

Tingkat Keterampilan *Shooting* Bola Basket Pada Siswa Estrakulikuler SMA Al Azhar Syifa Budi Pekanbaru II

M.Andre Riski¹, Raffly Henjilito²

¹Universitas Islam Riau, mandreriski06@student.uir.ac.id

²Universitas Islam Riau, rafflyhenjilito@edu.uir.ac.id

Abstrak

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana keterampilan Shooting Free Throw dalam permainan bola basket. Adapun jenis penelitian ini adalah penelitian ini merupakan penelitian survey dengan menggunakan statistic deskriptif sebagai alat untuk menggambarkan bagaimana keterampilan Shooting Free Throw dalam permainan bola basket. Populasi dan sampel pada penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Al-Azhar Syifa Budi Pekanbaru II dengan jumlah sampel sebanyak 15 orang. Sampel pada penelitian ini akan diberikan tes yang berkaitan dengan Shooting Free Throw. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan hasilnya menunjukkan bahwa keterampilan shooting free throw tim basket putra ekstrakurikuler di SMA Al Azhar Syifa Budi Pekanbaru II bervariasi. Dimana variasi yang dimaksudkan dimulai dari keterampilan yang sangat kurang dengan persentase 27%, kurang dengan persentase 20%, cukup dengan persentase 7%, baik dengan persentase 20%, serta baik sekali dengan persentase sebesar 27%.

Kata kunci : *Keterampilan Shooting, Shooting Free Throw*

Abstract

The aim of this research is to find out how Free Throw Shooting skills are in the game of basketball. The type of research is that this research is survey research using descriptive statistics as a tool to describe how Free Throw Shooting skills are in the game of basketball. The population and sample in this study were extracurricular basketball students at Al-Azhar Syifa Budi Pekanbaru II High School with a sample size of 15 people. The samples in this study will be given tests related to Free Throw Shooting. Based on research that has been carried out, the results show that the free throw shooting skills of the extracurricular men's basketball team at Al Azhar Syifa Budi Pekanbaru II High School vary. Where the intended variations start from very poor skills with a percentage of 27%, poor with a percentage of 20%, sufficient with a percentage of 7%, good with a percentage of 20%, and very good with a percentage of 27%.

Key words: *Shooting Skills, Free Throw Shooting*

Corresponding Author:

M Andre Riski

Universitas Islam Riau, mandreriski06@student.uir.ac.id

PENDAHULUAN

Secara umum olahraga merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, menurut kamus lengkap Bahasa Indonesia, kata olahraga merupakan kata kerja yang diartikan gerak badan agar sehat sedangkan menurut pakar olahraga merupakan setiap kegiatan yang dilakukan untuk melatih tubuh manusia sehingga tubuh terasa lebih sehat dan kuat baik secara jasmani maupun secara rohaniah manusia itu sendiri. Olahraga bermanfaat untuk menjaga kebugaran jasmani, hasil nyata dari kegiatan olahraga secara teratur adalah kebugaran jasmani atau kesegaran jasmani. Kurangnya keterlibatan secara aktif dalam kegiatan olahraga dapat menyebabkan derajat kesegaran secara aktif dalam kegiatan

olahraga dapat menyebabkan derajat kesegaran jasmani yang rendah. Kegiatan olahraga memiliki bermacam macam tujuan, tergantung dari keinginan pelakunya, jika seseorang ingin berprestasi pada suatu cabang olahraga tertentu, maka orang tersebut harus melakukan kegiatan pembinaan olahraga prestasi sesuai dengan olahraga yang diskusinya, yaitu kegiatan pembinaan olahraga untuk mencapai prestasi tertentu.

