berlatih serta memperkaya gerakan keterampilan bola basket. Dengan demikian para siswa diharapkan dapat meningkatkan kemampuan teknik Tembakan Tiga Angka (*Three Points Shoot*) Bola Basket setelah menerima model latihan Tembakan Tiga Angka (*Three Points Shoot*) Bola Basket. Pengembangan model latihan Tembakan Tiga Angka (*Three Points Shoot*) Bola Basket yang menjadi daya tarik dalam penelitian pengembangan ini untuk dijadikan materi penelitian yang akan dilaksanakan, yaitu pengembangan model latihan yang ada saat ini berupa model latihan yang konvensional dan kurangnya variasi menjadi model-model latihan bervariasi dan menantang yang merupakan materi pengembangan dalam penelitian ini.

METODOLOGI

A. Konsep Model Yang Dikembangkan

Sebelum kita bahas tentang pengembangan model latihan Tembakan Tiga Angka (*Three Points Shoot*) Bola Basket. Kita harus terlebih dahulu mengetahui apa itu model dan latihan?

Menurut James Tangkudung (2012) model merupakan sebuah tiruan, simulasi dari suatu kenyataan yang disusun dari suatu elemen-elemen yang khusus dari sejumlah fenomena yang dapat diawasi dan diselidiki oleh seseorang. Hal ini juga merupakan isomorphs dari suatu bayangan/gambaran yang diperoleh secara abstrak, yaitu suatu proses mental pembuatan generalisasi dari contoh yang nyata (sama dengan menggambarkan suasana pertandingan).

Benny A. Pribadi menjelaskan bahwa model adalah suatu yang menggambarkan adanya pola berfikir, sebuah model biasanya menggambarkan keseluruhan konsep yang

saling berkaitan. Jadi Tujuan suatu model adalah untuk memperoleh suatu yang ideal dan meskipun keadaan abstrak ideal tersebut adalah kenyataan yang kongkrit yang juga menggambarkan sesuatu yang diusahakan untuk dicapai, suatu peristiwa yang akan dapat diperoleh.

Sedangkan latihan adalah, menurut J Honey bourne (2006) menjelaskan bahwa latihan adalah apa pun yang dipelajari selama ini dan akan bermanfaat bagi kinerja masa depan. Transfer positif terjadi Dalam banyak latihan olahraga. Misalnya, latihan fisik diasumsikan membuat pemain bugar untuk situasi permainan sebenarnya.

Menurut James Tangkudung (2012) latihan adalah proses yang sistematis dan berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan serta intensitas latihannya. Sistematis yaitu kegiatannya berencana dan metodis dari mudah ke sukar. Dan berulang-ulang maksudnya ialah gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi semakin mudah mudah, sehingga efektif pelaksanaannya dan menghemat energi.

Tembakan Tiga Angka (*Three Points Shoot*) Bola Basket yang akan digunakan sebagai model latihan yang akan dikembangkan oleh peneliti, merupakan salah satu teknik dasar yang menunjang dalam performa setiap atlet dan sangat dibutuhkan dalam permainan bola basket. Tembakan Tiga Angka (*Three Points Shoot*) Bola Basket erat kaitannya dengan kemampuan seseorang dalam melakukan tembakan dari jarak yang agak jauh, dan salah satu fungsi dari Tembakan Tiga Angka (*Three Points Shoot*) Bola Basket adalah untuk mencetak angka dari luar area bertahan (*Deffense*) lawan.

Tidak mudah untuk menguasai teknik Tembakan Tiga Angka (*Three Points Shoot*) Bola Basket, selain harus memiliki akurasi yang akurat namun juga harus memiliki keinginan yang kuat untuk berlatih dalam menguasai teknik Tembakan Tiga Angka (*Three Points Shoot*) Bola Basket, dan harus dilakukan secara berulang-ulang agar menjadi gerakan yang otomatis, serta ditunjang dengan kemampuan pelatih dalam membuat suatu program peningkatan Tembakan Tiga Angka (*Three Points Shoot*) Bola Basket, dan tentunya dengan materi-materi model latihan yang tepat untuk diberikan ke atlet yang dilatihnya. Dengan demikian model latihan Tembakan Tiga Angka (*Three Points Shoot*) Bola Basket merupakan cara atau variasi yang diberikan guna mencapai tujuan perbaikan system organisasi dan fungsinya untuk mengoptimalkan dan meningkatkan kemampuan teknik Tembakan Tiga Angka (*Three Points Shoot*) Bola Basket.

