

## Tingkat Keterampilan *Shooting Free Throw* Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda

Muhammad Sya'ban Sahrul Ramadan<sup>1</sup>, Nanda Alfian Mahardhika<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

<b>Article Info</b>	<b>ABSTRAK</b>
<b>Kata Kunci:</b> <i>Shooting Free Throw, Ekstrakurikuler, Bola Basket</i>	Penelitian ini memiliki tujuan yaitu mengetahui bagaimana tingkat keterampilan <i>shooting free throw</i> pada siswa ekstrakurikuler SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda. Penelitian ini ialah penelitian deskriptif menggunakan metode tes. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bola basket SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda, dengan populasi berjumlah 13 siswa Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik <i>total sampling</i> . Instrumen yang digunakan berupa tes dengan acuan indikator yang sudah ditentukan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif. Hasil dari penelitian ini ialah tingkat keterampilan <i>shooting free throw</i> pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda Sebagian besar masuk dalam kategori cukup dengan nilai 62%. Kesimpulan dari analisis data hasil penelitian dilihat bahwa hasil tes keterampilan <i>shooting free throw</i> pada siswa ekstrakurikuler SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda dapat di kategorikan cukup.
<b>Keywords:</b> <i>Free Throw Shooting, Extracurricular, Basketball</i>	<b>ABSTRACT</b> <i>This study aims to find out how the level of free throw shooting skills is for extracurricular students at SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda. This research is a descriptive study using the test method. The population in this study were extracurricular basketball students at SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda, with a population of 13 students. The sample in this study used a total sampling technique. The instrument used is in the form of a test with reference to predetermined indicators. Data analysis techniques in this study used quantitative descriptive data analysis techniques. The results of this study are the level of free throw shooting skills for basketball extracurricular students at SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda Most of them fall into the sufficient category with a score of 62%. The conclusion from the analysis of the research data shows that the results of the free throw shooting skills test for extracurricular students at SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda can be categorized as sufficient.</i>
	<p style="text-align: right;"><i>This is an open access article under the <a href="#">CC BY-SA</a> license.</i></p> 

### Penulis Korespondensi:

Muhammad Sya'ban Sahrul Ramadan  
Program Studi Pendidikan Jasmani  
Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur  
Email: musahrul@gmail.com

## PENDAHULUAN

Bola basket adalah salah satu olahraga yang banyak digemari oleh penduduk Amerika Serikat dan penduduk di belahan bumi lainnya, antara lain Amerika Selatan, Eropa Selatan, Lithuania, serta Indonesia. Banyak kompetisi bola basket yang diselenggarakan setiap tahun, seperti *British Basketball League* (BBL) di Inggris, *National Basketball Association* (NBA) di Amerika, dan *Indonesia Basket League* (IBL) di Indonesia.

Bola basket adalah olahraga beregu yang terdiri atas dua tim masing-masing lima pemain yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke keranjang (*ring*) lawan. Permainan bola basket adalah suatu permainan yang dilangsungkan dalam suatu lapangan yang berlantai keras dengan ukuran panjang kurang lebih 29 meter dan lebar kurang lebih 16 meter. Dalam permainan bola basket ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai, yaitu *passing* (mengoper), *dribbling* (mengiring) dan *shooting* (tembakan). Menurut (Isnanda, 2022) bahwa ada beberapa jenis teknik dalam permainan bola basket yaitu: *rebound*, *dribble*, *shoot*, dan *lay up shoot*,

Teknik dasar permainan bola basket pastinya tidak dapat dilepaskan dari permainan. Salah satunya adalah menembak. *Shooting* adalah tembakan yang sangat penting dalam permainan bola basket. Karena mereka dapat dengan mudah memasukkan bola ke ring lawan dan mencetak poin banyak untuk tim, pemain yang melakukan *shooting* dengan baik merupakan ancaman bagi lawan-lawannya. Salah satu cara untuk memasukkan bola ke dalam keranjang dan juga bertujuan untuk mendapatkan poin adalah dengan melakukan *shooting*.

