



Available Online at <https://journal.unsika.ac.id/index.php/speed>

Journal SPEED (Sport, Physical Education and Empowerment), Sinta 4, Volume 6 (2), November 2023

Analisis Keterampilan Menembak Three Point Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 18 Makassar

Suriah Hanafi¹, Muhammad Harliawan²

¹²Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Makassar
Jl. Wijaya Kusuma Makassar

Email:

suriah.hanafi@unm.ac.id^{*1}

muhhammad.harliawan@unm.ac.id²

ABSTRAK

Analisis Keterampilan Menembak *Three Point* siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 18 Makassar. Penelitian ini merupakan deskriptif kuantitatif. Penelitian ini bertujuan menganalisis Keterampilan Menembak *Three Point* Pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 18 Makassar. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemain basket SMA Negeri 18 Makassar Yang berjumlah 15 Orang. Pengambilan data menggunakan tes keterampilan menembak *three point*. Analisis data menggunakan teknik analisis statistik deskriptif dengan persentase. Hasil penelitian ini hasil data dengan sampel sebanyak 15 siswa (100%), yang memiliki klasifikasi baik sekali 2 orang (13,3%), klasifikasi baik sebanyak 2 orang (13,3%), klasifikasi sedang sebanyak 8 orang (53,3%), klasifikasi kurang sebanyak 3 orang (20%), klasifikasi kurang sekali sebanyak 0 orang (0%). Kesimpulan Secara umum, mayoritas siswa cenderung memiliki keterampilan *Three Point* klasifikasi sedang sehingga dapat memberikan dasar untuk pengembangan strategi atau intervensi latihan lebih lanjut dalam meningkatkan keterampilan *Three Point* siswa.

Kata Kunci: keterampilan menembak, *Three Point*.

ABSTRACT

Analysis of Three Point Shooting Skills of extracurricular students at SMA Negeri 18 Makassar. This research is quantitative descriptive. This research aims to identify Three Point Shooting Skills in extracurricular students at SMA Negeri 18 Makassar. The subjects used in this research were 15 basketball players at SMA Negeri 18 Makassar. Data collection uses a three-point shooting skill test. Data analysis uses descriptive statistical analysis techniques with percentages. The results of this research produced data with a sample of 15 students (100%), 2 people had a very good classification (13.3%), 2 people had a good classification (13.3%), 8 people had a moderate classification (53.3%), the classification is very poor as many as 3 people (20%), the classification is very poor as many as 0 people (0%). Conclusion In general, the majority of students tend to have moderate classification Three Point skills so that it can provide a basis for development strategies or further training interventions in improving students' Three Point skills.

Keywords: Shooting skill, *Three Poin*.

PENDAHULUAN

Olahraga bolabasket ialah olahraga bola besar yang terdiri dari 2 tim dan dimainkan oleh 5 orang yang bertujuan untuk memasukkan bola ke keranjang lawan (Malta et al., 2019). Salah satu cara memasukkan bola ke dalam keranjang lawan yaitu dengan teknik menembak. Agar berhasil melakukan suatu tembakan diperlukan teknik menembak yang baik dan benar. Gerakan dan teknik yang baik dan benar akan menghasilkan efisiensi kerja dan latihan yang teratur akan menghasilkan efektifitas yang baik (Harliawan et al., 2021). Gerakan yang efektif dan efisien dalam permainan bolabasket merupakan

suatu tujuan dalam penguasaan teknik dasar yang baik gerakan keterampilan shooting harus dikuasai dengan benar dengan perlakuan secara otomatis sehingga menjadikan gerak efisien (Oktavianus et al., 2018) gerak yang sudah menjadi otomatis akan sulit untuk dirubah apabila dalam kebiasaannya melakukan gerakan *shooting* salah, butuh ketekunan dan pengulangan latihan untuk membetulkan gerakan dasar *shooting*. Untuk meningkatkan tembakan, salah satu pemicu kata cukup dengan pengucapan kata yang diyakini dengan itu menjadikan tembakan otomatis. Teknik *shooting* merupakan bentuk keterampilan yang harus dikuasai dengan baik setiap pemain, untuk itu teknik shooting perlu dikuasai proses belajar geraknya agar lebih mudah melakukan *shooting* pada saat bermain dilapangan.

