



PENGEMBANGAN AKURASI *SHOOTING FREE THROW* DENGAN MENGGUNAKAN ALAT *EFTOOL* (STUDI EKSPERIMEN DI CLUB BOLA BASKET *BLUESKY* PUTRA KABUPATEN DEMAK)

Agung Kurniawan Yuliyanto^{1✉}, Taufiq Hidayah²

Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel Abstrak

Sejarah Artikel:

Diterima Januari 2019

Disetujui Februari 2019

Dipublikasikan Maret 2019

Kata Kunci: Bola basket, *Free Throw*, *Eftool*
Keywords: Basketball, *Free Throw*, *Eftool*

Kemampuan tim bola basket *bluesky* putra Kabupaten Demak tahun 2016 dalam melakukan *free throw* kurang memuaskan. Banyak pemain kurang dapat memanfaatkan *free throw*. Dalam melakukan *free throw* masih banyak beberapa pemain masih membuka siku, hal ini sangat berpengaruh dalam melakukan teknik *shooting* khususnya *free throw* (tembakan bebas). Supaya pemain terbiasa dengan keadaan tersebut maka penulis mengembangkan alat modifikasi latihan yang diberi nama *eftool*, alat ini berfungsi untuk meluruskan siku agar pemain tersebut bisa meluruskan sikunya saat melakukan *free throw* (tembakan bebas). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan *free throw* dengan menggunakan alat modifikasi latihan *shooting free throw (eftool)* dan mengetahui bagaimana kinerja alat tersebut sebagai alat untuk meluruskan siku pemain saat melakukan teknik *shooting free throw* sehingga seberapa besar pengaruh terhadap peningkatan akurasi *free throw*. Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan. Adapun prosedur pengembangan produk meliputi analisis produk yang akan diciptakan, pengembangan produk awal, validasi ahli dan revisi, uji coba kelompok kecil, uji coba kelompok besar dan produk akhir. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang diperoleh dari evaluasi ahli dan atlet klub bola basket *bluesky* putra Kabupaten Demak. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif persentase. Dari hasil uji coba diperoleh data dari evaluasi dosen ahli yaitu pada tahap pertama 2,8% (cukup baik) dan pada tahap kedua 4,3% (sangat baik). Berikut ini adalah rincian dari uji coba kelompok kecil 4,0% (baik) dan aspek pemberian kejelasan materi 4,35% (sangat baik). Rincian dari uji coba kelompok besar 4,0% (baik) aspek pemberian kejelasan materi 4,34% (sangat baik). Dari data yang ada maka dapat disimpulkan alat *eftool* sebagai alat bantu teknik *shooting free throw* ini dapat digunakan bagi pemain klub bola basket *bluesky* putra Kabupaten Demak.

Abstract

The ability a bluesky basketball team of kabupaten demak 2016 in doing free throw unsatisfactory. 'many players less can't use free throw. In doing free throw there are still many a few remains open the elbow it is very influence in do technique shooting especially free throw (free shooting). That players used to this situation hence writers develop instrument modification exercise named eftool. This device serves to straight the elbow that the player when performing free throw. This study attempts to know whether there were influence of free throw using a modification of shooting free throw (eftool) and knowing how the performance of the device as a tool to straight elbow players to perform technique shooting free throw, so how big the influence of on increased accuracy free throw. The research development But procedure product development products include analysis be brought, product development, early validation experts and, revision the trial small group, the trial large groups and the final product. Data collection was carried out by means of a questionnaire obtained from the evaluation and men athletes bluesky basketball club of demak. Analysis techniques the data used was descriptive. Percentage From the obtained data from the evaluation lecturer at the first stage 2,8 % (good enough) and in the second phase 4,3 % (very good). The following are details of the trial small group 4,0 % (good) and a matter of clarity 4,35 % (very good). Details of the trial large groups 4,0 % (good) aspects of clarity matter 4,34 % (very good). Data from so it can be concluded a eftool as the tools technique shooting free throw it may be used to mens players bluesky basketball club of demak.