Menurut Prastowo & T (2014), *shooting* ialah salah satu cara memasukkan bola ke dalam keranjang dengan tujuan untuk mendapatkan point. Salah satu *shooting* yang efektif untuk mendapatkan angka yaitu *shooting free throw*. *Shooting free throw* merupakan salah satu teknik dalam permainan bola basket yang bertujuan untuk memasukkan bola ke dalam *ring* basket. Menurut Rosmi, (2017), *free throw* adalah kesempatan yang diberikan kepada pemain untuk mencetak angka dari belakang garis tembakan hukuman di dalam setengah lingkaran. Menurut Aryan, R. M., & Mardela (2019) *free throw* adalah hadiah yang diberikan oleh wasit kepada pemain untuk mencetak satu angka pada posisi tepat dibelakang garis *free throw*, pembagian *free throw* biasanya diberikan apabila pemain lawan melakukan pelanggaran di daerah terlarang.

Dari observasi yang saya dapatkan pada saat melaksanakan kegiatan magang di salah satu sekolah tepatnya SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda. Peneliti melihat dalam kegiatan ekstrakurikuler di sekolah, sebagian siswa yang berlatih pada saat mengikuti kegiatan tersebut masih banyak siswa yang kurang baik pada saat melakukan *shooting free throw*. Hal ini dikarenakan karena banyaknya siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler basket masih kurang memiliki teknik dasar *free throw* yang baik, seperti kurangnya kordinasi antara gerakan kaki dan tangan, form atau bentuk *shooting* yang kurang sempurna, posisi anggota tubuh yang masih kurang tepat pada saat melakukan *free throw* sehingga sebagian dari mereka memiliki tembakan yang kurang baik atau tidak konsisten masuk ke keranjang dan kadang juga tidak tepat sasaran ke keranjang. Kurang memahami tentang teknik dasar *free throw* Dan juga kurangnya sarana seperti bola basket yang disediakan dari sekolah pada waktu latihan. Adapun kondisi lapangan bola basket di SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda peneliti lihat sudah cukup baik untuk digunakan latihan. Didalam proses rekrutmen siswa/atlet basket perlu dipertimbangkan beberapa aspek, karena proses pembinaan dan pencarian bibit pemain basket seorang pembina maupun pelatih harus mampu memadukan beberapa komponen (Mahardhika, 2022).

Maka dipandang perlu untuk melakukan pelatihan lebih giat Apalagi kegiatan ekstrakurikuler di sekolah masih banyak siswa yang baru mengikuti kegiatan tersebut sehingga perlu mempelajari dari awal agar menuai hasil yang maksimal. Hal ini disebabkan karena banyak siswa masih belum memahami teknik dasar dalam bola basket khususnya *shooting free throw*. Ada juga beberapa karakteristik yang bisa mendorong siswa pada ia menjadi lebih termotivasi maupun berprestasi dalam ekstrakurikuler permainan bola basket, salah satu motivasi yang selalu melekat pada diri siswa yaitu siswa harus memiliki ciri khas tersendiri pada kemampuan dalam bermain bola basket (Mahardhika, The Relationship Between Student Learning Interest, Achievement Motivation and Student Parent's Support for UMKT Sports Education During the Pandemic on Student Learning Outcomes, 2023)

Atas dasar latar belakang yang telah peneliti uraikan, peneliti merasa tertarik dan tertantang akan meneliti secara ilmiah Tingkat Keterampilan *Shooting Free Throw* pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini ialah penelitian deskriptif dengan survei dan pengumpulan datanya menggunakan tes. Menurut Sugiyono (2019) penelitian deskriptif merupakan sebuah metode dalam penelitian suatu kelompok manusia, suatu objek, suatu kondisi, suatu sistem pemikiran ataupun suatu pemikiran pada masa sekarang. Adapun penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterampilan *shooting free throw* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda.

Populasi merupakan keseluruhan objek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi (Arikunto, 2013). Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah seluruh siswa ekstrakurikuler bola basket SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda dengan jumlah 13 siswa. Sampel yang digunakan yaitu *total sampling*. Yaitu jumlah populasi dijadikan sampel yaitu siswa ekstrakurikuler bola basket SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda yang berjumlah 13 siswa.

