

## Tinjauan Kemampuan Free Throw Atlet Bolabasket And One UNP Padang

Muhadzdzib Fadhil Putra<sup>1\*</sup>, John Arwandi<sup>2</sup>, Sari Mariati<sup>3</sup>, Ronni Yennes<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu  
Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia.  
Email Korespondensi : Mfadhilputra5@gmail.com

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan melihat kemampuan free throw atlet bolabasket And One UNP Padang. Penelitian ini ialah jenis penelitian deskriptif. Populasi pada penelitian ini ialah pemain basket klub basket And One UNP Padang yang terdaftar dan aktif mengikuti latihan yaitu KU 16-19, sebanyak 15 orang. Pengambilan sampel diambil dengan menggunakan teknik total sampling, jadi sampel yang diambil pada penelitian ini ialah keseluruhan atlet yaitu sebanyak 15 orang. Instrumen penelitian ini melalui tes kemampuan free throw. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase  $P = F/N \times 100\%$ . Hasil analisis menunjukkan: bahwa sebanyak 1 orang (6,67%) kategori baik sekali, 4 orang (26,67%) kategori baik, 4 orang (26,67%) kategori cukup, 5 orang (33,33%) kategori kurang dan 1 orang (6,67%) kurang sekali. Dapat disimpulkan bahwa rata-rata kemampuan free throw atlet bolabasket And One UNP Padang rata-rata dikategorikan cukup baik.

**Kata Kunci:** tembakan bebas, menembak

### *Review Of Athletes' Free Throw Capability Of Basketball And One UNP Padang*

#### ABSTRACT

*This research aims to see the free throw ability of And One UNP Padang basketball athletes. This research is a type of descriptive research. The population in this study were basketball players from the And One UNP Padang basketball club who were registered and actively participating in training, namely KU 16-19, totaling 15 people. Sampling was taken using a total sampling technique, so the samples taken in this study were all 15 athletes. This research instrument is a free throw ability test. Research data analysis uses frequency distribution techniques with percentage calculations  $P = F/N \times 100\%$ . The results of the analysis showed: that 1 person (6.67%) was in the very good category, 4 people (26.67%) in the good category, 4 people (26.67%) in the fair category, 5 people (33.33%) in the poor category. and 1 person (6.67%) very less. It can be concluded that the average free throw ability of And One UNP Padang basketball athletes is categorized as sufficient*

**Keywords:** free throw, shooting

---

#### PENDAHULUAN

Bolabasket ialah olahraga yang memerlukan kekompakan tim, di mana bola besar di mainkan dengan tangan dan dapat dioper ke teman atau dipantul ke lantai. Tujuannya ialah mencetak angka sebanyak mungkin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan.

Salah satu cabang olahraga ialah bolabasket, yang dimainkan oleh lima orang per regu, baik putra maupun putri. Pada dasarnya, passing, shoot, dan dribbling adalah komponen utama permainan bolabasket. Karena itu begitu perlu guna memperoleh prestasi terbaik pada olahraga bolabasket. Di sini, peneliti berkonsentrasi pada shooting free throw, yang sering kali menjadi tantangan bagi pemain untuk memasukkan bola ke dalam ring.

Dalam permainan bolabasket, shooting sangat penting. Penguasaan teknik ini sangat penting karena shooting adalah kunci dan tujuan akhir permainan. Keberhasilan suatu tim dalam shooting selalu menentukan keberhasilan permainan.

Shooting lapangan dan shooting hukuman ialah dua bagian dari permainan bolabasket ini. Shooting lapangan adalah upaya menembak bola ke keranjang atau ring lawan selama permainan. Shooting ini dilaksanakan oleh pemain penyerang dari seluruh lapangan. Shooting lapangan bisa dilaksanakan dengan satu atau dua tangan dari posisi berdiri atau meloncat. Namun, tembakan hukuman atau tembakan bebas, juga disebut sebagai tembakan bebas, ialah hadiah yang diberi kepada seorang pemain untuk mencapai angka tertentu.