Untuk mencapai sasaran tersebut pembinaan olahraga melalui organisasi-organisasi olahraga sangat dibutuhkan dan harus mampu memberikan sumbangan yang positif dan efektif bagi pertumbuhan nilai-nilai pokok manusia yang merupakan kekuatan pendorong bagi terciptanya generasi muda sebagai tunas-tunas bangsa yang lebih baik, lebih bertanggung jawab, lebih kuat jiwa dan raga, lebih berkepribadian dan dengan demikian lebih mampu mengisi dan membina kemerdekaan bangsa dan Negara. Hal ini diungkapkan dalam (UU Keolahragaan 2022) tentang system keolahragaan nasional yang terdapat pada Bab I pasal 1:3 yang berbunyi sebagai berikut: Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses Pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan kepribadian, keterampilan kesehatan. Bola basket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri dari dua tim dengan masing masing tim berisi lima orang. Kedua tim tersebut saling bertanding untuk mencetak poin dengan memasukkan bola ke keranjang lawan sebanyak-banyaknya. Olahraga basket bukan lagi olahraga yang awam dimainkan oleh masyarakat (Angraini et al.). Permainan bolabasket sendiri merupakan cabang olahraga yang makin banyak digemari oleh masyarakat (Milia and Aziz). Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga permainan bola besar yang termasuk dalam kurikulum pembelajaran di sekolah. Untuk mengembangkan minat bakat dan sarana prasarana permainan bola basket yang baku sesuai aturan dari Perbasi (Rubiana). Dalam proses pembelajaran ada banyak aspek yang dapat mempengaruhi aktivitas belajar para siswa. Baik itu dari sarana dan prasarana yang ada maupun dari kualitas sumber daya manusia yang terlibat dalam proses pembelajarannya sendiri. (Daharis and Rahmadani).

Teknik dasar sangat perlu dikuasai oleh setiap pemain, teknik dasar yang paling mendasar adalah teknik dasar menembak (*Shooting*), mengoper (*passing*), menggiring (*dribbling*). Dalam proses pembelajaran ada banyak aspek yang dapat mempengaruhi aktivitas belajar para siswa. Baik itu dari sarana dan prasarana yang ada maupun dari kualitas sumber daya manusia yang terlibat dalam proses pembelajarannya sendiri. (Ramadhan et al.). kewajiban seorang pendidik atau pelatih bolabasket yang paling mendasar adalah mengajarkan keterampilan bermain bolabasket sebaik-baiknya. (Candra and Wahyudi). Dalam penelitian ini penulis akan membahas teknik dasar bola basket, yakni *Shooting*. Di samping itu, gagasan utama dari permainan bola basket adalah mencetak skor dengan memasukkan bola ke keranjang lawan dan mencegah lawan melakukan hal sama. (Zanurdi et al.). Agar tembakan yang dilakukan dapat berhasil dengan baik dibutuhkan koordinasi yang baik dari semua anggota tubuh yang terlibat dalam gerakan tembakan, karena koordinasi tubuh yang baik akan mempengaruhi ketepatan tembakan. (Artika et al.)

Menurut (Lukyani Lulu dan Agustina, M.P.) *Shooting* adalah keahlian suatu rangkaian tahap dasar yang harus dimiliki dan dikuasai oleh para pemain sebagai langkah awal dalam mencetak angka dengan menembakkan bola ke dalam ring lawan dan mengumpulkan poin sebanyak-banyaknya. salah satu sekolah yang memiliki pembinaan dan nama yang cukup baik di Kabupaten Bengkalis yaitu siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Al Azhar Syifa Budi baik itu putra maupun putri. Dari penguasaan teknik dasar *Shooting* beberapa pemain tim putra bola basket Ekstrakurikuler SMA Al Azhar Syifa Budi kesulitan saat melakukan teknik *Shooting* saat berlatih ataupun bertanding. . Faktor internal antara lain teknik, psikologis, dan fisik, sedangkan faktor eksternal antara lain fasilitas, motivasi, dan lingkungan. (Cahyadi et al.)

Berdasarkan hasil observasi dilapangan, di ketahui bahwa adanya beberapa masalah atau fenomena-fenomena yang terjadi dalam pembelajaran *Shooting* seperti salahnya penempatan jari ketika akan melakukan *Shooting*, kemampuan *Shooting* siswa yang kurang baik, kurangnya pengetahuan murid tentang *Shooting* yang benar, kurang menariknya pembelajaran yang diberikan oleh guru kepada siswa, tidak meratanya kemampuan *Shooting* antara murid satu dengan murid yang lainnya, sehingga di antara mereka ada yang belum mampu melakukan dorongan ketika melepaskan bola gerakan pergelangan tangan yang masih kaku ketika melakukan *Shooting*, kurangnya ketepatan pada saat melakukan *Shooting*.

