



## KEEFEKTIFAN TEMBAKAN PANTUL DENGAN POSISI SUDUT 15°, 30°, 45°, DAN 60° TERHADAP HASIL *SHOOTING* BOLA BASKET

Deny Triyanto<sup>1</sup>, Hadi Setyo Subiyono<sup>2</sup>, Taufiq Hidayah<sup>3</sup>

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

### Info Artikel

*Sejarah Artikel:*

Diterima Oktober 2014

Disetujui November 2014

Dipublikasikan

Desember 2014

*Keywords:*

*Bankshots; angleposition; effectiveness*

### Abstrak

Permasalahan dalam penelitian ini yaitu manakah yang lebih efektif antara tembakan pantul dengan posisi sudut 15°, 30°, 45°, dan 60° terhadap hasil *shooting* pada tim putra bola basket Universitas Negeri Semarang tahun 2013. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan tembakan pantul dengan posisi sudut 15°, 30°, 45°, dan 60° terhadap hasil *shooting* pada tim putra bola basket Universitas Negeri Semarang tahun 2013. Populasi dalam penelitian ini adalah tim putra bola basket Universitas Negeri Semarang tahun 2013. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 12 mahasiswa. Variabel dalam penelitian ini yaitu tembakan pantul dengan posisi sudut 15°, 30°, 45°, dan 60° sebagai variabel bebas serta hasil *shooting* sebagai variabel terikat. Metode penelitian menggunakan survai tes dan analisis data penelitian menggunakan deskriptif persentase. Hasil penelitian yang sudah dianalisis menunjukkan bahwa pada sudut 15° rata-rata keberhasilan tembakan pantul dari semua sampel sebesar 23%, pada sudut 30° menghasilkan rata-rata tembakan pantul sebesar 38%, sedangkan pada sudut 45° menghasilkan rata-rata tembakan pantul 46% dan untuk sudut 60° menghasilkan rata-rata sebesar 33%. Sedangkan untuk hasil individu 75% individu hasil tembakan baik pada sudut 45°, 17% baik pada sudut 30°, dan 8% pada sudut 60°. Simpulan dari data diatas adalah posisi sudut 45° merupakan posisi sudut yang paling ideal untuk melakukan tembakan pantul (*bank shot*), dibandingkan posisi sudut 15°, 30°, dan 60° pada tim putra bola basket Universitas Negeri Semarang tahun 2013. Disarankan untuk tim putra bola basket Universitas Negeri Semarang tahun 2013, jika akan melakukan tembakan pantul (*bank shot*) sebaiknya pemain berada di posisi sudut 45°. Dan untuk para pelatih diharapkan agar dalam memberi latihan menembak juga memberikan latihan tembakan pantul (*bank shot*) agar pada saat pertandingan dapat meningkatkan hasil *shooting*.

### Abstract

*The problem in this study is one which is most effective between shots reflected the position angle of 15°, 30°, 45°, and 60° on the productivity point shooting at son 's basketball team Semarang State University in 2013 . This study aims to determine the effectiveness of the shot reflected by the position angle of 15°, 30°, 45°, and 60° on the productivity point shooting at son 's basketball team Semarang State University in 2013 . The population in this study was the son of a basketball team Semarang State University in 2013 . The sample in this study amounted to 12 students. The variable in this study is reflected by the position angle shots 15°, 30°, 45°, and 60° as the independent variable and the productivity point shooting as the dependent variable. Tests using survey research methods and analysis of research data using descriptive percentages. The results of the study have been analyzed to show that the angle of 15° batting average rebound shots from all samples by 23% , at an angle of 30° resulted in an average shot bounce by 38 % , while at an angle of 45 ° resulted in an average of 46 shots bounce % and to an angle of 60° resulted in an average of 33% . Conclusions from the above data is the position angle of 45° is the most ideal position angle for a shot bounce ( bank shot ) , compared to the position angle of 15°, 30°, and 60° at son 's basketball team Semarang State University in 2013. Suggested for son's basketball team Semarang State University in 2013, if it will make the bank shot should the players are in a position angle of 45 ° . And for the coaches hoped that in providing shooting practice shots also provide bank shot practice so that by the time the game can increase productivity point shooting.*

