

## ANALISIS KEMAMPUAN *SHOOTING 2 POINT* DAN *FREE THROW* SISWA *HOOPS* USIA 7-9 TAHUN DBL ACADEMY PTC SURABAYA

Saras Putri Nur Hikmah, Dr. Or. Gigih Siantoto. S.Pd., M.Pd

S1 Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

gigihiantoro@unesa.ac.id

**Dikirim:** 01-07-2024; **Direview:** 07-07-2024; **Diterima:** 09-07-2024;

**Diterbitkan:** 09-07-2024

### Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh permasalahan kurangnya akurasi dalam kemampuan *Shooting 2 point* dan *Free Throw* pada anak usia 7-9 tahun di DBL Academy PTC Surabaya. Tujuan dilakukannya penelitian ini untuk mengetahui bagaimana kemampuan *Shooting 2 Point* dan *Free Throw* siswa *Hoops* usia 7-9 tahun DBL Academy PTC Surabaya. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif Presentase. Metode yang digunakan adalah survei menggunakan lembar observasi, pengamatan, dan dokumentasi. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 14 orang Siswa DBL Academy PTC Surabaya. Teknik analisis data yang digunakan berupa deskriptif yang dinyatakan dalam bentuk Presentase. Hasil penelitian menunjukkan analisis akurasi dalam kemampuan *Shooting 2 point* dan *Free Throw* pada anak usia 7-9 tahun di DBL Academy PTC Surabaya yaitu:

(1) Diperoleh hasil *Free Throw* termasuk dalam kategori "Cukup". Dengan rincian kategori sangat baik berjumlah 2 orang atau 14%, baik berjumlah 1 orang atau 7%, cukup berjumlah 6 orang atau 43%, kurang berjumlah 5 orang atau 36%, dan sangat kurang berjumlah 0 orang atau 0%, (2) Diperoleh hasil *Shooting 2 Point* termasuk dalam kategori "Cukup". Dengan rincian kategori sangat baik berjumlah 3 orang atau 21%, baik berjumlah 0 orang atau 0%, cukup berjumlah 8 orang atau 57%, kurang berjumlah 3 orang atau 21%, dan sangat kurang berjumlah 0 orang atau 0%.

**Kata Kunci:** *Shooting, 2 point, Freethrow*

### Abstract

*This research was motivated by the problem of lack of accuracy in 2-point Shooting and Free Throw abilities in children aged 7-9 years at DBL Academy PTC Surabaya. The aim of this research was to find out the 2 Point Shooting and Free Throw abilities of Hoops students aged 7-9 years at DBL Academy PTC Surabaya. This research is a percentage descriptive research. The method used is a survey using observation sheets, observation and documentation. The sample in this study consisted of 14 DBL Academy PTC Surabaya students. The data analysis technique used is descriptive, expressed in percentage form. The results of the research show an analysis of accuracy in the ability to shoot 2 points and Free Throw in children aged 7-9 years at DBL Academy PTC Surabaya, namely: (1) The Free Throw results obtained are in the "Enough" category. With the details of the categories very good amounting to 2 people or 14%, good amounting to 1 person or 7%, fair amounting to 6 people or 43%, less than 5 people or 36%, and very poor amounting to 0 people or 0%, (2) Obtained 2 Point Shot results are included in the "Enough" category. In detail, the categories are very good, there are 3 people or 21%, good, there are 0 people or 0%, enough there are 8 people or 57%, less than 3 people or 21%, and very poor there are 0 people or 0%.*

**Keywords:** *Shooting, 2 point, Freethrow*

## 1. PENDAHULUAN

Anak usia dini, termasuk yang berusia 7-9 tahun, berada dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan fisik serta mental yang sangat pesat. Periode ini dianggap krusial karena sekitar 50% kecerdasan anak

tercapai pada usia empat tahun dan mencapai 80% pada usia delapan tahun (Partini, 2010). Pada usia ini, anak-anak tidak hanya mengalami perkembangan fisik dan motorik, tetapi juga moral, sosial, emosional, intelektual, dan bahasa (Antara, 2019). Pada usia 7-9 tahun, anak-anak menunjukkan kecenderungan untuk beraktivitas dengan motivasi yang lebih terarah dan

mulai mengembangkan pemikiran mereka sendiri (Utanti et al., 2017).