METODE

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan pendekatan kuantitatif. Menurut Arikunto, (2016) “penelitian metode survei merupakan penelitian yang paling dimaksudkan untuk menginformasikan mengenai status gejala yang ada, yaitu gejala menurut apa adanya pada saat penelitian dilakukan”. Arti dari perkataan “survei” itu ialah pengamatan atau penyelidikan yang kritis untuk mendapatkan keterangan yang terang dan baik terhadap suatu persoalan tertentu dan di dalam daerah tertentu”. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan teknik tes dan pengukuran, bertujuan untuk tingkat keterampilan *Shooting* dalam permainan bola basket. sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler basket yaitu berjumlah 15 siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah melakukan pengambilan data di lapangan, peneliti akan mendeskripsikan secara rinci data hasil penelitian yang telah dilakukan. Pengambilan data pada penelitian ini dilakukan di SMA Al-Azhar Syifa Budi Pekanbaru. Pengambilan data penelitian sendiri dilaksanakan di lapangan bola basket yang bertempat di sekolah tersebut. Pada penelitian ini peneliti mengambil data penelitian pada 15 subjek penelitian. Pengambilan data pada penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan kesempatan pada masing-masing subjek penelitian untuk melakukan *shooting free throw* (memasukkan bola kedalam ring) sebanyak 10 kali kesempatan pada masing-masing subjek. Apabila subjek berhasil memasukkan bola maka, akan mendapatkan skor 1, sedangkan pada saat subjek tidak berhasil memasukkan bola maka subjek tidak akan mendapatkan skor. Sehingga berdasarkan kondisi tersebut, skor maksimal yang akan diperoleh oleh subjek pada saat melakukan *shooting free throw* adalah 10, sedangkan skor terendah adalah 0 (tidak terdapat bola yang masuk kedalam ring). Setelah pengambilan data dilakukan, maka peneliti akan mengumpulkan data lalu mendeskripsikan data tersebut sebagai representasi keterampilan siswa dalam *Shooting* pada permainan bola basket.

Hasil tes kemampuan *shooting free throw* pada permainan bola basket, tes ini diikuti oleh 15 siswa sebagai subjek dalam penelitian ini. Berdasarkan tes *shooting free throw* yang telah dilakukan, dapat di gambarkan bahwa nilai tertinggi yang diperoleh oleh subjek penelitian ini adalah sebesar 8 skor, menunjukkan bahwa dalam 10 kali percobaan yang diberikan pada subjek untuk melakukan *shooting free throw*, subjek berhasil memasukkan bola kedalam ring sebanyak 8 kali, serta gagal 2 kali. Sedangkan skor terendah yang diperoleh oleh subjek adalah sebesar 4. Menunjukkan bahwa dalam 10 kali percobaan yang diberikan kepada subjek untuk melakukan *shooting free throw*, subjek hanya berhasil memasukkan bola ke dalam ring sebanyak 4 kali serta gagal sebanyak 6 kali. Selanjutnya berdasarkan data yang diperoleh dari tes yang dilakukan, peneliti melakukan perhitungan untuk menggambarkan bagaimana rata-rata skor yang diperoleh oleh subjek. Adapun rata-rata skor (*mean*) yang diperoleh adalah sebesar 6. Sedangkan untuk nilai tengah (*median*) adalah sebesar 6 serta skor

yang sering diperoleh oleh subjek (*modus*) adalah 4. Sedangkan standar deviasi yang diperoleh dari hasil tes yang dilakukan adalah sebesar 1,6.

Tabel Distribusi Frekuensi			
No	Skor Tes	Banyak Siswa	Frekuensi
1	4	4	27%
2	5	3	20%
3	6	1	7%
4	7	3	20%
5	8	4	27%
Jumlah		15	100%

Berdasarkan tabel di atas peneliti dapat menjelaskan bahwa terdapat subjek yang hanya berhasil memasukkan bola ke dalam ring sebanyak 4 kali dari 10 percobaan, dengan presentase sebesar 27% dengan total subjek yang berada pada kategori ini adalah sebanyak 4 siswa. Artinya 4 orang siswa yang berada pada kategori ini memiliki skor kegagalan (bola tidak masuk ke dalam ring) lebih besar dibandingkan dengan skor keberhasilan (bola masuk ke dalam ring). Kondisi ini menunjukkan bahwa keterampilan *shooting free throw* subjek berada pada kategori sangat kurang.

