

The Basketball 3-Point shooting : A Systematic Review

An’Niza Lupita Rega Mawarni

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
annizamawarni@mhs.unesa.ac.id

Himawan Wismanadi

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
himawanwismanadi@unesa.ac.id

Abstrak

Latar belakang: Melalui teknik shooting, tim dapat berhasil lebih efisien dan efektif dalam bertanding, karena teknik menembak dapat menghemat energi. Tembakkannya dapat digunakan dari arah mana saja dan efisien dalam mengumpulkan poin. Teknik *shooting* adalah salah satu *skill* dasar bolabasket yang sangat terkenal dan diminati, karena setiap individu mempunyai naluri dan ambisi untuk menyerang dan ingin memasukkan bola ke dalam keranjang. **Tujuan:** Dengan begitu, tujuan penulis yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah pengetahuan mengenai tinjauan sistematis *3-Point shooting*. **Metode:** Metode penelitian menggunakan *Systematic Literature Review* (SLR) yang dilakukan dengan cara mengumpulkan data-data penelitian yang sudah ada kemudian diidentifikasi dan dievaluasi. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa tinjauan ini menambahkan wawasan yang relevan ke dalam pelatihan keterampilan *shooting 3-point* bolabasket. **Diskusi:** Dengan menyarankan pendekatan integratif termasuk pengkondisian fisik, ketrampilan motorik, faktormental, analisis kinerja, dan aspek biomekanik. **Kesimpulan:** Ringkasan pengetahuan yang ada mengenai bidang menembak ini dapat membantu pelatih dan peneliti dalam merancang tugas pelatihan khusus sesuai dengan kebutuhan pemain bolabasket untuk memaksimalkan pengembangan keterampilan teknik *shooting 3-point*.

Kata Kunci: Bolabasket, *Shooting 3-point*.

Abstract

Background: Through shooting techniques, teams can succeed more efficiently and effectively in matches, because shooting techniques can save energy. The shots can be used from any direction and are efficient in collecting points. Shooting technique is one of the basic skills of basketball that is very well known and in demand, because every individual has the instinct and ambition to attack and wants to put the ball into the basket. **Objective:** Thus, the author's goal to be achieved in this study is knowledge of 3-Point shooting systematic review. **Method:** The research method uses a *Systematic Literature Review* (SLR) which is carried out by collecting existing research data and then being identified and evaluated. The results show that this review adds relevant insights into basketball 3-point shooting skills training. **Discussion:** By suggesting an integrative approach including physical conditioning, motor skills, mental factors, performance analysis, and biomechanical aspects. **Conclusion:** This summary of existing knowledge of the shooting field can assist coaches and researchers in designing specific training tasks according to the needs of basketball players to maximize the development of 3-point shooting technique skills.

Keywords: Basketball, *3-Point shooting*.

PENDAHULUAN

Definisi dari permainan bola basket adalah setiap tim terdiri dari lima (5) orang pemain, dan permainan ini dimainkan dengan dua (2) tim. Berhasil mencetak angka sebanyak-banyaknya, menjaga lawan agar tidak dapat mencetak angka adalah tujuan dari masing-masing tim (Perbasi, 2012 Pasal 1 ayat 1 (Mashuri, 2017)). Besarnya perkembangan permainan bolabasket menjadikan kesempatan dalam berbagai lomba yang diadakan, seperti Kejurda, DBL (*Development Basketball League*), acara Pekan Olahraga Nasional, Porprov, LIMA (Liga Mahasiswa), ABL (*Asean Basketball League*) (Cahyono & Wismanadi, 2019).

Terdapat beberapa teknik dasar yang harus diperhatikan untuk membantu pemain mencapai *goals* dalam permainan bolabasket. Teknik permainan bolabasket yang sangat penting yaitu teknik melemparkan bola ke dalam keranjang biasa disebut teknik menembak (*shooting*), karena melalui tembakan maka tim bolabasket dapat mencetak gol dan memenangkan permainan jika mendapatkan poin tertinggi. Menembak (*shooting*) adalah keterampilan terpenting yang harus dimiliki pemain basket. Keterampilan dasar *dribbling*, *defense passing*, dan *rebound* membantu tim dalam mendapatkan persentase hasil yang tinggi, tetapi masih diharuskan dapat melakukan *shooting* untuk dapat memenangkan permainan (Wissel, 2012 dalam (Mashuri, 2017)). Melalui teknik *shooting*, tim dapat berhasil lebih efisien dan efektif dalam bertanding, karena teknik menembak dapat menghemat energi yang digunakan dengan menembak dari berbagai arah dan sangat efisien dalam mendapatkan poin (Hidayat dkk., 2020).

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. Namun, saat pemain menembak dua angka (*medium shooting*), kemungkinan bola masuk ke keranjang lebih besar (Hidayat dkk., 2020). *3-Point shooting* memiliki kesulitan dalam jarak penembakan ke ring basket. Untuk memudahkan mencetak angka, pengembalian sudut yang tepat sangat menentukan keberhasilan. Oleh karena itu, *3-point shooting* lebih sulit dilakukan dari pada *medium shooting* karena keakuratan penembakan sangat menentukan hasil.

