

Analisis Kemampuan *Shooting Free Throw* dan *Three Point* Dalam Permainan Bola Basket Peserta Didik MTS 2 Ponorogo

Andriansyah Mulianto

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

Dikirim: 15-06-2015 ; Direview: 15-06-2015; Diterima: 16-06-2015;
Diterbitkan: 16-06-2015

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui menganalisis tingkat kemampuan teknik shooting free throw dan teknik shooting three point dalam permainan bola basket pada peserta didik MTS 2 Ponorogo. Penelitian ini dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2025/2026. Adapun sampel dalam penelitian ini adalah atlet ekstrakurikuler bola basket MTS 2 Ponorogo yang mengikuti latihan sebanyak 18 peserta didik. Teknik penelitian ini adalah total sampling. teknik analisis data menggunakan tes unjuk kerja yaitu melakukan praktek shooting free throw dan shooting three point bola basket, kemudian hasil tes tersebut dilakukan penilaian. Hasil analisis menunjukkan bahwa kemampuan shooting three point peserta didik masih didominasi oleh kategori kurang, yaitu sebanyak 10 peserta (55,55%), meskipun terdapat beberapa peningkatan pada kategori cukup sebanyak 4 peserta (22,22%) dan baik sebanyak 3 peserta (16,66%). Sedangkan hasil analisis menunjukkan bahwa kemampuan shooting free throw, peserta didik didominasi oleh kategori cukup, yaitu sebanyak 10 peserta (55,55%), meskipun terdapat beberapa peningkatan pada kategori baik sebanyak 4 peserta (22,22%) dan kurang sebanyak 2 peserta (11,11%). Faktor teknik, mental, serta metode pelatihan yang diterapkan sangat berpengaruh terhadap akurasi tembakan peserta didik kedepannya.

Kata Kunci: Bola Basket, Shooting Free Throw, Shooting Three Point

ABSTRACT

This study aims to determine the ability level in analyzing free throw shooting techniques and three-point shooting techniques in basketball among MTS 2 Ponorogo students. This research was conducted during the even semester of the 2025/2026 school year. The sample in this study consisted of 18 students who participated in the basketball extracurricular training at MTS 2 Ponorogo. The research technique used was total sampling. The data analysis technique involved performance tests, in which students practiced free throw shooting and three-point shooting in basketball, and their test results were then assessed. The results of the analysis showed that students' three-point shooting ability was still predominantly in the deficient category, with 10 participants (55.55%), although there were some improvements in the sufficient category with 4 participants (22.22%) and in the good category with 3 participants (16.66%). Meanwhile, the results of the analysis on free throw shooting ability showed that

students were mainly in the sufficient category, with 10 participants (55.55%), while some improvements were observed in the good category with 4 participants (22.22%) and in the less proficient category with 2 participants (11.11%). Technical and mental factors, as well as the training methods applied, significantly influence the accuracy of students' shots in the future.

Keywords: Basketball, Free Throw Shooting, Three Point Shooting

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan hidup aktif dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani (Depdiknas, 2003). Melalui pembelajaran pendidikan jasmani, murid dapat melakukan kegiatan berupa permainan dan olahraga yang disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan anak. Berdasarkan standar kompetensi dan kompetensi dasar, pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Bola basket merupakan olahraga yang mengandung unsur-unsur gerakan yang komplis dan beragam artinya gerakan-gerakan yang dibutuhkan dalam bermain bola basket merupakan gabungan dari unsur gerakan yang saling menunjang. Permainan bola basket sendiri pada dasarnya merupakan salah satu latihan tentang kekompakan dalam tim dan mempelajari teknik dasar bola basket yang di ciptakan dan di susun secara beraturan dalam rangka membina pertumbuhan dan pembentukan tubuh, kekompakan serta perkembangan pribadi secara harmonis. Selanjutnya Menurut Sumiyarsono (2002) Inti dari olahraga bola basket tersebut adalah bola basket dan basket (keranjang) itu sendiri. Semua pemain dari kedua tim yang bertanding, berlomba memperebutkan satu bola yang sama untuk dimasukkan ke dalam keranjang lawan. Pemain berhak melempar, menggelundung, dan menepuk bola. Permainan bola basket termasuk cabang olahraga beregu, setiap pemain harus dapat menguasai teknik dasar yang terdiri dari footwork

(olah kaki), shooting (menembak), passing (operan), dan menangkap, dribble, rebound, bergerak dengan bola, bergerak tanpa bola dan bertahan. Dalam mencapai kemenangan, satu regu bola basket harus mengumpulkan angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke keranjang lawan dan mencegah lawan untuk melakukan hal yang serupa. Salah satu tujuan dari standar kompetensi dan

