



EVALUASI GERAK LENGAN DAN TUNGKAI SAAT MENEMBAK TIGA ANGKA BOLA BASKET DARI SEGI BIOMEKANIKA PADA CLUB ZALZA PATI

Hendra Dwi Prabowo¹, Taufik Hidayah²

Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Januari 2015
Disetujui Februari 2015
Dipublikasikan Maret 2015

Keywords:

*Evaluation of Shooting;
Movement; Basketball;*

Abstrak

Telah dilakukan serangkaian penelitian mengenai evaluasi gerak lengan dan tungkai saat *shooting* tiga angka oleh semua pemain klub zalza yang masih aktif berlatih di klub zalza kabupaten Pati yang dikelompokkan menjadi pemain yang berusia dibawah 20 tahun dan pemain yang berusia diatas 21 tahun. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui kebenaran gerakan saat *shooting* setiap pemain melalui serangkaian penilaian dengan kesesuaian gerakan yang dilakukan semua sampel. Metode penelitian yang digunakan oleh penulis adalah survey tes. Teknik penarikan sampel menggunakan *Total Sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan rekaman video gerakan *Shooting* tiga angka yang dilakukan oleh 12 sampel pemain. skor rata-rata setiap fase yang didapat oleh semua sampel yang berjumlah 12 pemain adalah sebagai berikut : 1) fase persiapan dengan skor rata-rata 3,80 dengan presentase 76,19% yang masuk dalam kategori baik, 2) fase pelaksanaan dengan skor rata-rata 3,47 dengan presentase 69,44% yang masuk dalam kategori cukup baik, 3) fase *follow through* dengan skor rata-rata 3,44 dengan presentase 68,81% yang masuk dalam kategori cukup baik, 4) keseluruhan jumlah sampel 12 penembak dengan skor rata-rata 3,57 dengan presentase 71,48% yang masuk dalam kategori baik. Simpulan dalam penelitian ini adalah Evaluasi atau penilaian gerak lengan dan tungkai saat menembak three point yang ditinjau dari segi biomekanika dengan jumlah sampel 12 pemain masuk kedalam kategori baik.

Abstract

A series of research related to the evaluation of arm and leg movement when shooting three point by all players of Zalza club, Pati District had been held. The players were the ones who are still active in having exercises in the club. They were grouped into two groups: under 20 years old and above 20 years old. The purpose of this research was to identify the correctness of shooting movement of each player through a series of assessment with the movement suitability done by all samples. The research methodology used by the writer was test survey. The technique of sample taking used Total Sampling. Data collection technique applied in this research was video records of Shooting Three Point movement which were done by twelve player samples. The average score of each phase obtained from all twelve player samples was as follows: 1) The average score of preparation phase reached 3.80 with 76.19% belonged to good category, 2) The average score of accomplishment phase reached 3.47 with 69.44% belonged to good enough category, 3) The average score of follow through phase reached 3.44 with 68.81% belonged to good enough category, 4) the average score of the total twelve shooters reached 3.57 and 71.48% belonged to good category. The conclusion of this research is that the evaluation or assessment of arm and leg movement when shooting three point in terms of biomechanics with twelve players as samples was included into good category.

© 2015 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:

Gedung F1 Lantai 3 FIK Unnes
Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229
E-mail: hendradwiprabowo@rocketmail.com

ISSN 2252-6528

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu bentuk upaya dalam peningkatan diri manusia khususnya di Indonesia yang mengarah kepada pembentukan kepribadian, kedisiplinan, dan menjunjung tinggi sikap sportivitas serta tidak lupa untuk meningkatkan prestasi demi kemajuan Indonesia dimata dunia. Dengan kita melakukan olahraga, kita sudah dapat dikatakan melakukan salah satu cara yang paling sederhana yang dapat dilakukan oleh masyarakat luas untuk menjaga kesehatan serta kebugaran kondisi fisik kita. Karena dengan kita melakukan olahraga otot-otot yang terdapat pada tubuh kita yang semula pasif maka akan aktif untuk berkontraksi, membakar energi dan akan menghasilkan keringat yang menandakan semua kinerja organ pada tubuh kita bekerja dan berfungsi secara baik dan normal. Adapun olahraga itu sendiri dikelompokkan menjadi beberapa macam yakni olahraga air, olahraga permainan, dan olahraga bela diri. Salah satu olahraga permainan yang saat ini sedang populer dan paling digemari di masyarakat adalah olahraga bola basket.