Menurut Wissel (1996: 43), menembak

merupakan keahlian yang sangat penting di dalam olahraga bolabasket. Adapun beberapa teknik dasar lainnya seperti menggiring (*dribbling*), mengoper (*passing*), bertahan (*defense*), dan merayah (*rebound*) dapat mengantarkan untuk memperoleh peluang besar mencetak skor, hanya tetap harus melakukan tembakan ke dalam keranjang. Wissel (2004: 55), *shooting* suatu teknik pengantar untuk mencetak angka dari upaya menyerang ke arah keranjang lawan. Teknik dasar tembakan ada tujuh, yaitu menembak dengan satu tangan, menembak dengan melompat (*jump shoot*), melempar bebas, menembak 3 angka (*3-point shooting*), tembakan mengait (*lay up*). Selain teknik dasar tembakan, terdapat juga mekanisme dalam menembak, yaitu keseimbangan tubuh, pandangan mata, posisi tangan, irama tembakan, persejajaran siku dalam, dan gerakan lanjutan (*follow through*).

Menurut Kosasih (2008: 57), teknik *shooting* adalah kemampuan dasar bola basket yang sangat terkenal dan digemari, karena setiap individu mempunyai naluri dan ambisi untuk menyerang dan ingin memasukkan bola ke dalam *ring*. Dalam permainan bolabasket agar *shooting* menjadi lebih baik memiliki teknik dasar, yaitu dengan menggunakan teknik *BEEF*.

Koordinasi *shooting* yang baik, dibutuhkan banyak waktu untuk latihan dan berulang. Adapun jenis-jenis *shooting* yang ada dalam bolabasket, yaitu menembak menggunakan dengan satu tangan (*one hand set shoot*). Jenis tembakan dengan menggunakan satu tangan saat melakukan tembakan dengan menggunakan satu tangan untuk melindungi. Tembakan menggunakan satu tangan harus diutamakan, sebab cara ini lebih baik untuk meningkatkan kemampuan *shooting*. Karena membantu menyeimbangkan bola ketika melakukan *shoot* (Wissel, 2004: 60).

Menurut (F.J Rojas, M. Cepero, A. Ona, 2000) ketika melakukan *3-Point Shooting* ada beberapa pergerakan yang perlu diperhatikan antara lain sudut siku (*elbow*), sudut lutut (*knee*), sudut bahu (*shoulder*), tegak tubuh (*trunk*), sudut pelepasan bola, dan tinggi lompatan (*jump*).

Berdasarkan statistik di NBL (*National Basketball League*) musim 2012, hanya beberapa pemain yang menggunakan *3-Point shooting*. Dua pemain yang melakukan 22 percobaan *3-Point shooting* dengan sepuluh tembakan masuk (nblindonesia.com dalam (Hidayat dkk., 2020). berdasarkan observasi dan analisis penelitian Maulan dkk., (2020) dilapangan untuk dapat melakukan *3-Point shooting* secara akurat pemain

harus memiliki otot lengan yang kuat dan pergelangan tangan yang memiliki fleksibilitas tinggi. Karena dengan otot lengan yang kuat maka pemain dapat mendorong bola hingga mencapai titik ring serta dengan fleksibilitas pergelangan tangan, pemain dapat mengontrol arah bola sehingga bola dapat memasuki ring.

Penjelasan diatas merupakan penjelasan *3-point shooting* yang sifatnya general. Berdasarkan beberapa literatur yang belum sistematis atau terpisah-pisah, penulis mempunyai gagasan untuk membuat panduan sederhana. Pengambilan data diambil dari beberapa literatur yang terpisah, dan kemudian merumuskannya dalam satu bagian.

Maka diharapkan dengan adanya sebuah panduan sederhana serta beberapa rekomendasi latihan *3-point shooting* ini, pemain dapat memperoleh kemampuan *shooting 3 point* dengan baik dan benar.

Penulisan artikel ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan mengenai tinjauan sistematis *3-Point shooting*. Pengetahuan *3-Point*

shooting dirasa perlu karena untuk menentukan metode latihan yang tepat sehingga dapat menghasilkan *3-Point shooting* yang baik dan dapat memenangkan pertandingan.

METODE

Penulisan artikel ini menggunakan metode penelitian melalui kajian literatur dari sumber jurnal-jurnal, buku bacaan, artikel, dan *website* yang berkaitan dengan judul yang diambil. Penelitian artikel ilmiah ini ditulis berdasarkan studi kepustakaan (*library research*), sehingga dapat memberikan gambaran umum mengenai tinjauan sistematis *3-Point shooting*.

Pada penelitian ini yang dapat diperoleh berupa informasi petunjuk pelaksanaan tes ketrampilan *shooting 3-point* yang valid dan reliabel. Serta dapat juga dijadikan pegangan untuk mengetahui atau mengukur sejauh mana kemampuan dan perkembangan kemajuan para pemain yang telah dicapai dalam proses latihan *3-point shooting*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Tabel 1. Data Hasil Penelitian

Judul	Pengaruh Pelatihan <i>3-Point 5-Post Drill's</i> Terhadap Hasil <i>3-Point Shooting Club</i> Bolabasket Putra SMA Negeri 1 Taman. (2013)
Peneliti	Muhammad Dzul Fikri
Metode	Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah <i>One Group Pre-Test Post-Test Design</i> . Populasi dalam sampel dalam penelitian ini adalah siswa putra club bolabasket SMA Negeri 1 Taman. Pengambilan sampel menggunakan teknik <i>cluster</i> /kelompok. Teknik analisis adalah Uji t menggunakan <i>Paired samples t-test</i> dengan taraf signifikansi $\alpha=0,05$.
Hasil	Hasil perhitungan menunjukkan $T_{hitung} = 5.000$ sedangkan $T_{tabel} = 2,571 (0,05:5)$, berdasarkan analisis data tersebut maka $T_{hitung} > T_{tabel}$. Simpulan pada penelitian terdapat beda signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan penelitian <i>3-point 5-post drill's</i> terhadap hasil <i>3-point shooting</i> sehingga dapat bahwa penelitian tersebut berpengaruh positif terhadap peningkatan hasil <i>3-point shooting</i> .