kompetensi dasar mengenai mata pelajaran jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah permainan bola basket. Permainan bola basket adalah permainan yang aktif dan kerja sama tim yang solid. Permainan bola basket banyak digemari anak-anak lelaki maupun perempuan. Bola basket adalah permainan yang digerakannya kompleks yaitu gabungan dari jalan, lari, lompat serta unsur kekuatan, kecepatan, ketepatan. Pada pertumbuhan dan perkembangan cabang olahraga bolabasket, maka upaya pencapaian prestasi yang 2 maksimal harus selalu diusahakan. Pencapaian prestasi yang maksimal tidak semudah yang dibayangkan, tetapi harus ada persiapan yang matang, usaha keras ditunjang dengan faktor-faktor yang mendukung. Terdapat dua faktor dalam permainan bola basket yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal antara lain teknik, psikologis, dan fisik, sedangkan faktor eksternal antara lain fasilitas, motivasi, dan lingkungan. Pada permainan bola basket, untuk mendapatkan suatu tim bolabasket yang handal, ada tiga faktor utama yang harus dipenuhi yaitu: penguasaan teknik dasar (fundamentals), ketahanan fisik (physical condition), dan kerja sama (pol and strategi) (Nurul Ahmadi, 2007: 13). Dalam permainan basket untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar yang baik. Teknik dasar dalam permainan bola basket dapat dibagi sebagai berikut: teknik melempar dan menangkap, teknik menggiring bola, teknik menembak, teknik gerakan berporos, teknik tembakan lay up, merayah (Imam Sodikin, 1992: 48). Untuk menentukan poin dalam permainan bola

basket yaitu dengan seberapa banyak bola tersebut masuk ke dalam ring, semakin banyak bola masuk maka semakin besar kemungkinan untuk menang dalam permainan ini. Pembelajaran dasar bermain basket biasanya terdapat dalam kurikulum, selain melalui pembelajaran pendidikan jasmani salah satu usaha untuk meningkatkan keterampilan bermain bola basket adalah melalui kegiatan ekstrakurikuler yaitu kegiatan tambahan di luar jam pelajaran baik bimbingan langsung oleh guru pendidikan jasmani, pelatih, ataupun kreativitas dari diri sendiri. Melalui kegiatan ekstrakurikuler bola basket diharapkan peserta didik dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan yang berkaitan dengan mata pelajaran pendidikan jasmani serta dapat meningkatkan bakat, minat, keterampilan, dan sebagai ajang mencari tahu atau prestasi. Sekolah MTS 2 Ponorogo mengadakan kegiatan ekstrakurikuler salah satunya adalah bola basket. Permainan bola basket salah satu yang digemari oleh peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler yang disediakan oleh sekolah. Untuk meningkatkan keterampilan dasar bermain bola basket tidak hanya cukup dengan latihan, dari segi peralatan yang digunakan juga berpengaruh terhadap proses peningkatan keterampilan bermain bolabasket seperti bola yang mencukupi, lapangan yang memenuhi standar. MTS 2 Ponorogo adalah salah satu sekolah yang peserta didiknya sangat menyukai kegiatan ekstrakurikuler bola basket. Namun, karena jumlah peserta didik yang berpartisipasi dalam kegiatan ini sangat besar, tidak ada peralatan yang memadai, seperti hanya satu bola untuk beberapa peserta didik. Padahal, dalam latihan olahraga bola basket memiliki latihan khusus yang difokuskan pada shooting, dribbel, dan passing. Berdasarkan kemampuan peserta didik di MTS 2 Ponorogo yang diamati oleh guru penjasorkes dan peneliti. Hasil diskusi dengan peserta didik MTS 2 Ponorogo menunjukkan bahwa pelatih menunjukkan gerakan dan teknik langsung kepada peserta didik dan melakukan banyak variasi latihan, membuat peserta didik lebih tertarik dan antusias untuk mengikuti latihan ekstrakurikuler. Akibatnya, 3 peserta didik cepat memahami dan tidak jenuh dalam latihan. Metode dalam berbagai variasi latihan tersebut sangat perlu digunakan dalam proses kegiatan ekstrakurikuler dengan berbagai pertimbangan fisiologis maupun psikologis. Karakteristik peserta didik sekolah menengah pertama sederajat di antaranya adalah perkembangan fisiologis tubuh

yang pesat dan sikap mental yang mudah meniru, serta mulai tertarik pada pekerjaan atau spesialisasi (Imam Soejoedi :1979). Baik fisik, teknik, mental, dan berbagai taktik harus mendukung kemampuan bermain bolabasket. MTS 2 Ponorogo memiliki keunggulan fisik dan mental dalam basket. Mereka dapat menjadi peserta didik dengan kemampuan yang sudah ada, sehingga kemampuan tersebut harus terus di asah untuk dapat meningkatkan prestasi pada ajang kompetisi antar sekolah maupun kelompok sekolah. Kemampuan fisik dan mental MTS 2 Ponorogo dalam olahraga bola basket sudah menjadi keunggulan, namun masih banyak para atlet yang kekurangan dalam teknik dasar permainan bola basket salah satunya teknik shooting. Dari hasil observasi pada peserta didik MTS 2 Ponorogo, sekolah ini belum memiliki prestasi dalam cabang olahraga bola basket, hal tersebut dipegaruhi oleh kegagalan dalam melakukan shooting. Dengan keterbatasan kemampuan teknikal peserta didik MTS 2 Ponorogo dalam teknik shooting, maka peneliti akan berfokus ada analisis perbandingan kemampuan shooting bola basket peserta didik MTS 2 Ponorogo pada teknik shooting free throw (tembakan bebas) dan teknik shooting three point (tembakan tiga poin). Sehingga dalam penelitian ini dapat mengetahui kemampuan shooting yang efektif dan efisien dari peserta didik MTS 2 Ponorogo, sebagai kelebihan ketika mengikuti kompetisi bola basket. Selain itu, dalam penelitian ini juga dapat diketahui kemampuan teknik shooting mana yang masih perlu dilatih dan diasah sehingga memungkinkan kemampuan peserta didik meningkat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dimana penelitian ini menggambarkan serta menafsirkan objek apa adanya sesuai dengan kenyataan (Herman, 2019) yaitu mengenai keterampilan dasar bermain bola basket peserta didik, artinya dalam penelitian ini peneliti hanya ingin menggambarkan tingkat keterampilan dasar bermain bola basket peserta didik putra yang mengikuti ekstrakurikuler basket.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet yang aktif mengikuti latihan ekstrakurikuler bola basket MTS 2 Ponorogo yaitu sebanyak 18 peserta didik.