© 2019 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:
Gedung F1 Lantai 1, IKOR FIK UNNES
Kampus Sekaran, Gunungpati, Kota Semarang, Indonesia, 50229
E-mail : agungkurniawany@gmail.com

PENDAHULUAN

Permainan bola basket merupakan permainan yang sangat populer di Indonesia. Hal ini dibuktikan dengan banyak sekali *event* pertandingan yang diadakan diseluruh kalangan masyarakat baik yang bertujuan untuk prestasi maupun hanya sekedar sebagai hiburan. Olahraga yang terdiri dari 12 pemain ini sangat digemari dikalangan masyarakat dari kalangan anak-anak maupun orang tua. Hal ini tidak luput dari teknik bola basket yang sangat menarik dan bervariasi untuk dipelajari. Khususnya pada teknik *shooting*, terdapat macam-macam *shooting* dalam permainan bola basket diantaranya *set shoot, jump shoot, three point shoot, lay up shoot, free throw dan hook shoot*. Pada pembahasan ini penulis membahas tentang teknik *shooting free throw* dalam permainan bola basket. ini dikarenakan teknik menembak *free throw* menjadi teknik dasar dalam melakukan tembakan. Adapun cara hal yang diperhatikan dalam melakukan tembakan yaitu “*BEEF*” yaitu singkatan dari B : *balance, balance* adalah keseimbangan, hal ini dikarenakan pada saat melakukan teknik *shooting* pemain harus seimbang dari kaki tangan maupun badan dalam menempatkan posisinya untuk melakukan tembakan, E : *elbow, elbow* adalah meluruskan siku agar lurus kedepan menghadap ke target atau ring yang menjadi sasaran saat melakukan tembakan, E : *Eye, eye* adalah mata yang menghadap ke ring fokus saat akan melakukan tembakan agar tepat saat melakukan tembakan, F: *Follow Thought, follow thought* adalah kunci siku lalu lepaskan jari-jari dan pergelangan tangan mengikuti ke arah ring. Karena untuk melakukan teknik

shooting banyak para atlet yang kurang dalam menguasai dan banyak yang harus diperhatikan dalam melakukan teknik *shooting* tersebut. Hal itu dikarenakan *shooting* sangat penting dalam permainan bola basket untuk mendapatkan *point* dan memenangkan pertandingan. Teknik *shooting free throw* sangat penting dan benar harus dikuasai oleh pemain basket, penggunaan *teknik shooting free throw* harus sesuai dengan teknik dan akurasi yang tepat. Koordinasi mata, tangan, parabol bola dan kaki sangat penting untuk keberhasilan *shooting*, hal ini harus diperhatikan oleh setiap pemain basket, untuk dapat menguasai teknik *shooting* atlet harus membutuhkan latihan yang baik dan efektif.

Tapi kenyataannya masih banyak pemain yang kurang benar dalam melakukan teknik *shooting* lemparan bebas atau *free throw*. Banyak pemain yang masih kurang dengan menguasai teknik ini dikarenakan teknik *free throw* sangat membutuhkan konsentrasi yang tinggi, koordinasi mata dan tangan yang seimbang. Peranan pelatih juga menjadi faktor penting bagi pemain dalam memberi teknik *shooting free throw* yang baik dan benar, akan tetapi banyak pelatih memberi durasi latihan yang singkat tentang betapa pentingnya latihan *shooting free throw* bagi pemain. Banyak permasalahan saat melakukan *shooting free throw* terutama siku yang masih terbuka keluar. Bahkan banyak pelatih kurang memberikan variasi latihan *shooting*. Mengingat betapa pentingnya melakukan *shooting free throw* yang menjadi peran penting dalam pertandingan, maka peran pelatih harus ditingkatkan dan peran pemain harus merubah teknik *shooting free throw* yang salah

dengan merubah kesalahan saat melakukan *shooting free throw* dan membuat alat yang sudah dimodifikasi sebagai alat bantu latihan *shooting free throw*.

