



## **TINGKAT KETERAMPILAN TEKNIK AWALAN SHOOTING TRIPLE THREAT TERHADAP KETEPATAN SHOOTING EKSTRAKULIKULER BOLA BASKET PUTRI SMAN 3 BANDA ACEH**

**Fauzan Rabbani<sup>1</sup>, Ahmad Nasriadi<sup>2</sup>, Zulheri Is<sup>3</sup>**  
Universitas Bina Bangsa Getsempena

### **Abstrak**

Teknik *shooting* merupakan hal yang terpenting, karena kemenangan regu dalam suatu pertandingan ditentukan dengan jumlah skor yang dibuat. Teknik *shooting Triple threat* merupakan posisi awalan untuk melakukan tembakan ke ring lawan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat keterampilan shooting dengan awalan triple threat. Jenis penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif. Alasan peneliti menggunakan metode ini didasarkan pada bentuk penelitian itu sendiri yang bertujuan untuk meneliti suatu sampel dalam awalan saat melakukan *shooting*. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara: tes *shooting triple threat*. Setelah mendapatkan data penelitian, selanjutnya peneliti akan menganalisis dengan mencari presentase, lalu menghitung mean dan standar deviasi. Kemudian dihitung pada tabel t score. Berdasarkan hasil T Score yang telah dilakukan penelitian, didapatkan hasil bahwa pada shooting dengan menggunakan awalan triple threat diperoleh nilai tertinggi adalah 67,32 dan nilai terendah adalah 32,68. Sedangkan pada percobaan shooting tanpa awalan triple threat dihasilkan nilai tertinggi adalah 65,61 dan nilai terendah adalah 31,54. Maka dapat disimpulkan bahwa nilai hasil shooting menggunakan awalan triple threat lebih efisien dan dapat mencetak poin lebih banyak.

**Kata kunci:** Keterampilan, Awalan Shooting, Triple Threat.

### **Abstract**

*Shooting technique is the most important thing, because a team's victory in a match is determined by the number of scores scored. The triple threat shooting technique is the starting position for shooting into the opponent's ring. The purpose of this research is to determine the level of shooting skills with the triple threat prefix. This type of research is a quantitative descriptive method. The reason researchers use this method is based on the form of research itself which aims to examine a sample before shooting. The data collection technique was carried out by: triple threat shooting test. After getting the research data, the researcher will then analyze it by looking for the percentage, then calculating the mean and standard deviation. Then it is calculated in the t score table. Based on the T Score results that have been researched, it was found that in shooting using the triple threat prefix, the highest value was 67.32 and the lowest value was 32.68. Meanwhile, in the shooting experiment without the triple threat prefix, the highest score was 65.61 and the lowest score was 31.54. So it can be concluded that the shooting results using the triple threat prefix are more efficient and can score more points.*

**Keywords:** Skills, Triple Threat, Shooting Prefix.

---

\* fauzanrabbani12@gmail.com

## **PENDAHULUAN**

Menurut FIBA (2006) Permainan bola basket merupakan salah satu olahraga yang digemari oleh beberapa orang. Penggemarnya yang berasal dari segala usia merasa bahwa permainan bola basket adalah olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur dan menyehatkan. Bola basket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu. Masing-masing regu terdiri dari 5 orang pemain. Inti dari permainan ini adalah berusaha mencari nilai atau angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke keranjang (ring basket) lawan. Permainan bola basket merupakan permainan yang dinamis dan atraktif terutama berkenaan dengan cara memainkan bola baik saat dribbling, passing maupun shooting (Saputra, 2019). Permainan bola basket semakin menarik ketika para pemain memperagakan teknik shooting dengan berbagai atraksi antara lain three-point shoot, lay-up shoot dan slam-dunk. Ada tiga cara dasar menggerakkan bola dalam bola basket, yaitu dribbling, operan (passing), tembakan (sooting).

