

Analisis Keterampilan *Shooting Three Point* terhadap Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 8 Makassar

Hasyim¹, Muhammad Harliawan²

^{1,2}Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

e-mail: muhammad.harliawan@unm.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterampilan *Shooting Three Point* terhadap siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 8 Makassar. Populasinya adalah seluruh siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 8 Makassar berjumlah 30 siswa. Sampel yang digunakan adalah siswa sebanyak 30 orang dengan penarikan sampel menggunakan teknik *total sampling* atau sampel jenuh. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes keterampilan *shooting three point* dalam permainan bolabasket. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa; keterampilan *Shooting Three Point* terhadap siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 8 Makassar berada pada kategori "kurang sekali" sebesar 10% (3 siswa), kategori "kurang" sebesar 76,7% (23 siswa), kategori "cukup" sebesar 10% (3 siswa), kategori "baik" sebesar 3.3% (1 siswa), dan kategori "baik sekali" sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 3.90 poin dan frekuensi terbanyak 76.7%, maka dapat disimpulkan bahwa keterampilan *Shooting Three Point* terhadap siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 8 Makassar masuk dalam kategori kurang.

Kata kunci: *Keterampilan, Shooting, Three Point, Bola Basket*

Abstract

This research aims to determine the Three Point Shooting skills of extracurricular students at SMP Negeri 8 Makassar. The population is all extracurricular students at SMP Negeri 8 Makassar, totaling 30 students. The sample used was 30 students with sampling using total sampling techniques or saturated samples. The data collection technique used was a test of three-point shooting skills in basketball. The data analysis technique used is descriptive percentage analysis. The research results show that; Three Point Shooting skills for extracurricular students at SMP Negeri 8 Makassar are in the "very poor" category at 10% (3 students), the "poor" category at 76.7% (23 students), the "fair" category at 10% (3 students), the "good" category was 3.3% (1 student), and the "very good" category was 0% (0 students). Based on the average score of 3.90 points and the highest frequency of 76.7%, it can be concluded that the Three Point Shooting skills of extracurricular students at SMP Negeri 8 Makassar are in the deficient category.

Keywords : *Skills, Shooting, Three Point, Basketball*

PENDAHULUAN

Bola basket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim yang beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak point dengan memasukkan ke dalam keranjang lawan (Chairullah, 2018). Disamping banyak manfaat yang diperoleh dari permainan bola basket baik secara fisik, mental maupun sosial. Keterampilan-keterampilan perseorangan seperti *shoot, passing, dribel, dan rebound*, serta kerja tim untuk menyerang atau bertahan, adalah prasyarat agar berhasil dalam memainkan olahraga ini. Permainan bola basket ini dimainkan dilapangan berbentuk persegi panjang dengan ukuran tertentu yang bertujuan memasukkan bola kearah keranjang lawan dan menahan lawan agar tidak memasukkan bola. Kemenangan suatu regu ditentukan oleh banyaknya bola yang dimasukkan kedalam keranjang lawan.

Shooting merupakan salah satu penunjang seseorang untuk bisa memiliki teknik dasar permainan memasukkan bola kearah ring yang baik sehingga mampu untuk melakukan gerakan *shooting* dengan baik dan benar. *Shooting* adalah keahlian yang sangat penting di dalam olahraga bolabasket. Teknik dasar seperti *passing, dribbling, defense* dan *rebound* mungkin mengantarkan anda memperoleh peluang besar membuat skor, tapi tetap saja anda harus mampu melakukan tembakan.

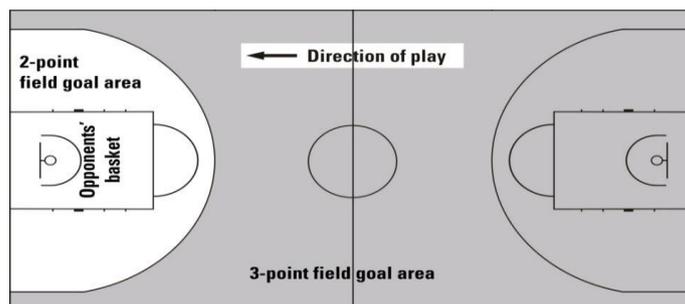
Beberapa teknik shooting dalam permainan bola basket *lay up shoot, free throw shoot, dan three point shoot*. *lay up shoot* merupakan salah satu usaha menambah poin untuk memperoleh kemenangan dalam permainan (Harliawan et al., 2021) *bola basket Lay up shoot* adalah tembakan yang dilakukan dengan jarak dekat sekali dengan keranjang basket, sehingga seolaholah bola diletakkan kedalam keranjang basket yang didahului dengan gerakan dua langkah. Gerakan melangkah dapat dilakukan dari menerima operan atau gerakan menggiring bola. Melangkahkahi kaki dua kali, mengoper atau menembakkan bola merupakan unsur yang sangat penting dalam gerakan *lay up*. Dan *free throw shoot* adalah percobaan mencetak point tanpa rintangan dengan menembak dari belakang garis lemparan bebas (secara informal dikenal sebagai garis pelanggaran) sebuah garis yang terletak diujung area terlarang.