Bola basket merupakan permainan yang melibatkan aspek-aspek fisik, diantaranya adalah kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), koordinasi (*coordination*), kelincahan (*agility*) dan daya tahan (*endurance*). Pemain harus menguasai aspek-aspek tersebut supaya dapat meningkatkan keterampilan bermain bola basket. Salah satu gerak dasar yang harus dikuasai seorang pemain adalah *shooting* power sangat berperan penting karena dapat meningkatkan kemampuan otot tungkai yang sangat dibutuhkan, salah satunya adalah *three point shoot*. Banyak bentuk latihan yang digunakan untuk meningkatkan power otot tungkai (Oktavianus et al., 2018).

Shooting salah satu teknik untuk mencetak *point* pada permainan bola basket (Yarmani & Juniasyah, 2017). *Shooting* membutuhkan kekuatan otot untuk melemparkan bola kedalam keranjang basket dengan akurasi yang tepat. *Shooting* membutuhkan fleksibilitas dan koordinasi untuk mengarahkan bola ke target lemparan sesuai dengan sudut lemparan. Kegiatan ini berasal dari tangan, pergelangan tangan, lengan bawah, lengan atas, dada, kaki bagian atas, dan kaki bagian bawah, yang membutuhkan power (*strength*) untuk dapat melakukannya dengan baik dan benar (Oktavianus et al., 2018) Mereka memanipulasi bahu, siku dan pergelangan tangan untuk menghasilkan kecepatan bola yang optimal, sudut dan kecepatan sudut saat melepaskan bola.

Keterampilan gerak berdasarkan faktor-faktor genetik dan lingkungan dapat dibagi menjadi dua yaitu: a). Keterampilan phylogenetic, adalah keterampilan yang dibawa anak sejak lahir yang dapat berkembang seiring dengan bertambahnya usia anak tersebut. b). Keterampilan ontogenetic, merupakan keterampilan yang dihasilkan dari latihan-latihan dan pengalaman sebagai hasil dari pengaruh lingkungan (Budi Darmawan, 2014) keterampilan olahraga dapat dipahami dari dua dimensi pokok. Pertama, keterampilan sebagai tugas gerak sehingga terampil dapat diartikan sebagai respon terhadap stimulus yang dapat dijabarkan secara kuantitatif dan kualitatif. Orang yang terampil memperlihatkan kualitas gerak yang tinggi dan mantap. Kedua adalah tipe respon yang terjadi terhadap rangsang.

(Aprial et al., 2023) keterampilan dapat diklasifikasikan menjadi beberapa kategori, yaitu: 1). Keterampilan terbuka dan tertutup, 2). Keterampilan kasar dan halus, 3). Keterampilan diskrit, serial dan kontinu. Keterampilan terbuka dan tertutup adalah suatu kategori keterampilan berdasarkan pengaruh lingkungan sekitarnya terhadap penampilan gerak olahraga. Keterampilan kasar dan halus merupakan klasifikasi keterampilan yang dibuat atas dasar jumlah otot-otot yang terlibat, kadar energi yang dikerahkan atau usaha untuk menampilkan gerak olahraga. Keterampilan diskrit, serial dan kontinu, yang diklasifikasikan atas dasar rangkaian dari elemen gerak yang dilakukan seseorang.

(Pratama & Nurrochmah, 2022) keterampilan adalah kegiatan yang memerlukan praktek atau dapat diartikan sebagai implikasi dari keterampilan. Menurut Anwar Mokoagow (2013:6) Tembakan adalah cara untuk memperoleh point dalam permainan bola basket dengan cara memasukkan bola ke dalam Ring Lawan. Untuk bisa menguasai teknik menembak pemain harus memiliki tingkat ketepatan yang tinggi. *Three-point shoot* adalah teknik tembakan tiga angka. Tembakan ini biasanya hanya dilakukan di luar garis *three-point*. Dalam melakukan tembakan *three-point* dibutuhkan teknik yang halus dan berirama serta mekanisme tubuh yang baik. Menurut Madri M. (2019: 74) mengatakan bahwa *three-point shoot* adalah salah satu senjata untuk memenangkan pertandingan, juga membalikkan keadaan saat tim mengalami kekalahan.