Sumiyarsono (2002:1) menyatakan bahwa “dasar bermain Bola Basket dengan cara lempar tangkap, menggiring dan menembak dengan luas lapangan 28mx15m dapat terbuat dari tanah, lantai, dan papan yang dikeraskan”. Bola Basket merupakan salah satu cabang olahraga yang menarik, dan dewasa ini Bola Basket menjadi olahraga yang berkembang. Perkembangan olahraga Bola Basket dapat dilihat dari semakin banyaknya peminat olahraga Bola Basket. Bola Basket merupakan cabang olahraga yang makin banyak digemari oleh para masyarakat terutama oleh kalangan pelajar dan mahasiswa. Melalui kegiatan olahraga Bola Basket para remaja banyak memperoleh manfaat khususnya dalam pertumbuhan fisik, mental, dan sosial.

Perkembangan olahraga Bola Basket di Aceh saat ini mengalami perkembangan yang sangat pesat, hal tersebut dibuktikan dengan banyaknya klub-klub Bola Basket yang muncul di seluruh Aceh. Hal ini disebabkan volume kompetisi atau kejuaraan antar klub yang sering diadakan oleh berbagai instansi dan sponsor yang ada di Aceh. Perkembangan yang begitu pesat membuat para atlet termotivasi untuk mencapai juara di setiap event kejuaraan.

Mencapai prestasi dalam olahraga bukanlah hal yang mudah, banyak aspek yang mempengaruhi salah satunya adalah dituntut teknik dan keterampilan permainan yang baik yang harus dimiliki oleh atlet Bola Basket. Agar teknik dan keterampilan bisa dilatih secara baik, tentu saja sangat dibutuhkan kondisi fisik yang baik dalam penerapan latihan yang kontinyu dan berkesinambungan. Agar dapat bermain Bola Basket yang baik dan

benar diperlukan penguasaan teknik-teknik dasar permainan Bola Basket. Adapun teknik dasar dalam permainan Bola Basket adalah Melakukan operan Bola, menggiring Bola, dan tembakan ke Basket atau ke keranjang. Menyadari pentingnya keterampilan pada olahraga permainan ini maka hendaknya dibutuhkan latihan progresif dan benar.

Keahlian dasar shooting harus sangat dikuasai karena tujuan permainan Bola Basket adalah memasukan Bola ke keranjang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah lawan tidak membuat skor. Untuk itu teknik dasar shooting merupakan teknik dasar yang harus dikuasai, meskipun tidak meninggalkan teknik dasar lain. Oleh karena itu teknik shooting merupakan hal yang terpenting, karena kemenangan regu dalam suatu pertandingan ditentukan dengan jumlah skor yang dibuat. (Saputra, 2019) Teknik shooting pada permainan Bola Basket meliputi gerakan awalan saat menerima Bola. Triple threat dan jump stop merupakan posisi awalan untuk melakukan tembakan ke ring lawan. Terdapat perbedaan saat melakukan triple threat dan jump stop yaitu pada langkah kaki. Permasalahan yang menarik pada kedua teknik tersebut adalah efektivitas saat melakukannya.

### **LANDASAN TEORITIS**

Pengertian bola basket menurut Perbasi (2014) adalah permainan yang menggunakan bola yang dapat didorong, ditepuk dengan telapak tangan, melempar dan menangkap, hingga menggiring ke segala arah dalam lapangan permainan.

Pengertian bola basket menurut Machfud Irsyada (2000) adalah olahraga yang dimainkan oleh 5 orang setiap regunya dan pemain harus memantulkan bola sambil berlari atau berjalan, atau bisa dioper ke teman satu regunya dengan sasaran akhir yakni memasukkan bola ke keranjang lawan. Setiap tim juga harus berusaha menjaga agar keranjang basketnya tidak kemasukan bola.

Pengertian permainan bola basket menurut Sugito (2013) adalah cabang olahraga yang menggunakan bola yang boleh dioper atau dilempar ke teman satu tim. Lalu memantulkan bola ke lantai, baik di tempat maupun sambil berjalan dengan tujuan memasukkan bola ke keranjang tim lawan. Bermain bola basket juga membutuhkan kontak fisik dengan pemain lawan, sehingga pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus. Kondisi fisik atau badan yang bagus, di antaranya adalah kelincahan dan kecepatan.

