

**JENIS PENGUASAAN *SHOOTING* YANG BANYAK MENCIPTAKAN  
POIN PADA PEMAIN BOLA BASKET PUTRA  
SMA KRISTEN KANAAN  
BANJARMASIN**

**Ari Tri Fitrianto**

**Sekumpul Indah Raya Komplek Griya Anggrek Merah 8 Blok G No 28 Martapura  
Email: [aritritrianto17@gmail.com](mailto:aritritrianto17@gmail.com)**

**Abstrak: Jenis Penguasaan *Shooting* Yang Banyak Menciptakan Poin Pada Pemain Bola Basket Putra SMA Kristen Kanaan Banjarmasin.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui jenis penguasaan *shooting* yang banyak menciptakan poin: *jump shoot, lay up, reverse lay up, runner (extending lay up), power move, one hand set shoot, hook shoot, free throw shoot, three point shoot*.

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan teknik pengambilan data instrumen kunci utama dari penelitian ini dengan sumber data utama merupakan kata-kata dan tindakan sehingga pengamatan, wawancara dan catatan lapangan merupakan teknik pengumpulan data dan penggunaan dokumen sebagai data pendukung. Metode dokumen ini terutama digunakan untuk menggali data dari sumber tertulis, *video* ataupun catatan lapangan.

Subyek pada penelitian ini adalah seluruh pemain bola basket peserta didik SMA Kristen Kanaan Banjarmasin yang mengikuti kejuaraan bola basket hari ulang tahun SMAN 7 Banjarmasin sebanyak 12 orang.

Hasil penelitian pada kejuaraan SMAVEN *Basketball Competition* ini berdasarkan hasil pengamatan dan analisis peneliti dengan fokus jenis *shooting* pemain bola basket SMA Kristen Kanaan, dari sembilan jenis *shooting lay up* adalah yang paling dikuasai para pemain bola basket SMA Kristen Kanaan dan yang paling tidak dikuasai adalah *three point shoot*. Ini dikarenakan tidak pernah dilatih secara khusus setiap jenis *shooting*.

**Kata kunci:** Bola basket, jenis *Shooting*, Poin, SMA Kristen Kanaan.

## PENDAHULUAN

Bola basket merupakan olahraga yang banyak digemari pelajar saat ini dikarenakan banyaknya kejuaraan tahunan bola basket yang rutin diantaranya DBL (*Development Basketball League*), JPOK *Basketball competition* dan Hari Ulang Tahun Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (HUT SLTA) di Banjarmasin yang selalu ada setiap tahunnya ini merupakan kesempatan yang baik untuk mengembangkan kemampuan peserta didik bermain bola basket disetiap sekolah-sekolah. Dewasa ini setiap sekolah menengah atas sudah banyak yang mempunyai kegiatan ekstrakurikuler bola basket, kegiatan ini sedikit banyak membantu peserta didik untuk mengekspresikan kemampuan yang dimilikinya ataupun bakatnya "Bola basket adalah cabang olahraga yang mempunyai nilai-nilai pedagogis, fisiologis, intelektual dan sosiologis" (Sodikun, 1992:2). Mengajarkan peserta didik cara bersikap, kerja sama dan disiplin dengan menyipkannya nilai-nilai itu dalam sebuah olahraga permainan bola basket menjadikan peserta didik bisa memahami lebih baik dan terkontrol. "Olahraga basket adalah olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, dan menyehatkan. Melalui permainan bola basket inilah peserta didik dilatih untuk bekerjasama, disiplin, rajin, tekun, ulet dan bertanggung jawab" (Oliver, 2007:Vi). Dalam sebuah permainan bola basket ini peserta didik disekolah dapat melatih kematangan emosionalnya dalam proses tumbuh kembang menjadi dewasa.

Dalam permainan bola basket, bola boleh dioper atau dilempar kepada teman atau dipantulkan kelantai. Setiap regu berusaha untuk memasukan bola sebanyaknya ke *ring* lawan dan mencegah regu lawan untuk memasukan bola *ring* kita. Hal ini dikatakan Muhajir (2007:122) "bahwa tujuan permainan bola basket adalah memasukan bola ke *ring* lawan dan menjaga *ring* sendiri tidak kemasukan bola". Permainan bola basket memiliki

beberapa teknik dasar, menurut Sodikun (1992:47) diantaranya adalah "teknik melempar dan menangkap, teknik menggiring bola, teknik menembak, gerakan berporos, *lay up shoot*". Pengetahuan teknik dasar dan mengetahui tujuan dalam bermain bola basket saja tidak cukup untuk bisa terampil dalam bermain bola basket diperlukan juga prinsip-prinsip dasar. "Dua prinsip dasar bermain bola basket adalah menciptakan peluang *shooting* untuk mencetak skor saat *offensive* (menyerang) dan mencegah lawan melakukan hal sama saat *defense* (bertahan)" (Kosasih, 2008:46). Dengan demikian salah satu faktor yang mendukung dalam keberhasilan suatu tim adalah mengetahui tujuan juga prinsip dalam bermain dan salah satunya penguasaan teknik dasar. Adapun teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain basket meliputi teknik *passing* dan *catching* untuk mengoper dan menangkap bola, teknik *dribbling* untuk menggiring bola, teknik *pivot* gerak berporos, teknik *lay up shoot* dan teknik *shooting* untuk menembak bola, Salah satu teknik dasar yang sangat penting untuk menciptakan poin adalah kemampuan dalam melakukan *shooting*. *Shooting* terdiri dari beberapa jenis, antara lain "*jump shoot, lay up, reverse lay up, runner (extending lay up), power move, one hand set shoot, hook shoot, free throw shoot, three point shoot*" (Hal Wissel, 2012:81-111). *Shooting* (menembak) merupakan segala usaha memasukkan bola ke dalam *ring* untuk memperoleh poin. "Keberhasilan suatu regu dalam permainan selalu ditentukan oleh keberhasilan dalam menembak. Untuk dapat berhasil dalam tembakan perlu dilakukan teknik-teknik yang betul" (Sodikun, 1992:59).

Teknik dasar bola basket seperti melempar dan menangkap, menggiring bola, gerak berporos, digunakan sebagai sarana agar pemain memperoleh peluang yang cukup besar untuk menciptakan poin, akan tetapi setiap pemain harus mampu melakukan tembakan dengan baik. Pada hasil pengamatan peneliti di kejuaraan

SMAN 2 Banjarmasin, dalam permainan bola basket yang sesungguhnya, menciptakan poin tidaklah mudah seringkali kerja sama tim dan pola permainan yang bagus tidak berujung poin dikarenakan penggunaan jenis *shooting* yang tidak tepat dan mekanika *shooting* yang belum dipahami. “Tepat tidaknya ‘mekanik gerakan’ dalam menembak akan menetapkan pula baik buruknya tembakan” (Sodikun, 1992:59). Teknik *shooting* merupakan bentuk keterampilan yang harus dikuasai dengan baik setiap pemain, untuk itu teknik *shooting* perlu dikuasai proses belajar gerakannya agar lebih mudah melakukan *shooting* pada saat bermain dilapangan. Kosasih (2008:47) menjelaskan bahwa ada istilah berkaitan dengan teknik tembakan (*shooting*) dalam bola basket yang perlu dikenalkan kepada pemain sejak dini yaitu: BEEF :B (*Balance*) : gerakan selalu dimulai dari lantai, saat menangkap bola tekuklah lutut dan mata kaki serta atur agar tubuh dalam posisi seimbang. E (*Eyes*) : agar tembakan (*shooting*) menjadi akurat pemain harus dengan segera mengambil fokus pada target (pemain dengan cepat mampu mengkoordinasikan letak ring). E (*Elbow*) : pertahankan posisi siku agar pergerakan lengan akan tetap vertikal. F (*Follow through*) : kunci siku lalu lepaskan gerakan lengan jari-jari dan pergelangan tangan mengikuti kearah *ring*. Apabila gerak dasar pemain itu salah maka keterampilan itu akan sulit untuk dikembangkan dan akan sulit untuk melakukan jenis gerakan yang lebih kompleks. Gerakan keterampilan *shooting* harus dikuasai dengan benar dengan perlakuan secara otomatis sehingga menjadikan gerak efisien, gerak yang sudah menjadi otomatis akan sulit untuk dirubah apabila dalam kebiasaannya melakukan *shooting* sudah salah, butuh ketekunan latihan untuk membetulkan gerakan dasar *shooting*. Hal Wissel (2012:73) Seorang pemain yang sudah benar dalam mekanika gerakan untuk mengurangi pikiran sadar dan menjadikan *Shooting* gerakan otomatis. kata pemicu

membantu membuat mekanisme menembak tertanam otomatis, yang memperkuat tembakan sukses, membantu membangun rasa percaya diri. Untuk meningkatkan tembakan, salah satu pemicu kata cukup dengan pengucapan kata yang diyakini dengan itu menjadikan tembakan otomatis.