Tembakan tanpa rintangan ini dilaksanakan di posisi dibelakang garis shooting bebas sesuai peraturan. Shooting bebas (free throw) dilaksanakan pada waktu paling lama 5 detik mulai sejak bola diberi oleh wasit kepada pemain yang nanti melaksanakan shooting tersebut. Shooting free throw diperoleh melalui pelanggaran yang dilaksanakan oleh pemain ke tim lawan ataupun sebaliknya.

Klub basket And One UNP Padang merupakan salah satu klub yang masih aktif dalam pembinaan pemain basket. Klub ini terbilang masih baru di Kota Padang, karna klub ini didirikan pada tahun 2019 yang didirikan oleh Ade Putra Utama, S.Si sekaligus sebagai pelatih kepala pada klub ini. Walaupun masih tergolong baru sampai sekarang klub ini sudah banyak menciptakan bibit bibit atlet berpotensi pada masing-masing kelompok umur, para pemain sudah sering mengikuti ajang kompetisi antar kelompok umur yang ada di Sumatera barat seperti Payakumbuh Grand even 2022, Invitasi garuda 2022, 3x3 Championship Sumatera barat 2022, dan berbagai even lainnya. Klub basket And One UNP berlatih di lapangan basket gor UNP Padang, dengan fasilitas latihan yang cukup memadai membuat And one UNP mampu mencetak bibit-bibit atlet berpotensi untuk Sumatera barat.

Berdasarkan observasi yang dilakukan penulis pada sesi latihan game internal klub basket And one UNP, penulis melihat kemampuan para pemain dalam melakukan teknik dasar shooting masih jauh dari apa yang di harapkan. Ketika pemain melakukan *shooting free throw*, hasilnya masih banyak yang tidak tepat pada sasaran, melakukannya masih terburu-buru dan asal-asalan, Hal ini disebabkan karena kurangnya kemampuan pemain dalam menguasai teknik shooting *free throw*. Pada teknik lay-up para pemain tidak dapat memanfaatkannya menjadi point karna banyak lay-up yang di lakukan pemain tidak tepat sasaran sehingga gagal menjadikan poin tambahan, sehingga menjadikan catatan bagaimana kemampuan teknik dasar terutama shooting free throw para pemain. Berdasarkan pembahasan diatas maka peneliti tertarik meneliti tentang bagaimana pengaruh model-model latihan *passing* terhadap kemampuan passing pemain Futsal Tanah Datar. Tujuan dari penelitian ini, ialah guna mendemonstrasikan dan mengetahui pengaruh model-model latihan *passing* terhadap kemampuan *passing* pemain Futsal Tanah Datar.

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini kedepannya ialah pertama untuk syarat guna mendapatkan gelar sarjana pendidikan di jurusan Kepelatihan olahraga pada Fakultas Ilmu Keolahragaan, kedua sebagai khasanah ilmu pengetahuan dibidang olahraga khususnya basket, mengenai tinjauan kemampuan free throw atlet bolabasket And One UNP Padang, ketiga sebagai referensi bagi peneliti lainnya, yang juga berminat dalam meneliti teknik dasar bolabasket khususnya teknik shooting, keempat sebagai referensi bagi pelatih basket dalam menganalisa teknik dasar shooting sehingga mampu menunjang dalam membuat program latihan, kelima sebagai referensi bagi pemain basket dalam mengetahui kemampuan shooting free throw.

## **METODE**

Penelitian deskriptif kuantitatif digunakan untuk memperoleh informasi tentang variabel yang diamati dengan mendeskripsikan, menggambarkan, dan menceritakan peristiwa saat ini.. Menurut Arikunto (2010:234), Penelitian deskriptif tidak menguji hipotesis; sebaliknya, itu hanya meneliti variabel, gejala, atau keadaan yang ada.

Tempat penelitian ini ialah di lapangan Basket Gor FIK UNP. Waktu penelitian akan dilakukan pada tanggal 26 mei 2024. Pada penelitian ini menggunakan total sampling, yang ditetapkan untuk sampel ini ialah pemain basket klub And One UNP Padang yang terdaftar dan aktif mengikuti latihan yaitu, 15 orang.