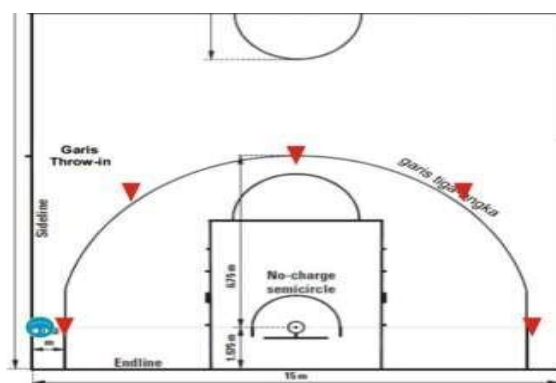
Menurut In Abdullah dkk (2016: 52) *three-point shoot* adalah tembakan bernilai tiga poin yang

diberikan kepada tim yang berhasil memasukkan bola dari daerah tiga angka atau diluar daerah pertahanan. Batasnya adalah garis lengkung yang ada di dalam lapangan basket atau area garis *three point*.

Teknik shooting sering menjadi pilihan untuk mendapatkan poin, sangat disayangkan dalam sebuah permainan, hanya pemain tertentu yang memilih menggunakan shooting untuk shooting 2 angka (medium shooting) ataupun 3-Point shooting. Jika para pemain melakukan tembakan 3 poin, tentu saja agak sulit memasukkan bola karena jaraknya yang jauh dari keranjang (Mawarni & Wismanadi, 2021) *Three-point* merupakan nilai tertinggi yang dapat diperoleh dalam permainan bolabasket. Perolehan Poin Bolabasket hampir semua pemenang cabang olahraga ditentukan berdasarkan perolehan poin, tak terkecuali bobasket. Bagi tim yang mengumpulkan poin terbanyak, itulah pemenangnya. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui keterampilan menembak *threepoint* siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri SMA 18 Makassar.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam peneliti ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa ekstrakurikuler bola basket SMA 18 Makassar. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan melakukan tes keterampilan menembak *Three Point* dengan menggunakan instrumen tes, instrument tes yang digunakan Bola yang masuk ke dalam ring mendapatkan poin 3 angka dengan syarat *testee* tidak menginjak garis *three point* dan apabila tidak masuk maka poin nya kosong agar atlet termotivasi untuk memasukkan bola ke dalam ring dan tidak membuang kesempatan yang ada saat melakukan *three point*. Poin maksimal adalah 15. Dari lembar observasi, peneliti akan mencatat kesalahan *three point shoot* yang di lakukan oleh atlet.



Gambar 1
Tes *three point shoot*
(Ashari Nopdiana, 2015:73)

Data yang terkumpul tersebut dianalisis secara deskriptif. Analisis data secara deskriptif dimaksudkan untuk menggambarkan umum tentang data yang meliputi: total nilai, nilai rata-rata, standar deviasi, rentang nilai, nilai maksimal dan nilai minimal. dalam statistik deskriptif ini akan dikemukakan cara-cara penyajian data, dengan penjelasan analisis persentase yang terbagi menjadi 5 kategori, baik sekali, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali.

HASIL dan PEMBAHASAN

Hasil analisis deskriptif data Keterampilan menembak *three point* adalah sebagai berikut:

Tabel 1

Statistic Deskriptives

Data Statistik	Nilai
N	15
Mean	3,67
Std. Deviation	1,345
Varians	1,810
Range	4
Nilai Minimum	2

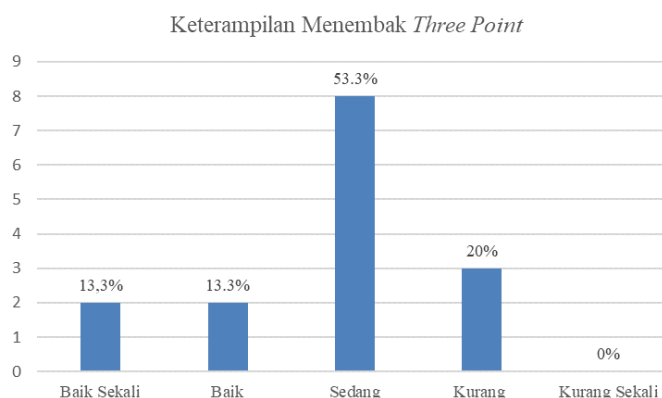
Data Statistik	Nilai
Nilai Maksimum	6
Nilai Total	55

Berdasarkan tabel 4.1 diatas bahwa Hasil analisis deskriptif pada data tes keterampilan *three point* , diperoleh nilai rata-rata sebesar 3,67, Standar Deviasi sebesar 1,345, varians sebesar 1,810, range sebesar 4, nilai minimum sebesar 2, nilai maksimum sebesar 6 dan nilai total sebesar 55.