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari 2025 di lapangan sekolah MTS 2 Ponorogo. Lokasi ini juga merupakan tempat latihan rutin bagi peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler basket.

HASIL

Dalam penelitian ini data tentang keterampilan peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dideskripsikan berdasarkan tes yang telah dilaksanakan yang terdiri dari 3 item yaitu pre test shooting three point, test shooting three point, pre test shooting free throw, test shooting free throw.

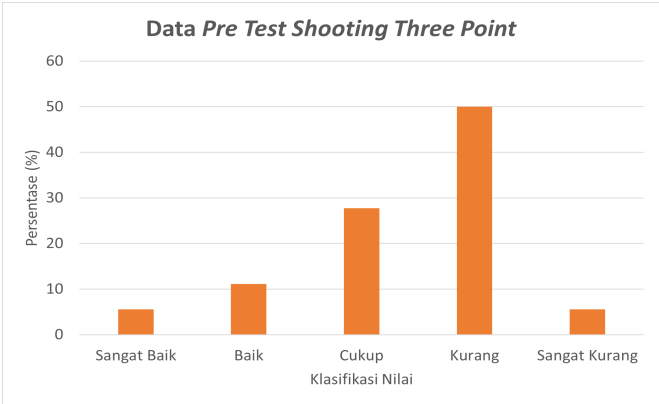
a. Data Pre Test Shooting Three Point

Tujuan *Pre Test Shooting Three Point* adalah sebagai pembanding data, sehingga kita dapat mengetahui kemampuan awal dari peserta didik sebelum melakukan shooting three point. Dalam hasil analisis pre test shooting three point dilakukan oleh peserta diperoleh dengan skor minimal sebesar kurang dari sama dengan 60 atau dengan klasifikasi sangat kurang, sedangkan untuk nilai maksimal sebesar 91 – 100 atau dengan klasifikasi sangat baik.

Kriteria Penilaian	Klasifikasi Nilai	Frekuensi	Presentase (%)
91 – 100	Sangat Baik	1	5,55
81 – 90	Baik	2	11,11
71 – 80	Cukup	5	27,77
61 – 70	Kurang	9	50
≤ 60	Sangat Kurang	1	5,55
Jumlah		18	100

Tabel 1. Data Pre Test Shooting Three Point

Pada tabel di atas merupakan hasil penilaian pre test shooting three point oleh peserta didik MTS 2 Ponorogo. Dari tabel tersebut didapatkan grafik untuk pre test shooting three point sebagai berikut :



Gambar 1. Grafik Pre Test Shooting Three Point

Pada gambar di atas menunjukkan, keterampilan shooting three point peserta didik MTS 2 Ponorogo bervariasi, dengan mayoritas peserta didik berada dalam kategori Kurang (50%), menunjukkan bahwa sebagian besar masih mengalami kesulitan dalam melakukan teknik shooting dengan baik. Sebanyak 5 peserta didik (27,77%) masuk dalam kategori Cukup, sementara hanya 2 peserta didik (11,11%) yang memiliki keterampilan Baik dan 1 peserta didik (5,55%) yang mencapai kategori Sangat Baik, menandakan bahwa hanya sedikit peserta didik yang benar-benar menguasai teknik shooting.

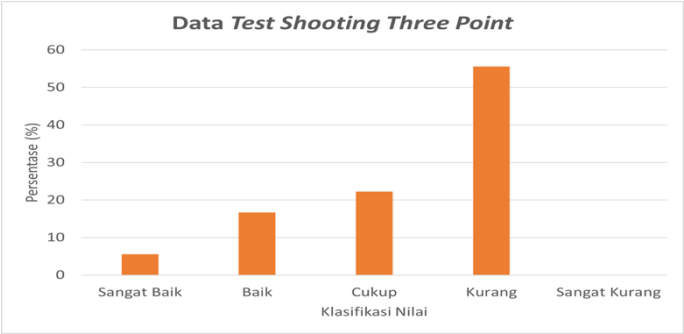
b. Data Test Shooting Three Point

Pada data test shooting three point merupakan data final akan penilaian dengan yang sebelumnya dilakukan pre test shooting three point sebagai percobaan sebelum peserta didik melakukan test shooting three point. Adapun data pada test shooting three point yang akan dilakukan analisis lebih lanjut untuk mengetahui kemampuan peserta didik MTS 2 Ponorogo. Dimana untuk sistem penilaian pada test shooting three point yaitu skor minimal sebesar kurang dari sama dengan 60 atau dengan klasifikasi sangat kurang, sedangkan untuk nilai maksimal sebesar 91 – 100 atau dengan klasifikasi sangat baik.

