

## **Analisis kemampuan *shooting free throw* siswa ekstrakurikuler bola basket UPT SMP 1 Rumbia Kabupaten Jeneponto**

**Sufitriyono\***

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, - Jl. Wijaya Kusuma No.14, Banta-Bantaeng, Kec. Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90222, Indonesia

\*Penulis korespondensi, [Sufitriyono@unm.ac.id](mailto:Sufitriyono@unm.ac.id), +6282346665756

**Haeril**

Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, - Jl. Wijaya Kusuma No.14, Banta-Bantaeng, Kec. Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90222, Indonesia

**Ikadarny**

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, - Jl. Wijaya Kusuma No.14, Banta-Bantaeng, Kec. Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90222, Indonesia

**Muhammad Akbar Syafruddin**

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, - Jl. Wijaya Kusuma No.14, Banta-Bantaeng, Kec. Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90222, Indonesia

### **Abstract**

*Free throw shooting ability is very important in basketball games to create a point. This shooting technique consists of several stages so it requires good coordination and will be the main basis for the correct Free throw shooting movement. This study aims to determine the shooting ability of extracurricular basketball students at SMP 1 Rumbia Kab. Jeneponto. The method used is descriptive quantitative with initial, core and final movement instruments. The variables in this study were the Shooting Free throw skills of the basketball extracurricular students of SMP 1 Rumbia Kab. Jeneponto. The sample used in this study were 15 people. The research data obtained the percentage of Free throw shooting Ability data from 15 students or (100%), very good category as many as 7 students or (46%), good category as many as 6 students or (40%), sufficient category as many as 2 students or (14%). Thus, it can be concluded that the percentage of the results of the shooting ability of the basketball extracurricular students of UPT SMP 1 Rumbia Kab. Jeneponto is categorized as very good.*

**Keywords:** *analysis, free throw, basketball extracurricular.*

### **Abstrak**

Kemampuan *shooting free throw* sangat penting dalam permainan bola basket untuk menciptakan sebuah point. Teknik *shooting* ini terdiri dari beberapa tahapan sehingga membutuhkan koordinasi yang baik dan akan menjadi landasan utama gerakan *shooting free throw* yang benar. Penelitian ini bertujuan untuk melihat kemampuan *shooting free throw* siswa ekstrakurikuler bola basket SMP 1 Rumbia Kab. Jeneponto. Metode yang digunakan yaitu deskriptif kuantitatif dengan instrumen gerakan awal, inti dan akhir. Variabel dalam penelitian ini adalah keterampilan *shooting free throw* siswa ekstrakurikuler bola basket SMP 1 Rumbia Kab. Jeneponto. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebanyak 15 orang. Data hasil penelitian diperoleh persentase hasil data kemampuan *shooting free throw* dari 15 siswa atau (100%), kategori sangat baik sebanyak 7 siswa atau (46%), kategori baik sebanyak 6 siswa atau (40%), kategori cukup sebanyak 2 siswa atau (14%). Dari hasil penelitian, dapat ditarik kesimpulan bahwa kemampuan *shooting free throw* siswa ekstrakurikuler bola basket UPT SMP 1 Rumbia Kab. Jeneponto di kategori baik sekali.

**Kata Kunci:** analisis, *free throw*, ekstrakurikuler basket.

Bola basket merupakan salah satu olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat, olahraga yang bertujuan membuat point dengan cara memasukkan bola ke keranjang dan mempertahankan agar lawan tidak membuat point. Permainan ini sendiri perlu kerjasama dengan tim dan memiliki teknik dasar yang baik setiap individu (Sitepu, 2018). Lebih lanjut Utomo, (2022) mengatakan saat ini permainan bola basket sudah masuk di masyarakat dan sangat digemari. Bola basket itu sendiri dimainkan oleh 2 tim dengan 5 orang pemain per tim, tujuannya adalah mendapatkan poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang sebanyak-banyaknya dengan mencegah tim lain melakukan hal serupa.