Bentuk instrumen penelitian ini berupa tes kemampuan *free throw* siswa ekstrakurikuler bola basket SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda. Dengan menggunakan suatu tes yaitu menembak bola ke keranjang (*free throw*). Untuk menghitung analisis ini yaitu menggunakan statistika sederhana (Daryanto: 2011). Untuk menilai keterampilan tembakan hukuman, peneliti mengumpulkan nilai dari semua siswa lalu membaginya dengan jumlah siswa yang mengikuti tes, sehingga mendapatkan nilai rata-rata untuk keterampilan yang dirumuskan:

$$X = \frac{\sum X}{\sum N}$$

**Tabel 1. Uji Normalitas Tembakan *Free Throw***

No	Interval	Klasifikasi Keterampilan <i>Free Throw</i>
1.	22-28	Sangat Baik
2.	15-21	Baik
3.	8-14	Cukup
4.	0-7	Kurang

Data penelitian dianalisis secara deskriptif kuantitatif, dan teknik statistik presentasi digunakan untuk menghitung data statistik deskriptif. Penghitungan analisis data besarnya frekuensi relative persentase dilakukan dengan cara ini. Dengan rumus:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dibuat melalui Microsoft Excel untuk mengkategorikan hasil dari keterampilan *shooting free throw* siswa ekstrakurikuler bola basket SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda, dapat dilihat kategori sebagai berikut.

**Tabel 2. Kategori T Skor**

Rentang Norma	Kategori
> M + 1,5 SD	Baik Sekali
M + 0,5 SD s/d < M + 1,5 SD	Baik
M – 0,5 SD s/d < M + 0,5 SD	cukup
M – 1,5 SD s/d < M – 0,5 SD	Kurang

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Digunakan teknik statistik deskriptif dan inferensial untuk menganalisis data empiris yang dikumpulkan di lapangan dari siswa ekstrakurikuler bola basket SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda. Hasil tes dan pengukuran ini mencakup tahap awal hingga akhir (Prastowo, 2014).

Analisis data deskriptif digunakan untuk mengumpulkan gambaran umum tentang data penelitian dan kemudian digunakan untuk menguji normalitas data, yang merupakan persyaratan analisis. Sementara analisis data inferensial digunakan untuk mengetahui hasil pengujian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini. Data kemampuan tembakan *free throw* siswa ekstrakurikuler bola basket SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda mencakup tahap awal hingga akhir. Tabel berikut merupakan rangkuman data.

**Table 3. Rangkuman Hasil Penelitian**

	Tahap Awal	Awalan	Pelaksanaan	Pelaksanaan Pelepasan	Tahap Akhir	Total
<b>Total</b>	30	49	45	34	41	199
<b>Mean</b>	2,30	3,76	3,46	2,61	3,15	15,62
<b>SD</b>	0,72	1,36	1,49	1,00	1,02	5,59
<b>Min</b>	1	2	2	1	2	8

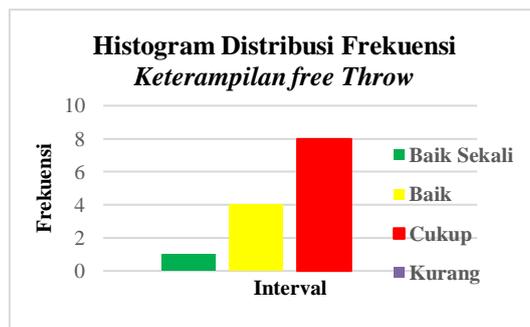
Rangkuman temuan dari analisis deskriptif data kemampuan menembak *free throw* diberikan pada tabel diatas adalah sebagai berikut:

- Dari 13 sampel, tahap awal menerima nilai (*mean*) 2,30 poin, dengan nilai total 30 poin, nilai (*st. dev*) adalah 0,72, dengan nilai (*min*) 1 poin, dan nilai (*max*) 3 poin.
- Dari 13 sampel, tahap awalan menerima nilai (*mean*) = 3,76 poin, dengan nilai total 49 poin. nilai (*st. dev*) = 1,36, dengan nilai (*min*) 2 poin, dan nilai (*max*) 6 poin.
- Dari 13 sampel, tahap pelaksanaan menerima nilai (*mean*) = 3,46 poin, dengan nilai total 45 poin, (*st. dev*) = 1,49, dengan nilai (*min*) 2 poin, dan nilai (*max*) 6 poin.
- Dari 13 sampel, tahap pelaksanaan pelepasan menerima nilai (*mean*) = 2,61 poin, nilai total 34 poin, nilai (*st. dev*) = 1,00, dengan nilai (*min*) 1 poin, dan nilai (*max*) 5 poin.
- Dari 13 sampel, tahap akhir menerima nilai (*mean*) = 3,15 poin, dengan nilai total 41 poin, nilai (*st. dev*) = 1,02, dengan nilai (*min*) 2 poin, dan nilai (*max*) 5 poin.
- Dari 13 sampel, keterampilan *shooting free throw* menerima total 199 poin, dengan rata-rata (*mean*) 15,62 poin dan (*standar deviasi*) 5,59, dengan nilai terendah (*min*) 8 dan nilai tertinggi (*max*) 25 poin.

