

ANALISIS MENEMBAK (*SHOOT UNDER RING*) BOLA BASKET ANGGOTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMA NU KAPLONGAN

Arif Putra Septiandani¹, Riki Ramadhan², Fauzan Effendy³

PJKR FKIP Universitas Darul Ma'arif Indramayu

[¹parif7567@gmail.com](mailto:parif7567@gmail.com), [²ramadhan.riki050@gmail.com](mailto:ramadhan.riki050@gmail.com),

[³fauzaneffendy44@gmail.com](mailto:fauzaneffendy44@gmail.com)

ABSTRACT

This study aims to analyze the shooting-under-the-ring ability of students participating in the basketball extracurricular program at SMA NU Kaplongan. The research employed a descriptive design using a test-based method. The population consisted of students enrolled in the basketball extracurricular activity, with a total of 11 participants serving as the research subjects. The instrument used was a performance test developed based on predetermined indicators. Data were analyzed using descriptive statistical techniques. The findings indicate that the majority of participants demonstrated a moderate level of shooting-under-the-ring ability. Specifically, 4 students (45%) were classified in the moderate category, 2 students (10%) in the good category, 3 students (35%) in the poor category, and 2 students (10%) demonstrated a very good level of performance.

Keywords: shooting, under-the-ring, extracurricular, basketball.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui analisis kemampuan shooting under ring peserta ekstrakurikuler bola basket SMA NU Kaplongan. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode tes. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMA NU Kaplongan, dengan subjek penelitian berjumlah 11 anggota. Instrumen yang digunakan berupa tes dengan mengacu pada indikator yang sudah ditentukan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif. Hasil dari penelitian adalah analisis kemampuan shooting undering peserta ekstrakurikuler di SMA NU Kaplongan sebagian besar dalam kategori sedang, dimana terdapat 4 anggota (45%) dalam kategori sedang, terdapat 2 (10%) anggota kategori baik, terdapat 3 (35%) anggota kategori kurang dan anggota yang memiliki tingkat menembak sangat baik 2 orang (10%).

Kata Kunci: *Shooting, Undering, Ekstra, Bola basket.*

A. Pendahuluan

Olahraga memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas hidup manusia, baik dari aspek fisik, mental, maupun sosial. Secara konseptual, olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara sistematis untuk mengembangkan kemampuan jasmani dan rohani seseorang (Mubarok, 2021). Selain itu, olahraga juga berfungsi menanamkan nilai-nilai moral, sportivitas, disiplin, dan persatuan, sehingga memiliki posisi strategis dalam membentuk karakter generasi muda. Tujuan olahraga prestasi adalah mencapai capaian optimal melalui pembinaan yang terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga modern (Mubarok, 2021).

Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak diminati oleh berbagai kalangan. Popularitas bola basket disebabkan oleh karakter permainannya yang dinamis, kompetitif, dan dapat dimainkan oleh berbagai kelompok usia (Tamtama, 2018). Dalam permainan bola basket, penguasaan teknik dasar merupakan elemen yang sangat menentukan performa pemain,

termasuk teknik *passing*, *dribbling*, *defense*, *rebounding*, dan terutama *shooting* (Oliver dalam Tamtama, 2018). *Shooting* memegang peran utama karena menjadi keterampilan yang secara langsung menentukan pencapaian poin dalam pertandingan. Vickers (dalam Steciuk & Zwierko, 2015) menjelaskan bahwa *shooting* adalah keterampilan kompleks yang memerlukan integrasi antara informasi visual dan koordinasi gerak, sehingga keberhasilannya sangat dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam mengolah rangsangan dan melakukan eksekusi motorik secara tepat.