Keberhasilan dalam permainan bola basket sangat dipengaruhi oleh kemampuan shooting, khususnya teknik free throw dan shooting dua poin (Hermawan, 2014; Nuha, 2022; Prima, 2019). DBL Academy, sebuah akademi basket internasional yang bekerja sama dengan World Basketball Academy, menawarkan pelatihan komprehensif untuk anak-anak usia 3-18 tahun, mencakup aspek keterampilan basket, nutrisi, dan pengembangan karakter. Observasi awal menunjukkan bahwa siswa Hoops usia 7-9 tahun di DBL Academy PTC Surabaya masih mengalami kesulitan dalam akurasi shooting dua poin dan free throw. Hal ini mendorong penelitian ini untuk menganalisis kemampuan shooting tersebut pada kelompok usia tersebut.

Basket adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri dari lima pemain. Tujuan dari permainan ini adalah untuk mencetak sebanyak mungkin poin dengan memasukkan bola ke keranjang lawan dan mencegah lawan mencetak poin. Pemain dapat menggunakan berbagai teknik seperti mendorong, memukul, melempar, atau menggiring bola ke segala arah di lapangan. Bola basket merupakan suatu permainan yang menggunakan bola besar dan dimainkan secara berkelompok oleh dua tim yang terdiri dari lima pemain setiap timnya. Permainan ini dilakukan di atas lapangan yang memiliki permukaan yang rata dan keras, serta bebas dari segala halangan. Lapangan permainan memiliki ukuran panjang 28-meter dan lebar 15-meter yang diukur dari sisi dalam garis batas. Dalam permainan ini, para pemain menggunakan bola yang terbuat dari kulit atau karet dengan tujuan untuk mencetak sebanyak-banyaknya poin. Caranya adalah dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak poin. Bola basket salah satu kegiatan yang sangat umum di Indonesia. Permainan ini senantiasa menandingkan liga mahasiswa, siswa, ataupun klub tingkat junior sampai senior di berbagai wilayah Indonesia.

Dengan aturan yang telah ditetapkan, pertandingan bola basket dimulai dengan jump ball dari tengah lapangan yang dilakukan oleh wasit. Dalam pertandingan bola basket, ada dua atau tiga wasit yang memimpin jalannya pertandingan. Durasi pertandingan bola basket terdiri dari empat babak, masing-masing berlangsung selama sepuluh menit dengan waktu istirahat selama dua menit di antara babak pertama dan kedua, serta di antara babak ketiga dan keempat. Selain itu, terdapat jeda permainan paruh waktu yang berlangsung selama lima belas menit. Dalam permainan bola boleh dioper, dilempar, ditepis, digilingkan, atau dipantulkan (dribble) ke segala arah sesuai dengan peraturan (Perbasi, 2010). Pemenang dalam permainan ini ditentukan oleh tim yang berhasil

mengumpulkan jumlah poin terbanyak dalam waktu yang telah ditentukan. Jika terjadi keadaan di mana kedua tim memiliki jumlah poin yang sama, maka akan diberikan waktu tambahan selama lima menit. Jika setelah waktu tambahan tersebut masih terjadi keadaan yang sama, maka waktu tambahan akan diberikan lagi sampai terdapat selisih poin antara kedua tim. Dalam permainan basket, tidak ada istilah draw atau imbang, sehingga harus ada pemenang yang ditentukan.

Bola basket merupakan suatu permainan yang menggunakan bola berbentuk bulat, di mana tidak ada unsur menendang atau membawa lari bola, serta tidak ada unsur menjegal. Selain itu, dalam permainan ini tidak terdapat gawang, namun terdapat sasaran yang berfungsi sebagai rangsangan dan tujuan permainan (Sumiyarsono, 2006). FIBA (2008: 1) menjelaskan bahwa bola basket merupakan suatu permainan yang dimainkan oleh dua tim yang terdiri dari lima pemain di setiap timnya. Tujuan dari setiap tim adalah untuk mencetak gol dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan, sementara juga berusaha mencegah tim lawan mencetak gol dengan mencegah mereka memasukkan bola ke dalam keranjang. Bola basket adalah permainan yang memiliki berbagai tujuan yang berbeda-beda. Beberapa orang memainkannya untuk tujuan pendidikan, seperti mengembangkan keterampilan motorik dan kerjasama tim. Ada juga yang memainkannya untuk meraih prestasi, seperti berkompetisi di turnamen atau liga. Namun, ada juga yang memainkannya hanya untuk mencari kesenangan semata. Karena fleksibilitasnya, permainan bola basket sangat digemari oleh masyarakat luas. Baik anak-anak maupun dewasa dapat menikmati permainan ini.

