

UPAYA MENINGKATKAN AKURASI *SHOOTING 3 POINT* DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA *J-GLOVE* PADA TIM PUTRA BOLA BASKET UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA”

**Muhammad Fajar Ramadhan
Iman Sulaiman Dan Tirto Apriyanto**

Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta

Email : fajar.ramadhan@gmail.com
imansulaiman@unj.ac.id dan tirtoapriyanto@unj.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peningkatan hasil *shooting* dengan menggunakan media *J-Glove* pada mahasiswa (atlet) yang tergabung dalam Tim Putra Bola Basket di Universitas Negeri Jakarta. Pengambilan data dilaksanakan di lapangan basket kampus B Universitas Negeri Jakarta pada tanggal 15 Mei sampai 28 Juni 2019. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Metode Eksperimen, yaitu dengan memberikan perlakuan (*treatment*) dalam latihan dengan menggunakan media *J-Glove* untuk meningkatkan akurasi *3 point shoot* bola basket Tim Putra bola basket Universitas Negeri Jakarta. metode eksperimen. Desain penelitian menggunakan “*one group pretest-posttest design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah Tim Putra bola basket Universitas Negeri Jakarta, pengambilan sampel menggunakan *Total sampling* yang artinya semua anggota populasi dijadikan sampel karna terdiri dari 15 orang. Berdasarkan hasil tes awal dan tes akhir dari perlakuan hasil dari latihan *3 point shooting* dengan menggunakan media *J-Glove* pada hasil *3 point shooting* memperoleh nilai untuk *3 point shooting* dengan tes akhir *3 point shooting* dengan nilai rata-rata sebesar 8.1, nilai standar deviasi sebesar 5.61, nilai standar error perbedaan rata-rata sebesar 1.5, sedangkan untuk *t_h* (t hitung) sebesar 5.4 thitung dan *t_{table}* (t tabel) sebesar 1,70113 *t_{table}*. Dengan taraf signifikansi sebesar 5% .dengan demikian *t_{hitung}* > *t_{tabel}* yang berarti *H₀* ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *3 point shooting* dengan menggunakan media *J-Glove* berpengaruh pada hasil akurasi *3 point shooting*.

Kata Kunci : *shooting 3 point, J-Glove, Basket*

ABSTRACT

*This study aims to examine the improvement in shooting results using the J-Glove media on students (athletes) who are members of the Putra Basketball Team at Jakarta State University. Data retrieval was carried out on the basketball court campus B Jakarta State University on May 15 to June 28, 2019. The research method used in this study was the Experimental Method, namely by providing treatment in training using J-Glove media to improve accuracy 3 basketball shoot point Team Putra basketball at Jakarta State University. experimental method. The research design uses "one group pretest-posttest design". The population in this study was the Putra Putra basketball team at the Jakarta State University, sampling using total sampling which means that all members of the population were sampled because they consisted of 15 people. Based on the results of the initial test and the final test of the treatment results of the 3 point shooting exercise using the media J-Glove on the results of 3 point shooting obtained a value for 3 point shooting with the final test 3 point shooting with an average value of 8.1, the standard deviation value of 5.61, the standard error value of the average difference is 1.5, while for *t_h* (t arithmetic) is 5.4 thitung and *t_{table}* (t table) is 1.70113 *t_{table}*. With a significance level of 5%. Thus *t_{arithmetic}* > *T_{table}* which means *H₀* is rejected,*

so it can be concluded that the 3 point shooting exercise using J-Glove media affects the accuracy of the 3 point shooting results.

Keyword : 3 Point shoot, J-Glove, Basket

PENDAHULUAN

Berdasarkan data analisis dan hasil diskusi bersama *coaching staff* tim putra bola basket Universitas Negeri Jakarta bahwa *shooting 3point* adalah salah satu komponen penting di dalam kemenangan suatu tim, terbukti pada tim putra bola basket Universitas Negeri Jakarta pada *event Universitas Indonesia Basketball Invitation 2019 (UIBI)*, dimana tim putra basket UNJ berhasil meraih peringkat ke 2, setelah dikalahkan oleh Universitas Padjajaran di Final, dikarenakan akurasi shooting 3point yang tidak konsisten.