Menurut Jon Oliver (2007:vi), bola basket adalah salah satu olahraga yang paling populer di dunia. Penggemarnya berasal dari segala usia, merasakan bahwa bola basket adalah olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, dan menyehatkan. Bola basket adalah permainan yang di mainkan oleh dua tim yang masing-masing tim terdiri dari lima pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak ke keranjang lawan dan mencegah tim lawan mencetak angka ke keranjang sendiri. Dewasa ini olahraga bola basket menjadi cabang olahraga yang semakin berkembang dengan pesat karena olahraga ini banyak diminati masyarakat. Perkembangan olahraga bola basket yang semakin diminati masyarakat ini dapat ditandai dengan banyak anak muda yang mulai memainkan olahraga bola basket baik dari kalangan anak SMP sederajat, SMA sederajat serta di kalangan mahasiswa. Di samping itu juga bola basket merupakan permainan dan pertandingan menghibur yang dapat membantu penggemar

bola basket dalam mengetahui, memperdalam serta mengembangkan ketrampilan dan pengetahuan dasar mereka tentang bola basket.

Olahraga bola basket juga mulai populer dikalangan anak remaja hingga orang dewasa di kabupaten Pati. Hal ini ditandai dengan ada dan munculnya baik dari tim yang terbentuk dari instansi sekolahan dan dari sebuah komunitas yang mempunyai tujuan yang serupa. Dari sekumpulan komunitas tersebut sekarang sudah ada beberapa klub di kota Pati di antaranya ada Kusuma Jaya, Zalza, Blue, Satriya Utama, Volcen, dsb. Akan tetapi klub yang memang sudah terdaftar dan tercantum pada perbasi di Kabupaten Pati hanyalah Kusuma Jaya. Dari beberapa klub baik yang dari bentukan sekolah-sekolah maupun yang dari sebuah komunitas tersebut, baru klub Kusuma Jaya yang telah terdaftar resmi sebagai klub di perbasi kabupaten Pati.

Permainan olahraga bola basket ini terdapat beberapa teknik-teknik dasar yakni dari mendribble, mengumpan, merayah hingga menembak. Suatu tim bola basket untuk memenangkan suatu pertandingan, klubnya harus memasukkan bola kedalam ring lawan sebanyak mungkin untuk mengungguli tim yang dilawannya. Oleh karena itu dibutuhkan ketrampilan dan kemahiran dalam mencetak angka yakni satu-satunya adalah dengan cara menembak. Menurut Hal Wissel (2000:46), seorang pemain bola basket dalam melakukan tembakan, pasti akan melakukan 3 fase dasar dalam melakukan sebuah *shooting*, yaitu: 1) fase persiapan, 2) fase pelaksanaan, 3) fase follow through. Sedangkan menurut Dani Kosasih (2008:48), untuk melakukan *shooting* yang baik dan efektif seorang pemain akan melakukan beberapa mekanik gerakan menembak yang sebagai berikut: 1) *balance*, 2) *target*, 3) *shooting hand*, 4) *balance hand*, 5) *release*, 6) *follow through*.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey tes, dimana ketika meneliti gerak lengan dan tungkai saat *shooting* tiga angka bola basket untuk mendapatkan

gambaran secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat, gejala-gejala dan hubungan dari evaluasi gerak lengan dan tungkai saat *shooting* tiga angka bola basket terhadap hasil tembakan tiga angka. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif yaitu berupa penelitian yang bertujuan menggambarkan secara sistematis dan akurat fakta dan karakteristik mengenai gerak lengan dan tungkai saat *shooting* tiga angka pada pemain klub Zalza Pati. Penelitian ini berusaha menggambarkan tentang gerak lengan dan tungkai saat *shooting* dan data yang dikumpulkan semata-mata bersifat deskriptif sehingga tidak bermaksud mencari penjelasan, membuat prediksi, maupun mempelajari implikasi.