Dengan demikian model latihan merupakan cara atau variasi yang dilakukan guna mencapai tujuan perbaikan sistem organisasi dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi atau penampilan olahraga.

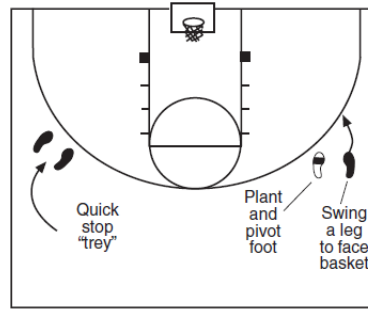
B. Keterampilan Tembakan Tiga Angka

Keterampilan adalah kemampuan untuk melaksanakan tugas dengan hasil yang ditentukan dalam jumlah waktu, energi, atau keduanya. Keterampilan kadang-kadang dilatih dengan mendefinisikan fokus tugas. Menembak adalah salah satu teknik keterampilan individu yang paling penting yang harus dipelajari seorang pemain untuk menjadi pemain basket yang sukses. Menurut Jerry V. Krause, *and Friends* (2008) *“Shooting is probably the best known fundamental skill in basketball, every player is interested in scoring. If given a basket and a ball, even a novice invariably dribbles and shoots”*. Menurut Tomas Vencurik (2015) *“Victory in a basketball game depends on many factors. One of the main factors that determine game performance of the team is the successfulness of basketball shooting”*.

Tidak semua pemain adalah penembak hebat, tapi setiap pemain harus bisa melakukan tembakan, apabila mendapatkan posisi terbuka untuk melakukan tembakan terhadap ring lawan. setiap pemain harus selalu mengevaluasi kemampuan menembak mereka berdasarkan pada standar obyektif dan subyektif berikut ini:

- 1) Persentase tembakan bebas masuk adalah 70 persen atau lebih.
- 2) persentase tembakan tiga angka masuk adalah sekitar 40 persen atau lebih.
- 3) Persentase tembakan masuk secara keseluruhan sekitar 45 persen atau lebih tinggi.

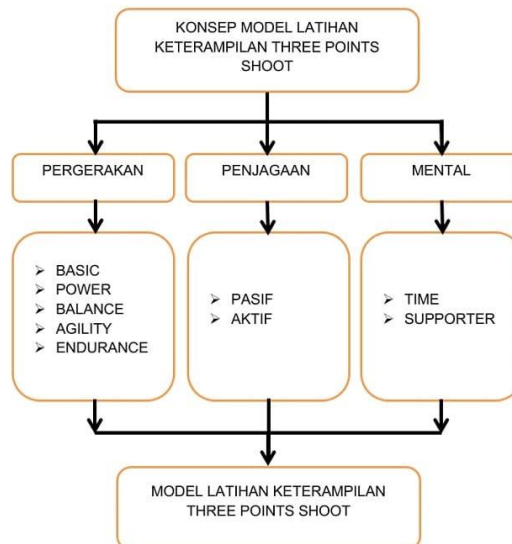
Tembakan tiga angka adalah tembakan yang dilakukan biasanya sambil melakukan gerakan lompatan, baik dilakukan dengan satu tangan maupun dengan menggunakan dua tangan di luar garis tiga angka. Menembak tembakan tiga angka memerlukan beberapa penyesuaian. Penembak tiga angka harus mengembangkan perasaan di mana garis itu tanpa melihat ke bawah. Mengetahui waktu dan skor dalam sebuah permainan penting untuk semua tembakan, tapi terutama untuk tembakan tiga angka. Menurut Hanna Steciuk, dan Teresa Zwierko (2015) *“Shooting style is also defined as an observable characteristic in shooting distances within (at least) the 3-point line”*.