Free throw adalah tembakan bebas yang dilakukan pemain tanpa ada gangguan yang didapatkan melalui pelanggaran yang dilakukan lawan terhadap pemain pada area kotak pertahanan lawan. Free throw dilakukan dengan dua kali kesempatan yang masing-masing kesempatan meraih satu poin jika berhasil memasukan bola ke dalam ring. Dalam penelitian ini akan di ungkap melalui tes free throw terbatas ( Suci Julieta, Ari Sutisyana, Arwin, 2022 )

Shooting merupakan upaya dalam memasukan bola melalui tembakan baik itu jarak jauh maupun jarak dekat dengan tujuan untuk mencetak angka pada permainan bolabasket. Teknik ini sangat penting dikuasai pada setiap pemain basket, karena ini merupakan senjata ampuh dalam mencetak poin sebanyak- banyaknya untuk meraih kemenangan.

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2015:148). Alat ukur dalam penelitian harus mempunyai tingkat validitas dan realibilitas dengan data yang terkumpul melalui materi tes yang didapat dilapangan. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes *free throw* terbatas (Julieta, 2022:244 ).

Teknik pengumpulan data ini yaitu dengan melakukan tes shooting free throw sebanyak 10 kali kesempatan percobaan, setelah itu akan dilihat presentasinya lebih banyak free throw yang masuk atau yang tidak masuk ke dalam ring masing-masing individu, dan nanti dilihat apakah kemampuan free throw atlet bolabasket And One UNP Padang sudah baik atau masih kurang.

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik deskriptif kuantitatif dengan persentase, yaitu data tes yang diperoleh dan dianalisa dengan menggunakan persentase.

Kategori	Rumus
Baik sekali	$(M+1,5D) \leq X$
Baik	$(M + 0,5SD) \leq X < (M + 1,5SD)$
Cukup	$(M - 0,5SD) \leq X < (M + 1,5SD)$
Kurang	$(M - 1,5SD) \leq X < (M + 0,5SD)$
Kurang Sekali	$X < (M - 0,5SD)$

Keterangan :

X = Skor SD = Standar Deviasi

M = Rata-rata ( Skor )

Setelah diperoleh frekuensi pada setiap kategori kemudian diubah ke pada bentuk persentase dengan rumus antara lain :

$$\text{Persentase Hasil (\%)} \mathbf{P} = \frac{f}{n} \mathbf{100 \%}$$

Keterangan :

P = Persentase hasil

f = Frekuensi

n = Jumlah Total

## HASIL

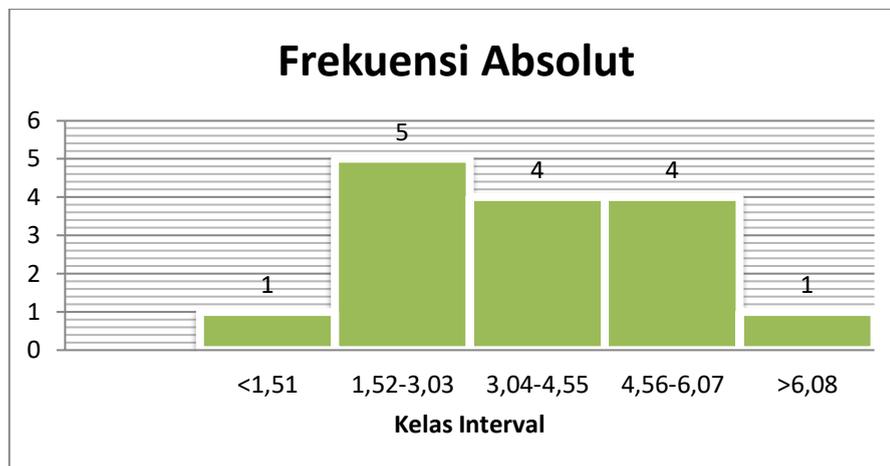
### 1. Kemampuan *Free Throw*

Berdasarkan hasil tes kemampuan *free throw* kadang didapatkan skor maksimum 7, minimum 1. Disamping itu didapatkan nilai mean (rata-rata) = 3,80 dan standar deviasi = 1,52. Agar lebih jelasnya deskripsi data kemampuan *free throw* dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kemampuan *Free Throw*