Tabel 2. Data Hasil Penelitian

Judul	Analisis Biomekanik Gerak <i>Three Point Shoot</i> Klay Thompson Dari Berbagai Sudut Dalam Pertandingan Tim Bolabasket Amerika Serikat Pada Final FIBA World Cup Tahun 2014. (2014)
Peneliti	Kuncoro Darumoyo
Metode	Penelitian ini merupakan penelitian analisis deskriptif untuk mengetahui gerakan <i>three point shoot</i> Klay Thompson dari berbagai posisi serta menganalisa pergerakan biomekanik Klay Thompson dengan aplikasi <i>dartfish</i> pada saat melakukan <i>three point shoot</i> .
Hasil	Dari hasil penelitian didapatkan tingkat keberhasilan <i>three point shoot</i> Klay Thompson sebesar 46,67%, tingkat keberhasilan <i>three point shoot</i> di posisi $0^{\circ}-90^{\circ}$ sebesar 50% dan tingkat keberhasilan <i>three point shoot</i> di posisi $91^{\circ}-180^{\circ}$ sebesar 44,44%. Sudut siku Klay Thompson yang tepat pada saat pelaksanaan <i>three point shoot</i> adalah antara $87,1^{\circ}-90,3^{\circ}$, sudut bahu $108,0^{\circ}-122,8^{\circ}$, dan sudut elevasi tembakan antara $50,4^{\circ}-55,9^{\circ}$. Sedangkan percobaan <i>three point shoot</i> oleh Klay Thompson yang kurang efektif adalah dengan sudut siku antara $101,4^{\circ}-110,8^{\circ}$, sudut bahu antara $122,8^{\circ}-131,2^{\circ}$, serta sudut elevasi tembakan antara $60,7^{\circ}-64,7^{\circ}$.

Tabel 3. Data Hasil Penelitian

Judul	Studi Kemampuan Three Poin Shoot Bola Basket Putra Pada Club Bola Basket Kota Bengkulu Tahun 2018/2019.
Peneliti	Aad Ryan Malta, Yarmani, Ari Sutisya.
Metode	Metode dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, yang berarti penelitian ini hanya meneliti kemampuan atlet bola basket dan tes berupa praktek three poin shoot. Subjek dari penelitian ini adalah atlet bola basket putra pada club kota Bengkulu yang etlet nya berjumlah 65 orang. Pada penelitian ini akan melihat hasil tes dan persentase kemampuan atlet.
Hasil	Pada Studi berdasarkan teknik dapat disimpulkan, pada fase unjuk kerja sebesar 18,46% dengan katagori nilai Kurang, dan 67,69% dengan katagori nilai Cukup, dan 13,84% dengan katagori nilai Baik dan berdasarkan biomekanika dari ketiga club tersebut dengan presentase sebagai berikut, pada fase posisi awal sebelum melakukan three poin shoot dengan baik dan benar sebesar 100%, dan pada fase cara memegang bola dengan baik dan benar sebesar 100%, dan pada fase posisi siku dengan baik dan benar 69,23%, dan pada fase pergelangan tangan dan tubuh harus segaris dengan ring dengan baik dan benar sebesar 76,92%. Kemampuan yang paling baik dilakukan oleh ketiga club tersebut ialah posisi awal sebelum melakukan three poin dan cara memegang bola dan keterampilan yang paling buruk ialah posisi siku.

Dari penelitian ini terdapat hasil berupa informasi tentang petunjuk pelaksanaan tes ketrampilan *shooting 3-point* yang valid dan reliabel, berikut ini pembagian fasenya:

Tahap awal yang harus dikuasai oleh seorang pemain adalah fase persiapan. Modal yang sangat berpengaruh dalam suatu tembakan ialah persiapan yang baik dan matang. Fase persiapan menurut Wissel (2000: 48) meliputi :

- Lihat target
- Bukakaki selebar bahu
- Jari kaki lurus
- Lenturkan lutut dan sedikit ditekuk
- Merilekskan bahu
- Tangan yang tidak menembak membantu menyeimbangkan bola
- Tangan yang untuk menembak berada bawah bola
- Jari dibuka lebar dan rileks
- Siku lurus dengan *ring* dengan posisi masuk ke dalam
- Letakkan bola diantara bahu dan telinga

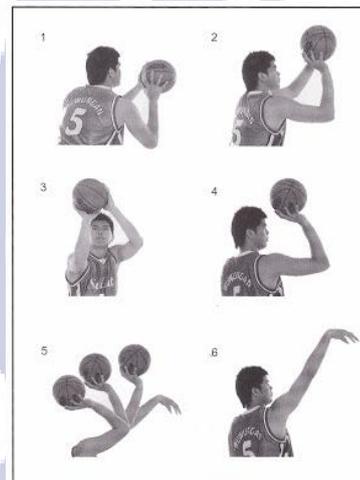
Fase Pelaksanaan terdapat sikap dengan urutan sebagai berikut :