© 2014 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:

Gedung F1 Lantai 3 FIK Unnes

Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229

E-mail: [denytriyanto@yahoo.co.id](mailto:denytriyanto@yahoo.co.id)

ISSN 2252-6528

## PENDAHULUAN

Permainan bola basket merupakan cabang olahraga yang makin banyak digemari oleh masyarakat terutama kalangan pelajar dan mahasiswa. Permainan bola basket saat ini mengalami perkembangan yang pesat terbukti dengan munculnya klub-klub tangguh di tanah air dan bola basket pelajar baik ditingkat sekolah maupun perguruan tinggi. Di Jawa Tengah Universitas Negeri Semarang (UNNES) merupakan salah satu perguruan tinggi yang sering berpartisipasi dalam pertandingan bola basket yang diadakan di Kota Semarang maupun diluar Kota Semarang. Tim putra UNNES memiliki postur tubuh yang tidak terlalu tinggi namun mereka mampu membuktikan bahawa selain postur tubuh, kemampuan atlet itu sendiri juga berpengaruh, mereka menjadikan suatu kekurangan menjadi kelebihan. Dengan postur yang minimalis mereka dituntut mampu mempunyai kecepatan, *dribble*, dan *shooting* yang sangat baik.

Menurut Vic Amber (2006:11), menyatakan bahwa ketrampilan terpenting dalam permainan bola basket adalah kemampuan *shooting* atau menembakkan bola ke dalam jala keranjang. Ketrampilan ini merupakan suatu ketrampilan yang memberikan hasil nyata secara langsung. Memasukkan bola ke dalam jala merupakan inti strategi permainan bola basket. Sedangkan menurut Danny Kosasih (2008:46), *Shooting* adalah skill dasar bola basket yang paling dikenal dan paling digemari. Karena setiap pemain pasti punya naluri untuk mencetak skor.

Menembak sangat bermanfaat bagi suatu tim karena bisa dilakukan dari berbagai daerah dan dapat dilakukan dari jarak jauh. Hal ini menguntungkan jika yang dihadapi pemain-pemain besar dan susah untuk melakukan terobosan. Seorang pemain ketika melakukan tembakan ada dua pilihan antara menembak langsung ke ring atau menembak melalui papan pantul terlebih dahulu. Papan pantul terbuat dari kaca atau fiberglass dan kotak yang berada di atas ring memberikan garis pandang yang lebih jelas yang membuat tembakan dengan sasaran papan pantul (*bank-shot*) menjadi

tembakan yang bermutu. Bola harus dilemparkan dan mengenai kotak yang berfungsi sebagai target lemparan. Kunci keberhasilan *bank-shot* adalah menegetahui sudut dan posisi penembak pada saat itu. (Patt Summitt, 1997:102)

Tidak di semua area kita bisa melakukan *bank-shot*, berbeda dengan tembakan langsung yang bisa dilakukan di semua area. *Bank-shot* memiliki titik atau pos (posisi penembak) tertentu dimana tembakan tersebut bisa lebih efektif dibandingkan tembakan langsung. Menurut Pat Summit (1997:102) sudut 45 derajat adalah posisi yang tepat bagi penembak *bank shot*.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti ingin menguji kembali sudut yang tepat untuk melakukan tembakan pantul (*bank shot*), sehingga dalam penelitian ini judul yang dikemukakan adalah “Keefektifan Tembakan Pantul Dengan Posisi Sudut 15°, 30°, 45°, dan 60° Terhadap hasil *Shooting* Pada Tim Putra Bola Basket Universitas Negeri Semarang Tahun 2013.”