Berikutnya adalah subjek yang berhasil melakukan *shooting free throw* (memasukkan bola ke dalam ring) dengan jumlah skor sebanyak 5 kali dari 10 percobaan yang diberikan, dengan presentase sebesar 20% dengan total subjek yang berhasil melakukan adalah sebanyak 3 orang siswa. Artinya 3 orang siswa yang berada pada kategori ini memiliki skor keberhasilan melakukan *shooting free throw* sama jumlahnya dengan skor kegagalan melakukan *shooting free throw*. Kondisi ini menunjukkan bahwa keterampilan *shooting free throw* subjek berada pada kategori kurang. Berikutnya adalah subjek yang berhasil melakukan *shooting free throw* (memasukkan bola ke dalam ring) dengan jumlah skor sebanyak 6 kali dari 10 kali percobaan yang telah dilakukan. Adapun presentase yang diperoleh adalah sebesar 7% dengan jumlah siswa yang berada pada kategori ini adalah sebanyak 1 orang siswa. Artinya tingkat keberhasilan siswa dalam melakukan *shooting free throw* lebih besar dibandingkan kegagalan siswa dalam melakukan *shooting free throw*. Kondisi ini menunjukkan bahwa keterampilan *shooting free throw* siswa berada pada kategori cukup.

Berikutnya adalah subjek yang berhasil melakukan *shooting free throw* (memasukkan bola ke dalam ring) dengan jumlah skor sebanyak 7 kali dari 10 kali percobaan yang telah dilakukan. Adapun presentase yang diperoleh adalah sebesar 20%, dengan jumlah subjek yang berhasil pada kategori ini adalah sebanyak 3 orang siswa. Artinya skor keberhasilan subjek dalam melakukan *shooting free throw* lebih besar dibandingkan skor kegagalan dalam melakukan *shooting free throw*. Kondisi ini menunjukkan bahwa keterampilan subjek dalam melakukan *shooting free throw* berada pada kategori baik. Berikutnya adalah subjek yang berhasil melakukan *shooting free throw* (memasukkan bola ke dalam ring) dengan jumlah skor sebanyak 8 kali dari 10 kali percobaan yang telah dilakukan. Adapun presentase yang diperoleh adalah sebesar 27% dengan jumlah subjek yang berhasil pada kategori ini adalah sebanyak 4 orang siswa. Artinya dari 10 kali percobaan yang telah dilakukan subjek hanya gagal melakukan *shooting free throw* (memasukkan bola ke dalam ring) sebanyak 2 kali. Kondisi ini menunjukkan bahwa nilai keberhasilan lebih tinggi dari pada kegagalan sehingga keterampilan *shooting free throw* subjek pada kategori ini dapat dikatakan sangat baik.

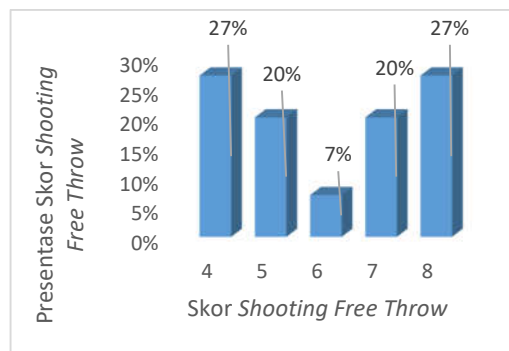
Berdasarkan tes *shooting free throw* yang telah dilakukan, dapat di gambarkan bahwa nilai tertinggi yang diperoleh oleh subjek penelitian ini adalah sebesar 8 skor, menunjukkan

bahwa dalam 10 kali percobaan yang diberikan pada subjek untuk melakukan *shooting free throw*, subjek berhasil memasukkan bola kedalam ring sebanyak 8 kali, serta gagal 2 kali. Sedangkan skor terendah yang diperoleh oleh subjek adalah sebesar 4. Menunjukkan bahwa dalam 10 kali percobaan yang diberikan kepada subjek untuk melakukan *shooting free throw*, subjek hanya berhasil memasukkan bola ke dalam ring sebanyak 4 kali serta gagal sebanyak 6 kali. Selanjutnya berdasarkan data yang diperoleh dari tes yang dilakukan, peneliti melakukan perhitungan untuk menggambarkan bagaimana rata-rata skor yang diperoleh oleh subjek. Adapun rata-rata skor (*mean*) yang diperoleh adalah sebesar 6. Sedangkan untuk nilai tengah (*median*) adalah sebesar 6 serta skor yang sering diperoleh oleh subjek (*modus*) adalah 4. Sedangkan standar deviasi yang diperoleh dari hasil tes yang dilakukan adalah sebesar 1,6.