Latihan ini bentuk solusi yang dapat memecahkan masalah dalam pemain ketika melakukan *shooting free throw*. Jika dibandingkan latihan yang sudah biasa dilakukan, mungkin latihan ini lebih efektif bagi pemain yang sudah benar maupun yang belum dalam melakukan teknik *shooting free throw* dengan benar.

Menurut Siti Nurrochmah Siti, Supriyadi dan I Nengah Sudjana (2009:10) “Pengembangan adalah suatu bentuk untuk memajukan sesuatu, dengan kata lain kegiatan yang menghasilkan rancangan atau produk yang dapat dipakai untuk memecahkan masalah-masalah aktual”. Meningkatkan keterampilan dasar teknik *shooting free throw* dapat menggunakan banyak media atau alat bantu latihan salah satunya membuat alat *eftool* guna membantu meluruskan siku untuk lebih kedalam apabila seorang atlet masih membuka siku keluar.

Berdasarkan penjelasan di atas dan dengan upaya meningkatkan akurasi *shooting free throw* dan membuat alat bantu latihan *shooting (eftool)*, maka menjadi penting untuk diketahui pengaruh yang ditimbulkan oleh media atau alat yang sudah dimodifikasi tersebut.

Tujuan dari penelitian ini adalah bagaimana pengaruh alat *eftool* sebagai alat modifikasi latihan *free throw* sebagai peningkatan akurasi *shooting* dan juga untuk pemain yang masih membuka atau keluar

sikunya supaya benar dalam melakukan teknik *shooting free throw*.

METODE

Jenis penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode pendekatan “Penelitian dan Pengembangan” (*Research and Development*). Menurut Sugiyono (2008:407) penelitian dan pengembangan adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut. Dalam penelitian ini *Research and Development* dimanfaatkan untuk menghasilkan sebuah produk alat *shooting free throw* yang diberi nama *eftool*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan desember 2016 sampai dengan febuari 2017 di klub bola basket *bluesky* putra Kabupaten Demak. Subyek pada penelitian ini adalah ahli alat dan para atlet yang dibagi menjadi 2 tahapan yaitu uji coba kelompok kecil 10 orang pemain dan uji coba kelompok besar 20 pemain.

Prosedur pengembangan yang dilakukan mulai dari pembuatan desain alat ,mengumpulkan bahan yang akan digunakan (kayu triplek, busa, karet pelapis, kain flannel dan penguat tali). Langkah-langkah proses penelitian dan pengembangan ini menggunakan tujuh langkah yang utama, yaitu: (1) Melakukan penelitian pendahuluan dan mengumpulkan informasi. Termasuk observasi lapangan dan kajian pustaka. (2) Mengembangkan bentuk produk awal (pemilihan bahan dan pembuatan alat *eftool*). (3) Evaluasi para ahli dengan menggunakan ahli yaitu pelatih bola basket *bluesky* dan satu ahli alat, serta dilakukan uji coba kelompok

kecil dengan menggunakan kuesioner dan konsultasi serta dievaluasi. (4) Revisi produk pertama, revisi produk berdasarkan hasil dari evaluasi ahli dan di uji coba skala kecil kembali. Revisi ini digunakan untuk perbaikan terhadap produk awal yang dibuat oleh peneliti. (5) Uji coba lapangan skala besar. (6) Revisi produk akhir yang dilakukan berdasarkan uji coba lapangan. (7) Hasil akhir model alat *eftool* sebagai alat bantu *shooting free throw* bagi klub bola basket *bluesky* kabupaten demak.

Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi observasi dan angket. Observasi bermaksud untuk mengetahui adakah masalah dalam melakukan teknik *shooting* khususnya teknik *shooting free throw* dalam permainan bola basket. Dan instrumen angket dibagi menjadi dua yaitu angket untuk dosen ahli dan angket untuk pemain atau responden. Angket berskala 5 diadaptasi dari penelitian Nur Rohmah Muktiani (2008). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif kualitatif. Data kualitatif berupa kritik dan saran yang dikemukakan oleh dosen ahli dan responden yang dihimpun dan disarankan untuk memperbaiki produk. Teknik analisis data kualitatif dalam berupa pernyataan sangat kurang, kurang, cukup, baik, dan sangat baik yang diubah menjadi kuantitatif dengan skala 5 yaitu perskoran dari 1 sampai 5.

Tabel 1. Kriteria Penelitian

Nilai	Kriteria	Skor	
		Rumus	Perhitungan

A	Sangat baik	$x > \bar{x}_i + 1,8Sb_1$	$X < 4,21$
B	Baik	$\bar{x}_i + 0,6Sb_1 < X \leq \bar{x}_i + 1,8Sb_1$	$3,40 < X \leq 4,21$
C	Cukup	$\bar{x}_i - 0,6Sb_1 < X \leq \bar{x}_i + 0,6Sb_1$	$2,60 < X \leq 3,40$
D	Kurang	$\bar{x}_i - 1,8Sb_1 < X \leq \bar{x}_i - 0,6Sb_1$	$1,79 < X \leq 2,60$
E	Sangat kurang	$x \leq \bar{x}_i - 1,8Sb_1$	$X \leq 01,79$

Sumber : Nur Rohmah Muktiani (2008 : 79)

Ketentuan :

Rerata ideal (\bar{x}_i) : $\frac{1}{2}$ (skor maksimal + skor minimal)

Simpangan baku (Sb_1) : $\frac{1}{6}$ (skor maksimal - skor minimal)

*ideal : Skor empiris

Berdasarkan hasil konversi skor ke nilai maka didapat nilai produk alat yang sedang dikembangkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada hasil awal yang dihasilkan adalah pembuatan produk awal sebagai alat bantu *shooting free throw* yang diberi nama *eftool*. Alat ini merupakan hasil modifikasi dari papan kayu triplek, busa dan kain flanel yang diikatatkan dengan tali ke badan untuk membantu pemain dalam melakukan teknik *shooting* khususnya teknik *shooting free throw* dalam permainan basket. Dalam alat bantu ini, *eftool* digunakan sebagai alat bantu untuk

meluruskan siku pemain yang masih keluar atau terbuka. Berdasarkan bentuknya, alat ini dihasilkan secara garis besar dibagi menjadi 4 bagian, yaitu papan triplek dimodifikasi dengan panjang 60 cm dan lebar masing 2 bagian berukuran 18 cm, 12 cm dan 9 cm yang di dalamnya diberi busa. serta kain flanel sebagai penutup kayu triplek dan tali dengan panjang 2 meter yang diikatkan/dihubungkan ke badan. Alat ini bisa disesuaikan dengan tubuh atlet yang memiliki badan yang besar maupun kecil.

Dari hasil analisis data yang telah diperoleh dari dosen ahli dan pemain memiliki dua tahapan yaitu uji coba skala kecil dan uji coba skala besar.

1. Hasil Data Ahli Produk

Data penelitian dosen ahli tentang kualitas produk alat bantu *shooting free throw* di klub bola basket *bluesky* Kabupaten Demak sebagai berikut :

Tabel 2. Skor Aspek Kualitas Alat oleh Validator Ahli Alat

No	Aspek yang dinilai	Ahli Alat	
		Tahap 1	Tahap 2
1.	Aman digunakan dalam latihan	3	4
2.	Mudah dalam penggunaan	3	4
3.	Harga bahan murah	4	5
4.	Bentuk alat menarik	4	5
5.	Bentuk alat sederhana	3	4
6.	Warna alat menarik	4	5
7.	Ukuran sesuai fisik pemain	2	4
8.	Alat memacu pemain untuk bergerak	3	4
9.	Alat sesuai dengan kebutuhan pemain	3	4
10.	Alat tidak mudah rusak	2	4

