

Kemampuan One Hand Set Shoot Dengan Jump Shoot Terhadap Efektifitas Mencetak Skor Dalam Permainan Bola Basket di SMA N 1 Pengasih Kulon Progo

Ability Of One Hand Set Shoot With Jump Shoot On The Scoring Effectiveness In The Basketball Game Of The Basketball Extracurricular Members Of Sma N 1 Pengasih Kulon Progo

**Oleh: Ahmad Rifki Nur Rahim, 09601244132
Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK UNY)**

Abstrak

Penguasaan teknik atau kemampuan *one hand set shoot dan jump shoot* peserta ekstrakurikuler bolabasket putra SMA N 1 Pengasih masih lemah. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa baik kemampuan *one hand set shoot dan jump shoot* dalam permainan bola basket pada peserta ekstrakurikuler bolabasket putra SMA N 1 Pengasih. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang pengumpulan datanya menggunakan teknik tes. Instrumen yang digunakan adalah tes yang diadopsi dari tes Barry L Johnson dan sudah dimodifikasi menjadi tiga titik saja. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kemampuan *One Hand Set Shoot* dalam Permainan Bola Basket di SMA N 1 Pengasih Kulon Progo didapat hasil kategori sangat baik sebanyak 0 siswa (0%), baik sebanyak 0 siswa (0%), Cukup baik sebanyak 9 siswa (45 %), kurang baik sebanyak 8 siswa (40%) dan sangat kurang sebanyak 3 siswa (15%). Sedangkan *jump shoot* diperoleh hasil kategori baik 0 siswa (0%), baik 0 siswa (0%), cukup baik 3 siswa (15%), kurang baik 11 siswa (55%), dan sangat kurang baik 6 siswa (30%).

Kata kunci : One Hand Set Shoot, Jump Shoot, Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket

Abstract

The mastery of technique or the ability of one hand set shoot with jump shoot from the basketball extracurricular members of SMA N 1 Pengasih is still weak. The purpose of this research is to find out how good the ability of one hand set shoot with jump shoot in the basketball game of the basketball extracurricular members of SMA N 1 Pengasih is. This research was a descriptive quantitative study with the data collection techniques employed tests. The instrument was using a test that was adopted from the Barry L Johnson's test and it was already modified into three points only. The research results show that the ability of one hand set shoot in the basketball game in SMA N 1 Pengasih Kulon Progo is in various categories as there is no student in the category of very good (0%), no student in the good category (0%), 9 students are in the medium category (45%), 8 students are in the less good category (40%), and 3 students are in the very less category (15%). While for the jump shoot, there is no student in the very good category (0%), no student or 0 student in the good category (0%), 3 students are in the

medium category (15%), 11 students are in the less good category (55%), and 6 students are in the very less category (30%).

Keywords : One Hand Set Shoot, Jump Shoot, Basketball Extracurricular Members

PENDAHULUAN

Permainan bolabasket merupakan cabang olahraga yang sudah memasyarakat dan juga diajarkan di Sekolah Menengah Atas (SMA), sesuai dengan kurikulum. Permainan bolabasket merupakan olahraga pilihan namun dengan keterbatasan alokasi waktu yang tersedia karena banyak materi pelajaran yang harus ditempuh, maka untuk menambah waktu bermain bolabasket adalah melalui kegiatan ekstrakurikuler.

Tujuan permainan bolabasket adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke dalam keranjang basket lawan dan sebaik-baiknya mempertahankan daerah bertahan agar lawan tidak dapat memasukkan bola dan mencetak angka. Kemahiran menembak dalam permainan bolabasket merupakan teknik dasar terpenting karena kemenangan regu dalam suatu pertandingan ditentukan dengan jumlah berhasilnya tembakan yang dibuat. Akan tetapi, untuk membuat pemain menjadi penembak yang baik perlu ditanamkan kepada pemain kapan dan bagaimana harus

menembak agar bisa berhasil (Dedy Sumiyarsono, 2002: 23).