Dapat disimpulkan bahwa untuk dapat berhasil dalam menembak perlu dilakukan teknik-teknik yang betul, penanaman konsep gerak *shooting* sejak dini menjadi kunci untuk meningkatkan keterampilan penguasaan jenis-jenis *shooting* seperti *jump shoot*, *lay up*, *reverse lay up*, *runner (extending lay up)*, *power move*, *one hand set shoot*, *hook shoot*, *free throw shoot*, *three point shoot* menjadi mudah untuk dilakukan. “Penerapan dasar menembak yang benar secara konsisten adalah kunci untuk mendapatkan keberhasilan melakukan tembakan selama bermain dalam situasi-situasi pertandingan” Oliver (2007:32). Kemampuan *shooting* yang dikuasai dengan baik dan penggunaan jenis *shooting* tepat pada saat permainan berlangsung dapat menutupi kelemahan teknik dasar lainnya. Pemain bola basket harus menguasai setiap jenis *shooting* supaya dalam pertandingan dapat mencetak poin sebanyak mungkin.

Berdasarkan data yang didapatkan dari obsevasi dilapangan pada saat kejuaraan bola basket SMAN 2 Banjarmasin dari yang menjadi fokus peneliti adalah *shooting* yang berhasil diciptakan para pemain bola basket Putra SMA Kristen Kanaan Banjarmasin dari babak penyisihan sampai 4 besar *jump shoot* 35% dari 38, *lay up* 47% dari 28, *reverse lay up* 0% dari 4, *runner (extending lay up)* 0% dari 3, *power move* 67% dari 12, *one hand set shoot* 60% dari 20, *hook shoot* 0% dari 5, *free throw shot* 60% dari 25, *three point shoot* 5% dari 20, dapat disimpulkan bahwa masih ada jenis-jenis *shooting* yang belum optimal pada saat perlakuan *shooting* yang menjadikan poin terbuang sia-sia. Mestinya tujuan *shooting*

adalah memasukan bola ke *ring* lawan sebanyak-banyaknya untuk mendapatkan poin. Permasalahan ini bisa saja disebabkan karena pemain belum menguasai dengan benar mekanis gerakan dalam *shooting* dengan mekanik *shooting* yang tepat “semua bagian dari tembakan harus mengalir bersama dalam irama berurutan. Keterampilan harus halus, mengalir, dan ritmis. Hal ini terutama berlaku dalam penembakan” (Hal Wissel, 2012:73). Sebuah keterampilan akan baik hasilnya apabila setiap pemain mengerti bagaimana seharusnya yang dilakukan apabila masih ada kesalahan, adapun langkah-langkah sukses dalam menciptakan poin menurut (Hal Wissel, 2012:72-76) “Percaya pada diri sendiri, kata-kata positif, gerakan berirama, mengevaluasi setiap tembakan. mekanika *shooting* penglihatan, keseimbangan, posisi tangan, siku sejajar, gerakan berirama, gerakan lanjutan”.

Dengan demikian maka peneliti menyatakan bahwa pentingnya semua pemain Putra SMA Kristen Kanaan menguasai jenis *shooting* supaya setiap perlakuan *shooting* poin tidak banyak terbuang sia-sia dengan ini peneliti tertarik ingin mencari tahu lebih jauh di kejuaraan bola basket SMAVEN *Basketball competition* di Suria Arena Banjarmasin tingkat SLTA sederajat dengan judul “Jenis Penguasaan *Shooting* Yang Banyak Menciptakan Poin Pada Pemain Bola Basket Putra SMA Kristen Kanaan Banjarmasin”.

## **METODE**

Penelitian tentang jenis *shooting* yang banyak menciptakan poin ini adalah penelitian kualitatif berusaha memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian dengan konteks (holistik-kontekstual) melalui pengumpulan data dari latar alami dengan memanfaatkan diri peneliti sebagai instrumen kunci. Proses dan makna dari sudut pandang subjek lebih ditonjolkan dalam penelitian ini, penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif. Penelitian deskriptif kualitatif

yaitu penelitian yang bermaksud meneliti dan menemukan informasi sebanyak-banyaknya dari suatu fenomena tertentu secara kualitatif. “Metode deskriptif itu sendiri adalah suatu metode dalam pencarian fakta status sekelompok manusia, suatu obyek, suatu kondisi, suatu system pemikiran ataupun suatu peristiwa pada masa sekarang dengan interpretasi yang tepat” (Sedarmayanti dan Syarifudin Hidayat, 2002:33) dalam Fauzi, dkk (2011:7). Berdasarkan uraian tersebut dapat dikemukakan secara sederhana, bahwa metode penelitian ini berusaha mendeskripsikan objek penelitian berdasarkan data dan fakta sebenarnya, serta menganalisisnya melalui konsep-konsep yang telah dikembangkan sebelumnya dengan peneliti sebagai instrumen itu sendiri dalam memecahkan permasalahannya. Dengan melakukan penelitian kualitatif diharapkan dapat memahami dari setiap fenomena yang sampai sekarang belum banyak diketahui. Jika dikaitkan dengan substansinya, peneliti ingin menganalisa (menguraikan) setiap jenis *shooting* dan *shooting* yang paling banyak menciptakan poin didalam pertandingan yang diamati peneliti.

Penelitian ini dilakukan di kejuaraan bola basket tingkat SLTA sederajat di kota Banjarmasin dan sebagai latar penelitian yang diteliti adalah kejuaraan bola basket SMAVEN *Basketball competition* di Suria Arena Banjarmasin yang diadakan dalam rangka HUT SMAN 7 Banjarmasin selama sepuluh hari.

Data dalam penelitian ini adalah jenis *shooting* pemain basket SMA Kristen Kanaan Banjarmasin dalam kejuaraan bola basket HUT SMA Negeri 7 Kota Banjarmasin. Sumber data yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah hasil jenis penguasaan *shooting* yang banyak menciptakan poin pada pemain SMA Kristen Kanaan Banjarmasin dalam kejuaraan bola basket dari babak penyisihan sampai final di SMAVEN BBC. Menurut Lofland dan Lofland (1984:47) dalam Moleong (2007:157) Mengatakan

bahwa sumber data dalam penelitian kualitatif adalah kata-kata dan tindakan selebihnya adalah data tambahan seperti dokumen. Kata-kata dan tindakan orang-orang yang diamati atau diwawancarai merupakan sumber data yang utama. Sumber data utama dicatat melalui catatan tertulis atau melalui perekaman *video/audio tapes*, pengambilan foto, atau film.

Penelitian tentang jenis penguasaan *shooting* yang banyak menciptakan poin merupakan penelitian kualitatif. Peneliti adalah instrumen kunci utama dari penelitian ini dengan sumber data utama merupakan kata-kata dan tindakan sehingga pengamatan, wawancara dan catatan lapangan merupakan teknik pengumpulan data dan penggunaan dokumen sebagai data pendukung. Metode dokumen ini terutama digunakan untuk menggali data dari sumber tertulis, *video* ataupun catatan lapangan.