Bola basket termasuk jenis permainan yang kompleks gerakannya. Artinya gerakannya terdiri dari gabungan unsur-unsur gerak yang terkoordinasi rapi sehingga bermain dengan baik. Sebelum melempar bola, pemain harus memegang bola dengan baik. Jika cara memegang bola saja salah tentu pemain tidak dapat melemparkannya dengan baik. Sebelum pemain menerima bola ia harus menangkap dengan baik pula agar dapat dikuasai. Bola basket merupakan permainan dengan tujuan memasukan bola kesasaran basket yang berada diatas lantai setinggi 305cm.

Untuk dapat memainkan bola dengan baik perlu melakukan gerakan dengan baik dalam (teknik) dengan baik pula. Gerakan yang baik menimbulkan efisiensi kerja dan berkat latihan yang teratur mendapatkan efektifitas yang baik pula. Pada dasarnya, gerakan yang efisien adalah gerakan yang benar tanpa kehilangan tenaga yang sia-sia. Misalnya pada gerakan mendorong sesuatu agar efisien maka semua otot berkerja searah kedepan, tidak ada otot yang bergerak kesamping, baik otot-otot pada kaki, paha, badan, lengan, dan tangan nya, dengan demikian semua gerakan efisiensi adalah gerakan yang mengeluarkan tenaga sedikit mungkin tapi hasil kerjanya besar.

Menembak merupakan sasaran akhir setiap bermain. Keberhasilan suatu regu dalam permainan lalu ditentukan oleh

keberhasilannya dalam menembak. Untuk dapat berhasil dalam tembakan perlu dilakukan teknik-teknik yang betul.

Dasar-dasar teknik menembak sebenarnya sama denga teknik operan, jadi jika pemain menguasai dasar teknik mengoper, maka pelaksanaan teknik menembak bagi pemain tersebut akan sangat mudah dan cepat dilakukan. Disamping itu tepat tidaknya “mekanik gerakan” dalam menembak akan menetapkan pula baik buruknya tembakan.

Permainan bola basket dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing terdiri dari 5 pemain. Tujuan dari kedua tim adalah mendapatkan angka dengan memasukan bola kedalam keranjang lawan dan mencegah lawan mendapatkan angka yang diawasi oleh *officials* (wasit), *tableofficials* dan seorang pengawas pertandingan. Tim yang mendapatkan angka lebih banyak diakhir pertandingan adalah pemenangnya. Permainan bola basket merupakan keterampilan gerak terbuka. Keterampilan gerak terbuka adalah keterampilan yang dilakukan dalam kondisi lingkungan yang tidak berubah-ubah dan geraknya dilakukan semata-mata karena stimulus dari dalam diri pelaku sendiri dan stimulus dari luar.

LATIHAN

Kata latihan dalam dunia olahraga sudah tidak asing lagi di dengar, beberapa ahli berpendapat tentang pengertian latihan olahraga sebagai berikut : latihan olahraga adalah penyempurnaan berolahraga melalui pendidikan ilmiah, khususnya prinsip-prinsip pendidikan, secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan. Latihan berolahraga adalah program pengembangan atlet untuk bertanding, berupa peningkatan keterampilan dan kapasitas energi. Kebugaran itu dapat dicapai apabila latihan dilakukan dengan teratur dan sistematis sesuai Cabang olahraga yang dipilih.

3 POINT SHOOT

3 Point Shoot / Three point shoot (tembakan tiga angka) merupakan tembakan yang cukup sulit yang harus dikuasai dan memiliki jumlah angka tertinggi pada setiap keberhasilan (bola masuk) untuk mencetak angka dibandingkan tembakan-tembakan lainnya. *Point* (angka) yang dapat dihasilkan dari *3 point shoot* yaitu tiga angka.

Memperoleh tiga angka langsung pada setiap bola masuk akan dioptimalkan demi memperoleh banyak angka. Suatu tim akan menjadikan *three point shoot* sebagai senjata untuk mengejar perolehan angka apabila timnya tertinggal.

Danny Kosasih dalam bukunya menyatakan *3 point shoot* adalah salah satu senjata untuk memenangkan pertandingan juga membalikan keadaan disaat tim kita mengalami kekalahan.

Saat permainan yang cepat, seorang penembak tiga angka biasanya tidak sempat melihat garis tiga angka. Pemain tersebut harus mengembangkan panca inderanya sehingga pada saat menembak pemain tersebut tidak perlu lagi melihat ke bawah untuk mengetahui posisinya.