Dalam penelitian ini peneliti mengambil sampel 12 pemain yang terdiri dari 6 pemain yang berusia dibawah 20 tahun dan 6 pemain yang berusia diatas 21 tahun. Suharsimi Arikunto (2006:131) berpendapat bahwa sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Untuk menentukan jumlah sampel berpedoman pada yang dikemukakan oleh Suharsimi Arikunto (2006:131) yaitu untuk sekedar perhatian apabila subyek kurang dari 100 maka dalam pengambilan sampel, dari sedikit pendapat diatas peneliti memilih menggunakan *total sampling* yang artinya menggunakan semua pemain klub Zalza Pati yang berposisi sebagai penembak dan masih aktif berlatih di klub Zalza Pati yakni sebanyak 12 pemain.

Instrumen pada penelitian ini berupa data dari hasil dokumentasi yang telah disusun berdasarkan landasan teori yang ada dan

diperkuat dengan observasi atau pengamatan langsung dan tidak langsung yang menggunakan rekaman video. Kemudian instrumen untuk dokumentasi yaitu dengan menggunakan catatan pribadi yang digunakan peneliti ketika melakukan pendokumentasian melalui evaluasi gerak lengan dan tungkai saat *shooting* tiga angka bola basket terhadap hasil tembakan tiga angka pada klub Zalza Pati yang ditinjau dari segi biomekanika. Dibawah ini merupakan tabel kategori presentase dengan penilaian 5 kategori antara lain: sangat baik, baik, cukup, kurang, sangat kurang:

Tabel 1. Kategori Presentase

Interval (%)	Kriteria Penilaian
88-100	Sangat Baik
71-87	Baik
54-70	Cukup
37-53	Kurang
20-36	Sangat Kurang

PEMBAHASAN

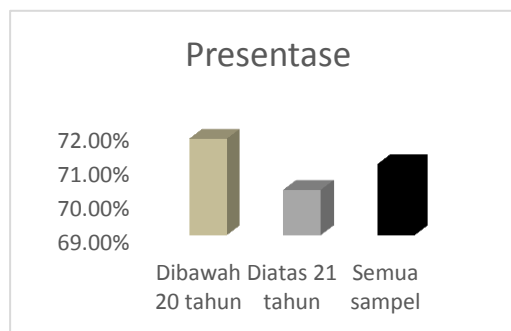
Hasil penelitian berdasarkan pada kesesuaian setiap gerakan sampel terhadap indikator yang terdapat pada lembar pengamatan dan penilaian mengenai evaluasi gerak lengan dan tungkai saat *shooting* three point bola basket pada hasil tembakan three point klub zalza Pati. Dari deskriptif data yang dihasilkan melalui serangkaian penelitian di dapat data sebagai berikut ini:

Tabel 1. Ringkasan Data Skor Oleh Penilai.

Kategori	Rata-Rata Skor	Presentase	Keterangan
Dibawah 20 Tahun	3,59	71,83%	Baik
Diatas 21 Tahun	3,51	70,33%	Cukup Baik
Semua Sampel	3,55	71,08%	Baik

(Sumber: Data Penelitian 2014)

Berdasarkan hasil evaluasi gerak lengan dan tungkai setiap sampel yang dikelompokkan menjadi sampel yang berusia dibawah 20 tahun dan sampel yang berusia diatas 21 tahun dari total semua sampel dengan jumlah 12 pemain dapat diketahui data sebagai berikut ini: 1) Pemain yang berusia dibawah 20 tahun mendapatkan skor rata-rata 3,59 dengan presentase 71,83% yang termasuk dalam kategori baik,. 2) Pemain yang berusia diatas 21 tahun mendapatkan rata-rata skor 3,51 dengan presentase 70,33% yang termasuk dalam kategori cukup baik. 3) Semua sampel yang berjumlah 12 pemain mendapatkan skor rata-rata 3,55 dengan presentase 71,08% yang termasuk kedalam kategori baik.



Gamabar 1.