#### 1. Manusia Sebagai Instrumen Penelitian

Dalam penelitian kualitatif, peneliti merupakan alat (instrumen) pengumpul data utama, karena peneliti adalah manusia dan hanya manusia yang dapat berhubungan dengan responden atau objek lainnya, serta mampu memahami kaitan kenyataan-kenyataan di lapangan.

Moleong (2007:169-172) mengatakan ciri-ciri umum manusia sebagai instrumen penelitian, antara lain:

- a. Responsif, manusia sebagai instrumen responsif terhadap lingkungan dan terhadap pribadi-pribadi yang menciptakan lingkungan.
- b. Dapat menyesuaikan diri. Manusia sebagai instrumen hampir tidak terbatas dapat menyesuaikan diri pada keadaan dan situasi pengumpulan data.
- c. Menekankan keutuhan, manusia sebagai instrumen memanfaatkan imajinasinya dan memandang dunia ini sebagai suatu keutuhan, jadi sebagai konteks yang berkesinambungan dimana mereka memandang dirinya sendiri dan kehidupannya sebagai sesuatu yang riil, benar, dan mempunyai arti. Menekankan keutuhan, manusia sebagai instrumen memanfaatkan imajinasinya

- d. Mendasarkan diri atas perluasan pengetahuan. Manusia sebagai instrumen penelitian ini terdapat kemampuan untuk memperluas dan meningkatkan pengetahuan itu berdasarkan pengalaman-pengalaman praktisnya.
- e. Memproses data secepatnya. Kemampuan lain yang ada pada manusia sebagai instrumen ialah memproses data secepatnya setelah diperolehnya, menyusunnya kembali, mengubah arah inkuri atas dasar penemuannya, merumuskan hipotesis kerja sewaktu berada di lapangan, dan mengetes hipotesis kerja itu pada respondennya.
- f. Memanfaatkan kesempatan untuk mengklarifikasi dan mengikhtisarkan. Manusia sebagai instrumen memiliki kemampuan untuk menjelaskan sesuatu yang kurang dipahami oleh subjek atau responden.
- g. Memanfaatkan kesempatan untuk mencari respons yang tidak lazim dan idiosinkratik. Manusia sebagai instrumen memiliki pula kemampuan untuk menggali informasi yang lain dari yang lain, yang tidak direncanakan semula, yang tidak diduga terlebih dahulu, atau yang tidak lazim terjadi.

#### 2. Kata-kata dan Tindakan

Kata-kata dan tindakan orang-orang yang menjadi objek penelitian merupakan sumber data utama (data primer). Sumber data utama biasanya dicatat melalui catatan tertulis atau melalui perekaman kamera *video, audio*, atau foto. Pencatatan sumber data utama melalui wawancara atau pengamatan (observasi) merupakan hasil usaha gabungan dari kegiatan melihat, mendengar dan bertanya (Moleong, 2007:157).

#### 3. Pengamatan

Pengamatan adalah teknik yang utama dalam penelitian kualitatif, karena sumber data utama dalam subyek penelitian ini adalah perilaku yang secara langsung diamati oleh peneliti (visual dan verbal). Menurut Moleong (2007:174). Teknik pengamatan didasarkan atas pengalaman

secara langsung. Pengalaman dengan melihat secara langsung peristiwa merupakan alat yang baik untuk melihat suatu kejadian yang sebenarnya. Proses pengamatan dilakukan dengan cara menelaah keseluruhan yang dilakukan untuk mendapatkan catatan lapangan tentang situasi umum di sekitar subjek penelitian. Pengamatan atau observasi merupakan teknik yang utama data penelitian kualitatif, sehingga sasaran dari pengamatan atau observasi ini yaitu untuk mencari atau menggali data mengenai jenis penguasaan teknik dasar *shooting* yang paling banyak menciptakan poin.

#### 4. Wawancara

Wawancara dilakukan sebagai salah satu cara untuk mengumpulkan dan memperkuat data dengan cara bertanya secara langsung kepada responden. Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu. "Percakapan itu dilakukan oleh dua pihak yaitu pewawancara yang mengajukan pertanyaan dan yang diwawancarai, seorang yang menjawab pertanyaan itu" Moleong (2007:186). Metode wawancara dipilih karena data utama dalam penelitian ini adalah perilaku verbal dan visual. Dan teknik wawancara bertujuan untuk menggali informasi dilapangan, dan juga mendapatkan informasi yang berkaitan dengan masa lampau, masa sekarang dan masa yang akan datang. Data atau informasi itu berbentuk tanggapan, pendapat, keyakinan, hasil pemikiran dan pengetahuan seseorang tentang segala sesuatu yang dipertanyakan sehubungan dengan masalah tersebut. Dalam penelitian ini wawancara dilakukan untuk memperoleh informasi dilapangan untuk mencari tahu kesulitan dan kendala dalam melakukan *shooting*. Yang menjadi sasaran ialah tim yang paling banyak menciptakan poin dan yang paling sering gagal dalam melakukan *shooting*. Bentuk-bentuk wawancara yang dalam penelitian ini adalah mengemukakan enam jenis pertanyaan dan setiap pertanyaan yang diajukan oleh pewawancara akan terkait dengan salah satu pertanyaan lainnya,

yaitu: pertanyaan yang berkaitan dengan pengalaman atau perilaku, pertanyaan yang berkaitan dengan pendapat atau nilai, pertanyaan yang berkaitan dengan perasaan, pertanyaan tentang pengetahuan, pertanyaan yang berkaitan dengan indera dan pertanyaan yang berkaitan dengan latar belakang atau demografi Patton (1980:207-211).

#### 5. Penggunaan Dokumen

Dokumen berguna untuk melengkapi data yang dihasilkan dari pengamatan dan wawancara. Guba dan Lincoln (1981:228) dalam Moleong (2007:216) mendefinisikannya sebagai berikut: *record* adalah setiap pernyataan tertulis yang disusun oleh seseorang atau lembaga untuk keperluan pengujian suatu peristiwa atau menyajikan akunting. Dokumen ialah setiap bahan tertulis ataupun *film*, lain dari *record*, yang tidak dipersiapkan karena adanya permintaan seorang penyidik. Dokumen yang berkaitan dengan penelitian di kejuaraan bola basket di SMAVEN *basketball competition* seperti catatan lapangan, foto dan *video/audio* selama kegiatan. Sasaran dalam metode dokumentasi ini adalah untuk mendapatkan data jenis penguasaan *shooting* yang paling banyak menciptakan poin pada pemain bola basket putra SMA Kristen Kanaan Banjarmasin.

Keabsahan data merupakan suatu yang paling penting dalam penelitian kualitatif, karena merupakan jaminan kepercayaan dalam pemecahan masalah yang diteliti. Agar data yang diperoleh terjamin kepercayaannya, maka peneliti menggunakan teknik kredibilitas yaitu dengan teknik triangulasi. "Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain diluar data untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu" Moleong (2007:330). Triangulasi dalam sumber data adalah membandingkan dan mengecek balik derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui alat dan waktu yang berbeda. Dengan demikian triangulasi sumber data dilakukan dengan

menanyakan kebenaran data atau informasi tertentu yang diperoleh dari informan lainnya. Dalam penelitian ini mengecek keabsahan data dengan mengecek atau membandingkan antara hasil informan utama dengan informan tambahan melalui hasil wawancara yang peneliti lakukan serta mengecek derajat kepercayaan semua informan melalui rekaman yang peneliti lakukan.

Analisis data merupakan bagian yang amat penting dalam metode ilmiah, karena dengan analisislah data tersebut dapat diberi arti dan makna yang berguna dalam memecahkan masalah penelitian. Menurut Bogdan & Biklen dalam Moleong, (2005:248) Analisis data kualitatif adalah upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilah-milah menjadi satu bagian yang dapat dikelola, mensistesisnya, mencari dan menemukan pola, menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari, dan memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain. Adapun model analisis yang digunakan dalam metode ini yaitu

model Millies dan Huberman dalam Moleong (2005:307-308) yakni analisis data ini dilakukan dengan mendasarkan diri pada penelitian lapangan. Model analisis ini menggunakan empat komponen yang saling berinteraksi yaitu : pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (*verifikasi*) komponen tersebut.