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan teknik survai. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah tim putra bola basket Universitas Negeri Semarang. populasi adalah keseluruhan subjek penelitian, populasi dibatasi penduduk atau individu yang paling sedikit memiliki sifat yang sama (Suharsimi Arikunto, 2006:130). Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang hendak diteliti, dengan demikian sampel merupakan bagian dari populasi. Mengenai besarnya sampel yang cukup untuk populasi, apabila subjek kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi (Suharsimi Arikunto, 2002:107). Sampel dalam penelitian ini adalah tim putra bola basket Universitas Negeri Semarang tahun 2013 yang berjumlah 12 orang. Variabel dalam penelitian ini yaitu tembakan pantul dengan posisi sudut 15°, 30°, 45° dan 60° yang masing-masing sebagai

variabel bebas, serta HASIL *shooting* sebagai variabel terikat. Analisis data penelitian menggunakan analisis deskriptif persentase.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang sudah dianalisis disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

**Tabel.1** Tembakan Pantul Pada Posisi 15°

Interval (%)	Kategori	Frekuensi	%
75 -100	Sangat Efektif	0	0%
49 – 74	Efektif	1	8%
23 – 48	Tidak Efektif	4	33%
≤ 22	Sangat Tidak efektif	7	58%
	Jumlah	12	100%
	Min		10%
	Max		58%
	Rata		23%

Data diatas menunjukkan hasil tembakan pantul pada sudut 15° dengan rata-rata keberhasilan menembak sebesar 23%. Dimana 1 sampel (8%) berhasil melakukan 10 kali tembakan dengan persentase keberhasilan 49% - 74% di golongkan dalam kriteria efektif, 4

sampel (33%) digolongkan kedalam kriteria tidak efektif dengan persentase keberhasilan menembak 23% - 48%, dan 8 sampel (58%) digolongkan kedalam kriteria sangat tidak efektif dengan persentase keberhasilan menembak kurang dari 23%.

**Tabel.2** Tembakan pantul pada posisi 30°

Interval (%)	Kategori	Frekuensi	%
75 -100	Sangat Efektif	0	0%
49 – 74	Efektif	5	42%
23 – 48	Tidak Efektif	3	25%
≤ 22	Sangat Tidak efektif	4	33%
	Jumlah	12	100%
	Min		10%
	Max		70%
	Rata		38%

Berdasarkan tabel tersebut rata-rata keberhasilan tembakan pantul pada posisi sudut ini adalah 38%. Dari 12 sampel tidak ada yang digolongkan kedalam kriteria sangat efektif, 5 sampel (42%) berhasil melakukan 10 kali tembakan pantul dengan persentase keberhasilan 49% - 74% digolongkan kedalam

kriteria efektif, 3 sampel (25%) digolongkan kedalam kriteria tidak efektif dengan persentase keberhasilan menembak 23% - 48%, dan 4 sampel (33%) digolongkan kedalam kriteria sangat tidak efektif dengan persentase keberhasilan menembak kurang dari 23%.

**Tabel.3** Tembakan pantul pada posisi sudut 45°

Interval (%)	Kategori	Frekuensi	%
75 -100	Sangat Efektif	0	0%
49 – 74	Efektif	7	58%
23 – 48	Tidak Efektif	4	33%
≤ 22	Sangat Tidak efektif	1	8%
	Jumlah	12	100%
	Min	20%	
	Max	60%	
	Rata	46%	

Berdasarkan tabel diatas pada posisi sudut 45° menghasilkan rata-rata keberhasilan melakukan tembakan pantul sebesar 46%. Dari 12 sampel tidak ada yang digolongkan kedalam kriteria sangat efektif, 7 sampel (58%) berhasil melakukan 10 kali tembakan pantul dengan persentase keberhasilan 49%-74% digolongkan

kedalam kriteria efektif, 4 sampel (33%) digolongkan kedalam kriteria tidak efektif dengan persentase keberhasilan menembak 23%-48%, dan 1 sampel (8%) digolongkan kedalam kriteria sangat tidak efektif dengan persentase keberhasilan menembak kurang dari 23%.