Dalam olahraga bola basket *free throw* (lemparan bebas) sangat berpeluang dalam menciptakan poin. Namun, ada beberapa pemain masih tidak mampu secara maksimal karena pada dasarnya lemparan ini tanpa penghalang. Shooting ini perlu diasah dan selalu dilatih sehingga setiap pemain terampil dalam melakukan lemparan. Akan tetapi dalam melatih siswa masih butuh banyak adaptasi sehingga nantinya tidak merasa kesulitan dalam melakukan lemparan. Mental para siswa juga harus dilatih jangan sampai merasa bosan dengan Latihan yang diberikan. Modifikasi Latihan merupakan salah satu cara yang tepat agar siswa tetap termotivasi untuk Latihan yang dimana metode latihannya sudah disesuaikan dengan perkembangan mental dan motoriknya.

Menurut Sitepu, (2018) bola basket sangat tergantung dengan keterampilan pemain dan kerja sama sehingga mampu melakukan permainan yang menarik. Dalam permainan bola basket sendiri tidak terpisahkan dengan unsur kondisi fisik seperti keseimbangan, kekuatan, kecepatan dan daya tahan. Sedangkan untuk keterampilan teknik dasar yang harus dikembangkan yaitu menggiring, menembak dan mengoper.

Menurut (Anugraris & Riswandi, 2021) tembakan bebas akan didapatkan oleh pemain apabila terjadi *personal foul* (pelanggaran individu) ini akan mendapatkan dua kali kesempatan menembak (*shooting*), jika seorang pemain penyerang sedang berusaha mencetak poin dan pemain bertahan melakukan pelanggaran atau *fouling* terhadap pemain penyerang tersebut, maka pemain penyerang akan mendapatkan dua kali kesempatan menembak dan bisa mendapatkan tiga poin Ketika melakukan tembakan 3 angka. Tetapi jika pemain penyerang terkena *fouling* oleh pemain bertahan dan bola yang dilepaskan oleh pemain penyerang masuk kedalam ring, maka pemain penyerang mendapatkan poin dua angka jika di daerah dua angka dan mendapatkan satu kali kesempatan tembakan bebas. Begitu pula jika terjadi di daerah tiga angka, akan mendapatkan poin tiga serta mendapatkan satu kali kesempatan tembakan bebas. Menurut (Rudiansyah et al., 2014) setiap pemain perlu melakukan latihan yang teratur dalam meningkatkan teknik-teknik dasar yang baik untuk meningkatkan kemampuan menembak dalam permainan bola basket. Selain itu, tahapan dalam melakukan tembakan harus baik dan sesuai dengan tahapan.

Konsentrasi pemain saat melakukan tembakan sangat dibutuhkan dalam pelaksanaan *shooting free throw*. Berdasarkan pendapat di atas bahwa pentingnya dalam melakukan *free throw* adalah konsentrasi karena saat pemain akan melakukan *shooting* akan tertekan baik secara internal maupun eksternal. Beberapa siswa masih belum memahami tentang gerakan dalam melakukan shooting *free throw*. Selain itu dalam proses pelaksanaan *shooting* siswa masih kurang

konsisten. Maka dari itu peneliti berusaha menganalisis gerakan *shooting free throw*. Tujuan dari pelaksanaan penelitian ini untuk melihat kemampuan *shooting* siswa ekstrakurikuler bola basket UPT SMP 1 Rumbia Kab. Jeneponto agar siswa dan pelatih mengetahui latihan yang cocok untuk meningkatkan kemampuan *shooting free throw*.

## METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif dengan desain cross sectional. Penelitian bertempat di UPT SMP 1 Rumbia Kab. Jeneponto. Data yang diambil adalah hasil tes siswa yang berjumlah sebanyak 15 orang. Dalam proses pengambilan data sampel akan melakukan tes *shooting free throw*. Setelah melaksanakan tes data akan dikumpulkan dan dianalisis menggunakan analisis statistik.

## HASIL

Hasil dalam penelitian ini dianalisis menggunakan analisis deskriptif dengan cara melakukan tes kemampuan *shooting free throw* siswa ekstrakurikuler UPT SMP 1 Rumbia Kab. Jeneponto. Berikut hasil analisis deskriptif pengambilan data kemampuan *free throw* Ekstrakurikuler Basket dengan maksud untuk mengetahui frekuensi data yang dihasilkan.