Kriteria Penilaian	Klasifikasi Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
91 - 100	Sangat Baik	1	5,55
81 – 90	Baik	3	16,66
71 - 80	Cukup	4	22,22
61 – 70	Kurang	10	55,55
≤ 60	Sangat Kurang	-	0
Jumlah		18	100

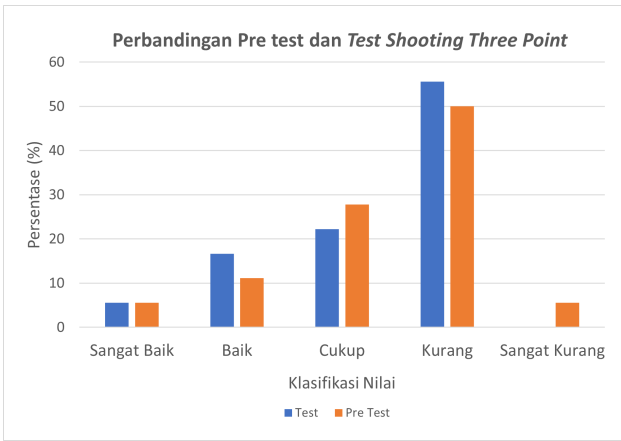
Tabel 1. Data Test Shooting Three Point

Pada tabel di atas merupakan hasil penilaian *test shooting three point* oleh peserta didik MTS 2 Ponorogo. Dari tabel tersebut didapatkan grafik untuk *test shooting three point* sebagai berikut.



Gambar 1. Grafik Test Shooting Three Point

Pada tabel di atas menunjukkan bahwa mayoritas peserta didik, yaitu 55,55 persen atau 10 peserta didik, memiliki keterampilan *shooting three point* dan *shooting free throw* dalam kategori kurang. Sebanyak 4 peserta didik atau 22,22 persen berada dalam kategori cukup, sementara 3 peserta didik atau 16,66 persen memiliki keterampilan dalam kategori baik. Hanya 1 peserta didik atau 5,55 persen yang masuk kategori sangat baik, dan tidak ada peserta didik yang berada dalam kategori sangat kurang.



Gambar 2. Grafik Perbandingan Pre Test dan Test Shooting Three Point

Pada gambar di atas menunjukkan perbandingan antara keterampilan *test shooting three point* dan *pre test shooting three point*

peserta didik. Pada *Test Shooting three point*, mayoritas peserta didik masih berada dalam kategori kurang dengan 10 peserta didik atau 55,55 persen, sementara pada *pre test shooting three point* jumlahnya sedikit menurun menjadi 9 peserta didik atau 50 persen. Jumlah peserta didik dalam kategori cukup mengalami sedikit peningkatan dari 4 peserta didik atau 22,22 persen pada *Test shooting three point* menjadi 5 peserta didik atau 27,77 persen pada *pre test shooting three point*. Selain itu, peserta didik dengan kategori baik mengalami sedikit penurunan dari 3 peserta didik atau 16,66 persen pada *Test shooting three point* menjadi 2 peserta didik atau 11,11 persen pada *pre shooting three point*. Tidak ada perubahan dalam kategori sangat baik yang tetap 1 peserta didik dengan persentase 5,55 persen. Namun, terdapat perbedaan pada kategori sangat kurang, di mana pada *shooting three point* tidak ada peserta didik yang masuk kategori ini, sementara pada *pre test shooting three point* terdapat 1 peserta didik atau 5,55 persen.

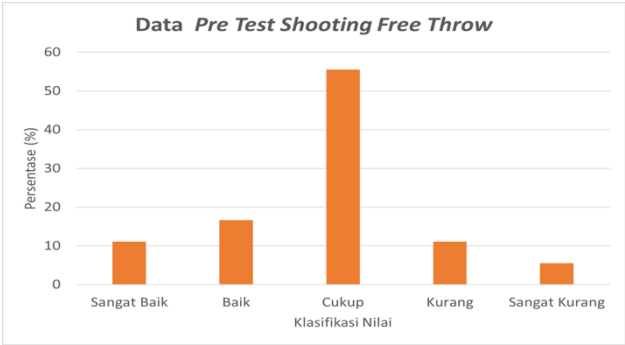
C. Data Pre Test Shooting Free Throw

Pada data *pre test shooting free throw* digunakan sebagai sarana tolak ukur awal peserta didik dalam melakukan *shooting three point*. Adapun tujuan *pre test shooting free throw* adalah sebagai pembanding data, sehingga kita dapat mengetahui kemampuan awal dari peserta didik sebelum melakukan *shooting free throw*.