Free throw umumnya diberikan setelah pelanggaran terhadap penembak oleh tim lawan. Setiap lemparan bebas yang sukses bernilai satu point. Sementara *three point shoot* adalah suatu skor yang dicetak dalam permainan bola basket jika bola yang masuk tersebut dilempar dari belakang garis tiga angka, yaitu suatu garis lengkungan yang ditandai mengelilingi ring basket. Ketiga *shooting* tersebut telah banyak dilakukan dalam permainan maupun pada saat latihan permainan bola basket. Tetapi, penerapan *three point shoot* masih kurang menghasilkan point yang maksimal. Kurangnya tingkat konsentrasi pada saat melakukan shooting diarea lawan, sehingga dibutuhkan kerja keras dari pelatih untuk dapat membentuk keterampilan dasar yang baik agar dapat menjadikan pemain yang matang dari segi keterampilan maupun mental.

Menurut (Prastiwi & Irawan, 2022) mengatakan bahwa *Three point shoot* adalah salah satu senjata untuk memenangkan pertandingan, juga membalikan keadaan saat tim mengalami kekalahan. *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. Shooting three point disiapkan pada kejauhan yang cukup dari garis untuk menghindari penginjakan garis untuk memfokuskan pandangan pada ring basket.

Nilai 3 (tiga) poin menjadi nilai yang tertinggi dalam permainan bolabasket. Poin ini diberikan apabila bola dimasukkan ke dalam keranjang lawan melalui sebuah tembakan dari luar garis *three-point*.



Gambar 1. Three-point field goal area

Sumber:FIBA/2020

METODE

Penelitian ini adalah penelitian non-eksperimen dengan menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Menurut (Sugiyono, 2017) penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dilakukan untuk mengetahui keberadaan nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independen) tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel lain. Menurut (sugiyono, 2007) mengemukakan bahwa observasi adalah teknik pengumpulan data untuk mengamati perilaku manusia, proses kerja, dan gejala-gejala alam, dan responden. Dalam penelitian ini peneliti melakukan pengamatan langsung untuk menemukan fakta-fakta di lapangan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode observasi dengan teknik tes dan pengukuran, Penelitian ini dilaksanakan di lapangan basket SMP Negeri 8 Makassar bulan Agustus 2023

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis statistik deskriptif keterampilan *shooting three point* terhadap siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 8 Makassar, didapat skor terendah (*minimum*) 2 poin, skor tertinggi (*maksimum*) 9 poin, rerata (*mean*) 3.90 poin, nilai tengah (*median*) 3.00 poin, nilai yang sering muncul (*mode*) 3 poin, *standar deviasi* (SD) 1.517 poin. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Deskriptif Statistik Analisis Keterampilan *shooting three point* terhadap siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 8 Makassar

Statistic	
N	30
Mean	3.90
Median	3.00
Mode	3
Std, Deviation	1.517
Minimum	2
Maksimum	9

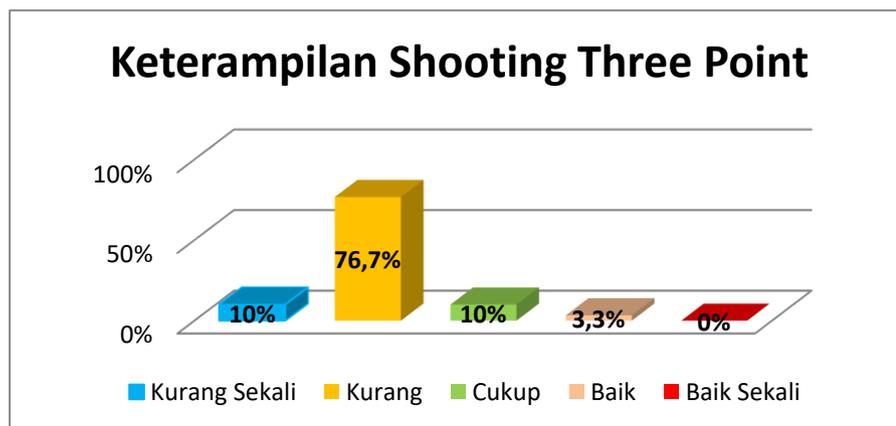
Distribusi Frekuensi Tes Keterampilan *shooting three point*

Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi yang dikategorikan dalam lima kategori berdasarkan nilai rerata dan standar deviasi yang diperoleh. Analisis keterampilan *shooting three point* terhadap siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 8 Makassar. Adapun perhitungan norma kategorisasi diperoleh dari tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Analisis Keterampilan *shooting three point*

No	Rentang Skor	Frekuensi	Kategori	Persentase
1	0-2	3	Kurang Sekali	15%
2	3-5	23	Kurang	76,7%
3	6-8	3	Cukup	10%
4	9-11	1	Baik	3,3%
5	12-15	0	Baik Sekali	0%
Jumlah		30		100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel di atas, keterampilan *shooting three point* terhadap siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 8 Makassar dapat disajikan pada gambar 4.1 sebagai berikut:



Berdasarkan tabel 4.3 dan gambar 4.1 di atas, menunjukkan bahwa keterampilan *shooting three point* terhadap siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 8 Makassar berada pada kategori "kurang sekali" sebesar 10% (3 siswa), kategori "kurang" sebesar 76,7% (23 siswa), kategori "cukup" sebesar 10% (3 siswa), kategori "baik" sebesar 3.3% (1 siswa), dan kategori "baik sekali" sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 3.90 poin dan frekuensi terbanyak 76.7%, maka dapat disimpulkan bahwa keterampilan *shooting three point* terhadap siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 8 Makassar masuk dalam kategori "kurang".

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis keterampilan *shooting three point* terhadap siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 8 Makassar. Gerakan *shooting three point* merupakan teknik dasar permainan bolabasket yang penting dan harus dimiliki oleh setiap peserta yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan keterampilan *shooting three point* terhadap siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 8 Makassar berada pada kategori kurang.

Hal ini dikarenakan ada beberapa peserta yang memang belum menguasai teknik *shooting three point* pada permainan bolabasket. Kesalahan yang sering terjadi pada sikap awal, baik pada teknik *shooting three point* yang dilakukan oleh peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 8 Makassar. Pada teknik *shooting three point* kesalahan yang sering terjadi misalnya pada sikap awal, siku tangan pada saat akan melakukan tembakan kurang ditekuk, sehingga tenaga yang dihasilkan kurang dan bola jarang sampai ke ring. Pada saat pelaksanaan gerak, kedua lutut juga kurang ditekuk, sehingga bola tidak terlalu kuat saat ditembakkan. Kesalahan lain yang terjadi akibat peserta kurang konsentrasi dalam melakukan tembakan, sehingga hasil tembakan juga kurang akurat. Tingkat keterampilan *shooting three point* terhadap siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 8 Makassar dalam kategori kurang juga dikarenakan kurangnya kekuatan otot pada tangan yang berguna untuk mendorong bola.

Pada permainan bolabasket, setiap pemain diharuskan mencetak skor sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke ring lawan. Selain mencetak skor, sebuah tim juga harus mencegah lawan untuk memasukkan bola ke ring tim tersebut. Pada bola basket, kemenangan sebuah tim ditentukan oleh jumlah skor yang dicetak pada setiap pertandingan. Dari beberapa jenis *shooting, three point shoot* sangat penting peranannya dalam permainan bolabasket karena dapat menghasilkan poin maksimal yaitu tiga angka. *Three point shoot* mampu memberikan hasil yang maksimal, Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh (Hanafi & Harliawan, 2023) yang mengemukakan bahwa regu atau tim yang memperoleh skor terbanyak dalam sebuah pertandingan, maka regu itulah yang dinyatakan sebagai pemenang. *Shooting* merupakan teknik dasar yang diperlukan untuk mencetak skor. Hal ini pun didukung oleh pendapat dari (Oktavianus et al., 2018) dalam penelitiannya yang menyatakan bahwa *shooting* memiliki peran yang cukup penting dalam sebuah permainan bola basket dibandingkan dengan kete rampilan dasar yang lain. Hal ini dikarenakan melalui *shooting*, poin untuk sebuah tim akan bertambah. Menurut (Taufik et al.,

2020) pemain yang dapat melakukan *shooting* pada posisi manapun merupakan sebuah ancaman bagi lawan.