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
>6,08	1	6,67	Baik Sekali
4,56-6,07	4	26,67	Baik
3,04-4,55	4	26,67	Cukup
1,52-3,03	5	33,33	Kurang
<1,51	1	26,67	Kurang Sekali
<b>Jumlah</b>	<b>15</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan tabel diatas dari 15 orang sampel, 1 orang (6,67%) memiliki kemampuan *free throw* berkisar antara >6,08 kategori baik sekali, 4 orang (26,67%) berkisar antara 4,56-6,07 kategori baik, 4 orang (26,67%) berkisar antara 3,04-4,55 kategori cukup, 5 orang (33,33%) berkisar antara 1,52-3,03 kategori kurang dan 1 orang (6,67%) berkisar antara <1,51 kategori kurang sekali. Untuk lebih jelasnya dapat digambarkan melalui histogram di bawah ini:



Gambar 3. Histogram Kemampuan *Free Throw*

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian memperlihatkan kalau dari 15 orang sampel diperoleh nilai rata-rata kemampuan free throw atlet bolabasket And One UNP Padang 3,80 dengan standar deviasi 1,52, nilai minimum 1 dan maksimum 7.

Dari hasil penelitian bahwa 1 orang (6,67%) kemampuan free throw kategori baik sekali, 4 orang (26,67%) free throw kategori baik, 4 orang (26,67%) free throw cukup, 5 orang (33,33%) free throw dengan kategori kurang dan 1 orang (6,67%) kategori kurang sekali. Dapat disimpulkan bahwa rata-rata kemampuan free throw atlet bolabasket And One UNP Padang dalam kategori cukup baik.

Sebanyak enam atlet yang dianggap cukup baik masih membutuhkan koreksi untuk bahu dan leher karena ketegangan yang berlebihan akan mengganggu lengkungan bahu yang mulus saat menembak. Itu sebabnya lemparan bola basket tidak selalu tepat ke sasaran. Karena kurangnya sinergi antara lengan dan tungkai, gaya dorongan akan terpengaruh oleh ketidakseimbangan.

Dalam kategori cukup, kurang, atau kurang sekali, sembilan atlet memiliki beberapa kekurangan. Misalnya, pada tahap awal, atlet penembak tidak melaksanakan fleksi ekstremitas atas untuk meningkatkan pembebanan kaki mereka. Untuk mendekati pusat gravitasi, beban tubuh bagian bawah meningkat. Posisi ini akan membantu mempersiapkan transfer gaya yang bekerja tetap secara linear dan vertikal maka gerakan menjadi optimal dan diterima di fase selanjutnya. Selama fase pelaksanaan, bagian tubuh ekstremitas atas dan lengan tidak bergerak ke atas atau ke depan hingga tidak mencapai posisi vertikal. Sehingga mengakibatkan tidak bagusnya fase akhir yang membuat bola tidak masuk ke arah ring

Free throw juga dikenal sebagai tembakan bebas adalah salah satu tembakan yang wajib dipunyai serta harus dikuasai oleh semua pemain pada permainan bolabasket. Ini adalah jenis tembakan termudah dan mempunyai beberapa keuntungan pada permainan bolabasket, pemain berada pada kondisi sendiri tanpa lawan yang mengganggu atau menutupi mereka, yang memungkinkan mereka untuk berkonsentrasi dan mengatur gerakan mereka dengan leluasa. Kebebasan saat melaksanakan gerakan free throw seharusnya menolong pemain memperoleh poin lebih banyak. Tetapi, tidak banyak pemain yang melakukannya dengan baik.