**Tabel 4. Ringkasan Hasil Analisis Deskriptif**

No	Interval	Klasifikasi Keterampilan Tembakan <i>Free Throw</i>	Frekuensi	Persentase
1	22 – 28	Sangat Baik	1	8%
2	15 – 21	Baik	4	31%
3	8 – 14	Cukup	8	62%
4	0 – 7	Kurang	0	0%

Hasil tes kemampuan tembakan *free throw* yang dilakukan siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda ditunjukkan dalam bentuk histogram persentase dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 1. Histogram Distribusi Frekuensi Tembakan *Free Throw*

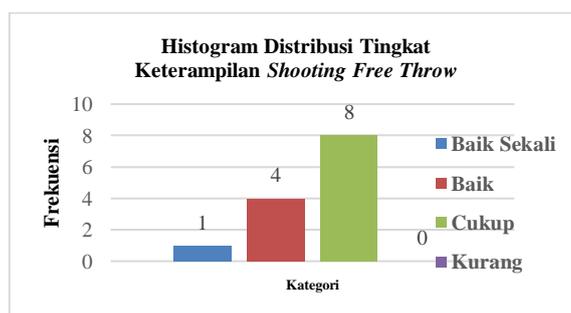
Menurut grafik 4 dan histogram yang ada, hasil penelitian kemampuan tembakan hukuman (*free throw*) pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda adalah sebagai berikut: dari 13 sampel, klasifikasi baik sekali sebanyak 1 siswa (8%), klasifikasi baik sebanyak 4 siswa (31%), dan klasifikasi cukup sebanyak 8 siswa (62%). Oleh karena itu, menyimpulkan bahwa tes keterampilan tembakan hukuman (*free throw*) yang di dapat pada siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda dapat di kategorikan cukup dengan hasil rata rata 15,62 poin.

Untuk mengkategorikan setiap rentang norma yang diperoleh, penelitian ini mengkategorikan tes kemampuan tembakan *free throw* sebagai berikut.

Tabel 5. Tingkat Kategori Keterampilan *Shooting Free Throw*

No	Kategori	Skala Penilaian	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	20,8	1	8%
2	Baik	17,1s/d<20,8	4	31%
3	Cukup	13,5s/d<17,1	8	62%
4	Kurang	9,84s/d<13,5	0	0%
			13	100%

Hasil tes kemampuan tembakan *free throw* yang dilakukan siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda ditunjukkan dalam bentuk histogram pengkategorian dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 2. Histogram Tingkat Kategori Keterampilan *Shooting Free Throw*

Menurut gambar histogram yang tertera, hasil penelitian tentang kemampuan tembakan *free throw* yang di peroleh siswa ekstrakurikuler bola basket SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda menunjukkan bahwa dari 13 sampel ternyata yang memiliki klasifikasi baik sekali sebanyak (1) siswa (8%), klasifikasi baik sebanyak (4) siswa (31%), klasifikasi cukup sebanyak (8) siswa (62%). Oleh karena itu, menyimpulkan kemampuan tembakan *free throw* yang di dapat pada siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda dapat di kategorikan cukup dengan hasil rata rata 62%.

## PEMBAHASAN

Hal ini dimaksudkan agar data tersebut konsisten dengan data yang diperoleh setelah peneliti melakukan analisis terhadap data tersebut. Akibatnya, hasil yang dicapai pada akhirnya akan memberikan gambaran yang jelas tentang data yang diantisipasi untuk penelitian ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 62% siswa SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket memiliki kemampuan tembakan hukuman (*free throw*) masuk dalam kategori cukup. Temuan penelitian ini, jika dikaitkan dengan teori dan kerangka berpikir yang menjadi landasan penelitian, dapat memperkuat teori dan temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bagaimana kemampuan menembak *free throw* meningkatkan tingkat keterampilan siswa. Dalam penelitian tersebut, keterampilan menembak *free throw* diujikan pada 13 sampel siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda mendapatkan baik sekali sebanyak 1 siswa, baik 4 siswa, dan cukup sebanyak 8 siswa. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa temuan penelitian ini konsisten dengan hasil tes menembak *free throw* siswa ekstrakurikuler bola basket SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda menunjukkan hasil dengan rata-rata 15,62 masuk dalam kategori cukup (hasil deskriptif data).