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Keterampilan Menembak *Three Point* siswa ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 18 Makassar.

Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
$5,68 \leq X$	2	13 %	Baik Sekali
$4,34 \leq X < 5,68$	2	13 %	Baik
$2,99 \leq X < 4,34$	8	53 %	Sedang
$1,65 \leq X < 2,99$	3	20 %	Kurang
$1,65 X <$	0	0 %	Kurang Sekali
Total	15	100 %	

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa persentase hasil data dengan sampel sebanyak 15 siswa (100%), yang memiliki klasifikasi baik sekali 2 orang (13,3%), klasifikasi baik sebanyak 2 orang (13,3%), klasifikasi sedang sebanyak 8 orang (53,3%), klasifikasi kurang sebanyak 3 orang (20%), klasifikasi kurang sekali sebanyak 0 orang (0%).



Gambar 2
Tes Keterampilan Menembak

Hasil dan pembahasan ditulis dengan font Times New Roman 11 serta dikemukakan dengan bahasa yang jelas, padat merupakan hasil analisis data untuk menjawab pertanyaan penelitian termasuk teori, fakta, opini yang mendukung. Dapat disertai ilustrasi (gambar, grafiik), proporsi bagian ini adalah 40-60%.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat Keterampilan Menembak *Three Point* Pada Pemain Bolabasket SMA Negeri 18 Makassar. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat Keterampilan Menembak *Three Point* Pada Pemain Bolabasket SMA Negeri 18 Makassar masuk dalam kategori “sedang”. Hasil menunjukkan baik sekali 2 orang (13,3%), klasifikasi baik sebanyak 2 orang (13,3%), klasifikasi sedang sebanyak 8 orang (53,3%), klasifikasi kurang sebanyak 3 orang (20%), klasifikasi kurang sekali sebanyak 0 orang (0%).

Berdasarkan hasil penelitian, deskripsi penelitian, dan pembahasan dapat disimpulkan, yaitu:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan shooting drills terhadap hasil three point shootingatlet putra klub bola basket king sparkkota Bengkulu.

2. Besar pengaruh latihan shooting drills terhadap hasil three point shooting atlet putra klub bola basket king sparkkota Bengkulu yang dihasilkan sebesar 0,323 dengan kategori sedang. (Malta et al., 2019)

Beberapa penelitian membahas tentang variabel yang mempengaruhi kemampuan tembakan Three point salah satu bentuk latihan yang mempengaruhi keterampilan tembakan three point yaitu dengan *shooting drill*

Berdasarkan keseluruhan hasil data yang diperoleh, bahwa keterampilan menembak *three point* pada pemain bolabasket SMA Negeri 18 Makassar, berkategori sedang sebanyak 8 orang (53,3%), hal ini dikarenakan kurangnya intensitas latihan, latihan dilakukan hanya 2 kali dalam 1 minggu, dan masih kurangnya pengetahuan tentang teknik *shooting three point* yang baik dan benar. Dan siswa yang berada pada kategori baik dan baik sekali, karena siswa ini aktif berlatih di club yang aktif yang ada dikota makassar. *three point shoot* merupakan salah satu *shooting* yang dapat membalikkan keadaan suatu tim. Hal ini dikarenakan poin yang dihasilkan pada saat seorang pemain berhasil melakukan *three point shot* sebanyak 3 poin. Pemain terbaik dalam top 50 *three point shooter* pada NBA dan WNBA melakukan *shoot* sebanyak 50% dan pada pemain terkahir pada top 50 *three point shooter* melakukan *shoot* sebanyak 30% – 40%. Hal ini menunjukkan bahwa atlet elit dapat terus berkembang untuk menemukan cara melakukan *shooting* dengan efektif dan efisien (Oudejans, 2012). Prinsip yang digunakan pelatih untuk melatih kemampuan *shooting* setiap pemainnya yaitu *eye, balance, elbow, follow through*.