Standar internasional permainan Bola Basket adalah 4 babak, waktu setiap babak adalah 10 menit (4×10 menit), dengan jeda waktu istirahat 10 menit. Tapi

khusus untuk NBA berbeda, mereka menggunakan format 12 menit per setiap babak nya (4×12 menit). Aturan permainan di Indonesia sendiri, tentu saja mengikuti standar 4 x 10 menit.

Menurut Imam Sodikun (1992:8) Bola Basket merupakan olahraga permainan yang menggunakan Bola besar yang dimainkan dengan tangan. Bola boleh dioper (dilempar ke teman), boleh dipantulkan ke lantai (di tempat maupun sambil jalan) dan tujuannya adalah memasukan Bola ke Basket (keranjang) lawan. Permainan dilakukan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari 5 pemain. Setiap regu berusaha memasukan Bola ke keranjang lawan dan menjaga (mencegah) keranjangnya sendiri kemasukan sedikit mungkin.

Menurut Isnanto A.H. (2019:11) Permainan Bola Basket adalah olahraga berkelompok yang terdiri dari dua tim berlawanan dengan anggota masing-masing 5 orang, dimana tujuan permainan Bola Basket adalah memperoleh poin sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan Bola ke dalam ring lawan. Begitu juga menurut Wissel Hal (1996: 2) bahwa Bola Basket dimainkan oleh dua tim dengan lima pemain per tim. Tujuannya adalah mendapatkan nilai (score) dengan memasukkan Bola ke keranjang dan mencegah tim lain melakukan hal serupa. Untuk menjadi seorang pemain Bola Basket yang lengkap sangat penting menguasai tembakan lay up, tembakan loncat, tembakan kaitan dan quick release set shoot.

Menurut Wissel Hal(1996: 1), Bola Basket adalah olahraga untuk semua orang. Walaupun sekarang Bola Basket lebih banyak dimainkan oleh remaja laki-laki, namun sekarang dapat dimainkan oleh wanita atau remaja dan orang cacat dari segala usia dan ukuran tubuh. Bola Basket adalah permainan yang menggunakan kecepatan (kaki dan tangan) dalam waktu yang tepat. Hal tersebut harus dilatihkan saat mengembangkan serta melatih skill individu pemain, fisik, emosi dan team balance, baik dalam posisi defense maupun offense. Danny Kosasih (2008: 2). Menurut Nuril Ahmadi (2007:2), olahraga permainan Bola Basket adalah permainan yang sederhana, mudah dipelajari dan dikuasai dengan sempurna yang juga menuntut perlunya melakukan suatu latihan baik (disiplin) dalam rangka pembentukan kerja sama tim. Permainan ini juga menyuguhkan kepada penonton banyak hal seperti dribbling sembari meliuk-liuk dengan lincah, tembakan yang bervariasi, terobosan yang fantastik, gerakan yang penuh tipu daya dan silih bergantinya mencetak poin dari regu yang bertanding.

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa permainan Bola Basket merupakan salah satu olahraga yang dimainkan oleh 2 regu yang

masing-masing terdiri dari 5 orang dengan tujuan mencetak angka ke keranjang lawan dan mencegah regu lawan mencetak angka yang mendapat angka terbanyak menjadi pemenang. Bola dipindahkan dengan cara mengoper, mendribble, menggelindingkan dan sebagainya sesuai peraturan yang berlaku. Untuk menjadi sebuah tim yang hebat maka latihan disiplin sangat penting untuk membentuk kerjasama tim dan melatih skill individu, fisik, dan emosi.

Sejarah Bola Basket adalah permainan yang diciptakan oleh seorang guru olahraga bernama James Naismith di sekitar tahun 1891. Saat itu, James ingin membuat sebuah permainan yang bisa dimainkan oleh muridnya dalam ruangan tertutup selama musim dingin. James terinspirasi dari permainan masa kecilnya dan mulai menciptakan olahraga Basket. Basket ciptaan James tentunya jauh berbeda dari yang sekarang. Saat itu, James hanya membuat beberapa aturan dasar agar bisa diterima oleh banyak orang.