Gambar 1. Footwork for the three-point field goal

(Sumber: Jerry Krause, Don Meyer, and Jerry Meyer, *Basketball skills & drills* (US: Human Kinetics, 2008), h. 86)

C. Rancangan Model



HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Nilai Sikap *threepoint shoot*

Dari tes awal yang dilakukan sebelum diberikan perlakuan berupa model *shooting three points* diperoleh hasil rata-rata tingkat kesempurnaan sikap atlet sebesar 60.3, kemudian setelah diberikan perlakuan berupa model *shooting three points* diperoleh peningkatan rata-rata tingkat kesempurnaan sikap atlet sebesar 72.4, hasil dari tes awal dan tes akhir terdapat peningkatan tingkat kesempurnaan sikap atlet sebesar 33%

Tabel 1. Uji Signifikansi Sikap *threepoint shoot*

Tabel 1. Uji Signifikansi Sikap *threepoint shoot*

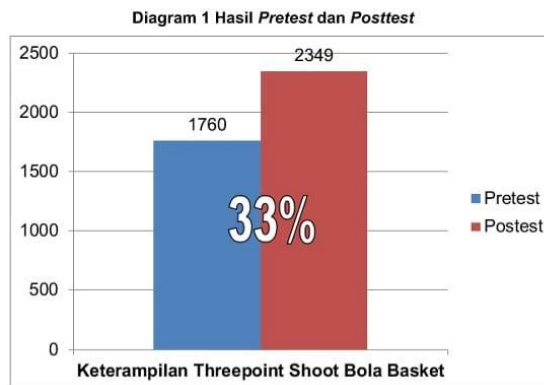
Pair 1 Pretest - Posttest	Paired Differences					t	Df	Sig. (2- tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
	-2,26667E1	6,50906	1,18839	-	-	-19,073	29	,000

Dalam uji signifikansi perbedaan dengan SPSS 16 didapat hasil t-hitung, $df = 29$ dan $p\text{-value} = 0.000 < 0.05$ yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan hasil keterampilan sikap *threepoint shoot* pada olahraga bola basket sebelum dan sesudah adanya perlakuan model latihan keterampilan sikap *shooting*.

Berdasarkan keterangan tersebut dapat dikatakan bahwa model latihan keterampilan *threepoint shoot* pada olahraga bola basket yang telah dikembangkan efektif dapat meningkatkan sikap *threepoint shoot* bola basket.

Berikut perbandingan rata-rata dari tingkat tes *threepoint shoot* sebelum dan sesudah pemberian *treatment* dengan model-model latihan keterampilan *threepoint shoot* pada olahraga bola basket dengan diagram batang pada gambar berikut ini :

Diagram 1 Hasil Pretest dan Posttest



Hasil *pretest* dan *posttest* dapat disimpulkan bahwa model latihan keterampilan *threepoint shoot* pada olahraga bola basket layak dan efektif untuk meningkatkan kemampuan *threepoint shoot* bola basket dengan peningkatan sebesar 33%.

B. Nilai *scoring threepoint shoot*

Dan dari tes awal yang dilakukan sebelum diberikan perlakuan berupa model *shooting three points* diperoleh hasil rata-rata kemampuan *shooting three points* bola basket sebesar 41.5, kemudian setelah diberikan perlakuan berupa model *shooting three points* diperoleh peningkatan hasil rata-rata kemampuan *shooting three points* bola

basket sebesar 52, hasil dari tes awal dan tes akhir terdapat peningkatan tingkat kemampuan *shooting three points* bola basket atlet sebesar 49%.

Tabel 2. Uji Signifikansi Sikap *threepoint shoot*

Tabel 2. Uji Signifikansi *scoring threepoint shoot*

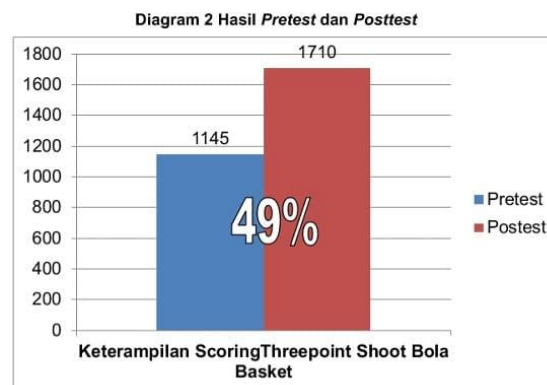
Pair 1 Pretest - Posttest	Paired Differences				t	df	Sig. (2- tailed)	
	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower				Upper
	-1,88333E1	11,79446	2,15336	-23,23746	-14,42921	-8,746	29	,000

Dalam uji signifikansi perbedaan dengan SPSS 16 didapat hasil t-hitung, $df = 29$ dan $p\text{-value} = 0.000 < 0.05$ yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan hasil keterampilan *scoring threepoint shoot* pada olahraga bola basket sebelum dan sesudah adanya perlakuan model latihan keterampilan *shooting*.