**Tabel 1. Analisis Deskriptif Kemampuan Shooting Free Throw Siswa Ekstrakurikuler UPT SMP 1 Rumbia Kab. Jeneponto**

Nilai Statistik	Keterampilan Shooting Free throw
Mean	22.07
Median	23.00
SD	5.284
Varians	27.924
Range	15
Minimum	12
Maksimum	27

Selanjutnya untuk mengetahui data keseluruhan peserta sesuai dengan aspek-aspek dalam penelitian maka hasil data persentase frekuensi kemampuan *shooting free throw* sebagai berikut :

**Tabel 2. Persentase Data Shooting Free Throw**

Interval	Frekuensi	Presentasi	Kategori
22-28	7	46%	Sangat Baik
15-21	6	40%	Baik
8-14	2	14%	Cukup
0-7	-	-	Kurang
Jumlah	15	100%	

## PEMBAHASAN

Langkah pertama yang perlu dilakukan oleh pemain dalam melakukan tembakan adalah menghilangkan tekanan yang ada di pikirannya dan fokus dalam melakukan tembakan. Kemampuan *Shooting Free throw* siswa ekstrakurikuler basket UPT SMP 1 Rumbia Kab. Jeneponto dikategorikan sangat baik dengan frekuensi 46% atau dengan predikat sangat baik. *Free throw* dalam permainan bola basket sangat dibutuhkan untuk membuat point secara bebas. *Free throw* sendiri dilakukan tanpa menggunakan rintangan sehingga memberi kemudahan kepada pemain dalam membuat point. Namun, dalam pelaksanaannya pemain harus memiliki konsentrasi yang baik serta koordinasi gerakan yang kompleks. Menurut (Abidin, 1999) menembak harus mampu mengkoordinasikan anggota badan yang berperan seperti siku, jari tangan, kaki, pinggang dan lain-lain.

Beberapa siswa sudah mampu mengaplikasikan lemparan *free throw* itu sendiri yang dipengaruhi oleh sikap saat melakukan lemparan. Dinilai pada tahap awal *shooting free throw* Siswa ekstrakurikuler UPT SMP 1 Rumbia Kab. Jeneponto sudah baik, dengan posisi berdiri selebar bahu penegasan yang positif, pada *fase* pelaksanaan juga sudah baik dilakukan oleh atlet mulai dari melihat target, rentang, siku, bahu, kaki dan lenturnya jari tangan pada bola, namun pada *fase follow through 2* dari 15 atlet menembak dengan tergesa-gesa sehingga tangan tidak lagi seimbang, telapak tangan tidak ke atas, dan lengan tidak menghadap keatas. Namun dari beberapa atlet melakukan *fase* ini dengan cukup baik sehingga menghasilkan *shooting free throw* yang sangat baik. Beberapa kesalahan yang paling sering terjadi saat melakukan lemparan bebas antara lain: (1) selalu mengubah kebiasaan *free throw*. (2) Tertekan saat melakukan *free throw*. (3) Menggunakan irama menembak yang tidak seimbang atau lebih lambat pada saat *free throw*. (4) tidak yakin dalam melakukan tembakan karena adanya komentar negatif dari luar lapangan (5) lemparan yang tidak sampai di ring. Menurut Aryan & Mardela, (2019) mengatakan bahwa pada saat melakukan tembakan pemain harus memiliki teknik dasar yang baik, dan koordinasi gerakan yang kompleks.

## SIMPULAN

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diketahui bahwa hasil analisis kemampuan *shooting free throw* siswa ekstrakurikuler SMP 1 Rumbia Kab. Jeneponto dikategorikan sangat baik.

## DAFTAR RUJUKAN

- Abidin, A. (1999). *Bola Basket Kembar*. PT Raja Grafindo Publisher.
- Anugrasta, E., & Riswandi, N. (2021). *Teknik dan Pembelajaran dalam Permainan Bola Basket*. Media Sains Indonesia.
- Aryan, R. M., & Mardela, R. (2019). Tingkat Kemampuan Shooting Free Throw Atlet Bolabasket. *Jurnal Patriot*, 1(2), 544–553.
- Rudiansyah, E., Usman, A., & Hakim, A. F. (2014). Upaya Meningkatkan Shooting Free Throw Permainan Bola Basket Dengan Metode Strength Pada Siswa Kelas X Akuntansi 2 SMK Negeri 1 Nanga Pinoh. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (Penjaskesrek)*, 1(1), 64–68.

- Sitepu, I. D. (2018). Manfaat permainan bola basket untuk anak usia dini. *Jurnal Prestasi*, 2(3), 27–33.
- Utomo, M. P. (2022). Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Melalui Olahraga Basket. *Jurnal Edukasimu*, 2(4).