Beberapa aturan yang diterapkan saat itu adalah setiap tim terdiri dari sembilan orang dan tidak adanya teknik dribble. Jadi, saat itu penggiringan hanya dilakukan dengan cara melempar Bola. Seiring dengan berjalannya waktu, permainan ini terus berkembang dan mulai dinamakan sebagai Basketball. Permainan ini pun menyebar di Amerika dan terus berkembang pesat sampai sekarang. wilayah Asia, Cina termasuk salah satu negara pertama yang mulai mengenal olahraga Basket selain Jepang dan Filipina. Pada tahun 1920-an, orang-orang Cina merantau ke Indonesia dan secara tak langsung ikut memperkenalkan olahraga Basket. Permainan Bola Basket di Indonesia berasal dari pedagang dari Cina dan mulai berkembang atau mendapat tempat di masyarakat. Mulai dari Jogja, Solo, dan sekitarnya. Pada PON 1 tahun 1948 di Solo permainan Bola Basket dipertandingkan. Untuk mengkoordinir perkembangan Bola Basket di Indonesia, dibentuklah organisasi yang disebut PERBASI (Persatuan Basketball Seluruh Indonesia) pada tanggal 23 Oktober 1951 dengan Tonny Wen sebagai ketua dan Win Latumeten sebagai sekretarisnya. Pada tahun 1955 kepanjangan PERBASI diubah menjadi Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia dengan singkatan tetap PERBASI. Sampai sekarang PERBASI yang bertanggung jawab atas perkembangan Bola Basket di Indonesia.

### **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif. Menurut Suharsimi Arikunto (2010:3), penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki

keadaan, kondisi atau hal lain yang dapat disebutkan sehingga mendapatkan hasil yang bisa dipaparkan dalam bentuk laporan. Dalam metode ini peneliti berusaha mendeskripsikan dengan jelas tentang adanya tingkat keterampilan shooting triple threat (X) dan ketepatan shooting (Y) pada atlet bola basket putri SMA 3 Banda Aceh.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pengumpulan data tingkat keterampilan shooting menggunakan awalan triple threat, Nazir (2009) mengungkapkan dimana dalam meneliti suatu obyek guna mendapatkan gambaran secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, serta hubungan atas kejadian yang diteliti.

### 1. Waktu dan Tempat

Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 3 Banda Aceh. Waktu penelitian ini dimulai pada bulan bulan Oktober 2023.

### 2. Populasi Sumber Data

#### Populasi Penelitian

Sugiyono (2007:55) menyatakan bahwa “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan”. Pendapat lain menurut Arikunto (2013:101) “populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”. Sesuai dengan pendapat diatas, maka dapat digambarkan bahwa populasi merupakan keseluruhan subjek penelitian tempat diperolehnya data atau informasi yang dapat berupa individu maupun kelompok. Maka dari itu yang menjadi populasi pada penelitian ini adalah seluruh atlet basket putri SMAN 3 Banda Aceh yang berjumlah 12 putri.

#### Sampel Penelitian

Sampel merupakan bagian terkecil dari populasi atau yang mewakili populasi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu *total sampling*. Sesuai dengan pendapat Sugiyono (2007:12) *total sampling* adalah teknik penentuan sampel dilakukan karena jumlah populasi yang kurang dari 100 maka seluruh populasi dijadikan sampel penelitian”. Adapun yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah atlet basket putri yang merupakan pemain Sekolah SMA Negeri 3 Banda Aceh yang berjumlah 12 orang putri.