## HASIL PENELITIAN

Berdasarkan pengumpulan data yang peneliti lakukan pada kejuaraan bola basket di SMAVEN *Basketball Competition* di lapangan Suria Arena *Basketball* Banjarmasin, setiap kejuaraan bola basket pasti ada tim yang keluar sebagai juara kesempatan ini berhasil diambil SMA Kristen Kanaan Banjarmasin yang keluar sebagai juara pertama. Kejuaraan bola basket SMAVEN *Basketball Competition* yang diikuti 16 tim bola basket putra dari sekolah-sekolah yang ada di Kalimantan Selatan dijadikan peneliti untuk melakukan penelitian.

Pertandingan dibabak penyisihan melawan SMAN 1 Banjarbaru

Tabel 1. Hasil Presentasi Jenis *Shooting* SMA Kristen Kanaan Banjarmasin melawan SMAN 1 Banjarbaru.

Jenis <i>shooting</i> yang banyak menciptakan poin melawan SMAN 1 Banjarbaru																	
Lay up		One hand set shoot		Jump shot		Free throw		Three point		Reverse lay up		Extending lay up		Power move		Hook shot	
III	III	III	III		I	III	III	III	III		I	I	III	I	II	II	III
I	II	III	II			III	II	I	II			I	I	I	II	II	III
			III				III		III								
			II														
			III														
			II														
			I														
M	G	M	G	M	G	M	G	M	G	M	G	M	G	M	G	M	G
4	5	3	11	0	1	3	8	4	9	0	1	1	4	1	2	2	3
44%		21%		0%		27%		31%		0%		20%		33%		40%	
8		6		-		3		12		-		2		2		4	
Game: SMA Kristen Kanaan 39 Vs SMAN 1 Banjarbaru 31																	

Pertandingan dibabak delapan besar melawan SMAN 1 Marabahan

Tabel 2. Hasil Presentasi Jenis *Shooting* SMA Kristen Kanaan Banjarmasin melawan SMAN 1 Marabahan.

Jenis <i>shooting</i> yang banyak menciptakan poin melawan SMAN 1 Marabahan																	
Lay up		One hand set shoot		Jump shot		Free throw		Three point		Reverse lay up		Extending lay up		Power move		Hook shot	
III	III	III	III	II	III	III	III		III		I	I	III	II	III		
II	II	II	II		I	III	I		II			I	I				
			III						II								
	II		II														
			I														
M	G	M	G	M	G	M	G	M	G	M	G	M	G	M	G	M	G
7	5	5	11	2	4	3	4	0	7	0	1	1	4	2	3	0	0
58%		31%		33%		43%		0%		0%		20%		40%		0%	
14		10		4		3		-		-		2		4		-	
Game: SMA Kristen Kanaan 37 Vs SMAN 1 Marabahan 21																	

Pertandingan dibabak empat besar melawan SMAN 1 Banjarmasin

Tabel 3. Hasil Presentasi Jenis *Shooting* SMA Kristen Kanaan Banjarmasin melawan SMAN 1 Banjarmasin.

Jenis <i>shooting</i> yang banyak menciptakan poin melawan SMAN 1 Banjarmasin																	
Lay up		One hand set shoot		Jump shot		Free throw		Three point		Reverse lay up		Extending lay up		Power move		Hook shot	
II	III	III	III	II	I	III	III	III	III			II	I	II	III		
	II	II	II			I	II	I	II								
							III		III								
	I	II	II						I								
M	G	M	G	M	G	M	G	M	G	M	G	M	G	M	G	M	G
2	6	7	7	2	1	4	8	4	9	0	0	2	1	2	3	0	0
25%		50%		67%		33%		30%		0%		66%		40%		0%	
4		14		4		4		12		-		4		4		-	
Game: SMA Kristen Kanaan 46 Vs SMAN 1 Banjarmasin 41																	

Pertandingan dibabak final melawan SMAN 3 Banjarmasin

Tabel 4. Hasil Presentasi Jenis *Shooting* SMA Kristen Kanaan Banjarmasin melawan SMAN 3 Banjarmasin.

Jenis <i>shooting</i> yang banyak menciptakan poin melawan SMAN 3 Banjarmasin																	
Lay up		One hand set shoot		Jump shot		Free throw		Three point		Reverse lay up		Extending lay up		Power move		Hook shot	
III	III		III	I	III	III	III		III	II	I	I	II	I	I	I	II
II	II	III	II			II	II	III	II								
III			III			III	III		III								
II	III		I			II	II		II								
M	G	M	G	M	G	M	G	M	G	M	G	M	G	M	G	M	G
10	8	3	9	1	3	10	10	3	10	2	1	1	2	1	1	1	2
55%		25%		25%		50%		23%		67%		33%		50%		33%	
20		6		2		10		9		4		2		2		2	
Game: SMA Kristen Kanaan 57 Vs SMAN 3 Banjarmasin 55																	



Hasil data yang ditemukan peneliti dari babak penyisihan sampai babak final jenis *shooting* yang paling banyak menghasilkan poin SMA Kristen Kanaan Banjarmasin di kejuaraan SMAVEN BBC

adalah jenis *shooting lay up* sebesar 49% dan yang paling banyak gagal dalam memperoleh poin adalah jenis *three point* sebesar 76%.

Tabel 5. Hasil Presentasi Jenis *Shooting* SMA Kristen Kanaan Banjarmasin.

No	Jenis <i>Shooting</i>	Jumlah	Goal	Failed	Presentasi <i>shooting</i>	
					Goal	Failed
1	<i>Lay up</i>	47	22	24	49%	51%
2	<i>Free throw</i>	50	20	30	40%	60%
3	<i>Power move</i>	15	6	9	40%	60%
4	<i>Hook shoot</i>	8	3	5	37%	63%
5	<i>jump shoot</i>	14	5	9	36%	64%
6	<i>One hand set shot</i>	56	17	38	32%	68%
7	<i>Runner</i>	16	5	11	31%	69%
8	<i>Reverse lay up</i>	7	2	5	28%	71%
9	<i>Three point</i>	46	11	35	24%	76%

Grafik 1. Hasil presentasi jenis *shooting* SMA Kristen Kanaan Banjarmasin.



## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian secara umum menunjukkan bahwa jenis penguasaan *shooting* SMA Kristen Kanaan Banjarmasin dikejuaraan SMAVEN *Basketball Competition* masih ada beberapa jenis *shooting* yang belum dilakukan dengan baik atau sesuai mekanika gerakannya sehingga belum memberikan hasil yang diharapkan. Tujuan *shooting* adalah memasukan bola ke *ring* lawan sebanyak-banyaknya untuk mendapatkan poin. Dalam permainan bola basket tim yang paling banyak menciptakan poin kering lawan itulah yang dikatakan sebagai pemenang dengan kemampuan *shooting* yang baik akan memberikan peluang menang lebih banyak. Sedangkan data yang didapatkan peneliti pada saat kejuaraan SMAVEN BBC kemampuan *shooting* pemain kanaan lemah dijenis *three point* 76% dari sembilan jenis *shooting lay up shoot* 49% yang paling baik presentasi poinnya.

### 1. Latar penelitian

Pengamatan yang dilakukan peneliti di SMADA BBC yang kemudian dilakukan pengambilan data di SMAVEN BBC memberikan wawasan bahwa permainan bola basket bukan hanya permainan strategi tetapi juga harus memiliki teknik dasar yang baik, setiap permainan pasti memiliki tujuan sama halnya permainan bola basket sudah dipastikan bahwa yang diharapkan adalah kemenangan dengan cara menciptakan poin sebanyak-banyaknya, dalam perlakuan *shooting* yang perlu diperhatikan adalah mekanika gerakannya “tepat tidaknya ‘mekanik gerakan’ dalam menembak akan menetapkan pula baik buruknya tembakan” Sodikun (1992:59).