**Tabel.4** Tembakan Pantul Pada Posisi 60°

Interval (%)	Kategori	Frekuensi	%
75 -100	Sangat Efektif	0	0%
49 - 74	Efektif	1	8%
23 - 48	Tidak Efektif	8	67%
≤ 22	Sangat Tidak efektif	3	25%
	Jumlah	12	100%
	Min	20%	
	Max	50%	
	Rata	33%	

Dari tabel tersebut menunjukkan rata-rata keberhasilan melakukan tembakan pantul sebesar 33%. Dari semua sampel tidak ada yang digolongkan kedalam kriteria sangat efektif, 1 sampel (8%) berhasil melakukan 10 kali tembakan pantul dengan persentase keberhasilan 49% - 74% digolongkan kedalam kriteria efektif, 8 sampel (67%) digolongkan kedalam kriteria tidak efektif dengan persentase keberhasilan menembak 23% - 48%, dan 3 sampel (25%) digolongkan kedalam kriteria

sangat tidak efektif dengan persentase keberhasilan menembak kurang dari 23%.

Berdasarkan rata-rata tersebut bisa kita lihat bahwa tembakan pantul dengan posisi sudut 45° merupakan posisi yang paling ideal atau yang paling efektif untuk melakukan tembakan pantul dibandingkan dengan posisi sudut 15°, 30°, dan 60°.

Pada sudut 15° posisi pemain lebih dekat dengan garis lurus papan pantul menyebabkan pemain susah untuk melakukan tembakan

pantul. Pada sudut ini kebanyakan pemain lebih memilih untuk menembak langsung ke ring. Sedangkan pada sudut 30° menurut M. Sajoto (1969:17), tembakan akan menghasilkan sudut pantulan bola yang sama besar sehingga seorang pemain dalam melakukan tembakan akan benar-benar tepat tetapi jika pemain memantulkan bola diluar garis kotak didalam papan pantul. Pemain harus mengukur dimana bola mesti dipantulkan. Sehingga pada sudut ini tembakan pantul lebih sulit dilakukan dibanding sudut 45°, tetapi jika dibandingkan dengan sudut 15° dan 60°, pada posisi sudut 30° lebih mudah dilakukan. Pada sudut 60° pemain berada disamping atas posisi ring, pada sudut ini karena posisinya yang hampir tegak lurus dengan papan pantul pemain menjadi susah untuk melakukan tembakan pantul sehingga pada saat permainan disudut ini pemain lebih memilih menembak langsung ke ring sama seperti pada sudut 15°. Kemudian pada sudut 45° dengan posisi yang seimbang antara papan pantul dan posisi pemain karena pemain berada ditengah-tengah, sehingga sudut pandang pemain pun lebih mudah dan pada posisi ini pemain tidak perlu mencari target dimana bola harus dipantulkan sebab jika bola memantul tepat digaris kotak bantu yang berada dipapan pantul bola akan tepat masuk ke ring dengan catatan putaran bola saat lepas dari tangan adalah *back spin* seperti halnya yang dilakukan pemain pada umumnya.

Hal ini menunjukkan bahwa hasil yang didapat dari penelitian ini relevan dengan yang

dikemukakan oleh Patt Summit (1997:102) bahwa sudut 45° merupakan sudut yang paling efektif atau ideal untuk melakukan tembakan pantul (*bank shot*).

#### SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa sudut 45° merupakan posisi sudut yang paling efektif atau ideal untuk melakukan tembakan pantul (*bank shot*), dibandingkan posisi sudut 15°, 30°, dan 60° pada tim putra bol basket Universitas Negeri Semarang tahun 2013.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Amber, Vic. 2006. *Bola Basket*. Bandung: Pionir Jaya.
- Danny Kosasih. 2008. *Fundamental Basket*. Semarang. Karangturi Media Yayasan Pendidikan Nasional Karangturi.
- M. Sajoto. 1969. *Permainan Bola Basket*. Semarang. Komite Olahraga Nasional Indonesia.
- Suharsimi Arikunto 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.2006.
- Summitt, Patt. 1997. *Bola Basket untuk Wanita*. Terjemahan oleh Bagus Pribadi. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- M. Sajoto. 1969. *Permainan Bola Basket*. Semarang. Komite Olahraga Nasional Indonesia.