Ada beberapa cara yang untuk mendapatkan tembakan tiga angka misalnya dari *offensive rebound*. Danny Kosasih menambahkan ada enam kemungkinan dalam pertandingan dimana kita akan mendapatkan kesempatan melakukan *three point shoot*:

1. *Offensive Rebound, passed out*
2. *Offensive Rebound, past out*
3. *Penetrate and pass*
4. *Fast break to trey*
5. *Skip pass*
6. *Screen and flade/flare*

3 point shoot menjadi lebih penting dikarenakan selain *point* yang dihasilkan lebih besar, *3 point shoot* juga dapat digunakan pada saat yang kritis untuk memenangkan pertandingan.

Pada saat akan melakukan tembakan tiga angka, disiapkan pada jarak yang cukup dari garis untuk menghindari penginjakan garis dan untuk memfokuskan pandangan pada ring basket. Untuk dapat memperoleh *3 point shoot* yang efektif maka diperlukan suatu pola penyerangan

agar tidak dibayangi oleh lawan sehingga *shooter* (penembak bebas) dengan bebas tidak terjaga melakukan tembakan. Pemain dua atau *shooting guard* sangat memungkinkan untuk mendapat kesempatan melakukan *3 point shoot*. Dalam pola penyerangan yang baik, ada saat dimana *shooting guard* mendapat *open shoot* sehingga pemain lain akan mengoper bola dan tentunya pemain ini dapat mengeksekusi dengan baik karena spesialisasi pemain ini unggul pada tembakan jarak jauh.

3 point shoot adalah komponen penting dalam permainan basket. Karena dengan tim yang memiliki *3 point shooter* tentu akan lebih menguntungkan. Jika dalam tim tanpa *3 pointer* harus memasukan bola 3x untuk mendapat 6 *point*, dengan *3 point shooter* hanya perlu mencetak 2x tembakan. Tentu itu sangat menguntungkan. Namun *Shoot 3 point* itu tidak mudah. Salah satu faktor *3 pointer* adalah faktor alami alias Bakat. Tanpa bakat, anda harus berlatih lebih keras. Namun bukan berarti, dengan bakat yang anda miliki anda tidak harus bekerja keras. Untuk mendapatkan hasil yang memuaskan harus ada kerja keras.

Ketepatan adalah kemampuan tubuh untuk mengendalikan gerakan bebas menuju kesuatu sasaran. Sasaran ini dapat berupa jarak atau objek langsung yang harus dikenal. Hal ini tampak pada usaha penembak atau pemanah dalam membidik sasaran. Dalam bidang ilmu pengetahuan, industri rekayasa, dan statistik, akurasi dari suatu sistem pengukuran adalah tingkat kedekatan pengukuran kuantitas terhadap nilai yang sebenarnya. Kepresisian dari suatu sistem pengukuran, disebut juga reproduktifitas (*reproducibility*) atau pengulangan bahasa Inggris: *repeatability*, adalah sejauh mana pengulangan pengukuran dalam kondisi yang tidak berubah mendapatkan hasil yang sama. Sebuah sistem pengukuran dapat akurat dan tepat, atau akurat tetapi tidak tepat, atau tepat tetapi tidak akurat atau tidak tepat dan tidak akurat.

Kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu gerak kesuatu serangan sesuai dengan tujuannya.

Kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Ketepatan merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan. Ketepatan merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk memberi arah kepada seseorang dengan maksud dan tujuan tertentu.

J-Glove

Meskipun ada berbagai alat bantu tembak yang tersedia, banyak yang terbatas pada satu area - menjauhkan bola dari wilayah telapak tangan Anda. Namun, tidak ada satu pun alat bantu tembak dijual dipasaran yang berfokus pada aspek paling penting dari penembak yang konsisten tangan terbuka, pergelangan tangan lalu gerakan lanjutan! Bagi kebanyakan penembak pemula (amatir), alasan utamanya adalah dari pembak yang tidak konsisten adalah kelemahan pergelangan tangan dari sisi ke sisi yang tidak benar dan berkelanjutan. Jika pemain dengan dominan tangan kanan melenturkan jari telunjuknya secara tidak sempurna (*premature*) selama tindak lanjut (yang paling umum), maka pergelangan tangannya akan berakhir ke arah luar, sehingga pergelangan tangan tidak melentur kearah lurus kedepan. Jika mereka terlalu cepat melenturkan jari manis mereka, pergelangan tangan mereka akan selesai.