Kriteria Penilaian	Klasifikasi Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
91 - 100	Sangat Baik	2	11,11
81 – 90	Baik	3	16,66
71 - 80	Cukup	10	55.55
61 – 70	Kurang	2	11,11
≤ 60	Sangat Kurang	1	5,55
Jumlah		18	100

Tabel 2. Data *Pre Test Shooting free throw*

Pada tabel di atas merupakan hasil penilaian *test shooting free throw* oleh peserta didik MTS 2 Ponorogo. Dari tabel tersebut didapatkan grafik untuk *test shooting free throw* sebagai berikut.



Gambar 3. Grafik *Pre Test Shooting Free Throw*

Pada tabel di atas menunjukkan distribusi nilai keterampilan *shooting free throw* peserta didik berdasarkan lima kategori penilaian. Sebanyak 2 peserta didik atau 11,11 persen masuk dalam kategori sangat baik dengan rentang nilai 91-100, sedangkan 3 peserta didik atau 16,66 persen berada dalam kategori baik dengan nilai antara 81-90. Mayoritas peserta didik, yaitu 10 orang atau 55,55 persen, berada dalam kategori cukup dengan nilai 71-80, yang menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik memiliki keterampilan yang masih perlu ditingkatkan. Sementara itu, terdapat 2 peserta didik atau 11,11 persen dalam kategori kurang dengan nilai 61-70, dan 1 peserta didik atau 5,55 persen berada dalam kategori sangat kurang dengan nilai di bawah 60. Dari data ini, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar peserta didik memiliki kemampuan *shooting free throw* pada tingkat cukup, namun masih terdapat beberapa peserta didik yang berada pada kategori kurang dan sangat kurang, sehingga perlu adanya peningkatan keterampilan melalui metode latihan yang lebih efektif.

D. Data *Test Shooting Free Throw*

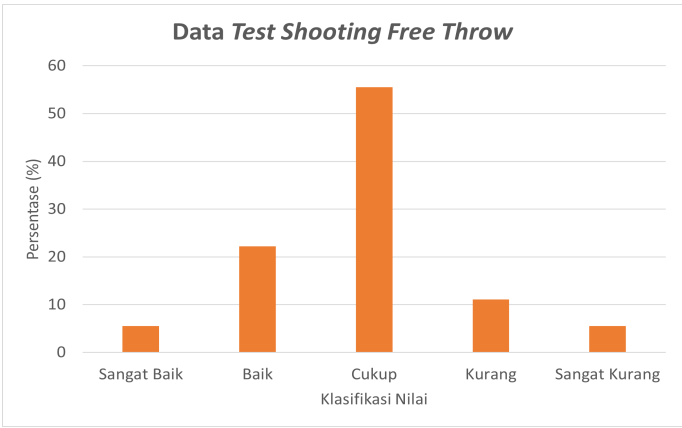
Pada data *test shooting free throw* merupakan data final akan penilaian dengan

yang sebelumnya dilakukan *pre test shooting free throw* sebagai percobaan sebelum peserta didik melakukan *test shooting three point*. Adapun data pada *test shooting free throw* yang akan dilakukan analisis lebih lanjut untuk mengetahui kemampuan peserta didik MTS 2 Ponorogo.

Tabel 4. Data *Test Shooting Free Throw*

Kriteria Penilaian	Klasifikasi Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
91 - 100	Sangat Baik	1	5,55
81 – 90	Baik	4	22,22
71 - 80	Cukup	10	55,55
61 – 70	Kurang	2	11,11
≤ 60	Sangat Kurang	1	5,55
Jumlah		18	100

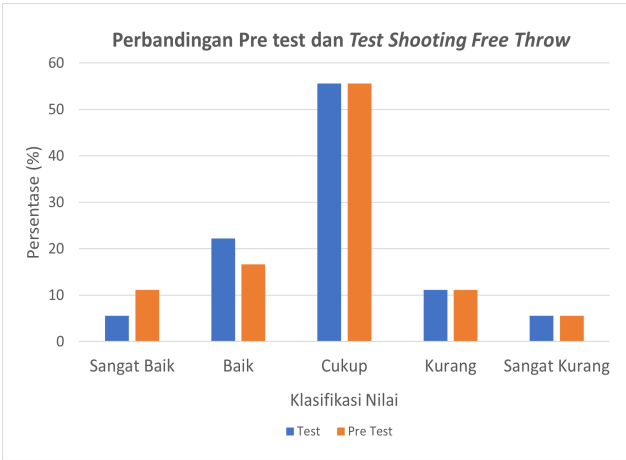
Pada tabel di atas merupakan hasil penilaian *test shooting free throw* oleh peserta didik MTS 2 Ponorogo. Dari tabel tersebut didapatkan grafik untuk *test shooting free throw* sebagai berikut.