Karena itu, menurut analisis peneliti, untuk meningkatkan kemampuan Free Throw kadang pemain harus mengikuti latihan secara teratur dan rutin. Latihan ialah kegiatan pengolahan atau penerapan materi latihan, contohnya keterampilan gerakan,

denga berulang kali dengan tuntutan yang berbeda. (Arwandi, 2019:153). Disarankan untuk meningkatkan kemampuan free throw atlet bolabasket And One UNP Padang supaya melaksanakan latihan yang intensif guna bisa tingkatan kemampuan free throw seperti latihan, 1) latihan konsep BEEF, 2) latihan kondisi fisik push up dan squat, 3) latihan free throw bervariasi, 4) model latihan jarak bertahap dan tetap, 5) model latihan shooting papan dengan satu tangan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arwandi, J., & Yenes, R. (2021). Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Peningkatan Kemampuan Three Point Shoot. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(2), 112–121.
- Arwandi. 2023. The effects of training using an android-based media blocker tool on the West Sumatra pelatprov sepaktakraw smash in 2023. *Journal of Physical Education and Sport @ (JPES)*, Vol. 23 (issue 12), Art 389, pp. 3391- 3399. DOI:10.7752/jpes.2023.12389
- FIBA. (2018). *FIBA 2018 Official Basketball Rules*. Perbasi.
- Lacy, A.C., & Williams, S.M. (2018). *Measurement and evaluation in physical education and exercise sciences*. United Kingdom: Routledge.
- Raibowo, S., Ilahi, B. R., Prabowo, A., Nopiyanto, Y. E., & Defliyanto. (2021). Penguasaan Keterampilan Dasar Futsal UKM FORKIP Universitas Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 333-341. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4897656>
- Russell, J. L. (2021). *Measuring Physical Demands in Basketball: An Explorative Systematic Review of Practices*. *Sports Medicine*, 51(1), 81–112. <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01375-9>
- Wicaksono,dkk. 2014. Kontribusi Kosentrasi Terhadap Hasil Shooting Under Basket (Studi Pada Pemain Putra Pemain Klub Bolabasket Guardians Tuban). *Jurnal Kesehatan Olahraga*. 2 (1).
- Arwandi, J. (2019). Korelasi Kekuatan Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Kemampuan Passing Pemain Sepakbola SSB Putra Wijaya Kota Padang. *Jurnal Patriot*, 1(1), 151-157.
- Arwandi, M. Ridwan, R. Irawan, and V. Soniawan. 2020. “Pengaruh Bentuk Latihan Squat Jump Terhadap Kekuatan Shooting Sepakbola Atlet Pro:Direct Academy”, *jm*, vol. 5, no. 2, pp. 182-190, Nov. 2020.
- Arwandi, J., Sin, T., & Yudi, A. (2021). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Ssb Balai Baru u-15 Tahun. *Gladiator*, 1(3), 123 - 133.
- Dinata. 2019. Pengaruh Latihan Medicine Ball Dan Koordinasi Terhadap Kemampuan Passing Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket. *Jurnal Sporta Saintika*, Vol 4, No1.
- Darisman, E. K., Prasetyo, R., & Bayu, W. I. (2021). *Belajar Psikologi Olahraga Sebuah Teori Dan Aplikasi Dalam Olahraga*. Jakad Media Publishing.
- Fatmawati, 2020. Pengaruh Latihan Dribble Zig-Zag terhadap Peningkatan Keterampilan Dribble Bola Basket Bagi Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Basket SMA, *Sport Science and Health* Vol. 2(11): 2020.