Three point shoot termasuk tembakan yang tidak mudah dilakukan. Karena *three point shoot* tembakan yang dilakukan cukup jauh dari ring basket (FIBA, 2014:5). Menurut (Sitepu & Franita, 2023) semakin jauh jarak bola dari ring, akurasi tembakan otomatis berkurang juga. Praktek *three point shoot* yang kurang sempurna yang mengakibatkan bola gagal masuk ke dalam ring. Hal tersebut tentunya dapat saja terjadi dikarenakan melakukan gerakan yang kurang efisien. Jadi agar dapat melakukan *three point shoot* yang maksimal, gerakan saat melakukan *three point shoot* haruslah baik serta efisien. Untuk dapat memperbaiki gerakan saat melakukan *three point shoot* di butuhkan hukum dasar mekanika sehingga lebih mudah menganalisa mekanisme gerakan yang terkait dengan sudut serta efisiensi gerakan terhadap masuknya bola ke dalam ring basket.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa keterampilan shooting three point siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 8 Makassar secara keseluruhan berada pada kategori kurang. Beberapa peserta belum menguasai teknik dasar shooting three point, dengan kesalahan umum terjadi pada sikap awal, kurangnya tekukan pada siku tangan, ketidaktepatan kedua lutut, kurangnya konsentrasi, dan kekurangan kekuatan otot tangan.

Kesalahan-kesalahan tersebut berdampak pada ketidakakuratan dan ketidaktaksimalan hasil tembakan, yang pada gilirannya mempengaruhi skor tim dalam permainan bolabasket. Kekurangan keterampilan ini juga dapat disebabkan oleh kurangnya pemahaman mekanika gerakan dan kurangnya efisiensi dalam melaksanakan three point shoot.

Pentingnya three point shoot dalam permainan bolabasket ditekankan, karena tembakan ini dapat memberikan poin maksimal yang dapat mempengaruhi kemenangan tim. Oleh karena itu, perlu adanya perhatian khusus terhadap pemahaman mekanika gerakan, sikap awal, dan faktor-faktor lain yang dapat meningkatkan keterampilan shooting three point.

Dalam menghadapi tantangan ini, disarankan agar pelatihan dan pembinaan ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 8 Makassar fokus pada pemahaman mekanika gerakan, peningkatan kekuatan otot tangan, dan peningkatan konsentrasi. Langkah-langkah ini diharapkan dapat meningkatkan keterampilan *shooting three point* siswa dan memberikan dampak positif pada performa tim dalam pertandingan bolabasket.

DAFTAR PUSTAKA

- Chairullah, G. (2018). Pengaruh Latihan Imagery Terhadap Shooting Bola Basket Pada Peserta Didik Ekstrakurikuler SMAN 7 Pontianak. *Artikel Penelitian FKIP Universtas Tanjungpura*, 1–8.
- Hanafi, S., & Harliawan, M. (2023). *Analisis Keterampilan Menembak Three Point Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 18 Makassar*. 6(November), 105–110.
- 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>
- 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.
- Prastiwi, T. A. S., & Irawan, F. A. (2022). *ANALISIS GERAK SHOOTING THREE POINT BASKET PADA PEMAIN KLUB DUBAS DI KABUPATEN MAGELANG* Dipublikasikan Oleh: UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal Uni. 44–48.
- Sitepu, I. darma, & Franita, S. (2023). *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan PENGEMBANGAN INSTRUMEN TES THREE POINT SHOOTING BOLA BASKET DEVELOPMENT OF A THREE POINT SHOOTING BASKETBALL* *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*. 11, 6–12.
- sugiyono. (2007). BAB 3. Skripsi. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Sugiyono. (2017). *Metodologi Penelitian Bisnis & Ekonomi*. Yogyakarta: Pustaka Baru Pers. 1–23.
- Taufik, A. R., Ma'mun, A., & Mulyana, M. (2020). Dampak Shooting Three Point Plyometric dan Ladder terhadap Hasil Shooting Three Point Bola Basket. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 3(2), 197–212.
<https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i2.1302>