Gambar 4. Grafik *Test Shooting Free Throw*

Pada grafik di atas menunjukkan mayoritas peserta didik berada dalam kategori cukup dengan frekuensi sebanyak sepuluh peserta didik atau 55,55 persen, menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik memiliki kemampuan *shooting free throw* pada tingkat menengah. Sebanyak empat peserta didik atau 22,22 persen masuk dalam kategori baik, yang

menunjukkan bahwa ada beberapa peserta didik yang sudah memiliki keterampilan yang cukup dalam melakukan *shooting free throw*. Sementara itu, terdapat dua peserta didik atau 11,11 persen yang berada dalam kategori kurang, serta satu peserta didik atau 5,55 persen yang termasuk dalam kategori sangat kurang, yang mengindikasikan masih adanya peserta didik yang mengalami kesulitan dalam melakukan teknik *shooting* dengan benar. Hanya satu peserta didik atau 5,55 persen yang masuk dalam kategori sangat baik, yang menunjukkan bahwa hanya sedikit yang sudah menguasai teknik *shooting free throw* secara optimal.



Gambar 5. Grafik Perbandingan *Pre Test* Dan *Test Shooting Free Throw*

Pada grafik di atas menunjukkan perbandingan data pada *pre test* dan *test shooting free throw*, terdapat beberapa perbedaan yang mencerminkan variasi kemampuan siswa dalam melakukan *shooting free throw* sebelum dan sesudah intervensi. pada *pre test shooting free*, mayoritas siswa berada dalam kategori cukup dengan frekuensi 10 orang atau 55,55 persen, sementara pada *test shooting free*, jumlah siswa dalam kategori cukup tetap sama yaitu 10 orang atau 55,55 persen. Namun, perubahan terjadi pada kategori lainnya. Pada *test shooting free*, siswa yang masuk dalam kategori sangat baik hanya 1 orang atau 5,55 persen, sedangkan pada *pre test shooting free* meningkat menjadi 2 orang atau 11,11 persen. Hal yang sama juga terjadi pada kategori baik,

di mana awalnya terdapat 4 siswa atau 22,22 persen, namun pada *pre test shooting free* menurun menjadi 3 siswa atau 16,66 persen. Sementara itu, kategori kurang tetap sama dengan 2 siswa atau 11,11 persen. Pada kategori sangat kurang, tidak ada perubahan dengan tetap 1 siswa atau 5,55 persen. Dari analisis ini, terlihat bahwa terdapat peningkatan pada jumlah siswa yang mencapai kategori sangat baik, yang menunjukkan adanya sedikit peningkatan keterampilan *shooting free throw*. Namun, jumlah siswa dalam kategori cukup masih mendominasi, yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum mencapai tingkat kemampuan yang lebih tinggi.

PEMBAHASAN

Berdasarkan data hasil tes shooting three point, terdapat perubahan yang signifikan dalam distribusi nilai peserta didik. Pada tabel pertama, mayoritas peserta didik mendapatkan nilai dalam kategori cukup dengan persentase sebesar 22,22%, sementara kategori kurang mendominasi dengan 55,55%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta belum memiliki keterampilan shooting three point yang optimal, yang dapat disebabkan oleh kurangnya latihan rutin atau teknik yang belum sempurna. Jika dibandingkan dengan tabel kedua, terdapat perubahan pada distribusi nilai, di mana kategori cukup mengalami peningkatan menjadi 27,77% dan kategori kurang sedikit menurun menjadi 50%. Hal ini mengindikasikan adanya peningkatan performa shooting three point setelah dilakukan sesi latihan tambahan atau evaluasi terhadap teknik dasar peserta didik. Namun, masih terdapat satu peserta dalam kategori sangat kurang, yang menunjukkan bahwa masih ada individu yang membutuhkan perhatian lebih dalam peningkatan kemampuannya. Namun, masih terdapat satu peserta dalam kategori sangat kurang, yang menunjukkan bahwa masih ada individu yang membutuhkan perhatian lebih dalam peningkatan kemampuannya. Salah satu penyebab masih dominannya kategori kurang bisa jadi adalah faktor mental dan konsistensi

dalam melakukan shooting. Three point merupakan teknik yang lebih sulit dibandingkan dengan tembakan jarak dekat karena membutuhkan kekuatan lebih dalam melepaskan bola serta koordinasi yang baik antara kaki, tangan, dan keseimbangan tubuh. Jika peserta didik masih memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah atau kurang terbiasa dengan tekanan saat melakukan tembakan, maka kemungkinan besar akurasi mereka akan menurun.

Selain faktor mental dan fisik, metode pelatihan yang digunakan juga dapat menjadi faktor penentu keberhasilan dalam meningkatkan kemampuan shooting three point. Jika pelatihan hanya berfokus pada kuantitas tembakan tanpa memperhatikan kualitas teknik yang benar, maka kemungkinan besar peserta didik tidak akan mengalami peningkatan yang signifikan. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang lebih sistematis seperti pelatihan berbasis teknik fundamental dan simulasi kondisi pertandingan agar peserta lebih terbiasa dengan situasi sebenarnya. Dalam evaluasi performa individu, peserta yang berada dalam kategori sangat baik dan baik mengalami peningkatan frekuensi dari satu peserta menjadi dua peserta untuk kategori sangat baik dan tiga peserta untuk kategori baik. Ini menunjukkan bahwa ada peserta yang mampu meningkatkan keterampilannya secara signifikan, yang bisa jadi disebabkan oleh motivasi intrinsik yang lebih tinggi serta kesadaran dalam memperbaiki teknik shooting mereka. Namun, masih adanya peserta dalam kategori kurang dan sangat kurang mengindikasikan bahwa tidak semua peserta dapat beradaptasi dengan metode pelatihan yang diberikan. Bisa jadi ada faktor eksternal lain seperti tingkat kebugaran fisik yang kurang, keterbatasan waktu latihan, atau bahkan kurangnya motivasi dalam mengembangkan kemampuan mereka. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan individual untuk memahami hambatan yang dihadapi oleh masing-masing peserta didik.