Menurut Joese Alnova (2022: 126) Kondisi fisik ialah komponen penting yang menjadi landasan bagi pengembangan teknik, taktik, strategi, dan sikap. Atlet harus dalam kondisi fisik yang tinggi untuk tampil sebaik mungkin selama kompetisi yang akan datang. Banyak faktor, termasuk fisiologis, dapat mempengaruhi hasil permainan dalam olahraga bola basket. Contohnya dalam jurnal yang berjudul Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Tembakan Hukuman (*Free Throw*) Dalam Bola Basket Putra Club Basket Tunas Rejang Lebong. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah hasil tembakan *free throw* dalam Bola Basket Putra Club Basket Tunas Rejang lebong secara signifikan dipengaruhi oleh kekuatan otot lengan. Adapun hasil dari penelitian Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Tembakan (*Free Throw*) Dalam Bola Basket Putra Club Basket Tunas Rejang Lebong dapat disimpulkan mempunyai pengaruh yang signifikan. Sedangkan dalam jurnal yang berjudul Pengaruh Metode Latihan dan Power Tungkai Terhadap Hasil *Shooting Free Throw* penelitian ini bertujuan untuk memastikan ada atau tidaknya pengaruh antara kekuatan otot tungkai terhadap hasil tembakan *free throw*. Adapun hasilnya dapat dinyatakan berdasarkan temuan penelitian bahwa metode latihan dan power tungkai memiliki dampak yang cukup besar pada hasil tembakan *free throw*.

Dari pendapat yang telah di jelaskan, dapat ditarik bahwa kesehatan fisik siswa memainkan peran penting dalam mengasah kemampuan tembakan hukuman (*free throw*) mereka dalam bola basket., semakin baik kebugaran jasmani yang dimiliki siswa maka semakin mempermudah siswa tersebut dalam melakukan kegiatan olahraga yang di ikutinya salah satunya permainan bola basket. Sebab kebugaran jasmani menjadi faktor dominan yang mempengaruhi tingkat keberhasilan, jadi untuk meningkatkan kebugaran jasmani perlu adanya latihan secara rutin dan terprogram.

## KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data, siswa ekstrakurikuler bola basket SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda menunjukkan hasil yang cukup dalam melakukan tembakan hukuman (*free throw*) mulai dari awal sampai akhir. 8 siswa, atau 62% dari total siswa, mencapai hasil yang cukup.

## REFERENSI

- Alnova Joese, S. &. (2022). Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Tembakan Hukuman (*Free Throw*) Dalam Bola Basket Putra Club Basket Tunas Muda Rejang Lebong. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*.
- Arikunto. (2013). *Prosedur penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Edisi Revisi*. Jakarta: PT. Rineka Karya.
- Aryan, R. M., & Mardela, R. (2019). Tingkat Kemampuan Shooting Free Throw Atlet Bola Basket. *Jurnal Patriot*, 544-553.

- Isnanda, R. (2022). Tingkat Pemahaman Siswa Kelas X terhadap Permainan Bola Basket di SMA YPK Tenggarong Kutai Kartanegara. *Borneo Student Research*, 2254-2262.
- Mahardhika, N. A. (2022). The Sports Trainers' Level of Understanding of Athlete Development at SKOI East Kalimantan. *Borneo Educational Journal*, 62-70.
- Mahardhika, N. A. (2023). The Relationship Between Student Learning Interest, Achievement Motivation and Student Parent's Support for UMKT Sports Education During the Pandemic on Student Learning Outcomes. *Borneo Educational Journal*, 146-165.
- Prastowo, G. &. (2014). Pengaruh Metode Pembelajaran Part Practice Terhadap Hasil Belajar Shooting Bola Basket (Studi pada Siswa Kelas Kelas XI-IPS SMA Negeri1 Cerme. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 747-749.
- Priyanto. (2011). Pengaruh Metode Latihan dan Power Tungkai Terhadap Hasil Shooting Free Throw. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* .
- Rosmi, & Fefrian, Y. (2017). Pengaruh Latihan Autogenic Relaxation terhadap konsentrasi dan Keberhasilan Free Throw Bola Basket. *Jurnal Bimbingan dan Konseling FKIP UNIPA*, 81-98.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif & R&D*. Bandung: Alfabeta.