Berdasarkan hasil tes yang telah dilakukan dapat digambarkan bahwa subjek memiliki kategori keberhasilan dalam melakukan *shooting free throw*. Kategori yang dimaksudkan dimulai dari kurang sekali, kurang, cukup, baik atau sangat baik. Dalam hal ini peneliti akan mendeskripsikan keterampilan subjek dalam melakukan *shooting free throw* berdasarkan data yang telah diperoleh di lapangan. Adapun hasilnya, peneliti menemukan bahwa terdapat subjek yang hanya berhasil memasukkan bola ke dalam ring sebanyak 4 kali dari 10 percobaan, dengan presentase sebesar 27% dengan total subjek yang berada pada kategori ini adalah sebanyak 4 siswa. Artinya 4 orang siswa yang berada pada kategori ini memiliki skor kegagalan (bola tidak masuk ke dalam ring) lebih besar dibandingkan dengan skor keberhasilan (bola masuk ke dalam ring). Kondisi ini menunjukkan bahwa keterampilan *shooting free throw* subjek berada pada kategori sangat kurang.

Subjek yang berhasil melakukan *shooting free throw* (memasukkan bola ke dalam ring) dengan jumlah skor sebanyak 5 kali dari 10 percobaan yang diberikan, dengan presentase sebesar 20% dengan total subjek yang berhasil melakukan adalah sebanyak 3 orang siswa. Artinya 3 orang siswa yang berada pada kategori ini memiliki skor keberhasilan melakukan *shooting free throw* sama jumlahnya dengan skor kegagalan melakukan *shooting free throw*. Kondisi ini menunjukkan bahwa keterampilan *shooting free throw* subjek berada pada kategori kurang. Subjek yang berhasil melakukan *shooting free throw* (memasukkan bola kedalam ring) dengan jumlah skor sebanyak 6 kali dari 10 kali percobaan yang telah dilakukan. Adapun presentase yang diperoleh adalah sebesar 7% dengan jumlah siswa yang berada pada kategori ini adalah sebanyak 1 orang siswa. Artinya tingkat keberhasilan siswa dalam melakukan *shooting free throw* lebih besar dibandingkan kegagalan siswa dalam melakukan *shooting free throw*. Kondisi ini menunjukkan bahwa keterampilan *shooting free throw* siswa berada pada kategori cukup.

Berikutnya adalah subjek yang berhasil melakukan *shooting free throw* (memasukkan bola ke dalam ring) dengan jumlah skor sebanyak 7 kali dari 10 kali percobaan yang telah dilakukan. Adapun presentase yang diperoleh adalah sebesar 20%, dengan jumlah subjek yang berhasil pada kategori ini adalah sebanyak 3 orang siswa. Artinya skor keberhasilan subjek dalam melakukan *shooting free throw* lebih besar dibandingkan skor kegagalan dalam melakukan *shooting free throw*. Kondisi ini menunjukkan bahwa keterampilan subjek dalam melakukan *shooting free throw* berada pada kategori baik. Subjek yang berhasil melakukan *shooting free throw* (memasukkan bola ke dalam ring) dengan jumlah skor sebanyak 8 kali dari 10 kali percobaan yang telah dilakukan. Adapun presentase yang diperoleh adalah sebesar 27% dengan jumlah subjek yang berhasil pada kategori ini adalah sebanyak 4 orang siswa. Artinya dari 10 kali percobaan yang telah dilakukan subjek hanya gagal melakukan *shooting free throw* (memasukkan bola ke dalam ring) sebanyak 2 kali. Kondisi ini menunjukkan bahwa nilai keberhasilan lebih tinggi dari pada kegagalan sehingga keterampilan *shooting free throw* subjek pada kategori ini dapat dikatakan sangat baik.