Tim bola basket putera SMA KRISTEN KANAAN ini sudah lama tergabung menjadi kesatuan tim bola basket sejak sekolah menengah pertama sudah mulai berlatih bersama hal ini menjadikan sebagian pemain sudah memiliki kemampuan teknik dasar yang cukup baik

seperti *dribble*, *passing* dan *body control* terlihat dari kemampuan individu sebagian pemain yang sangat baik akan tetapi masih ada saja yang kurang dari segi teknik dasar *shooting*. Kemampuan *shooting* yang baik merupakan hasil latihan yang rutin, dengan memperhatikan mekanika gerakan yang benar dan dengan program latihan yang tertuju untuk menambah keterampilan *shooting* setiap pemain diharapkan menambah keterampilan *shooting*. Program latihan merupakan komponen penunjang untuk membantu pencapaian prestasi sebuah tim bola basket, SMA Kanaan memiliki program latihan seminggu dua kali senin dan kamis. Dengan waktu latihan dua kali dalam seminggu wajar saja untuk menambah keterampilan *shooting* para pemain belum cukup maksimal “frekuensi minimum latihan tiap minggunya menjalankan program latihan selama empat kali seminggu” Sajoto (1995:35).

Kemampuan sembilan jenis *shooting* para pemain kanaan memang belum sepenuhnya dikuasai secara mekanika gerakannya itu dibuktikan dari apa yang peneliti lihat secara langsung di lapangan dimana peneliti sebagai instrumen dalam penelitian ini. Perlakuan *shooting* sering sekali gagal dalam menciptakan poin dikarenakan mekanika gerakan *shooting* yang belum bisa sepenuhnya dikuasai setiap pemain, kemampuan pengendalian emosi dan konsentrasi yang belum sepenuhnya baik.

Jenis *shooting lay up* para pemain masih kurang fokus pada saat adanya tekanan dari lawan, ini yang menyebabkan bola masih ada saja yang tidak masuk berawal dari gerakan yang kaku, keseimbangan terganggu kemudian fokus pada tujuan seringkali hilang. Dalam melakukan *lay up* sangat diperlukan kecepatan dan ketepatan dalam melangkah maupun melihat posisi yang kosong, para pemain kanaan masih ada yang memaksakan untuk melakukan *lay up* sudah dapat dipastikan hanya ada dua kemungkinan apabila *lay up* dipaksakan

perlakuan gagal atau terkena *foul drawn*. Keseimbangan tubuh dalam melakukan *shooting* juga berpengaruh terhadap ketepatan bola pada saat *release*, terlalu cepat berlari sering mengganggu keseimbangan apabila ada tekanan dari luar tubuh seperti *pressure* dari lawan ini menyebabkan bola tidak terkontrol dengan baik saat *release* bola juga terkadang gerakan yang salah.

Jenis *shooting one hand set shoot* dipergunakan para pemain kanaan di daerah *key hole* dan *medium range*, kemampuan jenis *shooting* ini sering salah dalam mekanika gerakannya tidak dapat mengontrol laju dan arah bola dengan tepat gerakan yang tidak sistematis dan *follow through* ini penyebab utama para pemain kanaan masih terlihat belum menguasai dengan baik jenis *shooting* ini. Peneliti juga berasumsi bahwa jenis *shooting one hand set shoot* harus dilakukan tanpa banyak pikir panjang ketika ada kesempatan jenis *shooting* ini harus segera dilakukan dengan gerakan sesuai mekanika *shooting*, seringkali keadaan yang ditekan lawan, sehingga berpengaruh dengan keputusan dalam *shooting* yang sudah tidak benar-benar dalam posisi siap, *shooting* ini lebih sering dilakukan didaerah *key hole* dan *medium range* ini adalah daerah pertahanan lawan, hanya dengan banyak latihan khusus *shooting* untuk dapat melakukan *shooting* dengan baik didaerah ini. *Jump shoot* para pemain kanaan sering kehilangan keseimbangan saat melayang diudara sehingga fokus ketujuan akan sulit dan bola tidak bisa dikontrol kekuatannya, terlalu tinggi dalam melompat dan akhirnya bola yang di lepaskan tidak mencapai *ring*, pada saat berhadapan dengan lawan yang kuat dalam pertahanan ketenangan dalam *shooting* pemain kanaan mendapat gangguan melakukan *shooting jump shoot* yang berakibat tidak dapat mempersiapkan tangan dengan bola dengan baik. Peneliti berasumsi bahwa *shooting jump shoot* yang tidak mencapai *ring* dikarenakan kekuatan terlalu terfokus dengan ketinggian loncatan

seharusnya sebagian besar gaya dihasilkan dari lengan, pergelangan tangan, dan jari terkecuali permainan berlangsung dengan cepat sudah menjadi keharusan loncatan harus melebihi jangkauan pemain bertahan lawan.

Dari 12 pemain hanya beberapa yang mampu melakukan *shooting three point*, tidak semua dapat melakukannya dengan baik dari babak penyisihan sampai final *shooting* ini gagal karena bola menyentuh cincin *ring*, terburu-buru dalam melakukannya, kurang fokus sehingga untuk mempersiapkan tangan dengan bola belum dengan benar-benar siap untuk melakukan *shooting*. Peneliti berasumsi *shooting three point* adalah *shooting* yang wajib dikuasai semua pemain dikarenakan mendapatkan poin yang paling banyak apabila berhasil dalam perlakuannya dari jenis *shooting* lainnya dapat dibayangkan apabila setiap pemain menguasai jenis *shooting* ini dipastikan akan berpengaruh besar dalam presentasi dalam kemenangan setiap permainan akan tetapi para pemain kanaan tidak pernah melatih secara khusus pada saat latihan ini yang menyebabkan dari jenis *shooting* lainnya *three point shoot* paling banyak presentasi gagal dalam menciptakan poin, pada saat melakukan *shooting* seringkali fokus para pemain keliru lebih terfokus kepada kekuatan saat *shooting* sementara mekanika gerakan sering diabaikan seperti siku sering terbuka tidak lurus mengarah kering.

Penguasaan *reverse lay up* para pemain kanaan masih belum bisa dalam mengontrol kecepatan langkah terlalau sering menggunakan langkah panjang kemudian pada saat melepas bola putaran tidak *back spin* melainkan *side spin*. Peneliti berasumsi pada saat permainan menyerang jenis *shooting reverse lay up* ini digunakan didaerah *key hole* apabila lawan menggunakan *man to man marking* yang ketat maka jenis *shooting* ini tidak bisa digunakan dan jenis *shooting* ini efektif digunakan apabila pada saat terjadi berebut bola di bawah *ring*. Kemampuan jenis *shooting power move* pemain kanaan cukup

bagus akan tetapi pada saat *shooting* masih ada saja dorongan bola terlalu kuat saat melakukan *shooting* yang mengakibatkan bola lewat dari *ring* atau pantulan bola tidak tepat masuk dalam *ring*, jenis ini sering dimanfaatkan pemain kanaan untuk mencari *foul drawn* yang menghasilkan tembakan hukuman. Peneliti berasumsi para pemain kanaan sering memanfaatkan jenis *shooting* ini saat lawan kuat dalam pertahanan yang sebenarnya adalah untuk mencari *foul drawn* untuk mendapatkan tembakan hukuman.