Bola basket bertujuan untuk memasukkan bola ke dalam keranjang. Bermain bola basket dengan baik memerlukan gerakan atau teknik yang baik. Untuk mencapai permainan yang baik, diperlukan penguasaan teknik yang baik agar bermain bola basket dapat dilakukan secara efektif dan efisien. Terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai dalam olahraga bola basket. (Sumiyarsono, 2006) menyebutkan teknik dasar dalam permainan bola basket antara lain dribbling, catching, passing, dan shooting.

Dalam dribbling bola basket, tujuannya sama dengan teknik dribbling pada sepak bola, yaitu untuk menggiring bola dan menghindari serangan lawan yang ingin merebut bola basket. Namun, terdapat perbedaan dalam penggunaan organ tubuh. Dalam dribbling bola basket, tangan digunakan untuk menggiring bola, sedangkan dalam dribbling sepak bola, kedua kaki digunakan. Teknik dribbling bola basket terbagi menjadi dua, yaitu teknik dribbling atas dan teknik dribbling bawah. Teknik dribbling atas sering digunakan untuk mengendalikan bola dengan cepat dan efektif, sementara teknik dribbling bawah digunakan untuk menjaga bola dari serangan lawan yang berusaha merebutnya.

Catching dalam bola basket adalah gerakan yang dimaksudkan untuk mengambil atau menangkap bola yang dilempar ke arah pemain. Ini adalah gerakan penting yang digunakan dalam bermain bola basket, baik dalam situasi yang mengharuskan pemain untuk mengambil bola dari passer atau dalam situasi yang mengharuskan pemain untuk menangkap bola yang tidak dapat disambung oleh passer. Gerakan ini memerlukan keterampilan yang baik, baik dalam menangkap bola yang dilempar maupun dalam mengontrol gerakan tubuh untuk menangkap bola yang bergerak dengan cepat.

Passing dalam bola basket merupakan teknik yang digunakan untuk mengirimkan bola ke teman atau pemain yang berada di posisi lain. Ini adalah salah satu komponen penting dalam permainan bola basket. Passing dapat dilakukan dengan berbagai macam cara, seperti chest pass, bounce pass, overhead pass, dan lain-lain. Passing efektif memerlukan ketepatan, ketajaman, dan kemampuan untuk membaca posisi pemain yang akan menerima bola. Teknik passing terdiri dari tiga, yaitu melempar bola dari atas kepala (overhead pass), melempar bola dari depan dada (chest pass), dan melempar bola dengan memantulkan ke tanah atau lantai (bounce pass).

Menurut Kosasih (2008), keterampilan menembak (shooting) merupakan salah satu keterampilan dasar yang paling terkenal dan diminati dalam olahraga bola basket. Menembak dilakukan dengan memegang bola menggunakan satu tangan atau dua tangan, kemudian mengarahkan tembakan menuju ring basket sesuai dengan peraturan bola basket. Untuk dapat mencetak poin, seorang pemain harus memiliki kemampuan untuk memasukkan bola ke dalam ring dengan cara menembak. Ahmadi (2007) menjelaskan bahwa usaha memasukkan bola ke dalam keranjang disebut sebagai menembak, dan dapat dilakukan dengan menggunakan satu tangan, dua tangan, atau dengan teknik lay-up. Keterampilan menembak sangat dipengaruhi oleh kemampuan individu masing-masing pemain.