Dari penelitian yang telah dilakukan diperoleh bahwa sebanyak 4 orang siswa hanya mampu memasukkan bola kedalam ring sebanyak 4 kali dari 10 kali percobaan yang telah dilakukan, artinya jika dihitung persentase keberhasilan siswa dalam melakukan *shooting free throw* pada kategori ini hanya memiliki persentase keberhasilan sebanyak 40%. Rendahnya persentase tersebut menunjukkan keterampilan siswa dalam melakukan *shooting free throw* masih berada pada kategori sangat kurang. Selanjutnya terdapat sebanyak 3 orang siswa yang dapat memasukkan bola ke dalam ring sebanyak 5 kali berhasil dari 10 kali percobaan yang telah dilakukan. Pada kategori ini siswa hanya memiliki persentase sebesar 50% keberhasilan dalam melakukan *shooting free throw*. Presentase tersebut menunjukkan bahwa keterampilan siswa dalam melakukan *shooting free throw* masih kurang. Terdapat sebanyak 1 orang siswa yang dapat memasukkan bola kedalam ring sebanyak 6 kali berhasil dari 10 kali percobaan yang telah dilakukan. Pada kategori ini siswa memiliki persentase keberhasilan sebesar 60% yang menunjukkan keterampilan siswa dalam melakukan *shooting free throw* berada pada kategori cukup baik.

Selanjutnya, sebaran data yang diperoleh juga menggambarkan bahwa terdapat 3 orang siswa yang berhasil memasukkan bola ke dalam ring 7 kali berhasil dari 10 kali percobaan yang telah dilakukan. Artinya pada kondisi ini persentase keberhasilan siswa dalam memasukkan bola ke dalam ring sebesar 70% menunjukkan bahwa siswa tersebut terkategori baik dalam keterampilan melakukan *shooting free throw*. Selanjutnya, berdasarkan sebaran data yang telah diperoleh menunjukkan bahwa terdapat 4 orang siswa yang berhasil memasukkan bola ke dalam ring sebanyak 8 kali dari 10 kali percobaan yang telah dilakukan. Artinya pada kondisi ini persentase keberhasilan siswa dalam melakukan *shooting free throw* memasukkan bola ke dalam ring adalah sebesar 80%. Menunjukkan bahwa keterampilan siswa tersebut berada pada kategori sangat baik. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat digambarkan bagaimana keterampilan siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Al-Azhar Syifa Budi Pekanbaru II dalam melakukan *shooting free throw*. Siswa selaku objek dalam penelitian ini menggambarkan keterampilan dalam melakukan *shooting free throw* bervariasi antara satu dan yang lainnya. Dari seluruh siswa yang menjadi subjek dalam penelitian, terdapat 8 siswa yang memiliki persentase keberhasilan lebih besar dibandingkan kegagalan dalam melakukan *shooting free throw*. Sedangkan sisanya memiliki persentase yang sama serta lebih kecil dibandingkan persentase keberhasilan dalam melakukan *shooting free throw*. Sehingga berdasarkan kondisi tersebut, sudah seharusnya seorang pelatih memberikan program latihan tambahan yang dapat meningkatkan keterampilan siswa dalam melakukan *shooting free throw*. Hal ini tentunya didasarkan pada pentingnya keterampilan ini untuk dikuasai dengan baik oleh atlet dalam permainan bola basket. Hal yang senada juga dijelaskan oleh penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sandhi (2016). Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk melihat bagaimana penerapan variasi latihan terhadap keterampilan dalam bermain bola basket yang salah satunya adalah

keterampilan dalam melakukan *shooting free throw*. Hasilnya menunjukkan bahwa salah satu cara untuk meningkatkan keterampilan dalam melakukan variasi dalam latihan. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Ridho (2019) berkaitan dengan bagaimana pengaruh latihan bervariasi terhadap peningkatan kemampuan *shooting free throw* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri Plus Provinsi Riau. Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa keterampilan siswa dalam melakukan *shooting free throw* dalam kondisi awal tidak terkategori baik, setelah diberikan variasi dalam latihan keterampilan siswa dalam melakukan *shooting free throw*.