Secara keseluruhan, analisis data ini menunjukkan bahwa ada perkembangan dalam keterampilan shooting three point peserta didik, meskipun masih terdapat beberapa kendala yang perlu diperhatikan. Dengan menerapkan metode pelatihan yang lebih adaptif serta memperhatikan aspek mental dan fisik peserta didik, maka diharapkan keterampilan shooting mereka dapat terus meningkat secara konsisten. Berdasarkan data yang disajikan dalam tabel hasil uji shooting free throw, terlihat adanya perbedaan distribusi nilai antara pre-test dan post-test. Pada pre-test, mayoritas peserta berada dalam kategori "Cukup" dengan frekuensi sebesar 55,55%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki kemampuan shooting free throw yang berada di tingkat menengah sebelum diberikan intervensi atau program latihan tertentu. Sementara itu, kategori "Sangat Baik" dan "Baik" memiliki frekuensi yang lebih rendah, yang mengindikasikan bahwa hanya sedikit peserta yang memiliki keterampilan shooting free throw yang unggul sebelum pelaksanaan program latihan. Setelah pelaksanaan program latihan, terjadi perubahan dalam distribusi nilai peserta pada post-test. Beberapa peserta mengalami peningkatan performa, yang ditunjukkan dengan bertambahnya jumlah peserta dalam kategori "Sangat Baik" dan "Baik". Misalnya, frekuensi pada kategori "Sangat Baik" meningkat dari 5,55% menjadi 11,11%, yang berarti bahwa ada peserta yang mampu meningkatkan performa mereka secara signifikan. Selain itu, meskipun jumlah peserta pada kategori "Baik" mengalami sedikit fluktuasi, hal ini tetap menunjukkan bahwa sebagian peserta mengalami peningkatan keterampilan dalam melakukan shooting free throw.

Peningkatan performa ini kemungkinan besar disebabkan oleh efektivitas latihan yang diterapkan sebelum post-test. Latihan yang berfokus pada teknik shooting, keseimbangan tubuh, serta penguatan koordinasi tangan-mata dapat membantu peserta dalam meningkatkan

akurasi tembakan mereka. Selain itu, repetisi latihan yang dilakukan secara terus-menerus memungkinkan peserta untuk mengembangkan memori otot, sehingga gerakan shooting menjadi lebih konsisten dan akurat.

Namun, tidak semua peserta mengalami peningkatan performa. Terdapat beberapa peserta yang tetap bertahan pada kategori "Kurang" atau bahkan mengalami penurunan nilai. Misalnya, pada post-test, terdapat peningkatan jumlah peserta dalam kategori "Kurang", yang mencapai 55,55%. Hal ini menandakan bahwa ada sebagian peserta yang mengalami kesulitan dalam mempertahankan atau meningkatkan performa mereka. Faktor utama yang dapat menyebabkan hal ini adalah kelelahan fisik akibat intensitas latihan yang tinggi, tekanan mental saat melakukan shooting dalam kondisi tertekan, atau kurangnya pemahaman terhadap teknik shooting yang benar.

Kelebihan dari hasil analisis ini menunjukkan bahwa program latihan yang diterapkan mampu meningkatkan performa shooting free throw pada sebagian besar peserta. Hal ini terlihat dari peningkatan jumlah peserta yang masuk dalam kategori "Sangat Baik" dan "Baik" setelah mengikuti program latihan. Efektivitas latihan ini menunjukkan bahwa pendekatan yang digunakan dalam pembelajaran teknik shooting free throw sudah cukup baik dalam meningkatkan keterampilan peserta. Selain itu, program latihan yang berulang-ulang memungkinkan peserta untuk membangun memori otot, sehingga gerakan shooting mereka menjadi lebih konsisten. Dengan adanya peningkatan ini, dapat disimpulkan bahwa metode latihan yang diterapkan telah memberikan dampak positif terhadap penguasaan teknik shooting free throw.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap peserta didik MTS 2 Ponorogo tahun ajaran 2025/2026 dengan menganalisis tingkat kemampuan *shooting free throw* (tembakan bebas) dan teknik *shooting three point* (tembakan tiga poin) dalam permainan bola basket diperoleh hasil sebagai berikut: Hasil analisis menunjukkan bahwa kemampuan *shooting three point* peserta didik masih didominasi oleh kategori kurang, yaitu sebanyak 10 peserta (55,55%), meskipun terdapat beberapa peningkatan pada kategori cukup sebanyak 4 peserta (22,22%) dan baik sebanyak 3 peserta (16,66%). Sedangkan hasil analisis menunjukkan bahwa kemampuan *shooting free throw*, peserta didik didominasi oleh kategori cukup, yaitu sebanyak 10 peserta (55,55%), meskipun terdapat beberapa peningkatan pada kategori baik sebanyak 4 peserta (22,22%) dan kurang sebanyak 2 peserta (11,11%). Faktor teknik, mental, serta metode pelatihan yang diterapkan sangat berpengaruh terhadap akurasi tembakan peserta didik. Dengan pendekatan latihan yang lebih sistematis dan dukungan psikologis yang tepat, diharapkan performa *shooting three point* dan *shooting free throw* dapat terus meningkat secara bertahap.