Dalam permainan basket, untuk mendapatkan poin, pemain harus melemparkan bola ke dalam ring lawan. Menurut Paye & Paye (2001), agar dapat melakukan tembakan dengan akurasi yang baik, pemain perlu mengikuti beberapa tahapan penting. Pertama, saat menerima bola dan berada dalam posisi yang siap untuk melakukan tembakan, seorang pemain harus bersiap untuk menembak. Pandangan mata harus difokuskan pada ring, bukan pada bola. Kaki harus dibuka selebar bahu, dan tubuh sedikit membungkuk. Ini adalah posisi yang stabil dan siap untuk melakukan tembakan. Kedua, pada saat mengangkat bola, gerakan harus dilakukan dengan lembut. Ketika mengangkat bola, dorong bola ke atas dengan kedua tangan dan arahkan bola menuju posisi yang sesuai untuk tembakan. Ketiga, setelah bola berada di posisi yang benar, dorong bola ke depan dan ke atas dengan kedua

tangan. Pergerakan ini harus dilakukan dengan lemah gemulai dan dengan perasaan yang baik, sehingga bola dapat diarahkan dengan akurat ke arah ring. Pada tahap akhir, lepaskan bola dari tangan dengan lembut, dan pastikan jari-jari tetap mengarah ke arah tembakan.

Menurut Muhajir (2017) tembakan atau shooting adalah usaha memasukkan bola ke dalam keranjang. Teknik dasar menembak dalam permainan bola basket sangat penting untuk dikuasai, karena tujuan utama dari permainan ini adalah mencetak angka sebanyak-banyaknya. Dalam prosesnya, teknik menembak merupakan salah satu teknik yang utama, karena teknik ini bertujuan untuk memasukkan bola ke dalam ring lawan guna mencetak poin. Keterampilan menembak merupakan keterampilan individu yang sangat penting, dan setiap pemain harus memiliki kemampuan menembak yang baik untuk dapat berkontribusi pada tim. Rumusan masalah dalam penelitian ini yakni Bagaimana kemampuan shooting dua poin dan free throw siswa Hoops usia 7-9 tahun di DBL Academy PTC Surabaya?

Tujuan utama dari permainan bola basket adalah mencetak angka dengan memasukkan bola ke dalam ring. Maka dari itu, menembak merupakan bagian yang sangat penting dalam permainan ini. Sebuah tim dapat memiliki strategi permainan yang hebat, tetapi jika tidak ada pemain yang memiliki kemampuan menembak yang baik, maka tim tersebut tidak akan dapat mencetak angka dan memenangkan pertandingan. Oleh karena itu, setiap pemain harus menguasai teknik menembak dengan baik untuk memastikan bahwa mereka dapat berkontribusi secara maksimal pada tim. Menembak atau shooting dalam bola basket adalah upaya memasukkan bola ke dalam keranjang lawan dengan teknik tertentu. Teknik ini memerlukan koordinasi yang baik antara mata, tangan, dan tubuh secara keseluruhan untuk menghasilkan tembakan yang akurat dan efektif. Keterampilan menembak adalah salah satu keterampilan yang paling penting dalam permainan bola basket, karena mencetak angka merupakan tujuan utama dari permainan ini. Oleh karena itu, setiap pemain harus memiliki kemampuan menembak yang baik untuk dapat berkontribusi pada kemenangan tim.

Masalah yang diidentifikasi adalah kemungkinan penghambat kemampuan shooting pada siswa Hoops usia 7-9 tahun, seperti kurangnya konsentrasi atau kepercayaan diri, serta upaya untuk meningkatkan akurasi shooting dua poin dan free throw pada kelompok usia ini di DBL Academy PTC Surabaya. Penelitian ini dibatasi pada analisis kemampuan shooting dua poin dan free throw siswa Hoops usia 7-9 tahun di DBL Academy PTC Surabaya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan shooting dua poin dan free throw siswa Hoops usia 7-9 tahun di DBL Academy PTC Surabaya.

Penelitian ini penting bagi peneliti sebagai bahan skripsi dan bekal sebagai pelatih. Bagi cabang olahraga bola basket, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam penelitian terkait kemampuan shooting. Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan dapat menambah wawasan dan koleksi penelitian ilmiah. DBL Academy dapat menggunakan hasil penelitian ini untuk evaluasi dan pengembangan program latihan. Bagi responden, penelitian ini dapat memberikan wawasan tentang kemampuan shooting dua poin dan free throw. Diasumsikan bahwa setiap siswa telah mempelajari teknik dasar yang benar untuk shooting dua poin dan free throw sesuai dengan standar pelatihan basket pada usia mereka.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif untuk menjelaskan karakteristik sampel. Penelitian deskriptif bertujuan menggambarkan kondisi variabel tanpa menguji hipotesis tertentu. Penelitian dilaksanakan di DBL Academy PTC Surabaya, Pakuwon Trade Center, Jl. Mayjen Yono Suwoyo No. 2, Surabaya, selama dua kali pertemuan dalam satu minggu.