Shooting adalah usaha yang dilakukan oleh seorang pemain untuk memasukkan bola ke dalam keranjang lawan dengan tujuan memperoleh angka atau skor sebanyak-banyaknya. Teknik dapat diartikan sebagai cara. Jadi teknik *shooting* adalah cara memasukan bola ke keranjang dengan cara melemparkan bola menggunakan satu ataupun dua tangan. Jenis *shooting* dalam permainan bolabasket dapat dibagi menjadi bermacam-macam gerakan, dapat dilakukan secara diam di tempat atau dapat dilakukan dengan melompat (*jump*).

Secara sederhana *one hand set shoot* dapat diartikan sebagai tembakan dengan menggunakan satu tangan penembak, dan tangan lainnya hanya sebagai penyeimbang dan tanpa melakukan loncatan. Menurut Danny Kosasih (2008:50), *set shoot* adalah melakukan *shooting* tanpa melompat.

Teknik tembakan dengan satu tangan atau *one hand set shoot* yaitu a) Posisi berdiri seenaknya dengan kaki kanan sedikit di depan kaki kiri (untuk tembakan dengan tangan kanan), b) Bola dipegang seperti operan dengan

dua tangan dengan pegangan ini hantarkan bola ke depan atau dari bahu sebelah kanan dengan sedikit memutar lengan ke bawah kanan ke sebelah luar, sehingga sebagian besar berat bola terletak di permukaan jari-jari dan hampir seluruh telapak tangan ,c) tugas tangan kiri hanya membantu agar bola tidak jatuh sebelum tembakan , d) Pada saat akan melepaskan tembakan , lekukkan kedua lutut dan bersama dengan itu bawalah bola sedikit ke belakang dan mulailah dengan irama gerakan menembak, e) Irama gerakan dengan mengikuti sedikit memindahkan berat badan ke kaki depan ,f) Tangan kiri terus membantu letak bola di tangan kanan sampai saat menunjang bola terlepas dari jari-jari tangan kanan, g) Jarak tembak dapat diperjauh sampai titik atau daerah yang jaraknya strategis dari basket (Imam sodikun,1992:61-62).

Menurut Danny Kosasih (2008: 51) *Jump Shoot* adalah jenis tembakan dengan menambahkan lompatan saat melakukan *shooting*, dimana bola dilepaskan pada saat titik tertinggi lompatan. Ada yang perlu diperhatikan saat melakukan *jump shoot*, yakni

pemain harus mulai dari lantai (*quick stance*) lalu melompat dan menjaga *verticality*. Ketinggian lompatan tergantung pada jarak tembakan. Pada tembakan dalam (*Inside jump*) jika dijaga ketat, kaki harus memompakan tenaga yang cukup untuk melompat lebih tinggi. *Jump shoot* akan terasa apabila melepas bola pada saat melompat, dibandingkan pada saat berada di puncak lompatan. Upaya lompatan yang seimbang sehingga bisa menembak tanpa beban. Keseimbangan dan kontrol lebih penting dari pada penambahan tingginya lompatan, irama yang halus dan *follow through* juga merupakan komponen penting untuk *jump shoot*. Mendarat dengan seimbang pada posisi yang sama saat lompat. *Jump shoot* dilakukan pada saat lompatan berada pada titik maksimal.

SMA N 1 Pengasih menjadi satu-satunya Sekolah Menengah Atas yang membina kelas khusus yaitu kelas olahraga. Ada berbagai macam atlet atau ketrampilan siswa pada masing-masing cabang olahraga. Bola basket adalah salah satu cabang olahraga yang cukup banyak digemari di Indonesia,

seperti halnya di SMA N 1 Pengasih. Sebagian besar siswa SMA N 1 Pengasih cukup menggemari bola basket baik bagi atlet maupun bukan, dan salah satu cabang olahraga favorit selain sepak bola yang memang sangat populer di Indonesia.