Di antara berbagai jenis *shooting*, teknik *shoot under ring* atau tembakan jarak dekat menjadi salah satu teknik yang paling sering digunakan ketika pemain berada di area sekitar ring. Teknik ini membutuhkan akurasi, koordinasi gerak, serta pemahaman situasional yang baik karena dilakukan pada area yang sangat menentukan tercetaknya angka (Sajoto, 2015). Tembakan jarak dekat seperti *lay-up* dan *shoot under ring* merupakan keterampilan fundamental yang sering muncul dalam permainan dan menjadi indikator efektivitas pemain saat

berada di bawah tekanan pertandingan.

Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler bola basket di sekolah pada dasarnya bertujuan memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk mengembangkan potensi, minat, dan keterampilan bermain bola basket secara lebih terarah. Kegiatan ekstrakurikuler, menurut Agung (2012), merupakan wahana pengembangan diri yang dirancang secara sistematis untuk membantu siswa meningkatkan potensi dan keterampilannya. Melalui latihan rutin, siswa tidak hanya memperoleh peningkatan keterampilan teknis tetapi juga aspek mental, sosial, dan kedisiplinan.

Namun, berdasarkan observasi awal peneliti pada latihan rutin ekstrakurikuler bola basket SMA NU Kaplongan, ditemukan bahwa kemampuan *shooting*, khususnya teknik *shoot under ring*, masih belum optimal. Beberapa pemain menunjukkan ketidakkonsistenan dalam akurasi *shooting* meskipun berada dalam posisi dekat ring dan tanpa tekanan berarti. Pelatih juga menilai bahwa penguasaan teknik dasar menembak masih perlu

dianalisis secara lebih mendalam untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat keberhasilannya.

Mengingat pentingnya teknik *shoot under ring* dalam permainan bola basket serta peran kegiatan ekstrakurikuler dalam membentuk keterampilan siswa, analisis kemampuan tembakan jarak dekat menjadi relevan untuk dilakukan. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran objektif mengenai kemampuan *shooting* peserta ekstrakurikuler bola basket SMA NU Kaplongan, serta memberikan dasar bagi pengembangan program latihan yang lebih efektif.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini mengangkat judul “Analisis Tingkat Menembak (*Shoot Under Ring*) Bola Basket pada Anggota Ekstrakurikuler Bola Basket SMA NU Kaplongan”.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kemampuan *shooting under ring* peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA NU Kaplongan. Fokus penelitian

diarahkan pada keterampilan menembak dari jarak dekat atau bawah ring sebagai salah satu komponen fundamental dalam permainan bola basket. Untuk mencapai tujuan tersebut, penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif dengan metode tes kinerja.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMA NU Kaplongan. Dari populasi tersebut, sebanyak 11 peserta ditetapkan sebagai subjek penelitian. Instrumen penelitian berupa tes *shooting under ring* yang disusun berdasarkan indikator kemampuan menembak yang telah ditetapkan sebelumnya, sehingga pengukuran dapat dilakukan secara objektif dan terstandar.

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif. Teknik ini dipilih untuk menggambarkan kemampuan peserta berdasarkan hasil tes dan mengelompokkannya dalam kategori tertentu sesuai kriteria penilaian. Melalui pendekatan ini, kemampuan *shooting under ring* peserta dapat dipetakan secara sistematis.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai tingkat keterampilan dasar peserta ekstrakurikuler bola basket, khususnya dalam aspek *shooting under ring*. Selain itu, temuan penelitian nantinya dapat menjadi dasar bagi pelatih atau pembina untuk merancang program latihan yang lebih efektif dan sesuai kebutuhan peserta.

Secara umum, penelitian ini menekankan pentingnya evaluasi kemampuan dasar dalam kegiatan olahraga agar proses latihan dapat berlangsung lebih terarah, terukur, dan berdampak pada peningkatan prestasi peserta.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA NU Kaplongan Indramayu yang dilakukan pada tanggal 21 November 2024. Subjek penelitian ini adalah anggota ekstrakurikuler bola basket SMA NU Kaplongan yang berjumlah 11 orang. Pengumpulan data penelitian ini menggunakan tes *shoot under ring*. Setelah data terkumpul dilakukan analisis dengan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan

presentase menggunakan bantuan computer Microsoft excel.