Populasi penelitian ini adalah siswa DBL Academy PTC stage HOOPS (usia 7-9 tahun) dengan total 120 siswa. Sampel dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria siswa aktif stage HOOPS usia 7-9 tahun pada level intermediate dan advance. Instrumen yang digunakan adalah tes untuk mengukur kemampuan shooting dua poin dan free throw. Tes tembakan dua poin dilakukan 10 kali percobaan dengan nilai dua untuk setiap bola yang masuk dan nol jika tidak masuk. Tes free throw dilakukan 10 kali percobaan dengan nilai satu untuk setiap bola yang masuk dan nol jika tidak masuk. Prosedur tes melibatkan lapangan basket, bola basket, alat tulis, serta pengamat dan pencatat hasil.

Data dianalisis menggunakan statistik parametrik. Uji normalitas Shapiro-Wilk digunakan untuk mengetahui distribusi data. Statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan data yang telah terkumpul tanpa membuat generalisasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan shooting dua poin dan free throw siswa Hoops usia 7-9 tahun di DBL Academy PTC Surabaya, serta memberikan wawasan kepada berbagai pihak terkait pengembangan kemampuan shooting pada kelompok usia tersebut.

## 3. HASIL

Penelitian ini menganalisis kemampuan Free Throw dan tembakan 2 point dalam permainan bola basket pada 14 siswa DBL Academy. Berikut hasil statistiknya:

**Tabel 1.** Data Statistik

	Free Throw	2 Point
<i>N</i>	14	14
<i>Mean</i>	7	7
<i>Median</i>	7	7
<i>Modus</i>	7	7
<i>Standar Deviation</i>	1,14	1,14
<i>Minimum</i>	5	5
<i>Maximum</i>	9	9

Rata-rata (Mean) untuk Free Throw adalah 7, dengan median 7, modus 7, standar deviasi 1.14, nilai minimum 5, dan maksimum 9. Untuk tembakan 2 point, mean 7, median 7, modus 7, standar deviasi 1.14, nilai minimum 5, dan maksimum 9.

Uji normalitas Shapiro-Wilk digunakan untuk menentukan apakah data berdistribusi normal, terutama untuk sampel kurang dari 50 orang (Sugiyono, 2013).

**Tabel 2.** Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk

	N	Sig.
FREE THROW	14	0,094
2 POINT	14	0,251

Nilai sig untuk Free Throw adalah 0.094 dan untuk 2 Point adalah 0.251. Karena kedua nilai sig lebih besar dari 0.05, data berdistribusi normal.

Berdasarkan hasil tes Free Throw, diperoleh kategori sangat baik (14%), baik (7%), cukup (43%), kurang (36%), dan sangat kurang (0%). Dengan demikian, kemampuan Free Throw secara keseluruhan termasuk dalam kategori cukup. Untuk kategori Free Throw Advance, semua 2 orang (100%) masuk kategori sangat baik. Pada kategori Free Throw Intermediate, sangat baik (8,5%), baik (50%), kurang (33%), dan sangat kurang (8,5%).

**Tabel 3.** Presentase Frekuensi Free Throw

No	Interval	Kriteria	Frekuensi
1	$\geq 9$	Sangat Baik	2
2	7,5 - 8,9	Baik	1
3	7 - 7,4	Cukup	6
4	5,1 - 6,9	Kurang	5
5	$\leq 5$	Sangat Kurang	0
Jumlah		14	100%

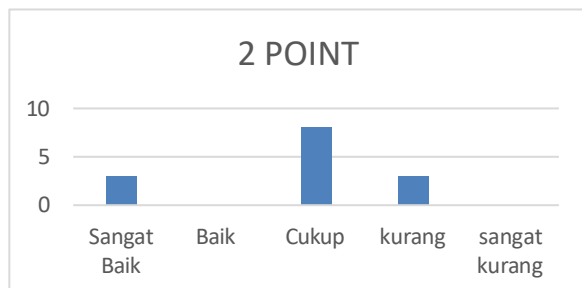


Gambar 1. Presentase Free Throw

Pada hasil tes Shooting 2 Point, diperoleh kategori sangat baik (21%), cukup (57%), kurang (21%), dan sangat kurang (0%). Kemampuan Shooting 2 Point secara keseluruhan termasuk dalam kategori cukup. Untuk kategori Shooting 2 Point Advance, semua 2 orang (100%) masuk kategori sangat baik. Pada kategori Shooting 2 Point Intermediate, sangat baik (8,5%), baik (50%), kurang (33%), dan sangat kurang (8,5%).