- Melihat target
- Bahu, punggung, dan kaki di rentangkan
- Siku direntangkan
- Menghentikan tungkai keatas dengan melentukkan pergelangan tangan dan jari kedepan
- Melepaskan ibu jari
- Tangan penyeimbang pada bola sampai terlepas
- Irama gerakan dilakukan dengan menjaga keseimbangan

Fase *Follow Through* ini terdapat suatu gerakan dan sikap dengan sebagai berikut:

- Melihat target
- Merentangkan lengan

- Jari telunjuk mengarah pada target
- Telapak tangan menghadap bawah saat *shooting*
- Menyeimbangkan dengan telapak tangan keatas

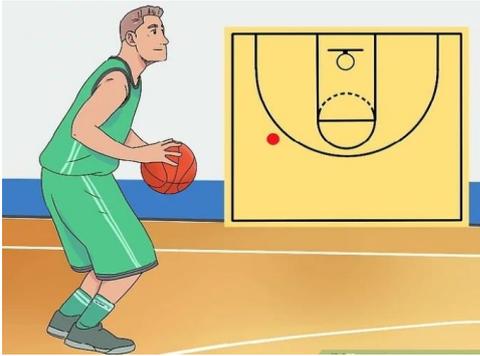


Gambar 2. Fase Persiapan dan Fase *Follow Through*
Sumber (Danny Kosasih, 2008:49)

Petunjuk Teknis *Shooting 3-Point*

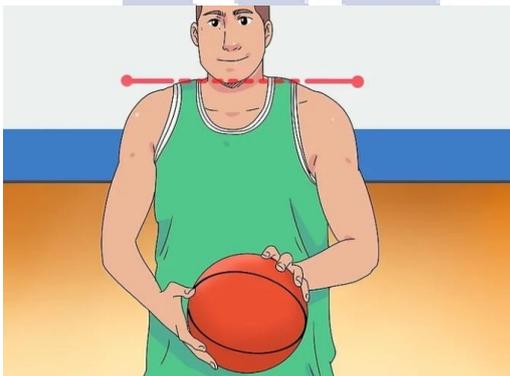
1. Penyempurnaan pola posisi

- a. Buka kaki selebar bahu. Berdiri diatas garis *3-point* dengan jari-jari mengarah ke keranjang. Letakkan kaki dominan 15cm di depan kaki yang lain. Ini membantu menyeimbangkan tubuh dan memberi dasar untuk membuat bidikan yang kuat. Jika dirasa kurang nyaman, geser kaki sedikit miring kearah keranjang. Ini dapat membantu merasa lebih nyaman untuk melakukan tembakan.



Gambar 1.a

- b. Luruskan bahu ke *ring*. Menjaga bahu sejajar dengan ring akan membuat tembakan lebih akurat. Meskipun kaki sedikit miring, putar tubuh bagian atas ke arah ring sebelum menembak. Berlatih menggiring bola dan dengan cepat memutar bahu untuk menghadap *ring*. Angkat bola seperti akan menembak. Melalui teknik ini sampai merasa nyaman mengayunkan bahu ke *ring*.



Gambar 1.b

- c. Menekuk lutut. Menjaga lutut tetap longgar dan sedikit ditebuk untuk mempersiapkan diri untuk melompat. Sebagian besar kekuatan untuk *shooting 3-point* memanjangkan kaki dan melompat.



Gambar 1.c

- d. Fokus pada bagian depan lingkaran. Sementara sebagian besar pelatih mengatakan untuk membidik bagian belakang *ring*,

perhatikan bagian depan ring. Membayangkan menembak bola tepat di tepi untuk memvisualisasikan saat ingin melakukan tembakan. Mencari kait yang menahan jaring ditempatnya, akan terlihat 3 kait menghadap dengan lebar yang hampir sama dengan bola basket dari tempat berdiri.



Gambar 1.d

2. Melakukan Tembakan

- a. Pegang bola diatas kepala dengan siku pada sudut 90° . Rentangkan jari sejauh mungkin dan pegang bola menggunakan bantalan jari. Biarkan bagian bawah bola bertumpu pada telapak tangan. Jaga agar lengan atas tegak lurus dengan keranjang dan sejajar dengan tanah.



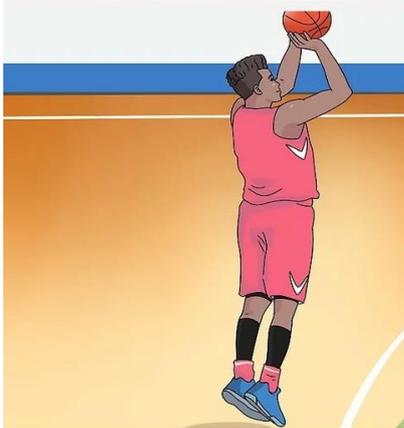
Gambar 2.a

- b. Gunakan tangan yang tidak dominan sebagai pemandu. Jaga tangan yang tidak dominan dengan ringan di sisi bola basket. Tangan pemandu membantu menjaga bola tetap lurus saat menembakkan dan membantu lebih siap tembakan. Jangan pegang bola dengan jari apa pun di tangan pemandu. Jika menjauhkan tangan pemandu dari bola, itu tidak akan mempengaruhi cara memegangnya di tangan dominan.