Berdasarkan keterangan tersebut dapat dikatakan bahwa model latihan keterampilan *threepoint shoot* pada olahraga bola basket yang telah dikembangkan efektif dapat meningkatkan *scoring threepoint shoot* bola basket.

Berikut perbandingan rata-rata dari tingkat tes *scoring threepoint shoot* sebelum dan sesudah pemberian *treatment* dengan model-model latihan keterampilan *threepoint shoot* pada olahraga bola basket dengan diagram batang pada gambar berikut ini :

Diagram 2 Hasil *Pretest* dan *Posttest*



Hasil *pretest* dan *posttest* dapat disimpulkan bahwa model latihan keterampilan *threepoint shoot* pada olahraga bola basket layak dan efektif untuk meningkatkan kemampuan *scoring threepoint shoot* bola basket dengan peningkatan sebesar 49%.

KESIMPULAN

Berdasarkan data yang diperoleh, dari hasil uji coba lapangan dan pembahasan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa:

1. Dengan model latihan *Shooting Three Points* bola basket ini, untuk atlet tingkat SMA dapat belajar materi *Shooting Three Points* bola basket secara efektif dan efisien.
2. Dengan materi latihan *Shooting Three Points* bola basket yang telah peneliti kembangkan, atlet tingkat SMA dapat memahami materi *Shooting Three Points* bola basket dengan cepat dan benar.

DAFTAR PUSTAKA

- Borg, W. R & Gall, M. D. *Educational Research An Introduction*. New York : Longman, 1983
- Bourne, J. Honey. *Acquiring Skill in Sport_ An Introduction*. Routledge: Student Sport Studies, 2006
- Brian Burns and Mark Dunning. *Basketball: Step By Step*. NewYork: The Rosen Publishing Group, Inc. 2010
- Donovan, Mick. *101 Youth Basketball Drills*. A&C Black, 2010
- Giannini, John. *Court sense _ winning basketball's mental game*. Human Kinetics, 2009
- Hanna Steciuk, and Teresa Zwierko. *Gaze Behavior In Basketball Shooting: Preliminary Investigations*. Trends In Sports Sciences, 2015
- Jerry Krause, Don Meyer, and Jerry Meyer. *Basketball Skills and Drills Third Edition*. Us: Human Kinetics, 2008
- Lubis, Johansyah. *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2013
- McGee, Kathy. *Coaching basketball technical and tactical skills-H*. American Sport Education Program
- Pribadi, Benny A. *Langkah Penting Merancang kegiatan pembelajaran yang efektif dan Berkualitas*. Jakarta: Dian Rakyat
- Sasa Jakovljevic, and Friends. *The Impact Of Stationary Ball Handling Drills On Fundamental Offensive Basketball Skills In 13 and 14 Year Old Basketball Players*. Facta Universitatis, 2015

- Semiawan, Cony R. *Catatan Kecil Tentang Penelitian dan Pengembangan Ilmu Pengetahuan*. Jakarta: Kencana, 2007
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta, 2009
- Tangkudung, James dan Wahyuningtyas Puspitarini. *Kepelatihan Olahraga "Pembinaan Prestasi Olahraga" Edisi II*. Jakarta :Penerbit Cerdas Jaya, 2012
- Tangkudung, James. *Macam-macam Penelitian Metodologi Penelitian*. Jakarta: Lensa Media Pustaka, 2016
- Tudor O Bompa, dan G.Gregory Haff. *Periodization : theory and methodology of training*. Human Kinetics, 2009
- Vencurik, Tomas. *Can The Intensity Of Game Load Affect The Shooting Performance In Basketball*. Faculty Of Sports Studies, Masaryk University, Czech Republic, 2015