SIMPULAN

1. Klasifikasi Baik Sekali: Terdapat 2 siswa (13,3%) yang masuk dalam kategori ini. Ini menunjukkan bahwa ada sebagian kecil siswa yang dapat diklasifikasikan sebagai "baik sekali" dalam tembakan *three point*.
2. Klasifikasi Baik: terdapat 2 siswa (13,3%) yang masuk dalam kategori ini. Meskipun jumlahnya sama dengan kategori sebelumnya, perlu diperhatikan bahwa ini mungkin menunjukkan tingkat keberhasilan tembakan *Three Point* yang baik, meskipun tidak sebaik yang terlihat pada kategori sebelumnya.
3. Klasifikasi Sedang: Sebanyak 8 siswa (53,3%) diklasifikasikan sebagai memiliki tembakan *three point* "sedang". Ini dapat diartikan bahwa sebagian besar siswa cenderung memiliki pencapaian yang stabil dan memadai, meskipun tidak mencapai tingkat yang sangat baik.
4. Klasifikasi Kurang: Terdapat 3 siswa (20%) yang masuk dalam kategori ini. Hal ini menunjukkan adanya sebagian siswa yang memerlukan perhatian lebih untuk meningkatkan keterampilan tembakan *three point*.
5. Klasifikasi Kurang Sekali: Tidak ada siswa yang diklasifikasikan dalam kategori ini (0%). Meskipun ini adalah berita baik, perlu diingat bahwa penelitian ini mungkin memiliki batasan dalam mengidentifikasi tingkat kinerja yang sangat rendah.

Secara umum, mayoritas siswa cenderung memiliki keterampilan tembakan *three point* sedang, sementara sebagian kecil siswa memiliki keterampilan tembakan *three point* baik sekali dan baik. Meskipun ada beberapa siswa keterampilan tembakan *three point* kurang, tidak ada yang termasuk dalam klasifikasi kurang sekali. Ini bisa menjadi indikasi bahwa, secara keseluruhan, tingkat keterampilan tembakan *three point* siswa dalam penelitian ini relatif seimbang, namun masih memerlukan perhatian terutama pada mereka yang berada dalam kategori kurang. Kesimpulan ini dapat memberikan dasar untuk pengembangan strategi atau intervensi lebih lanjut dalam meningkatkan keterampilan tembakan *three point* siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprial, B. M., Rahayu, T., Sulaiman, S., & Hartono, M. (2023). Peran Media Pembelajaran Terhadap Keterampilan Gerak Dasar Shooting Bola Basket. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana UNNES*, 1(1), 158–162. <http://pps.unnes.ac.id/pps2/prodi/prosiding-pascasarjana-unnes>
- Budi Darmawan, G. E. (2014). Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Dan Kemampuan Gerak (Motor Ability) Terhadap Peningkatan Keterampilan Menembak (Jump Shoot) Bola Basket. *JST (Jurnal Sains Dan Teknologi)*, 2(2), 238–243. <https://doi.org/10.23887/jst-undiksha.v2i2.2900>
- Harliawan, M., Dos Santos, M. H., & Okilanda, A. (2021). Pengaruh Metode Latihan dan Motivasi Berprestasi Terhadap Kemampuan Lay Up Shoot Permainan Bola Basket Ekstakulikuler Siswa SMP N 1 Watampone. *Jurnal MensSana*, 6(1), 66–74. <https://doi.org/10.24036/menssana.06012021.21>

- Malta, A. R., Yarmani, Y., & Sutisyana, A. (2019). Studi Kemampuan Three Poin Shoot Bola Basket Putra Pada Club Bola Basket Kota Bengkulu Tahun 2018/2019. *Kinestetik*, 3(2), 132–138. <https://doi.org/10.33369/jk.v3i2.8829>
- Mawarni, A. L. R., & Wismanadi, H. (2021). The Basketball 3-Point shooting : A Systematic Review. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 09(04), 85–94. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/41727/36297>
- Oktavianus, I., Bahtiar, S., & Bafirman. (2018). Bentuk Latihan Pliometrik, Latihan Beban Konvensional Memberikan Pengaruh Terhadap Kemampuan Three Point Shoot Bolabasket. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 21–29.
- Pratama, D. N., & Nurrochmah, S. (2022). Survei Keterampilan Gerak Dasar Lokomotor, Nonlokomotor dan Manipulatif pada Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama. *Sport Science and Health*, 2(9), 430–439. <https://doi.org/10.17977/um062v2i92020p430-439>
- Yarmani, Y., & Juniasyah, H. (2017). Pengaruh Latihan Shooting Drills Terhadap Hasil Three Point Shooting Atlet Putra Klub Bola Basket King Spark Kota Bengkulu. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(2), 75–79. <https://doi.org/10.33369/jk.v1i2.10927>