Gambar 2.b

- c. Lompat lurus ke atas saat merentangkan lengan menembak. Luruskan kaki dan dorong diri dari tanah untuk mendapatkan kekuatan yang dibutuhkan untuk melakukan *shooting 3-point*. Rentangkan lengan menembak ke depan saat terangkat dari tanah, tidak perlu melompat sangat tinggi untuk membuat *shooting 3-point* kecuali saat mencoba untuk menembak pemain lain.



Gambar 2.c

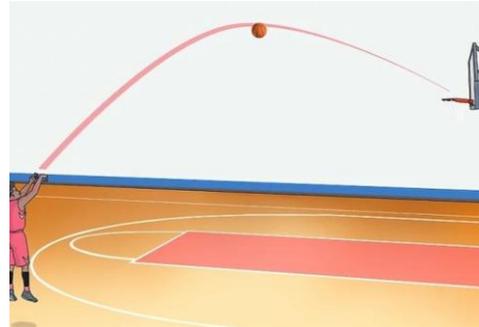
- d. Gerakkan pergelangan tangan ke depan pada ketinggian lompatan. Menjentikkan pergelangan tangan kedepan akan mendorong bola ke depan dan membuat berputar dan melengkung, sehingga kemungkinan besar akan masuk kedalam keranjang.



Gambar 2.d

- e. Gerakan *follow through*. Rentangkan lengan sepenuhnya, bahkan setelah bola lepas dengan tangan. Pertahankan pergelangan tangan ke

depan dan mendarat ditempat yang sama dengan tempat melompat, sehingga dapat mempertahankan kendali atas tubuh.



Gambar 2.e

3. Berlatih teknik tingkat lanjut
- a. Berlatih menembak dari tempat yang berbeda di belakang garis 3 poin. Mulai berlatih di bagian atas kunci sehingga dapat menggunakan papan belakang untuk membantu jika melakukan *overshoot*. Saat mulai menguasai *shooting 3-point* di sudut tengah, turun ke sudut lain untuk menyempurnakan tembakan dari berbagai sudut. Lakukan dari kedua sisi garis *3-point*.



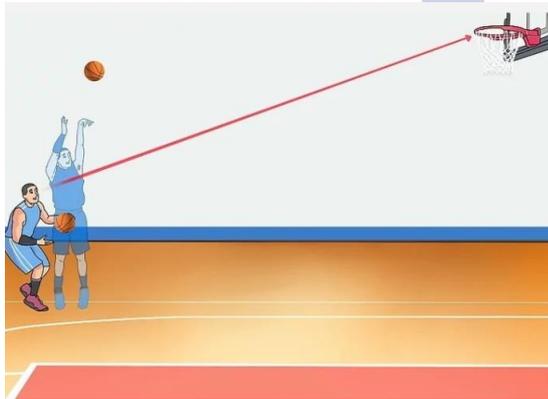
Gambar 3.a

- b. Lakukan gerakan dengan gertakan posisi menembak setelah menggiring bola. Setelah berusaha membuat tembakan stasioner, berlari ke garis saat menggiring bola sebelum mengambil tembakan. Mulailah dengan kaki dominan dan persiapkan untuk lompatan. Berlatih menggiring bola dan mempersiapkan dengan kedua tangan.



Gambar 3.b

- c. Lihat ring tepat sebelum menembak. Jika melihat *ring* lebih awal, pemain lain akan tahu bahwa berencana untuk *shooting*. Atur sudut di lapangan sehingga dapat fokus pada mereka sampai siap untuk *shooting*. Dalam gerakan cepat, putar bahu ke keranjang dan fokuskan pada ring saat *shooting*. Bola harus sejajar dengan kepala untuk melakukan *shooting*. Dengan cara ini, jika bermain dengan orang lain, mereka mungkin tidak menyadari akan melakukan tembakan sampai terlambat bagi lawan untuk bertahan. Latih teknik ini di garis *3-point* sebelum mencobanya ditempat lain di lapangan.



Gambar 3.c

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian diatas, didapatkan beberapa sumber, teori-teori *3-point shooting*, dan referensi tentang latihan-latihan untuk meningkatkan kemampuan *3-point shooting*. Dari hasil tersebut penulis merumuskannya dalam panduan sederhana berikut ini :

Petunjuk Pelaksanaan

1. Sikap awal
 - a. Tegakkan badan dan pasang sikap kuda-kuda kaki sejajar.
 - b. Memegang bola dengan tangan kanan (bagi yang tidak kidal) diangkat diatas kepala dan depan dahi.
 - c. Siku tangan kanan ditekuk kedepan ± 90 derajat, tangan kiri membantu memegang menopang bola agar tidak jatuh.
 - d. Pandangan mata konsentrasi penuh pada sasaran (*ring basket*).
 - e. Menjaga keseimbangan pada saat menembakkan bola.
2. Pelaksanaan gerak

- a. Mengambil awalan dengan kedua lutut ditekuk agar mendapatkan lecutan *powertolakkan* saat menembak.
 - b. Bola ditembakkan ke *ring basket* dengan gerakan meluruskan lutut, badan, lengan siku, dan *follow through*.
 - c. Bola dilepaskan posisi tangan diluruskan, jari dilecutkan gerakkan keatas, kedepan, dan ke bawah.
 - d. Setelah lompatan tembakan, kedua kaki mengeper sambil menarik tangan rileks kembali disamping badan.
 - e. Posisi pandangan mata konsentrasi penuh pada sasaran (*ring basket*).
3. Hasil *shooting*
- a. Bola melambung parabola.
 - b. Putaran bola back spin.
 - c. Bola sampai ke sasaran target (*ring basket*).
 - d. Bola masuk ke *ring basket*.
 - e. Bola tidak ke *block* lawan.