Melihat kemampuan peserta ekstrakurikuler di SMA N 1 Pengasih dalam melakukan *shooting* berbeda-beda. Selain itu ketepatan saat melakukan tembakan ke ring masih kurang konsisten, artinya dalam sebuah pertandingan saat melakukan tembakan kadang masuk, kadang tidak. Teknik *Shooting* yang sering di gunakan oleh para pemain bola basket dalam pertandingan bola basket adalah teknik *one hand set shoot dan jump shoot*. Teknik ini digunakan karena kondisi pertandingan yang mengharuskan pemain melakukan hal tersebut. *One hand set shoot dan jump shoot* adalah teknik *shooting* yang dilakukan dengan diam ditempat, dan melompat. *one hand set shoot dan jump shoot* dapat di lakukan pada *free-throw, three-point, two-point*.

Melihat permasalahan yang ada bahwa kemampuan belum diketahuinya

perbandingan antara *one hand set shoot dan jump shoot* dalam efektifitas mencetak skor pada peserta ekstrakurikuler bolabasket putra SMA N 1 Pengasih. Teknik menembakkan bola ke dalam ring/memperoleh skor basket kurang yang efektif dan efisien sehingga peluang masuk kecil, akan terlihat dari salah satu teknik tersebut. Selama ini peserta ekstrakurikuler SMA N 1 Pengasih kurang memperhatikan efektifitas *shooting* yang mereka lakukan sehingga mereka hanya asal melakukan tembakan untuk masuk ke ring. Dengan mengetahui efektifitas tembakan dalam bola basket, seorang pemain dapat mengambil posisi tembakan yang dapat langsung memasukan bola ke ring.

Berdasarkan hal tersebut peneliti ingin mengkaji lebih lanjut dalam sebuah penelitian dengan judul “Kemampuan *one hand set shoot dan jump shoot* dalam efektifitas mencetak skor pada peserta ekstrakurikuler bolabasket Putra SMA N 1 Pengasih Tahun Ajaran 2013/2014” untuk mengetahui keefektifan hasil tembakan yang dihasilkan antara *one hand set shoot dan jump shoot* dalam mencetak

sekor tertinggi dan paling efektif digunakan dalam permainan bola basket putra.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan survei dan pengumpulan datanya menggunakan teknik tes. Menurut Sugiyono (2009:54) penelitian deskriptif adalah suatu metode dalam penelitian status kelompok manusia, suatu obyek, suatu set kondisi suatu system pemikiran, ataupun suatu kelas peristiwa pada masa sekarang. Tujuan penelitian deskriptif ini adalah untuk membuat deskripsi, gambaran atau lukisan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan antar fenomena yang di selidiki.

Waktu Dan Tempat Penelitian

Penelitian dan pengambilan data instrumen dilakukan di lapangan bolabasket SMK Negeri 1 Pengasih Kabupaten Kulon Progo. Sedangkan waktu pengambilan data dilakukan pada tanggal 22-28 Juni 2015.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah Peserta kegiatan ekstrakurikuler bola basket putra di SMA N 1 Pengasih Kulon Progo dengan jumlah 20 siswa.

Instrumen Dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah (Suharsimi Arikunto, 2003: 134). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kemampuan menembakkan bola ke basket yang merupakan modifikasi dari *Johnson Basketball Test*. Tes ini bertujuan untuk mengukur keterampilan menembak atau memasukkan bola ke dalam ring atau basket dari bawah ring.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dengan statistik deskriptif dengan persentase

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian

1. Distribusi Data *One Hand Set Shoot* Permainan Bola Basket di SMA N 1 Pengasih Kulon Progo

Hasil penelitian kemampuan *one hand set shoot* permainan bola basket di SMA N 1 Pengasih Kulon Progo, diperoleh rerata = 11,3; median = 11,5; modus = 15 dan *standard deviasi* = 3,77.

Kategori	Jumlah	(%)
Sangat baik		
Baik		
Cukup Baik		
Kurang Baik		
Sangat kurang		
Jumlah		

Berdasarkan tabel dan gambar di atas diperoleh kemampuan *one hand set shoot* permainan bola basket di SMA N 1 Pengasih Kulon Progo yang masuk dalam kategori Baik Sekali sebanyak 1 anak atau sebesar 5 %, kategori Baik sebanyak 6 siswa atau sebesar 30 %, kategori Cukup sebanyak 7 siswa atau sebesar 35 %, kategori Kurang Baik

sebanyak 4 siswa atau sebesar 20 %, dan kategori Tidak Baik sebanyak 2 siswa atau sebesar 10 %.