*Hook shoot* perlakuan *shooting* ini tidak sesuai mekanika gerakannya lengan tidak dilenturkan saat melakukannya gerakan tidak berirama dan terlalu cepat menarik tangan saat *shooting*. Peneliti berasumsi bahwa gagalnya jenis *shooting* ini sering tidak adanya pengawalan dari teman untuk mengamankan posisi *shooter* sehingga terjadi kontak fisik yang mengakibatkan kehilangan keseimbangan, pemain yang memiliki *speed* dan bertubuh tinggi sangat cocok untuk menggunakan jenis *shooting hook shoot*. *Runner (extending lay up)* jenis *shooting* ini dilakukan dengan baik oleh para pemain kanaan, kesempatan yang baik sering diperoleh pada saat serangan balik (*fast break*), peneliti berasumsi bahwa jenis *shooting runner* tidak dapat digunakan pada saat para pemain melakukan *man to man marking*. *Free throw shoot* jenis *shooting* ini yang selalu dilatih setiap kali latihan, kenyataannya pada saat dilapangan hasil dari penelitian *Free throw shoot* tidak menjadikan persentasi yang paling baik dari jenis *shooting* yang lainnya juga tidak terlalu berpengaruh dalam perolehan poin untuk memenangkan setiap permainan. Gerakan *shooting* sering kali tidak memperhatikan mekanika *shooting* dan kekuatan saat melepas bola sehingga bola melayang diudara tidak teratur pada saat *shooting* terlihat kurang fokus dalam melakukan, ketenangan merupakan salah satu faktor yang mendukung dalam berhasilnya *shooting free throw shoot* para pemain kanaan masih ada terlihat belum

tepat dalam melepaskan bola dijari (*release*) yang menyebabkan merubah arah bola dan masih terlihat gerakan kurang *rilek* yang seharusnya gerakan tangan pada saat *shooting (Follow through)*.

## 2. Temuan Penelitian

Peneliti melakukan wawancara dengan subyek dan pelatih dari enam jenis pertanyaan kemudian dikembangkan menjadi 13 butir pertanyaan. Pertanyaan pertama disimpulkan oleh peneliti bahwa SMAN 3 Banjarmasin adalah lawan yang paling berat, para pemain kanaan mengalami kesulitan dalam menciptakan poin ditambah kemampuan teknik dasar dan kerjasama yang baik juga dimiliki tim SMAN 3 Banjarmasin, ini dibuktikan dengan *period comparsion box score* yang didapat peneliti SMAN 3 Banjarmasin lebih sedikit melakukan *turnover* dan *personal foul*.

Pertanyaan kedua tentang penguasaan *shooting* subyek, para pemain kanaan masih merasa kurang dalam kemampuan *shooting* dapat dipastikan kemampuan *shooting* bisa ditingkatkan dengan latihan, menganalisis setiap perlakuan *shooting* yang gagal juga menjadi faktor yang penting untuk memudahkan melatih *shooting*. Dari babak penyisihan sampai final kanaan kalah dalam penguasaan jenis *shooting three point* SMAN 1 Banjarmasin, *free throw* SMAN 1 Banjarbaru sedangkan *individual game* kanaan memiliki pemain terbaik dalam presentasi *shooting*.

Pertanyaan ketiga peneliti menguraikan tentang sebab kanaan yang keluar menjadi juara merupakan buah dari kerja keras dan kerjasama sebuah tim, peneliti mengamati bahwa kemampuan kanaan dalam mengalahkan SMANSA Banjarbaru unggul delapan poin, SMANSA Banjarmasin unggul lima poin dan SMAGA Banjarmasin unggul dua poin dapat dikatakan kanaan tidak jauh berbeda poin untuk menang, dikarenakan permainan kanaan lebih baik dalam bekerjasama dibandingkan tim lain dan semangat yang

terjaga dari awal sampai akhir mampu memanfaatkan keunggulan yang dimiliki (jenis *shooting lay up*) dan membaca kekurangan tim lawan dengan tepat.

Pertanyaan keempat tentang pendapat apabila *shooting* tidak masuk penyebabnya adalah? mekanika gerakan *shooting* yang tidak dikuasai dengan benar kurang dalam konsentrasi. Apabila salah satu gerakan mekanika *shooting* dapat dikuasai dengan benar maka akan memudahkan dalam melakukan *shooting*, tidak harus menguasai semua gerakan mekanika *shooting* akan tetapi setiap jenis *shooting* memiliki mekanika yang berbeda. Seperti jenis *shooting jump shoot* harus memiliki keseimbangan yang baik pada saat melayang di udara untuk tetap bisa *shooting* di atas udara dengan posisi yang benar.

Pertanyaan kelima tentang perasaan saat melakukan *shooting* sebagian merasakan gugup, perasaan gugup sangat mengganggu pada saat melakukan *shooting* karena mengganggu konsentrasi. Pertanyaan keenam apakah *shooting* harus dirasakan subyek menjawab perlu dirasakan karena berpengaruh saat melepaskan bola dan untuk mengukur kekuatannya juga untuk mengatur arah dan parabol pada bola, setiap gerakan dalam *shooting* akan indah dilihat apabila dilakukan secara sadar. Setiap gerakan *shooting* harus sistematis dalam gerakannya dengan merasakan bagian-bagian gerakan mekanika *shooting* sangat membantu dalam konsentrasi untuk memasukan bola. Apabila sebuah gerakan *shooting* sudah menjadi otomatis maka perasaan dalam melakukan *shooting* sudah berkurang karena terbiasa, dengan melatih *drill shooting* sesuai dengan mekanika gerakannya dan variasi yang sesuai dengan keadaan saat permainan maka kemampuan *shooting* akan meningkat.

Pertanyaan ketujuh tentang pengetahuan subyek apakah sudah mengetahui sembilan jenis *shooting*, semua pemain kanaan belum mengetahui secara menyeluruh jenis-jenis *shooting* hanya

sebagian seperti *three point, two point, lay up, hook shoot and free throw*. Wajar saja apabila jenis *shooting jump shoot, runner, power move, reverse lay up, one hand set shot* belum bisa secara maksimal dilakukan pada saat dilapangan.

Pertanyaan kedelapan pengetahuan terhadap pemahaman mekanika gerakan *shooting* subyek menjawab tidak terlalu mengetahui tentang mekanika *shooting* pemain juga belum mengetahui secara lengkap hanya sebagian seperti tangan harus *follow through*, kaki harus ditekuk. Keterbatasan pengetahuan subyek terhadap mekanika *shooting* dapat berpengaruh dengan kemampuan shootingnya, mereka akan kesulitan mengevaluasi dari setiap perlakuan *shooting* yang gagal.

Pertanyaan kesembilan yang biasanya subyek lakukan pada saat menerima bola dari teman dalam posisi tim menyerang (*offensive*), semua pemain rata-rata menjawab bahwa terlebih dahulu melihat kondisi atau posisi teman yang kosong apabila perlu di lakukan *passing* atau *pivot, passing* biasanya diberikan keposisi teman terdekat dengan *ring* dan *shooting* dilakukan hanya apabila lawan tidak dalam keadaan menjaga dan apabila kondisi permainan ketat maka harus kembali *set ball* dan sabar dalam mencari peluang untuk menerobos masuk kedalam (*drive*) pertahanan atau *shooting*. Yang juga tidak kalah penting adalah mempersiapkan tangan untuk melakukan *shooting* atau *passing*, peneliti berasumsi bahwa mempersiapkan seluruh tubuh untuk beradaptasi dengan bola yang jarang terlihat dari setiap pemain hal ini berakibat akan memudahkan lawan mengambil posisi bertahan terlebih dahulu.

Pertanyaan kesepuluh tentang mempersiapkan posisi tangan sebelum *shooting* seluruh subyek setuju bahwa sebelum *shooting* harus mempersiapkan tangan dengan bola supaya dalam pelaksanaannya sesuai dengan mekanika *shooting*, karena dengan mempersiapkan tangan dengan bola sebelum *shooting* dapat memudahkan mengontrol jalannya bola

atau lepasnya bola dari jari telunjuk, kemampuan *ball handling* sangat berpengaruh terhadap kelangsungan *shooting*, apabila *shooting* dilakukan dengan terburu-buru sudah dipastikan gerakan yang dilakukan tidak sesuai mekanika *shooting* yang akan berdampak kemampuan *shooting* tidak maksimal. Pertanyaan 11 apa yang subyek lakukan sebelum melakukan *shooting* pertanyaan ini berkaitan dengan pertanyaan sebelumnya bahwa *shooting* harus diawali dengan mempersiapkan posisi tangan.