Alat Dan Perlengkapan

Untuk melaksanakan tes ketrampilan *shooting 3 point* dibutuhkan alat dan perlengkapan yang memadai demi mendapatkan hasil tes yang valid dan reliabel.

1. *Testee*, Klasifikasi *testee* :
 - a. *Testee* telah mendapatkan pelatihan dasar permainan bolabasket .
 - b. *Testee* telah atau pernah mengikuti pelatihan dalam kegiatan bolabasket .
 - c. *Testee* telah atau pernah melakukan praktik kegiatan bolabasket .
2. *Tester*, Klasifikasi *tester* :
 - a. Mengetahui secara jelas tentang permainan bolabasket .
 - b. Sudah memiliki lisensi kepelatihan bolabasket
3. Lapangan basket
4. Bolabasket
5. Alat tulis
6. *Stopwatch*
7. Peluit

Administrasi pelaksanaan :

1. *Testee* berbaris dengan rapi, lalu diberi pengarahan.
2. *Testee* melakukan pemanasan terlebih dahulu.
3. *Testee* dipanggil namanya satu persatu
4. *Testee* melakukan tembakan tiga angka kedalam *ring* dengan tekanan bola dipantul ke bawah menggunakan dengan teknik *one hand set shoot* ataupun *jump shoot*.

Prosedur penilaian :

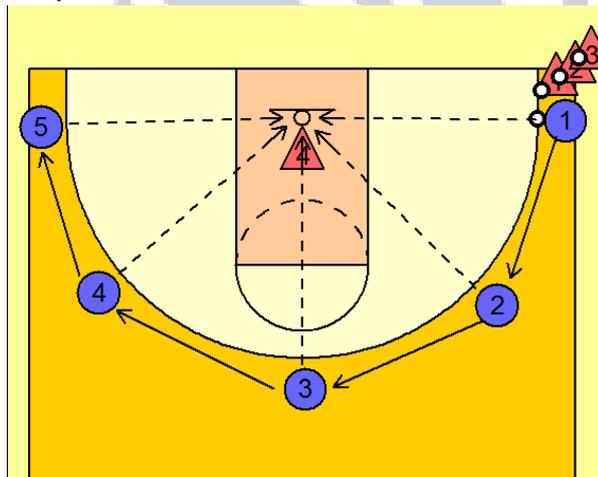
1. Sukses apabila bola masuk ke *ring*, diberi nilai 1
2. Gagal apabila sama sekali tidak sampai (*air ball*) atau tidak masuk kedalam *ring*.

Rekomendasi Latihan

3-POINT 5-POST DRILL'S

Dalam pelatihan *3-Point 5-Post Drill's* pemain bolabasket diberi pelatihan *shooting 3-point*, dalam pelatihan pemain secara bergantian melakukan tembakan dari 5 titik yang berbeda. Berdasarkan pengamatan di lapangan dalam *3-Point 5-Post Drill's* seperti yang dikemukakan oleh Jones, 2013 *Basketball (Online)*, posisi yang diwajibkan untuk menguasai *skill shooting* adalah *Small Forward (SF)*, *Point Guard (PG)*, *Shooting Guard (SG)*, yang menempati posisi 45°, 90°, 135°.

Pelatihan ini bermanfaat untuk mengembangkan teknik permainan bolabasket khususnya *3-Point shooting*. Sehingga dalam pertandingan sesungguhnya pemain sudah terbiasa melakukan tembakan *3-point* khususnya pada kelima titik tersebut dan dapat menghasilkan poin untuk timnya sendiri.



Keterangan :

- O 1,2,3,4,5 = pos untuk menembak
- Δ 1,2,3 = *shadowman* penyedia bola
- Δ 1,2,3 = *shadowman rebounder*
- > = arah tembakan
- = arah berpindah

Gambar 3. Pelatihan *5-Post Drills*
Sumber (Dzul Fikri, 2013)

Aturan permainan :

1. Pelatihan ini dilakukan sesuai dengan program latihan.
2. Setiap pos dilakukan tembakan dengan jumlah yang sudah ditentukan pada program latihan.

3. Setelah *shooter* menembak bola, *shooter* bisa mengambil bola pada *shadowman* di sisi kanan *shooter*.
4. Bola hasil *rebound* oleh *rebounder* langsung diberikan kepada *shadowman* nomer 3 sebagai penerima bola.
5. *Shadowman* dan *Rebounder* tidak termasuk didalam subjek penelitian, untuk memaksimalkan kerja dan istirahat pada saat penelitian.
6. Setelah melakukan 1 pos, sampel bisa pindah ke pos selanjutnya sampai 5 pos tembakan yang harus dikerjakan.