Hasil data analisis tingkat menembak (*shoot under ring*) anggota ekstrakurikuler bola basket SMA NU Kaplongan menghasilkan rata rata 24 dan standard deviasi 13. Dengan diketahui rata rata dan standar deviasi dapat ditentukan untuk pengkategorian yang terbagi menjadi 5 kategori yaitu sangat baik, baik, sedang, kurang, kurang sekali.

Berdasarkan kreteria skor interval diatas maka perolehan hasil analisis tingkat menembak (*shoot undering*) anggota ekstrakurikuler bola basket sebagai berikut.

Tabel 1. Hasil Tes Tingkat Menembak (Shoot Undering)

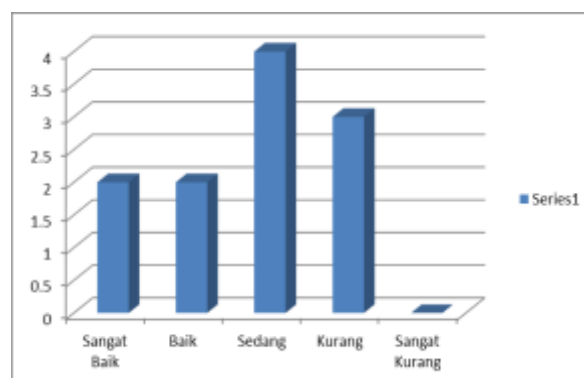
No	Nama	Shoot Undering		Nilai Terbaik	Kategori
		Tes I	Tes II		
1	AK	42	36	42	Sangat baik
2	AS	24	26	26	Baik
3	ABIDZAR	12	13	13	Kurang
4	DM	46	48	48	Sangat baik
5	DK	20	20	20	Sedang
6	DV	16	22	22	Sedang
7	FH	4	12	12	Kurang
8	GH	10	14	14	Sedang
9	ST	18	22	22	Sedang
10	FD	32	32	32	Baik
11	ABZ	10	10	10	Kurang
JUMLAH				261	
RATA RATA				24	
SIMPANGAN BAKU				11	
VARIAN				155.22	

Berikut table tingkat menembak pada anggota ekstrakurikuler bola basket SMA NU Kaplongan dapat dilihat dibawah ini.

Tabel 2. Presentase Tingkat Menembak (shoot Undering)

No	Kategori	Frekurensi	Presentase
1	Sangat Baik	2	10%
2	Baik	2	10%
3	Sedang	4	45%
4	Kurang	3	35%
5	Sangat Kurang	0	0%
JUMLAH		11	100%

Berdasarkan tabel diatas diperoleh bahwa tingkat menembak pada anggota ekstrakurikuler bola basket SMA NU Kaplongan sedang, dimana terdapat 4 anggota (45%) dalam kategori sedang, terdapat 2 (10%) anggota kategori baik, terdapat 3 (35%) anggota kategori kurang dan anggota yang memiliki tingkat menembak sangat baik 2 orang (10%) dengan memasukan bola ke dalam ring 42 sampai 48. Anggota hanya mampu memasukan bola kedalam



ring rata rata 24, simpangan baku 11 dan varian 155,22.

Gambar 1. Histogram Analisis Tingkat Menembak (*Shoot Under ring*)

Gambar di atas menunjukkan distribusi kemampuan *shooting under ring* peserta ekstrakurikuler bola basket pada lima kategori penilaian, yaitu Sangat Baik, Baik, Sedang, Kurang, dan Sangat Kurang. Berdasarkan grafik, kategori Sedang memiliki jumlah peserta terbanyak, disusul oleh kategori Kurang, kemudian kategori Baik dan Sangat Baik yang jumlahnya relatif lebih sedikit. Sementara itu, kategori Sangat Kurang hampir tidak memiliki peserta. Pola ini mengindikasikan bahwa sebagian besar peserta berada pada tingkat kemampuan menengah dalam melakukan *shooting under ring*.