J-Glove adalah semua tentang membangun atau membangun kembali mekanisme menembak dengan biomekanik sempurna selama pelepasan tembakan Anda dan gerakan lanjutan. Dalam kebanyakan kasus, ini akan melibatkan salah satu tugas pelatihan yang lebih sulit yang diketahui oleh manusia melawan kebiasaan lama. Pelajaran di kamp dan klinik sering membuat pemain bingung dan putus asa, yang mengakibatkan kebiasaan menembak yang lama dengan cepat kembali. Melatih kembali otak untuk menghentikan penggunaan sirkuit memori otot yang lama dan menciptakan sirkuit memori otot yang baru adalah proses yang sangat memakan waktu dan berulang. Memanfaatkan J-Glove berulang kali akan membangun kembali mekanik menembak Anda dan

menindaklanjutinya dalam waktu singkat, sambil memberi Anda kesuksesan dan kepercayaan diri untuk menjadi penembak sukses jangka panjang.

Bola basket adalah olahraga permainan beregu yang terdiri dari lima orang dimana ada pemain yang berposisi sebagai *Point Guard*, *Shooting Guard*, *Small Forward*, *Power Forward*, dan *Center*. Kedua regu ini akan berusaha memasukan bola kedalam *ring* lawan sebanyak-banyaknya dengan permainan yang memukau. Perkembangan olahraga bola basket sangat cepat dan bersifat dinamis. Dan dimainkan diseluruh dunia menunjukkan bahwa olahraga bola basket sangat begitu populer di dunia. Dan pemain basket wajib dan harus bisa memiliki kemampuannya yang kompleks seperti kemampuan *passing*, *dribbling*, *shooting*. Telah dijelaskan bahwa dalam olahraga bola basket, di era bola basket modern ini semua pemain harus memiliki keterampilan *shooting* yang baik. Hal ini dikarenakan saat ini permainan bola basket menerapkan sistem *extended defense* yang mengharuskan semua pemain harus memiliki *shooting 3 point* atau yang baik.

mengenai latihan shooting diketahui bahwa untuk melatih dan meningkatkan kemampuan *shooting* ada banyak alat bantu untuk melatih akurasi *shooting*. Peneliti menggunakan media *J-Glove* untuk meningkatkan akurasi *shooting 3 point*. Dan pemain pun akan dapat merasakan dampak latihan dengan menggunakan media *J-Glove* yang dapat mempermudah melakukan *shooting* karena jari-jari tangan akan terbuka lebar maka lebih *balance* dalam memegang bola untuk *shooting*.

METODE PENELITIAN

Untuk memperoleh data yang sesuai terhadap tujuan penelitian ini maka menggunakan metode *eksperimen* terhadap *one-group pretest-posttest design* yaitu desain ini terdapat *pretest* terlebih dahulu sebelum diberikan perlakuan (*treatment*) yaitu latihan, dengan hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum

diberi perlakuan dengan posttest diakhir perlakuan (*treatment*).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain yang tergabung dalam Tim Putra Bola Basket Universitas Negeri Jakarta sebanyak 15 pemain. Pada penelitian ini, peneliti mengambil sampel dari pemain Bola Basket Universitas Negeri Jakarta sebanyak 15 orang pemain yang di ambil dari populasi terhadap menggunakan teknik *total sampling*.

HASIL PENELITIAN

Deskripsi data di bawah ini dimaksudkan untuk memperoleh gambaran tentang penyebaran data yang meliputi nilai terendah, nilai tertinggi, rata-rata, standar error, distribusi frekuensi, serta histogram dari masing-masing variabel. Berikut data lengkapnya:

1. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir *3 Point Shooting*

Hasil tes awal *3 point shooting* diperoleh nilai terendah yaitu 19 kali bola masuk kedalam *ring* dalam melakukan *3 point shooting* dan yang tertinggi 32 kali bola masuk kedalam *ring* dalam melakukan *3 point shooting*. Dan untuk tes akhir *3 point shooting* yang terendah adalah 27 kali bola masuk kedalam *ring* dalam melakukan *3 point shooting* sedangkan yang tertinggi adalah 37 kali bola masuk kedalam *ring* dalam melakukan *3 point shooting*, masing-masing tes dilaksanakan dengan 50 *attempts*. Nilai rata-rata perhitungan tes awal dan tes akhir *3 point shooting* yaitu 8.1, Nilai standar deviasi *3 point shooting* yaitu 5.61. Nilai standar *error* dari perbedaan rata-rata 1.5. kemudian dari hasil selanjutnya *th* (*t* hitung) 5.4 dan *tb* (*t* tabel) 1,70113. Untuk lebih menggambarkan keadaan tes awal dan tes akhir perlakuan latihan *3 point shooting* menggunakan media *J-Glove* pada hasil akurasi *3 point shooting*