Tabel 1. Repetisi Program Latihan *3-Point 5-Post Drill's*

Minggu	Set	Repetisi	
		Per Pos	Set
1	2	7 shoot	35 shoot
2	2	7 shoot	35 shoot
3	2	8 shoot	40 shoot
4	2	8 shoot	40 shoot

Tabel 2. Rasio Program Latihan *3-Point 5-Point Drill's*

Minggu	Kerja/Set	Istirahat/Set
1	2 menit	2 menit
2	2 menit	2 menit
3	2,5 menit	2,5 menit
4	2,5 menit	2,5 menit

Latihan *Push-Up* Dan Mengibaskan Tangan

Latihan *push up* adalah metode latihan kekuatan untuk meningkatkan kekuatan bahu dan otot lengan (Froling, 2016). *Push up* juga dapat diartikan menjadi gerakan mendorong tubuh ke atas saat telungkup dengan kedua tangan di samping dada dan dilakukan berulang kali. *Pushup* sangat populer digunakan dalam program latihan untuk meningkatkan kekuatan tubuh bagian atas, termasuk kekuatan otot lengan. Gouvali (2004) dalam penelitiannya menyatakan bahwa *pushup* adalah latihan yang populer karena mudah dipelajari, tidak memerlukan peralatan apapun, dapat disesuaikan dengan berbagai tingkat kebugaran, dan dapat dimodifikasi sesuai kebutuhan pelatihan. Latihan *push up* dapat dimodifikasi dengan mengubah posisi tangan dan kaki atau dengan menambahkan gerakan.

Latihan *push up* yang dimodifikasi dalam penelitian ini adalah latihan *push-up* dengan gerakan menjentikkan pergelangan tangan. Latihan *push-up* dengan pergelangan tangan menjentikkan jari adalah latihan yang berguna untuk meningkatkan kekuatan

otot lengan dan fleksibilitas pergelangan tangan seorang atlet bolabasket . Oliver (2009) menjelaskan bahwa latihan dilakukan dengan pergelangan tangan menjentikkan jari adalah aktivitas yang efektif untuk meningkatkan kekuatan tembakan pergelangan tangan. Selain itu, Froling (2016) menjelaskan latihan *push up* sebagai metode latihan kekuatan untuk meningkatkan kekuatan bahu dan otot lengan.

Hasil dari pemberian latihan *push up* dengan mengibaskan pergelangan tangan menunjukkan bahwa kemampuan menembak dari sejumlah pemain meningkat, terbukti dari hasil *post test* penembakan tiga titik pada tiga titik. Dengan demikian bisa dibuktikan yang melatih kekuatan otot lengan dan fleksibilitas pergelangan tangan melalui latihan *push-up* dengan mengibaskan pergelangan tangan meningkatkan hasil tembakan tiga poin pemain. Hasil ini sesuai dengan teori yang menjadi acuan Froling (2016) menunjukkan bahwa *push-up* adalah metode pelatihan kekuatan untuk meningkatkan kekuatan bahu dan otot lengan. Dengan lengan yang kuat otot, atlet bolabasket dapat melakukan *dribbling*, *passing*, dan menembak sampai bola memasuki *ring*. Brittenham (1998) menyatakan bahwa dengan fleksibilitas, atlet bolabasket dapat dengan mudah bergerak, meningkatkan keterampilan, mengurangi risiko cedera, dan mengoptimalkan kekuatan, kecepatan, dan koordinasi yang baik. Oleh karena itu, pada dasarnya, kekuatan otot lengan dan kelenturan pergelangan tangan harus dimiliki oleh atlet bolabasket untuk meningkatkan kemampuan menembak tiga poin mereka.

Maulana, dkk (2019) menyebutkan bahwa untuk memaksimalkan hasil latihan, intensitas olahraga harus diperhatikan. Untuk mengetahui intensitas ideal yang digunakan dalam pelatihan, pelatih harus mengujinya secara teratur atlet untuk menentukan kapasitas maksimal mereka untuk melaksanakan diberikan latihan. Dalam penelitian ini atlet diberikan *pretess* sehingga mereka bisa mengetahui kekuatan maksimum dari atlet.

PENUTUP

Simpulan

Shooting menjadi pilihan untuk mendapatkan poin, tetapi dalam sebuah pertandingan, hanya sedikit pemain yang memilih *shooting*, baik *shooting* 2 angka (*medium shooting*) atau *shooting* 3 angka (*3-Point shooting*). Jika para pemain melakukan tembakan 3 angka, tentu saja agak sulit memasukkan bola karena jaraknya yang jauh dari keranjang. Namun, saat pemain menembak dua angka

(*medium shooting*), kemungkinan bola masuk kedalam keranjang lebih besar (Hidayat dkk., 2020). *3-Point shooting* memiliki kesulitan dalam jarak ke *ring* basket. Untuk memudahkan mencetak angka, pengambilan sudut yang tepat sangat menentukan keberhasilan. Oleh karena itu, *3-Point shooting* lebih sulit dilakukan dari pada *medium shooting*, karena keakuratan penembakan sangat menentukan hasil.

Sebelum tes pelaksanaan keterampilan *shooting 3-point*, sangat perlu melihat *tester* dan juga persiapan dalam pelaksanaan, yang meliputi : alat dan perlengkapan, dan juga kisi-kisi penilaian. Setelah adanya tes keterampilan, perlu adanya evaluasi untuk meningkatkan kemampuan diri.