2. Distribusi Data *Jump Shoot* Bola Basket di SMA N 1 Pengasih Kulon Progo

Hasil penelitian kemampuan *jump shoot* permainan bola basket di SMA N 1 Pengasih Kulon Progo, diperoleh rerata = 8,5; median = 8; modus = 6 dan *standard deviasi* = 2,8.

Kategori	Jumlah	(%)
Sangat baik		
Baik		
Cukup Baik		
Kurang Baik		
Sangat kurang		
Jumlah		

Berdasarkan tabel dan gambar di atas diperoleh kemampuan *Jump Shoot* Permainan Bola Basket di SMA N 1 Pengasih Kulon Progo yang masuk dalam kategori Baik Sekali sebanyak 3 anak atau sebesar 15 %, kategori Baik sebanyak 3 siswa atau sebesar 15 %, kategori Cukup sebanyak 6 siswa atau

sebesar 30 %, kategori Kurang Baik sebanyak 7 siswa atau sebesar 35 %, dan kategori Tidak Baik sebanyak 1 siswa atau sebesar 5 %.

Pembahasan

Permainan bolabasket merupakan suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain yang bertujuan untuk mencari nilai atau angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke keranjang lawan dan mencegah lawan untuk mendapatkan nilai. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam permainan bolabasket, tentunya para pemain harus bisa menguasai ke empat teknik dasar permainan bolabasket salah satunya adalah *shooting*.

Shoting (menembak) adalah kehalihan yang sangat penting di dalam olahraga basket. Teknik dasar seperti operan, *dribbling*, bertahan, dan *rebounding* mengantar anda memperoleh peluang besar membuat skor, tapi tetap saja anda harus mampu melakukan tembakan.

Ada berbagai macam teknik *shooting* yang dapat mendukung permainan. Dalam penelitian ini meneliti tentang teknik *one hand set shoot* dan *Jump Shoot*. *One hand set shoot* dapat diartikan sebagai tembakan dengan menggunakan satu tangan penembak, dan tangan lainnya hanya sebagai penyeimbang dan tanpa melakukan lompatan. Sedangkan *jump Shoot* adalah jenis tembakan dengan menambahkan lompatan saat melakukan *shooting*, dimana bola dilepaskan pada saat titik tertinggi lompatan.

Dari uraian tersebut, kedua teknik dasar merupakan teknik yang penting dalam permainan bola basket. Dalam melakukan tembakan seseorang pemain kadang kurang efektif dalam mencetak angka, bola yang ditembakkan bisa masuk tetapi juga bisa meleset. Sehingga seorang pemain perlu mengetahui kemampuan dan efektifitas sebuah tembakan agar ketika melakukan tembakan dalam permainan memperoleh ketepatan yang baik. Maka dalam penelitian ini ingin

mengetahui perbandingan efektifitas teknik *one hand set shoot* dan *Jump Shoot. One hand set shoot.*

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kemampuan *One Hand Set Shoot* Permainan Bola Basket di SMA N 1 Pengasih Kulon Progo yang masuk dalam kategori Baik Sekali sebesar 5 %, kategori Baik sebesar 30 %, kategori Cukup sebesar 35 %, kategori Kurang Baik sebesar 20 %, dan kategori Tidak Baik sebesar 10 %. Hasil tersebut diartikan bahwa kemampuan *One Hand Set Shoot* Permainan Bola Basket di SMA N 1 Pengasih Kulon Progo sebagian besar berkategori cukup baik dan baik.

Berdasarkan hasil penelitian di atas diperoleh kemampuan *Jump Shoot* Permainan Bola Basket di SMA N 1 Pengasih Kulon Progo yang masuk dalam kategori Baik Sekali sebesar 15 %, kategori Baik sebesar 15 %, kategori Cukup sebesar 30 %, kategori Kurang Baik sebesar 35 %, dan kategori Tidak Baik sebesar 5 %. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa kemampuan *Jump Shoot* Permainan Bola Basket

di SMA N 1 Pengasih Kulon Progo sebagian besar berkategori kurang baik dan cukup.