Tabel 4. Presentase Frekuensi Shooting 2 Point

No	Interval	Kriteria	Frekuensi
1	$\geq 8$	Sangat Baik	3
2	7,4 - 7,9	Baik	0
3	7 - 7,3	Cukup	8
4	6,3 - 6,9	Kurang	3
5	$\leq 5$	Sangat Kurang	0
Jumlah		14	100%



Gambar 2. Presentase 2 Point

Kesimpulannya, kemampuan Free Throw dan Shooting 2 Point siswa DBL Academy PTC Surabaya umumnya berada dalam kategori cukup, dengan beberapa siswa menonjol di kategori sangat baik terutama pada level Advance.

#### 4. PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kemampuan Free Throw dan Shooting 2 Point siswa Hoops usia 7-9 tahun di DBL Academy PTC Surabaya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan Free Throw dan Shooting 2 Point termasuk dalam kategori "cukup". Hasil analisis Free Throw menunjukkan bahwa 43% siswa masuk kategori cukup, sementara

hasil analisis Shooting 2 Point menunjukkan bahwa 57% siswa masuk kategori cukup.

Untuk Free Throw, hasil menunjukkan bahwa 100% siswa pada level Advance masuk dalam kategori sangat baik. Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil Free Throw pada level ini meliputi intensitas latihan yang konsisten, kemampuan konsentrasi yang tinggi, kekuatan mental yang baik, dan daya ingat otot (muscle memory) yang terbentuk melalui latihan berulang dengan teknik yang benar. Selain itu, form shooting yang baik juga sangat berperan. Posisi lengan dan fase follow-through yang tepat, koordinasi tangan-mata yang baik, dan gerakan lanjutan yang stabil menjadi kunci keberhasilan Free Throw.

Pada level Intermediate, hasil Free Throw menunjukkan bahwa 8,5% siswa masuk dalam kategori sangat baik, 50% masuk kategori baik, 33% masuk kategori kurang, dan 8,5% masuk kategori sangat kurang. Siswa yang masuk kategori sangat baik umumnya memiliki form shooting yang hampir sempurna dan mental yang stabil. Siswa yang masuk kategori baik menunjukkan kekuatan dan fokus yang memadai, namun perlu peningkatan konsistensi latihan. Siswa dalam kategori kurang memiliki inkonsistensi dalam penggunaan kekuatan otot dan perlu peningkatan latihan konsisten untuk meningkatkan akurasi dan kekuatan tembakan. Sementara itu, siswa dalam kategori sangat kurang menunjukkan kemampuan dan kekuatan shooting yang belum memadai, serta faktor psikologis seperti kepercayaan diri yang masih rendah.

Untuk Shooting 2 Point, hasil pada level Advance menunjukkan bahwa 100% siswa masuk dalam kategori sangat baik. Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil ini meliputi konsistensi latihan, aspek psikologis seperti kepercayaan diri dan konsentrasi, serta teknik dan akurasi shooting yang baik. Tahapan shooting 2 Point yang benar melibatkan fase persiapan, pelaksanaan, dan follow-through yang dilakukan dengan teknik yang tepat.

Pada level Intermediate, hasil menunjukkan bahwa 8,5% siswa masuk dalam kategori sangat baik, 50% masuk kategori baik, 33% masuk kategori kurang, dan 8,5% masuk kategori sangat kurang. Konsistensi latihan, aspek psikologis, dan teknik shooting menjadi faktor penting dalam meningkatkan kemampuan Shooting 2 Point pada level ini. Beberapa kesalahan yang sering terjadi meliputi tembakan yang tidak tepat, kekuatan yang tidak memadai, gerakan yang tidak stabil, dan posisi tumpuan kaki yang tidak tepat.

Secara keseluruhan, penelitian ini menyoroti pentingnya konsistensi latihan, teknik yang tepat, dan faktor psikologis dalam meningkatkan kemampuan Free Throw dan Shooting 2 Point pada siswa usia dini.