Tinjauan ini menambahkan wawasan yang relevan ke dalam pelatihan keterampilan *shooting 3-point* bolabasket . Dengan menyarankan pendekatan integratif termasuk biomekanik, analisis kinerja, pengkondisian fisik, faktor mental dan aspek keterampilan motorik. Ringkasan pengetahuan yang ada mengenai *shooting 3-point* ini dapat membantu pelatih dan peneliti dalam merancang tugas pelatihan khusus sesuai dengan kebutuhan pemain untuk memaksimalkan pengembangan keterampilan *shooting 3-point*. Penilaian keterampilan dan kinerja *shooting 3-point* harus dilakukan dalam kondisi yang tidak pasti dan bervariasi untuk mendapatkan informasi tentang tanggapan pemain terhadap skenario kompetitif.

Permainan sisi kecil dan perubahan lingkungan digunakan sebagai situasi pelatihan terbaik untuk meningkatkan keterampilan *shooting 3-point* . Sesi pelatihan harus mencakup kegiatan baru dan acak untuk mentransfer pembelajaran keterampilan ke kompetisi. Tinjauan ini juga menyarankan untuk memasukkan latihan-latihan di bawah tekanan untuk meningkatkan keterampilan *shooting 3-point* di bawah kondisi kompetitif yang serupa dengan permainan nyata.

Sangat perlunya informasi tentang aspek biomekanik dan rencana pelatihan kondisi fisik untuk meningkatkan keterampilan *shooting 3-point* dalam bolabasket . Demikian juga, data tentang perkembangan keterampilan *shooting 3-point* pada anak-anak juga perlu untuk dijadikan bahan evaluasi. Tinjauan saat ini mungkin sangat menarik bagi pelatih, berkontribusi untuk mengkarakterisasi *shooting 3-point* bolabasket dengan lebih baik dan pengembangan program peningkatan pelatihan selanjutnya.

Saran

Bagi para penulis yang akan membuat *literature*

review mengenai variabel pada penelitian ini lebih banyak lagi, supaya mengetahui pengaruh setiap faktor lainnya yang berkaitan dengan hasil latihan 3-point shooting.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. 2007. Permainan Bolabasket . Surakarta: Era Intermedia.
- Arturo, Javier. 2020. *The Basketball Pass : A Systematic Review*. Journal Of Human Kinetics.
- Darumoyo, Kuncoro. 2019. Analisis Biomekanik Gerak *Three Point Shoot* Dari Berbagai Sudut Dalam Pertandingan Tim Bolabasket Amerika Serikat Pada Final FIBA World Cup Tahun 2014. Surabaya.
- Dasamardana, Karyadi. 2013. Pengaruh Latihan *Drill Shoot* Terhadap Peningkatan Kemampuan Menembak Jarak Dekat Tim Junio Putra Bolabasket Klub Yuso Bantul. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Dunstan, Matthew. 2012. Shooting (Online), (<http://www.jes-basketball.com>, diakses 18 Juni 2021).
- Erdulj, Frane dan Strumbelj, Erik. 2015. *Basketball Shot Types and Shot Succes In Different Levels Of Competitive Basketball*. Plos One. Vol.10: hal, 1-4.
- Fikri, Muhammad Dzul. 2013. Pengaruh Pelatihan *3- Point Shooting 5-Post Drill's* Terhadap Hasil *3-Point Shooting* Pada Club Bolabasket Putra SMA Negeri 1 Taman. Surabaya : Jurnal Kesehatan Olahraga.
- Kemenpora, 2005. *Panduan Penetapan Parameter Tes dan Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajar dan Sekolah Khusus Olahragawan*. Indonesia: Kemenpora.
- Kemendikbud. 2007. *Bugar dan Sehat*. Indonesia: Kemendikbud.
- Kosasih, Denny. 2008. *Fundamental Basketball First Step To Win*. Semarang: CV Elwas Offset.
- Maksum, Ali. 2018. Statistik Dalam Olahraga. Edisi Kedua. Surabaya: Unesa University Press.
- Malta, Aad Ryan. 2019. Studi Kemampuan *Three Poin Shoot* Bola Basket Putra Pada Club Bola Basket Kota Bengkulu Tahun 2018/2019. Bengkulu : Universitas Bengkulu.
- Mohaimin, A & Khisore.Y. 2014. *Constructionof passing ability test for basketball*. *International Journal of Multidisciplinary Research and Development*, (Online), 7 (2): 403 412., ([http://users.uoa.gr/~dhatziha/assing % 20 Efficacy.pdf](http://users.uoa.gr/~dhatziha/assing%20Efficacy.pdf)). diakses 20 Juni 2021.
- Oliver, Jon . 2004. Dasar-Dasar Bolabasket. Canada : Human Kinetics.
- Perbasi, 2010. Peraturan Permainan Bolabasket . Jakarta: PB PERBASI.
- Saptarina, 2015. Penilaian Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Bolabasket dengan Pengamatan Pada Siswa Putri Kelas XI SMA N 1 Sanden. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sugiyono, 2007. Statistika Untuk Penelitian. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono,2015. Metode Penelitian dan Pengembangan.Bandung: Alfabeta.
- Tim Penyusun, 2014. Buku Pedoman Skripsi Program Sarjana Strata Satu (S-1). Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Tremblay, Ryan. 2021. Basket (Online), (<http://wikihow.com/Shoot-A-Three-Pointer>, diakses pada 15 Juni 2021).
- Wafi, Hibatul. 2018. Pengembangan Metode Latihan Shooting Basketball Pada Siswa SMK Bina Utama Kendal. Semarang: PKO FIK Semarang.