Hasil ini dapat dipahami melalui teori dasar keterampilan motorik dan teknik fundamental bola basket. Shooting bawah ring merupakan keterampilan yang memerlukan koordinasi antara kekuatan, keseimbangan, dan akurasi. Peserta yang berada pada kategori Sedang menunjukkan bahwa mereka telah menguasai sebagian komponen

teknik, namun belum mencapai konsistensi yang stabil sebagaimana dijelaskan dalam prinsip motor learning yang menyebutkan bahwa penguasaan keterampilan membutuhkan latihan berulang dan umpan balik yang tepat. Dominasi kategori Kurang juga menunjukkan adanya variasi kemampuan antar peserta yang mungkin dipengaruhi oleh frekuensi latihan, pengalaman bermain, dan kualitas pembinaan.

2. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui analisis menembak (*shoot under ring*) anggota ekstrakurikuler bola basket SMA NU Kaplongan. Gerakan *shooting* merupakan teknik dasar permainan bola basket yang penting dan harus dimiliki oleh setiap anggota yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket. Berdasarkan analisis tersebut bahwa tingkat menembak (*shoot under ring*) anggota ekstrakurikuler bola basket SMA NU Kaplongan secara keseluruhan dalam kategori sedang 4 orang dengan presentase 45%, baik 2 orang dengan presentase 10% dan sangat baik 2 orang dengan presentase 10% dan kurang 3 orang

dengan presentase 35% dari 11 anggota ekstrakurikuler.

Hal ini dikarenakan ada beberapa anggota yang menguasai teknik *shooting* bola basket yang masih kurang. Kesalahan yang sering terjadi pada sikap awal pada teknik *shoot under ring* yang dilakukan oleh anggota ekstrakurikuler di SMA NU Kaplongan. Pada teknik *shooting under ring*, kesalahan yang sering terjadi seperti jarak, mobilitas dan sikap menembak. Seperti yang dijelaskan oleh Sumiyarsono (2002: 32) ada 5 faktor yang mempengaruhi keberhasilan *shooting* yaitu yang pertama jarak, melakukan *shooting* dengan jarak yang lebih dekat dengan ring akan menjadi mudah untuk memasukkan bolanya karena akurasi dalam melakukan *shooting* menjadi lebih tepat. Akan tetapi melakukan *shooting* tepat di bawah ring menjadi sangat sulit untuk dilakukan karena bola harus masuk melalui sisi atas ring.

Kedua yaitu Mobilitas, melakukan *shooting* dengan sikap berhenti (diam) lebih mudah dilakukan dibanding dengan sikap berlari atau memutar. Dengan sikap berhenti penembak dapat fokus terhadap

sasaran. Hal tersebut disebabkan juga karena dasar teknik *shooting* yang dimiliki belum baik, serta kebiasaan yang dilakukan pada saat berlatih.

Ketiga adalah sikap penembak. Sikap menghadap, menyerong atau membelakangi ring basket mempengaruhi sulit atau mudahnya penembak. *Shooting* dengan sikap menghadap ke ring basket lebih mudah untuk dilakukan dibandingkan dengan membelakangi ring basket. Saat membelakangi ring basket pemain tidak mengetahui dimana letak ring sesungguhnya dan untuk bisa melakukannya pemain perlu melakukan latihan agar menjadi terbiasa.

Keempat adalah ulangan tembakan. Ulangan tembakan atau jumlah kesempatan yang diperoleh penembak untuk melakukan *shooting*, semakin sedikit mendapat jumlah kesempatan *shooting* semakin sulit untuk memperoleh keberhasilan penembak. Saat melakukan *shooting* belum berhasil masuk maka pemain akan melakukan koreksi kesalahan *shooting* pada dirinya dan saat penembak melakukan *shooting* berikutnya bisa menjadi benar.