Pengujian Hipotesis

Berdasarkan hasil tes awal dan tes akhir dari perlakuan hasil dari latihan *3 point shooting* dengan menggunakan media *J-Glove* pada hasil *3 point shooting* memperoleh nilai untuk *3 point shooting* dengan tes akhir *3 point shooting* dengan nilai rata-rata sebesar 8.1, nilai standar deviasi sebesar 5.61, nilai standar error perbedaan rata-rata sebesar 1.5, sedangkan untuk *th* (*t* hitung) sebesar 5.4 *thitung* dan *ttabel* (*t* tabel) sebesar 1,70113 *ttabel*. Dengan taraf signifikansi sebesar 5% .dengan demikian *t hitung* > *t tabel* yang berarti H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *3 point shooting* dengan menggunakan media *J-Glove* berpengaruh pada hasil akurasi *3 point shooting*.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen yang mencari peningkatan *3 point shooting* dengan menggunakan media *J-Glove*. Yaitu dengan adanya tes awal dan tes akhir disetiap masing-masing variabel. Variable terikat untuk tes akurasi *3 point shooting* dengan melakukan 50 *attempts*. Untuk tes awal *3 point shooting* yang terendah yaitu 19 kali bola masuk kedalam *ring* dalam melakukan *3 point shooting* dan yang tertinggi yaitu 32 kali bola masuk kedalam *ring* dalam melakukan *3 point shooting*. Sedangkan untuk tes akhir yang terendah yaitu 27 kali bola masuk kedalam *ring* dalam melakukan *3 point shooting* dan yang tertinggi yaitu 37 kali bola masuk kedalam *ring* dalam melakukan *3 point shooting*. Setelah mendapatkan perlakuan latihan *3 point shooting* dengan menggunakan media *J-Glove* pada akurasi *3 point shooting*. Dengan dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan selama 1,5 bulan.

KESIMPULAN

Terdapat peningkatan yang signifikan dalam akurasi *3 point shooting* dengan menggunakan media *J-Glove* pada Tim Putra Bola Basket Universitas Negeri Jakarta.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian diatas, maka peneliti menyarankan bahwa :

1. Kepada pelatih tim putra bola basket Universitas Negeri Jakarta, sebaiknya dalam latihan menggunakan media *J-Glove* karena dari hasil penelitian ini didapatkan bahwa menggunakan media *J-Glove* dapat meningkatkan akurasi *3 point shooting* yang signifikan.
2. Mahasiswa yang tergabung dalam Tim Putra Bola Basket Universitas Negeri Jakarta harus memahami cara penggunaan *J-Glove* dengan benar untuk latihan *shooting 3point*.
3. Untuk para pelatih agar lebih memahami bagaimana cara untuk melakukan berbagai strategi pelatihan dengan menggunakan berbagai metode latihan.
4. Agar para pelatih menggunakan metode variatif, sehingga atlet tidak mengalami kejenuhan dalam latihan.
5. Pihak kampus mendukung menyiapkan sarana atau alat-alat pendukung latihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bidang III PB PERBASI, Peraturan Resmi Permainan Bola Basket 2004, Jakarta: PB PERBASI, 2005.
- Danny Kosasih, *Fundamental Basketball First Step to Win*, Semarang: CV Elwas Offset, 2008
- Dwi Hatmisari, Pelatihan Pelatih Fisik Level 1, (Jakarta, Kementrian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia) 2007
- <http://samsic.blogspot.co.id/2012/10/tembakan-3-point.html>
- Nala, Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga, Denpasar: Universitas Udayana, 2011, h.23
- Sajoto, Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta: Dahara Prize, 1995
- Suharno. HP, Ilmu Kepelatihan Olahraga, Bandung, 1993
- Widiastuti, Belajar Motorik, (Jakarta: FIK UNJ, 2003