SARAN

Untuk meningkatkan kemampuan *shooting three point* dan *shooting free throw*, peserta didik perlu diberikan latihan yang lebih terstruktur dengan fokus pada teknik dasar yang benar. Pelatih dapat menerapkan metode repetisi yang lebih intensif agar peserta didik dapat meningkatkan konsistensi tembakan mereka. Selain itu, aspek mental seperti kepercayaan diri dan ketenangan saat melakukan *shooting* juga perlu diperhatikan melalui pendekatan psikologis yang tepat. Evaluasi berkala harus dilakukan untuk melihat perkembangan kemampuan peserta didik dan menyesuaikan metode latihan yang paling efektif. Penggunaan teknologi, seperti analisis video, dapat membantu peserta didik memahami kesalahan

mereka dan melakukan perbaikan yang lebih cepat. Terakhir, lingkungan latihan yang mendukung dan motivasi yang tinggi akan berperan besar dalam meningkatkan performa *shooting three point* dan *shooting free throw* secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nurul. (2007). Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) UNS.
- Arikunto, S. 2006. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. PT. Rineka Cipta, Jakarta.
- Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan
- First Base Sports. (t.t.). Cuplikan permainan bola basket. Diakses pada 14 Februari 2025, dari https://www.firstbasesports.com/basketball_excerpts.html.
- Hermawan, I. (2019). Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan Mixed Method. Hidayatul Qur'an Kuningan.
- Instructables. (t.t.). Membuat tembakan lompat yang konsisten selama 30 menit sehari. Diakses pada 16 Februari 2025, dari <https://www.instructables.com/Creating-a-Consistent-Jumpshot-for-30-Minutes-a-Day/>
- Jerry, K., Don Meyer, & Jerry Meyer. (2008). Basketball Skills and Drills Third Edition. Us: Human Kinetics.
- Jon Oliver. 2007. Basketball fundamental. USA: Human kinetics
- Juariah. (2017). Meningkatkan Hasil Belajar Passing Dada Melalui Pendekatan Perlombaan Dengan Media Sasaran Pada Siswa Kelas V SDN Panyingkiran III Kabupaten Sumedang. Mimbar Pendidikan Dasar, 46-53.
- Mielke, Danny. (2007). Dasar-Dasar Sepakbola. Jakarta: Pakar Karya.
- Nuril Ahmadi. 2007. Permainan Bolabasket. Surakarta: Era Intermedia
- Oliver, J. 2004. Dasar – dasar Bola Basket. United States Of America: Pakar Raya.
- Poerwadarminta, W.J.S. (2016). Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta: Balai Pustaka.
- Ruslan, R. 2003. Metode Penelitian Public Relations dan Komunikasi, Rajawali Pers, Jakarta.
- Saichudin, & Sayyid, A. R. M. (2019). Buku Ajar Bola Basket. Malang: Wineka Media.
- Sodikin Candra. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Surakarta: CV. Putra Nugraha
- Sodikin, I. (1992). Dasar-dasar permainan bola basket. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Soejoedi, I. (1979). Karakteristik perkembangan peserta didik sekolah menengah pertama
- Sugiyono. (2015). Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D). Alfabeta.
- Sumiyarsono, D. (2002). Keterampilan Bolabasket. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.

- Taufik, A. R., Ma'mun, A., & Mulyana. (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>
- Tunggara, E. (2010). Permainan Bola Basket. Diakses pada 15 Februari 2025, dari <http://tunggara.wordpress.com/basket/>
- Vencurik, T. (2015). Can The Intensity Of Game Load Affect The Shooting Performance In Basketball. Faculty Of Sports Studies, Masaryk University, Czech Republic.
- WikiHow. (t.t.). Melakukan lay-up. Diakses pada 16 Februari 2025, dari <https://id.wikihow.com/Melakukan-Lay-Up>
- Wismanadi, H. (2021). The Basketball 3-Point shooting: A Systematic Review. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(04).
- Wissel, H. 2000. Steps To Success Bola Basket. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Wissel, H. (2012). Basketball: Steps to success third edition. United States: Human Kinetics.
- Wooden, J, R. (2015). Practical Modern Basket Ball. Los Angles: California Univercity.
- Yarmani, Saputra, Y., & Sofino, S. (2017). Hubungan Kekuatan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Dan Tangan Terhadap Keterampilan Jumpshoot Pada Pemain Putra Club Tunas (Kelompok Umur 16 Tahun) Kota Bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(2), 106–110. <https://doi.org/10.33369/jk.v1i2.10926>.