Kelima adalah situasi dan suasana. Faktor situasi dan suasana fisik serta psikis menjadi persoalan yang penting bagi semua pemain. Saat kondisi letih atau kecapekan akan berpengaruh dalam permainan, karena faktor fisik adalah faktor yang paling penting dalam semua olahraga. Faktor kawan dan lawan juga berpengaruh terhadap pemain untuk melakukan tembakan seperti saat kawan tidak bisa diajak kerja sama dan lawan yang sangat Tangguh dalam bertahan, sehingga mempengaruhi penembak dalam melakukan tugasnya untuk dalam menghasilkan tembakan yang baik

Analisis kemampuan *shooting* anggota ekstrakurikuler bola basket SMA NU Kaplongan dalam kategori sedang juga dikarenakan peserta di luar pembelajaran Penjasorkes materi bolabasket, peserta jarang yang memainkan permainan ini. Peserta juga sedikit yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di

SMA NU Kaplongan, jumlah peserta ekstrakurikuler bola basket yaitu 11 peserta, sehingga keterampilan bermain bolabasket peserta dalam kategori sedang.

E. Kesimpulan

Dari hasil analisis data, dekskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa keahlian Menembak (*Shoot Under Ring*) Bola Basket anggota Ekstrakurikuler Bola Basket SMA NU Kaplongan berada dalam kategori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Agusna, L. F., & Rismayadi, A. (2020). Audio Visual Training: Meningkatkan Kemampuan Under Basket Shoot Kategori Bola basket usia 13-15 Tahun. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 12(2), 107-112.
- Depdikbud. (1994). *Petunjuk Pembinaan dan Perkumpulan Olahraga di sekolah*. Jakarta: Depdikbud RI
- Federation Internationale de Basketball (FIBA). 2020. *Peraturan Resmi Bolabasket*. Jakarta: Pengurus Besar Persatuan Bolabasket Seluruh Indonesia.
- Ginanjar, A. (2021). *Statistika Terapan Dalam Pendidikan Jasmani & Olahraga Aplikasi Microsoft Excel & SPSS*. Indramayu. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Nahdlatul Ulama Indramayu.

- Hastuti, T. A (2008). Kontribusi Ekstrakurikuler Bola Basket Terhadap Pembibitan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmani. Yogyakarta: *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia Pendidikan Olahraga*. Vol. 5, No.1, April 2008.
- Kosasih, D. (2008). *Fundamental Basketball First Step to Win*. Semarang: KarangTuri Media
- Mubarok M. Z (2021). *Teori Latihan Olahraga*. Indramayu; Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Nahdlatul Ulama Indramayu.
- Nurgiyantoro, B. dkk. (2009). *Statistik Terapan*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press
- Oliver, J. (2007). *Dasar-Dasar Bola Basket*. Bandung: Pakar Raya Permendikbud no. 81A th. 2013 lampiran III Tentang Implementasi Kurikulum Pedoman Kegiatan Ekstrakurikuler.
- Prabowo, D. M. (2016). *Tingkat Keterampilan Bermain Bola basket Peserta Ekstrakurikuler Bola basket SMA Negeri 1 Comal Kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2016/201*. Yogyakarta.
- Prasetia, A.B. (2016). *Tingkat Kemampuan Teknik Lay Up Shoot Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket di SMK Leonardo Klaten*. Yogyakarta
- Sugiyono. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung:Alfabeta.
- Sugiyono. (2010). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Suharsimi, A (2002). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sumiyarsono, D. (2002). *Keterampilan Bolabasket*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Tamtama. (2018). *Tingkat Kemampuan Shooting pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Smpn 2 Gamping Tahun 2018/2019*. Yogyakarta; FIK UNY.
- Wissel, H. (2000). *Bola Basket (dilengkapi dengan program pemahiran teknik dan taktik)*. Jakarta : PT Rajagrafindo Persada.