## 5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berikut kesimpulan dan saran berdasarkan hasil analisis kemampuan Free Throw dan Shooting 2 Point pada siswa Hoops usia 7-9 tahun di DBL PTC Surabaya:

Free Throw: Hasil menunjukkan bahwa kemampuan Free Throw berada dalam kategori "Cukup". Rincian hasil menunjukkan bahwa 14% siswa masuk dalam kategori sangat baik, 7% baik, 43% cukup, 36% kurang, dan tidak ada siswa yang masuk dalam kategori sangat kurang.

Shooting 2 Point: Hasil menunjukkan bahwa kemampuan Shooting 2 Point juga berada dalam kategori "Cukup". Rincian hasil menunjukkan bahwa 21% siswa masuk dalam kategori sangat baik, 57% cukup, 21% kurang, dan tidak ada siswa yang masuk dalam kategori sangat kurang.

### Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian, berikut adalah beberapa saran untuk meningkatkan kualitas teknik Free Throw dan Shooting 2 Point pada siswa Hoops usia 7-9 tahun di DBL PTC Surabaya:

1. Peningkatan Skill Pembelajaran: Pelatih bola basket dapat fokus pada memperbaiki teknik yang salah dalam melakukan Free Throw dan Shooting 2 Point.
2. Latihan Pendukung: Menambahkan latihan tambahan yang fokus pada teknik dan konsistensi untuk meminimalisir kesalahan dalam melakukan tembakan.
3. Coaching Clinic: Mengadakan sosialisasi atau coaching clinic secara teratur agar pelatih dapat meningkatkan metode pembelajaran yang efektif bagi siswa.
4. Penelitian Lanjutan: Disarankan untuk penelitian selanjutnya untuk mengeksplorasi variabel lain yang dapat mempengaruhi kemampuan konsentrasi dan teknik dalam melakukan Free Throw dan Shooting 2 Point.

Dengan implementasi saran-saran di atas, diharapkan dapat meningkatkan kemampuan teknik dan konsistensi dalam melakukan Free Throw dan Shooting 2 Point pada siswa Hoops usia 7-9 tahun di DBL PTC Surabaya.

### UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT atas berkat-Nya dalam menyelesaikan skripsi ini. Saya mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan bimbingan, dukungan, dan motivasi dalam perjalanan penulisan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini dapat

bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang olahraga bola basket. Terima kasih.

### REFERENSI

- Ahmadi, N. (2007). *Permainan Bola Basket*. Era Intermedia.
- Antara, P. A. (2019). Implementasi Pengembangan Karakter Anak Usia Dini dengan Pendekatan Holistika. *JIV-Jurnal Ilmiah Visi*, 14(1), 17–26. <https://doi.org/10.21009/JIV.1401.2>
- Hermawan, R. D. (2014). Analisis Tingkat Keberhasilan Jump Shoot 2 Point Pada Pemain Putera Tim Bolabasket Ikor Unesa. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2, 94–100.
- Kosasih, D. (2008). *Fundamental Basketball First Step to Win*. Karangturi Media.
- Muhajir. (2017). *Buku Guru: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Nuha, R. (2022). *Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Kemampuan Free Throw Ekstrakurikuler SMP Pembangunan UNP*. Universitas Negeri Padang.
- Partini, D. (2010). *Pengantar Pendidikan Anak Usia Dini*. Graf. Litera Media.
- Paye, B., & Paye, P. (2001). *Youth Basketball Drills*. Human Kinetics.
- Perbasi. (2010). *Terjemahan Peraturan Permainan Bola Basket*. PB Perbasi.
- Prima, A. G. F. (2019). *Hubungan Koordinasi Mata Tangan dan Percaya Diri terhadap Tembakan Bebas (Free Throw) dalam Permainan Bola Basket (Studi Deskriptif pada Siswa Ekstrakurikuler SMK N 35 Jakarta Barat)*. Universitas Siliwangi.
- Sumiyarsono, D. (2006). *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Pemain Basket*. FIK.
- Utanti, R. M. D., Apriyanto, T., & Dlis, F. (2017). Hubungan Disiplin an Motivasi Terhadap Hasil Latihan Beladiri Karate pada Anak Usia 7-9 Tahun Dojo KKA (Karate Kid's Academy) Depok. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 1(1), 44–58. <https://doi.org/10.21009/JSCE.01104>