Pertanyaan 12 tentang pendapat subyek terhadap pengaruh tempat penelitian lapangan Suria Arena dengan keluarnya SMA Kristen Kanaan sebagai juara di kejuaraan SMAVEN *basketball competition* subyek menjawab bervariasi bahwa apabila seseorang sudah terbiasa bermain dilapangan tertentu dapat disimpulkan bahwa dengan terbiasanya seseorang itu bermain disana pasti menguasai lapangan dan mempunyai *feel* dengan keadaan *ring* lapangan tersebut hal ini berlaku terhadap dua pemain kanaan Yhosua dan Danny yang menjadi pemain kunci dari tim, lapangan yang juga standar nasional ini membuat semua pemain kanaan dan merasa sangat berpengaruh terhadap kemenangan.

Pertanyaan 13 semua subyek wajib memberi pendapat tentang seseorang dalam tim yang paling berperan terhadap kemenangan setengah dari jumlah pemain menjawab Danny dikarenakan mempunyai kemampuan *skill* dan mobilitas bermain diatas rata-rata ditambah kemampuan *leadership* saat dilapangan yang baik mampu mengatur ritme permainan dan membaca kelemahan pemain lawan. Danny juga memiliki pengalaman yang membanggakan sekolah dan daerah terpilih menjadi pemain yang berangkat ke Amerika dan Australia dengan *first team* DBL Indonesia.

Catatan lapangan yang didapat peneliti dari babak penyisihan sampai final masih banyak kemampuan *shooting* pemain kanaan yang tidak sesuai harapan.

Tembakan sering tidak akurat, agar tembakan (*shooting*) menjadi akurat pemain harus dengan segera mengambil fokus pada target pemain dengan cepat mampu mengkoordinasikan letak *ring* lepaskan bola dengan gerakan lengan jari-jari rileks dan pergelangan tangan mengikuti kearah *ring*, gerakan selalu dimulai dari lantai, saat menangkap bola menekuk lutut dan mata kaki serta mengatur tubuh dalam posisi seimbang, *release* bola selalu *back spin* apabila bola menyentuh cincin *ring* sudah dipastikan saat *release* bola jari manis atau ibu jari ikut mendorong sehingga bola *side spin* tidak dengan jari telunjuk, dalam kemampuan menghasilkan poin kanaan sempat terpengaruh dengan hasil *three point* lawan yang membuat pemain kanaan ingin mengejar ketertinggalan poin dengan *shooting three point* juga akan tetapi kemampuan *leadership* dalam lapangan di buktikan Danny tanpa dampingan pelatih berhasil dengan tepat mencari kelemahan lawan untuk membawa tim kanaan menang, para pemain kanaan dimudahkan dalam membuat dua poin karena postur tubuh dan pertahanan lawan mudah dimasuki akan tetapi jenis *shooting one hand set shot* paling banyak gagal didaerah *key hole* karena saat melakukan ada dorongan terlalu besar dari kekuatan kaki yang terjadi susah dalam mengatur keseimbangan dan kekuatan bola sering berlebih seharusnya untuk *shooting* jarak pendek sebagian besar gaya dari lengan, pergelangan tangan dan jari-jari.

Sempat para pemain kanaan mendapatkan perlawanan yang tidak begitu berat sehingga permainan sedikit tidak mengejar poin yang banyak akan tetapi terfokus dengan penerapan pola-pola permainan, dengan begitu terlihat jelas perlakuan *shooting* yang dilakukan tidak begitu sempurna (mekanika gerakan *shooting*) karena menganggap permainan lawan tidak begitu kuat kanaan sempat tertinggal diawal *quarter* pertama. *Shooting* haruslah dilakukan dengan waktu dan posisi yang tepat, *lay up* yang dilakukan

sering tidak sesuai dengan mekanika gerakan *shooting* yang benar akan tetapi keputusan yang salah saat *shooting* bisa menjadikan keuntungan apabila seorang *shooter* cerdas dalam melihat situasi untuk mengambil kesempatan *foul drawn* dengan menggunkan satu prinsip mekanika *shooting* keseimbangan gerakan *shooting* juga harus halus, mengalir bebas, dan ritmis. Peneliti berasumsi bahwa sebuah *shooting* yang tidak sesuai mekanika pun dapat dikembangkan dengan memanfaatkan kesalahan pemain lawan untuk melakukan *foul drawn* yang dapat dimanfaatkan untuk tembakan hukuman. Semua tembakan memiliki mekanika dasar tertentu, termasuk penglihatan, keseimbangan, posisi tangan, siku-sejalan, gerak ritmis menembak, dan tindak lanjut. Cara terbaik untuk mengembangkan *shooting* adalah untuk berkonsentrasi hanya pada satu atau dua mekanik pada suatu waktu, keputusan yang salah saat *shooting* bisa menjadikan keuntungan apabila seorang *shooter* cerdas dalam melihat situasi untuk mengambil kesempatan *foul drawn* dengan menggunkan satu prinsip mekanika *shooting* keseimbangan gerakan *shooting* juga harus halus, mengalir bebas, dan ritmis.

### 3. Landasan teori

Jenis-jenis *shooting*

#### a. Lay Up Shoot

Jenis tembakan yang efektif sebab dilakukan dari jarak yang sedekat-dekatnya dengan *ring* basket. Hal ini menguntungkan karena *shooting* dari jarak yang jauh dapat diperdekat ke *ring* basket dengan melalui lompat – langkah – lompat. Pada jarak beberapa langkah dari *ring*, pendribble secara serentak mengangkat tangan dan mengangkat lutut ke atas ketika melompat ke arah *ring*.

#### b. One Hand Set Shoot

Menembak dengan satu tangan yaitu melakukan gerakan melepaskan bola ke arah *ring* basket dengan menggunakan satu tangan diatas kepala, *shooting* satu tangan

dalam permainan basket ini paling banyak digunakan oleh pemain basket dewasa.

#### c. Free Throw Shoot

Tembakan dalam pertandingan bola basket yang dilakukan dari suatu daerah tertentu tanpa dapat dihalangi atau diganggu oleh pemain lawan. Tembakan ini diberikan sebagai akibat dari kesalahan yang dilakukan oleh pemain lawan kepada pemain yang sedang dalam posisi melakukan tembakan.

#### d. Three Point Shoot

*Shooting* dengan nilai tiga angka yang merupakan salah satu senjata untuk memenangkan pertandingan, juga membalikkan keadaan disaat tim mengalami kekalahan. *Three point shoot* dilakukan diluar garis tembakaan tiga poin.

#### e. Hook Shoot

*Shooting* yang sangat baik untuk penyerangan jarak dekat jika didaerah lawan dijaga dengan kuat sekali, sebab dengan *hook shoot* penembak tidak perlu mengambil sikap awal menghadap ke *ring* basket, tetapi dengan sikap miring atau menyamping jaring dan bola dilepaskan dengan tangan yang berjauhan dengan jaring. Sehingga pemain bertahan sulit untuk menjaganya, sebaliknya *hook shoot* diberikan setelah pemain dapat menguasai lemparan atau operan kaitan dengan baik.

#### f. Jump Shoot

Jenis tembakan dengan menambahkan lompatan saat melakukan *shooting*, dimana bola dilepaskan pada titik tertinggi lompatan. Ada yang perlu diperhatikan saat melakukan *jump shoot*, yakni pemain harus mulai dari lantai (*quick stance*) lalu melompat dan menjaga *verticality* Danny Kosasih (2008:50).

#### g. Reverse lay up shoot

“Tembakan ini memakai ring dan *backboard* untuk menjaga penembak dari pemain bertahan yang berusaha menghalangi tembakan dari belakang. Tembakan ini baik dilakukan setelah penetrasi disepanjang garis belakang atau ketika pemain menerima bola didalam daerah terlarang dengan posisi

memunggungi ring".PB PERBASI (2006: 23)

h. *Runner (extending lay up)*

"Jenis tembakan *lay up* yang dipergunakan jauh dari ring basket dan tembakan ini sering digunakan ketika *offender* sudah dijaga dengan pemain bertahan" Hal wissel (2012:106).

i. *Power move*

Adalah cara yang kuat untuk mencetak poin ketika pemain dekat dengan ring dan dijaga oleh satu atau lebih pemain bertahan. Langkah ini paling sering digunakan setelah pemain mendapatkan *offensif rebound*, tetapi juga dapat digunakan pada *drive* ke ring Hal wissel (2012:109).