Keterampilan terpenting dalam permainan bolabasket adalah kemampuan untuk *shooting* atau menembak bola ke dalam keranjang yang merupakan inti dari strategi permainan bolabasket. Keterampilan ini merupakan suatu keterampilan yang memberikan hasil nyata secara langsung. Dengan hasil penelitian tersebut seorang pelatih dan pemain dapat mengoptimalkan teknik dasar tersebut, dan dapat menggunakan teknik yang efektif sehingga mampu mencetak angka yang maksimal.

Berdasarkan hasil perbandingan yang diperoleh berdasarkan hasil *mean* diketahui hasil *mean* untuk kemampuan *one hand set shoot* sebesar 11,3 sedangkan hasil *mean* untuk *jump shoot* sebesar 8,5. Hasil tersebut dapat diartikan efektifitas *one hand set shoot* lebih baik dibandingkan *jump shoot*. Dengan perolehan hasil *mean* tersebut mengindikasikan jika *one hand shoot* mempunyai

efektifitas yang lebih baik dibandingkan dengan *jump shoot*.

Posisi saat melakukan *one hand set shoot* kaki masih menginjak di tanah sehingga keseimbangan badan masih setabil, dengan demikian ketepatan dalam melakukan tembakan mempunyai persentase keberhasilan yang lebih baik dibandingkan dengan *jump shoot*, yang mana saat melakukan *jump shoot* posisi badan melayang di udara sehingga keseimbangan badan kurang stabil, sehingga saat melakukan tembakan persentase keberhasilan lebih kecil.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kemampuan *One Hand Set Shoot* Permainan Bola Basket di SMA N 1 Pengasih Kulon Progo yang masuk dalam kategori Baik Sekali sebesar 5 %, kategori Baik sebesar 30 %, kategori Cukup sebesar 35 %, kategori Kurang Baik sebesar 20 %, dan kategori Tidak Baik sebesar 10 %. Hasil tersebut dapat

disimpulkan kan bahwa kemampuan *One Hand Set Shoot* Permainan Bola Basket di SMA N 1 Pengasih Kulon Progo sebagian besar berkategori cukup baik dan baik.

2. Berdasarkan hasil penelitian di atas diperoleh kemampuan *Jump Shoot* Permainan Bola Basket di SMA N 1 Pengasih Kulon Progo yang masuk dalam kategori Baik Sekali sebesar 15 %, kategori Baik sebesar 15 %, kategori Cukup sebesar 30 %, kategori Kurang Baik sebesar 35 %, dan kategori Tidak Baik sebesar 5 %. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kemampuan *Jump Shoot* Permainan Bola Basket di SMA N 1 Pengasih Kulon Progo sebagian besar berkategori kurang baik dan cukup.

Saran

1. Bagi peserta yang masih mempunyai kemampuan *One Hand Set Shoot* dengan *Jump Shoot* yang rendah, agar lebih meningkatkannya dengan cara latihan yang rutin.

2. Bagi peserta untuk lebih memahami teknik tembakan yang efektif, sehingga dalam permainan dapat mencetak angka sebanyak-banyaknya.
3. Bagi pelatih agar memberikan latihan dengan berbagai metode latihan yang efektif dengan harapan siswa mempunyai kemampuan *Antara One Hand Set Shoot* dengan *Jump Shoot* yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Dedy Sumiyarsono. 2002. *Keterampilan Bola Basket*. Surakarta: Yudhistira.
- Danny Kosasih. 2008. *Fundamental Basketball*. Semarang: CV. Elwas Offset.
- Imam Sodikun. 1992. *Olahraga Pilihan Bolabasket*. Jakarta: Depdikbud.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suharsimi Arikunto, 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta, Rineka Cipta
- Sumadi Suryabrata, 2009. *Metodologi Penelitian*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.