(Sumber: Data Penelitian 2014)

Setelah mengetahui evaluasi atau penilaian skor rata-rata berdasarkan usia sampel, maka didapatkan juga data skor dari setiap fase gerak *shooting* sebagai berikut ini:

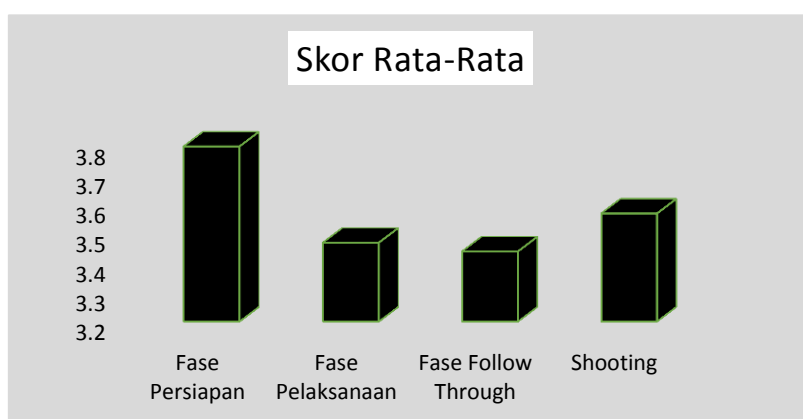
No	Usia	Jumlah Sampel	Skor Rata-rata Tiap Fase			Skor Keseluruhan (<i>shooting</i>)
			Persiapan	Pelaksanaan	<i>Follow-Through</i>	
1	Dibawah 20 Tahun	6	3,92	3,47	3,50	3,63
2	Diatas 21 Tahun	6	3,69	3,47	3,38	3,51
3	Semua Sampel	12	3,80	3,47	3,44	3,57
4	Persentase		76,19%	69,44%	68,81%	71,48%
5	Kategori Persentase		Baik	Cukup	Cukup	Baik

(Sumber: Data Penelitian 2014)

Berdasarkan dari hasil peniln evaluasi gerakan lengan dan tungkai saat *shooting* tiga angka pada hasil tembakan tiga angka yang dilihat dari segi biomekanika yang meliputi beberapa fase yaitu: 1) fase persiapan, 2) fase pelaksanaan, 3) fase *follow-through* pada masing-masing fase dari 12 sampel pemain klub Zalza didapatkan data sebagai berikut ini: 1) fase persiapan dengan hasil skor rata-ratanya 3,80 dan dengan persentase yang dihasilkan 76,19% yang masuk kedalam kategori baik, 2) fase pelaksanaan dengan hasil skor rata-ratanya 3,47 dan dengan persentase yang dihasilkan 69,44% yang masuk kedalam kaegori cukup, 3) fase *follow-through* dengan hasil skor rata-ratanya sebesar 3,44 dan dengan persentase yang

dihasilkan 68,81% yang termasuk kedalam kategori cukup. Sedangkan untuk keseluruhan sampel yang berjumlah 12 pemain mendapatkan rata-rata skor 3,57 dan dengan perolehan persentase sebesar 71,48% yang termasuk kedalam kategori baik.

Dari sedikit pemaparan tersebut diatas untuk lebih mempermudah dan memperjelas penulis mencoba menggambarkan rata-rata skor yang dihasilkan oleh semua sampel pada setiap fasenya melalui sebuah grafik. Adapun grafik tersebut adalah sebagai berikut:



(Sumber: Data Penelitian 2014)



(Sumber: Data Penelitian 2014)

KESIMPULAN

Berdasarkan tujuan yang ingin hendak dicapai serta hasil penelitian dan pembahasan maka peneliti dapat menarik kesimpulan evaluasi gerakan *shooting* tiga angka yang ditinjau dari segi biomekanika, yang total sampelnya berjumlah 12 pemain, yaitu:

1. Sampel yang berusia dibawah 20 tahun memiliki skor rata-rata 3,59 dengan persentase 71,83% yang masuk dalam kategori baik.
2. Sampel yang berusia diatas 21 tahun memiliki skor rata-rata 3,51 dengan persentase 70,33% yang masuk dalam kategori cukup baik.

3. Semua sampel dengan total 12 pemain memiliki skor rata-rata 3,55 dengan persentase 71,08% yang masuk dalam kategori baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Dani Kosasih. 2008. *Fundamental Basketball First Step to Win*. Semarang: Karangturi Media.
- Wissel, Hall. 2000. *Bola Basket Dilengkapi Dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktik*. Jakarta: PT. Grafindo Persada.
- Jon Oliver. 2007. *Dasar-Dasar Bola Basket*. Bandung: Human Kinetics.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.