#### 4. Faktor yang Mempengaruhi Shooting

Setiap permainan bola basket pasti ada saja perlakuan *shooting* yang tidak masuk kering hal ini yang menyebabkan peneliti merasa bahwa perlunya sebuah penelitian secara khusus di sebuah kejuaraan bola basket untuk mengetahui penguasaan jenis-jenis *shooting* para pemain SMA Kanaan Banjarmasin. *Shooting* (menembak) adalah "sasaran akhir setiap bermain bola basket, keterampilan suatu regu dalam permainan bola basket selalu ditentukan keberhasilan dalam menembak atau memasukkan bola kedalam ring lawan" Imam Sodikun (1992:59). Setiap pemain bola basket "Keberhasilan suatu regu dalam permainan selalu ditentukan oleh keberhasilan dalam menembak. Untuk dapat berhasil dalam tembakan perlu dilakukan teknik-teknik yang betul" Sodikun (1992:59). Setiap jenis *shooting* memiliki teknik-teknik atau mekanika yang berbeda sehingga pentingnya setiap pemain mengetahui dan menguasai mekanika gerakan *shooting* sebelum keterampilan sudah terbentuk "dengan ditanamkannya konsep gerak *shooting* sejak dini bahwa gerak dasar yang benar secara mekanik itu menghasilkan gerakan yang efisien. Sugiyanto, dkk (1997:318)

Setiap penembak (*shooter*) yang handal pasti memiliki kebiasaan latihan khusus untuk melatih *shooting* ini akan membentuk kebiasaan yang baik "tepat tidaknya 'mekanik gerakan' dalam menembak akan menetapkan pula baik buruknya tembakan" Sodikun (1992:59). Sebuah gerakan *shooting* yang sudah terbentuk dengan benar sesuai mekanika maka akan menghasilkan kemampuan *shooting* yang maksimal "penerapan dasar menembak yang benar secara konsisten adalah kunci untuk mendapatkan keberhasilan melakukan tembakan selama bermain dalam situasi-situasi pertandingan" Oliver (2007:32).

#### 5. Mekanika Shooting

Kosasih (2008:47) menjelaskan bahwa ada istilah berkaitan dengan teknik tembakan (*shooting*) dalam bola basket yang perlu dikenalkan kepada pemain sejak dini yaitu:

BEEF :B (*Balance*) : gerakan selalu dimulai dari lantai, saat menangkap bola tekuklah lutut dan mata kaki serta atur agar tubuh dalam posisi seimbang. E (*Eyes*) : agar tembakan (*shooting*) menjadi akurat pemain harus dengan segera mengambil fokus pada target (pemain dengan cepat mampu mengkoordinasikan letak ring). E (*Elbow*) : pertahankan posisi siku agar pergerakan lengan akan tetap vertikal. F (*Follow through*) : kunci siku lalu lepaskan gerakan lengan jari – jari dan pergelangan tangan mengikuti kearah ring.

Hal Wissel (2012:73) Seorang pemain yang sudah benar dalam mekanika gerakan untuk mengurangi pikiran sadar dan menjadikan *Shooting* gerakan otomatis. kata pemicu membantu membuat mekanisme menembak tertanam otomatis, yang memperkuat tembakan sukses, membantu membangun rasa percaya diri. Untuk meningkatkan tembakan, salah satu pemicu kata cukup dengan pengucapan kata yang diyakini dengan itu menjadikan tembakan otomatis.

Mekanik *shooting* yang tepat "semua bagian dari tembakan harus mengalir bersama



dalam irama berurutan. Keterampilan harus halus, mengalir, dan ritmis. Hal ini terutama berlaku dalam penembakan” Hal Wissel (2012:73). Adapun langkah-langkah sukses dalam menciptakan poin menurut Hal Wissel (2012:72-76) “percaya pada diri sendiri, kata-kata positif, gerakan berirama, mengevaluasi setiap tembakan. Mekanika *shooting* penglihatan, keseimbangan, posisi tangan, siku sejajar, gerakan berirama, gerakan lanjutan”.

## KESIMPULAN

Dengan dilakukannya penelitian yang dilaksanakan pada kejuaraan SMAVEN *Basketball Competition* ini berdasarkan hasil pengamatan dan analisis peneliti dengan fokus jenis *shooting* pemain bola basket SMA Kristen Kanaan, dari sembilan jenis *shooting lay up* adalah yang paling banyak menciptakan poin juga yang paling dikuasai para pemain bola basket SMA Kristen Kanaan dan yang paling tidak dikuasai adalah jenis *three point shoot* yang paling banyak gagal dalam menciptakan poin. Ini dikarenakan tidak pernah dilatih secara khusus setiap jenis *shooting*.

Berdasarkan kesimpulan maka peneliti merasa perlu adanya evaluasi untuk semua pihak terkait dari hasil temuan peneliti

1. Bagi pemain bola basket SMA Kristen Kanaan hendaknya diberi pemahaman mendalam tentang mekanika gerakan *shooting* untuk menambah wawasan dan memudahkan dalam mengevaluasi setiap *shooting*.
2. Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA Kristen Kanaan diharapkan mampu mewujudkan dan mengembangkan kegiatan olahraga di sekolah khususnya bola basket.
3. Kepada pelatih diharapkan melatih kemampuan *shooting* dengan khusus tidak tergantung dengan jadwal latihan yang ada dan mengikuti tim-tim bola basket diluar sekolah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, Dessy. 2003. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Ketiga*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Arifin, Muhammad Zaien. 2013. *Kontribusi fleksibilitas pergelangan tangan dan kekuatan otot lengan terhadap hasil shooting free throw pada tim bola basket putra SMA Negeri 2 Banjarbaru*. Skripsi tidak diterbitkan. Banjarbaru: JPOK FKIP Unlam.
- Bompa, T O & Haff, G Gregory. 2009. *Periodization Theory and Methodology of Training*. United States of Amerika: Human Kinetics. Dari Library Genesis. (Online), (<http://gen.lib.rus.ec/>), diakses 23 Februari 2015.
- Chairunita, Aulia Hajar. 2012. *Minat Belajar Bahasa Prancis Siswa Kelas Xi Sma Negeri 10 Yogyakarta*. Skripsi tidak diterbitkan. Yogyakarta: JPBP FBS UNY.
- Fauzi, dkk. 2011. *Refleksi Analisis Penerbitan Jurnal Olahraga Prestasi (JORPRES) Jurusan PKL FIK UNY Menuju Terakreditasi*. Proposal penelitian kelompok tidak diterbitkan. Yogyakarta: PSO FIK UNY.
- Kosasih, Danny. 2008. *Fundamental Basketball First Step To Win*. Semarang: Karangturi Media.
- Moleong, Lexy J. 2007. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offest
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bogor: Ghalia Indonesia. Dari Book Google. (Online), (<https://books.google.co.id/books?i>

[d=FRSAsDbA05EC&printsec=frontcover&hl=id#v=onepage&q&f=false](http://www.gen.lib.rus.ec/)), diakses 23 Februari 2015.

Oliver, Jon. 2007. *Dasar Dasar Bola Basket*. Bandung: PT Intan Sejati Pakar Raya.

*Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*. 2014, Banjarbaru: JPOK FKIP Unlam

Pribadi, Heri Purnama. 2014. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. Volume 02 Nomor 01 Tahun 2014, 62– 66. Analisis Keberhasilan *Shooting 3 Point* Pada *Team* Bola Basket Putra IKOR UNESA. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya

Sodikun, Imam. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Dipdikbud, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Sugianto,dkk. 1997. *Perkembangan Dan Belajar Motorik*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Wissel, Hal. 2012. *Third Edition Basketball Step To Success*. Champaign: Human Kinetics. Dari Library Genesis. (Online), (<http://gen.lib.rus.ec/>), diakses 23 Februari 2015.