11.	Kualitas bahan yang digunakan	2	5
12.	Alat sesuai dengan metode latihan	4	4
13.	Alat sesuai dengan tujuan latihan	4	5
14.	Alat memberikan tantangan	2	4
15.	Alat mempunyai tingkat kesulitan	2	4
Jumlah skor		42	65
Rerata skor		2,8%	4,33%
Kategori		Cukup	Sangat Baik

Data hasil evaluasi produk oleh ahli alat pada tahap 1 memperlihatkan masih ada pengembangan alat yang belum sesuai dengan kriteria yang mendapatkan kategori “cukup”. Kategori tersebut kemudian dikonfersikan pada kolom ketiga berdasarkan nilai pada tabel. Pada tahap 2 produk alat sudah sesuai kriteria yang mendapatkan kategori “sangat baik”. Kategori tersebut kemudian dikonfersikan pada kolom pertama berdasarkan nilai pada tabel.

2. Uji Coba Kelompok Kecil

Uji coba kelompok kecil diberikan kepada 10 pemain bola basket *bluesky* Kabupaten Demak, dengan jenis kelamin laki-laki. Uji coba dilaksanakan pada saat latihan pada hari Senin, Sabtu dan Minggu pada tanggal 30 Desember 2016 – 15 Januari 2017. Pada uji coba ini menggunakan metode latihan *shooting free throw* yang didampingi oleh pelatih klub bola basket *bluesky* Kabupaten Demak.

Langkah-langkah yang dilakukan ketika uji coba kelompok kecil adalah pertama pemain diperkenalkan dengan alat bantu *shooting free throw* yang diberikan nama *eftool*, alat ini kan diperjelaskan bentuk maupun fungsinya atau cara menggunakannya. Kedua pemain diminta mempraktikan *shooting free throw* tanpa

menggunakan alat dengan melakukan *shooting* selama 10 kali. Dan ketiga pemain diminta *shooting free throw* menggunakan alat *eftool*. Langkah-langkah ini dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan dan terakhir mengisi angket yang sudah disiapkan oleh peneliti. Pada saat pengisian angket oleh pemain alat bantu *shooting free throw* berada di hadapan mereka. Berikut adalah pemaparan data hasil uji coba kelompok kecil pada peneliti.

Tabel 3. Kualitas Alat Bantu *Shooting Free Throw* yang dikembangkan pada Uji Coba Kelompok Kecil pada Penelitian ini.

Penilaian	Jumlah rerata skor	Rerata	Kategori
Aspek kualitas alat	61,30	4,09	Baik
Aspek kualitas penjelasan materi latihan	22,50	4,50	Sangat Baik

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa rata-rata nilai yang diberikan pada uji coba kelompok kecil terhadap aspek kualitas alat bantu latihan *shooting free throw* yang dikembangkan, adalah sebesar 4,09 dan termasuk dalam kategori “Baik”, sedangkan rata-rata penilaian pemain terhadap pemberian penjelasan materi adalah 4,50 dan termasuk kategori “Sangat Baik”.

3. Uji Coba Kelompok Besar

Uji coba kelompok besar diberikan kepada 20 pemain bola basket *bluesky* Kabupaten Demak, dengan jenis kelamin laki-laki. Uji coba dilaksanakan pada saat latihan pada hari Senin, Sabtu dan Minggu pada tanggal 21 Januari - 5 Februari 2017. Pada uji coba ini menggunakan metode latihan *shooting free throw* yang didampingi oleh