- Hermawan dan Rachman. 2018. Pengaruh Pendekatan Latihan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Ketepatan *Shooting* Peserta Ekstrakurikuler Basket. *Jurnal Keolahragaan*. 6 (2).
- Ilham, I. (2016). Latihan Poliometrik Terhadap Kemampuan Dan Keterampilan Shooting Fre Throw Bolabasket (Studi Eksperimen Pada Mahasiswa Fik Univ. Jambi). *Jurnal Performa Olahraga*, 1(02), 187-204.
- Indra Darma Sitepu. 2018. "Manfaat Permainan Bolabasket Untuk Anak Usia Dini". *Jurnal Prestasi* Vol. 2 No. 3, Juni 2018 : 27-33.
- Julieta, S., Sutisyana, A., & Arwin. (2022). Perbedaan Hasil *Free throw* Menggunakan Satu Tangan Dan Dua Tangan Pada Atlet Basket Putri Klub Ratu Pateax Kota Bengkulu. *SPORT GYMNASTICS : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(2), 240–252. <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v3i2.22611>
- Kiram, Y. (2017). Industrialisasi Dan Komersialisasi Dalam Olahraga. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(02), 187-203. <https://doi.org/10.24036/jpo58019>
- Satriawan, R., & Amar, K. (2020). *The Effect of Training on the Increasing of the Skill Lay Up Shoot Basketball Games Extracurricular Participants Basketball Students of SMA Negeri 1 Woha*. Proceedings of the International Conference on Science and Education and Technology (ISET 2019). <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200620.056>
- Starni, S. (2023). Modifikasi Bola Basket Terhadap Hasil Latihan Shooting Free Throw Siswa Kelas V Sdn 38 Kendari . *Elementary: Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar* , 3(1), 49-56.
- Bailey, R. (2018). *Sport, physical education and educational worth*. *Educational Review*, 70(1), 51–66. <https://doi.org/10.1080/00131911.2018.1403208>
- Baker, J., Coˆte, J., & Abernethy, B. (2021). *Learning from the experts: Practice activities of expert decision makers in sport*. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 74(3), 342–347.
- Burns, Brian and Dunning, Mark. 2010. *Skills In Motion Basketball Step-by-Step*. New York: Rosen Publishing.
- Caparrós, T.; Casals, M.; Solana, Á.; Peña, J. *Low external workloads are related to higher injury risk in professional male basketball games*. *J. Sports Sci. Med.* 2018, 17, 289.
- DiCesare, C. A. (2019). *Sport specialization and coordination differences in multisport adolescent female basketball, soccer, and volleyball athletes*. *Journal of Athletic Training*, 54(10), 1105–1114. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-407-18>

- Cosmin, D., & Mircea, N. (2014). *The development of futsal game at national level by implementing a strategic competitive and training management*. Ovidius University Annals, Series Physical Educationa & Sport/Science, Movement & Health, XIV(2), 376–380. [http://www.analefefs.ro/analefefs/2014/i2\\_supp/pe-autori/6.pdf](http://www.analefefs.ro/analefefs/2014/i2_supp/pe-autori/6.pdf)
- Gottlieb, R.; Shalom, A.; Calleja-Gonzalez, J. *Physiology of Basketball–Field Tests. Review Article*. J. Hum. Kinet. 2021, 77, 159–167.
- Russell, J. L. (2021). *Measuring Physical Demands in Basketball: An Explorative Systematic Review of Practices*. Sports Medicine, 51(1), 81–112. <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01375-9>
- Scanlan, dkk. 2015. “*The Sport Commitment Model : Measurement Development for the Youth-Sport Domain*”. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 8, 254-265.
- Slegers, N., Lee, D., & Wong, G. (2021). *The relationship of intra-individual release variability with distance and shooting performance in basketball*. *Journal of Sports Science and Medicine*, 20(3), 508–515sl
- Rahmadhani, S., Deswandi, D., Yaslindo, Y., & Amra, F. (2024). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bola Basket Putri Club Halilintar Kota Bukittinggi. *Jurnal JPDO*, 7(5), in press. <https://doi.org/10.24036/JPDO.7.6.2024.151>
- Iwara, F., Yenes, R., Rozi, M., & Setiawan, Y. (2024). Pengaruh Latihan BEEF Terhadap Kemampuan Free Throw. *Gladiator*, 4(5), 1113-1124. Retrieved from <http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gldor/article/view/1235>
- Yenes, R. 2018. Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Jump Shot Atlet Bolabasket Fik Unp. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 119.
- Sari, N., Welis, W., & Dinata, W. (2020). PENGARUH LATIHAN SHOOTING DENGAN TEKNIK BEEF TERHADAP KEMAMPUAN FREE THROW BOLA BASKET PADA SISWA. *STAMINA*, 3(8), 627 641 .<https://doi.org/10.24036/jst.v3i8.600>