Keterampilan *shooting free throw* merupakan teknik yang semestinya harus dikuasai oleh seorang atlet bola basket. Mengingat, teknik ini dapat memberikan keuntungan pada suatu tim manakala mendapatkan keuntungan dalam bentuk pelanggaran. Sehingga pada saat kondisi itu didapatkan oleh suatu tim, atlet dapat menggunakan kemampuan *shooting free throw* untuk mendapatkan poin pada pertandingan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, selanjutnya peneliti melakukan analisa terhadap data yang diperoleh. Setelah dilakukan analisa terhadap data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan keterampilan *shooting free throw* tim basket putra ekstrakurikuler di SMA Al Azhar Syifa Budi Pekanbaru II bervariasi. Dimana variasi yang dimaksudkan dimulai dari keterampilan yang sangat kurang dengan persentase 27%, kurang dengan persentase 20%, cukup dengan persentase 7%, baik dengan persentase 20%, serta baik sekali dengan persentase sebesar 27%.

DAFTAR PUSTAKA

- Abarca, Roberto Maldonado. "Bab Iii Metodologi Penelitian Kualitatif." *Nuevos Sistemas de Comunicación e Información*, 2021, pp. 2013–15.
- Amin, Zakiy Zainul, et al. "Pengembangan Latihan Imagery Untuk Meningkatkan Lay up Shoot Bola Basket Di Klub Utama Manggala Malang." *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, vol. 21, no. 2, June 2022, pp. 184–96, <https://doi.org/10.20527/MULTILATERAL.V21I2.13342>.
- Angraini, Welly, et al. *PROFIL KETERAMPILAN SHOOTING FREE THROW*. 2020, pp. 30–36, <https://doi.org/https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.296>.
- Arkunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rinneka Cipta, 2016.
- Artika, I. K. G. Wira, et al. "Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Video Tutorial Materi Teknik Dasar Shooting Bola Basket." *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, vol. 10, no. 2, Feb. 2022, <https://doi.org/10.23887/JIKU.V10I2.43109>.
- Aryanti, Devi, and Muhammad Supriyadi. *Penerapan Metodi Latihan Shooting Konsep BEEF Keterampilan Shooting Bola Basket Club Magic Kids Foundation Lubuklinggau Implementation of Shooting Method BEEF Concept to Basketball Shooting Skill on Foundation Magic Kids of Lubuklinggau*. 2021, pp. 153–59.
- Cahyadi, Pri, et al. "Optimalisasi Keterampilan Bola Basket Siswa Dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani." *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, vol. 4, no. 4, Aug. 2022, pp. 4079–89, <https://doi.org/10.31004/JPDK.V4I4.6124>.
- Candra, Oki, and Wahyudi. "Motivasi Siswa Dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket Di Smp Negeri 9 Pekanbaru." *Journal Of Sport Education (JOPE)*, vol. 2, no. 2, July 2020, pp. 70–78, <https://doi.org/10.31258/jope.2.2.70-78>.
- Daharis, Daharis, and Ahmad Rahmadani. "PENINGKATAN KETERAMPILAN BERMAIN BOLA BASKET MELALUI METODE LATIHAN VARIASI PADA

- PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI SISWA SMA NEGERI 10 PEKANBARU.” *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, vol. 9, no. 2, Oct. 2018, pp. 77–85, <https://doi.org/10.21009/GJIK.092.01>.
- Dai, Aswan, et al. *Gaya Resiprokal Untuk Meningkatkan Keterampilan Shooting Bola Basket Reciprocal Style to Improve Basketball Shooting Skills*. no. 1, 2021, pp. 53–65.
- Djami, Yolis Y. .. *Buku Basket Untuk Pemula (Teori & Praktik) - Penerbit Deepublish*. 2018.
- Fabiana Meijon Fadul. *Analisis Teknik Dasar Bola Basket Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Lubuklinggau*. no. 2021, 2019, pp. 71–80.
- Fahmi, Fadlilah, and Andita Febriyanto. “MODEL LATIHAN KETERAMPILAN SHOOTING BOLA BASKET UNTUK USIA SMP.” *Jurnal JP3M (PGSD, PJKR, PPKN Dan Matematika)*, vol. 3, no. 01, July 2022, pp. 87–94.
- FIBA, and Official. *Official Basketball Rules 2020*. fiba basketball, 2020.
- Firmansyah, Deri, and Dede. “Teknik Pengambilan Sampel Umum Dalam Metodologi Penelitian: Literature Review.” *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, vol. 1, no. 2, 2022, pp. 85–114, <https://doi.org/10.55927/jiph.v1i2.937>.
- Huda, Miftahul. “Prof. Dr. Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D; Intro (PDFDrive) (1).” *ALFABETA, CV*, 2016.
- Kaplan, Bobby. *Bball Basics for Kids : A Basketball Handbook*. 2012.
- Lukyani Lulu dan Agustina, M.P., AIFO-P. *BUKU JAGO BASKET (Teknik Dasar Olahraga Bola Basket)*. Edited by Reki Siaga Agustiana Lulu Lukyani, 2020.
- Milia, Mike Okta, and Ishak Aziz. *Tinjauan Kemampuan Teknik Passing, Dribling Dan Shooting Atlet Bolabasket Klub Nebular Siulak Kabupaten Kerinci*. 2020, pp. 380–88, <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.574>.
- Mukrimaa, Syifa S., et al. “TINGKAT KEMAMPUAN SHOOTING FREE THROW ATLET BOLABASKET.” *Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, vol. 6, no. August, 2016, p. 128, <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/patriot.v1i2.502>.
- Novriliani, E. “Tingkat Keterampilan Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket.” *Jurnal Edukasimu*, vol. 1, no. 3, 2021, pp. 1–9.
- Oliver, Jon. “RESENSI BUKU : DASAR-DASAR BOLA BASKET | Khasna S A.” *Pakar Raya*, 2008.
- Ramadhan, Ahmad Panji, and Fajar Awang Irawan. “Analisis Gerak Shooting Bola Basket Sesuai Dengan Konsep BEEF.” *Sriwijaya Journal of Sport*, vol. 1, no. 2, 2022, pp. 105–17, <https://doi.org/10.55379/sjs.v1i2.354>.
- Ramadhan, Faizan, et al. “Penerapan Media Audio Visual Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Dribble Bolabasket.” *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education* , vol. 1, no. 1, Aug. 2020, pp. 50–59, [https://doi.org/10.25299/ES:IJOPE.2020.VOL1\(1\).5122](https://doi.org/10.25299/ES:IJOPE.2020.VOL1(1).5122).
- Ridho. (2019). Pengaruh Latihan Bervariasi terhadap Peningkatan Kemampuan Shooting Free Throw Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri Plus Provinsi Riau.
- Rubiana, Iman. *PENGARUH PEMBELAJARAN SHOOTING (FREE THROW) DENGAN ALAT BANTU RENTANGAN TALI TERHADAP HASIL SHOOTING (FREE THROW) DALAM PERMAINAN BOLA BASKET Kata Kunci : Pembelajaran , Shooting , Alat Bantu , Bola Basket Seri Pendidika*. no. 2, 2017, pp. 248–57, <https://doi.org/https://doi.org/10.37058/jspendidikan.v3i2.337>.
- Saichudin, and Sayyid Agil Rifqi Munawar. *Buku Ajar Bola Basket*. Wineka Media, 2019.
- Shandi. 2016. Perbedaan Pengaruh Latihan Menggiring Bola Menggunakan Model Variasi dan Pengaruh Latihan Reguler Terhadap Teknik Menggiring Bola Pada Anak Latih Sekolah Sepak Bola Pabrik Gula Ngadirejo Kediri Usia 14 Tahun. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*.1(1):25-40

- Silaen, Firman Benhard. *Meningkatkan Hasil Belajar Shooting Bola Basket Dengan Gaya Mengajar Inklusi Pada Siswa Kelas XI SMA Methodist-8 Medan*. no. 1, 2021, pp. 49–53.
- Slameto. *Buku Slameto 2010 Belajar Dan Faktor Faktor Yang Mempengaruhinya – Belajar.Lif.Co.Id*. 2015.
- UUKeolahragaan. “Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan.” *Pemerintah Republik Indonesia*, 2022, <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/203148/uu-no-11-tahun-2022>.
- Zanurdi, Laode Jefri, et al. *PENGARUH PERMAINAN TARGET TERHADAP KETERAMPILAN SHOOTING UNDER RING PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SEKOLAH MENENGAH ATAS*. 2022, pp. 37–48.