pelatih klub bola basket *bluesky* Kabupaten Demak. Langkah-langkah yang dilakukan ketika uji coba kelompok besar adalah pertama pemain diperkenalkan dengan alat bantu *shooting free throw* yang diberikan nama *eftool*, alat ini kan diperjelaskan bentuk maupun fungsinya atau cara menggunakannya. Kedua pemain diminta mempraktikkan *shooting free throw* tanpa menggunakan alat dengan melakukan *shooting* selama 10 kali. Dan ketiga pemain diminta *shooting free throw* menggunakan alat *eftool*. Langkah-langkah ini dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan dan terakhir mengisi angket yang sudah disiapkan oleh peneliti. Pada saat pengisian angket oleh pemain alat bantu *shooting free throw* berada dihadapan mereka. Tujuan dilakukan uji coba kelompok besar adalah untuk mengetahui kekuatan, kekurangan ataupun kesalahan yang ada pada produk alat bantu *shooting free throw* yang dikembangkan. Setelah mengisi angket pemain diadakan tanya jawab antara peneliti dengan pemain mengenai saran-saran perbaikan dan komentar mengenai alat yang dikembangkan. Berikut adalah pemaparan data hasil uji coba kelompok besar pada penelitian ini.

Tabel 8. Kualitas Alat Bantu *Shooting Free Throw* yang dikembangkan pada Uji Coba Kelompok Besar pada Penelitian ini.

Penilaian	Jumlah rerat skor	Rerata	Kategori
Aspek kualitas alat	81,3	4,06	Baik
Aspek pemberian kejelasan materi latihan	21,7	4,34	Sangat baik

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa pemain memberikan penilaian kualitas alat bantu *shooting free throw* yang sedang dikembangkan dengan skor rata-rata nilai adalah sebesar sebesar 4,06 dan termasuk dalam kategori “Baik”, sedangkan rata-rata penilaian pemain terhadap pemberian penjelasan materi adalah 4,34 dan termasuk kategori “sangat baik”.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini adalah sebuah produk alat bantu latihan *shooting free throw (eftool)*, yaitu alat yang digunakan untuk membantu pemain dalam melakukan teknik *shooting* khususnya teknik *shooting free throw* pada cabang olahraga bola basket. Produk alat bantu *shooting free throw (eftool)* yang dihasilkan dalam penelitian ini, memiliki kualitas yang “ Baik “, karena dalam pembuatannya melalui beberapa tahapan, di antaranya yaitu uji coba validasi kualitas alat oleh ahli alat, uji coba kelompok kecil dengan pemain kelompok kecil, uji coba kelompok besar dengan pemain kelompok besar. Dalam kesimpulan di atas produk alat *eftool* sebagai alat bantu latihan *shooting free throw* di klub bola basket *bluesky* putra Kabupaten Demak layak digunakan sebagai sumber alat bantu latihan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada klub bola basket *bluesky* telah memberikan kesempatan pelaksanaan penelitian ini. Terima kasih juga orang tua saya yang tidak ada habisnya mendukung dan memberikan dana untuk

membuat alat bantu latihan *shooting* bola basket.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Salim. (2008:9). Buku Pintar Bola Basket. Bandung. Nuansa
- Wissel, Hal.1994. Bolabasket: Langkah Untuk Sukses. Terjemahan Bagus Pribadi. 2000. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Danny Kosasih. 2008. Fundamental Basketball. Semarang: Karmedia.
- <https://glosarid.com/index.php/term/olahraga,free+throw-adalah.xhtml>
- Imam Sodikun.1992.Olahraga Pilihan Bola basket.Jakarta:Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Perbasi. 2012. Peraturan Resmi Bola Basket. Pengurus Besar Persatuan Bolabasket Seluruh Indonesia.
- Oliver, Jon. 2009. Dasar-Dasar Bola Basket.Klaten: Pakar Raya.Abdul Rohim. 2007. Olahraga Bola Basket. Semarang: CV. Aneka Ilmu. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>
- Bompa, Tudor O., dan Gregory Haff. 2009. Theory and methodology of Training. Human Kinetics
- Siti Nurrochmah, Supriyadi, I Nengah Sudjana. 2009. Pengembangan Instrumen Tes Bolabasket Bagi Pemula. Jakarta: Asisten Deputi IPTEK Olahraga, Deputi Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga, Kemenpora R.I
- DEPDIKNAS. 2008. Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta: Balai Pustaka.