**Tabel: 1.** Data penelitian atlet klub Basket Putri SMA Negeri 3 Banda Aceh.

No	Nama
1.	Keisha Sabil Maulana
2.	Nabilah Eka Faadhillah

No	Nama
3.	Shanaz Ashyura
4.	Zhilan Syadilla
5.	Syifa Ul Husna Helmiqa
6.	Rayhan Putri Asyifa Z
7.	Keisha Aprilla
8.	Chinta Durratul Hikmah
9.	Nadinda Yasmine Yovanca
10.	Rana Huriyah
11.	Ryena Aulia
12.	Eka Nahdatul Fadilah

### 3. Teknik Pengumpulan Data

Nazir (2003:328) mengatakan bahwa “teknik pengumpulan data merupakan alat-alat ukur yang diperlukan dalam melaksanakan suatu penelitian”. Data yang akan dikumpulkan dapat berupa angka-angka, keterangan tertulis, informasi lisan dan beragam fakta yang berhubungan dengan focus penelitian yang diteliti. Sehubungan dengan pengertian teknik pengumpulan data dan wujud data yang akan dikumpulkan, maka dalam penelitian ini penulis akan melakukan pengumpulan data dengan menggunakan tes *shooting* dengan konsep awalan *Triple Threat Position*. Adapun instrumen dalam penelitian ini adalah :

#### Observasi

Observasi adalah mengemukakan observasi merupakan sebuah pengamatan secara langsung terhadap suatu objek yang ada di lingkungan baik itu yang sedang berlangsung atau masih dalam tahap yang meliputi berbagai aktivitas perhatian terhadap suatu kajian objek yang menggunakan pengindraan. Dan merupakan dari suatu tindakan yang dilakukan secara sengaja atau sadar dan juga sesuai urutan.

- 1) Tes dan Pengukuran
- 2) Shooting Test
- 3) Shooting test dengan awalan *triple treat*
  - a) Setiap daerah tembak berbobot (2 point).
  - b) Pada daerah tembak melakukan 5 kali tembakan dengan menggunakan posisi awalan *triple threat* dan posisi tanpa awalan *triple threat*.
  - c) Score: jumlah tembakan yang masuk

## A. Pelaksanaan

1. Tester melakukan tembakan pada daerah tembak medium shoot (free throw) dengan 5 kali tembakan yang pertama melakukan dengan awalan shooting triple threat dan yang kedua tanpa awalan shooting triple threat.
2. Tester membantu sebagai pengoper bola
3. Medium *shoot* (free throw) adalah posisi tengah lingkaran daerah lawan.
4. Menembak dilakukan pada daerah tembak medium shoot (free throw) dengan 5 kali tembakan (tembakan pertama menggunakan awalan shooting triple threat dan tembakan kedua tanpa awalan shooting triple threat).



Gambar 1. Lapangan tes shooting

Sumber: Google

5. Tester mencatat jumlah tembakan yang masuk pada setiap posisi awalan tembakan untuk kemudian total tembakan yang masuk merupakan score yang di capai.

petugas:

3 orang terdiri dari :

- 2 orang rebounder
- 1 orang pencatat hasil

**Tabel 2.** Score dan penilaian shooting awalan triple treat.

Klasifikasi	Score
Sangat Baik (SB)	16 - 20
Baik (B)	10 - 16
Cukup (C)	6 - 10
Kurang Baik (KB)	<6

Sumber: Buku Tes dan Pengukuran Penjas (2015:193)

Tabel tersebut digunakan sebagai acuan untuk menilai instrumen penelitian tentang keterampilan shooting triple threat.

## Dokumentasi

Menurut Sugiyono (2018:476) dokumentasi adalah suatu cara yang digunakan untuk memperoleh data dan informasi dalam bentuk buku, arsip, dokumen, tulisan angka dan gambar yang berupa laporan serta keterangan yang dapat mendukung penelitian.

## 4. Teknik Analisis Data

Pada penelitian ini teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif kuantitatif. Teknik deskriptif kuantitatif digunakan untuk menganalisis data kuantitatif berupa angka yang diperoleh dari tes keterampilan shooting bola basket dengan menggunakan awalan triple threat dalam bentuk skor. Dalam teknik analisis data ini juga menggunakan presentase.

Kriteria penilaian yang digunakan mengacu pada norma yang telah dipakai untuk memberikan nilai dari setiap skor butir-butir tes dengan katagori sangat baik, baik, cukup baik, kurang baik dan tidak baik memberikan nilai untuk setiap skor yang diperoleh dari setiap butir tes yang dilakukan dengan cara mengkonversikan data hasil tes dan pengukuran tersebut dengan cabang olahraga yang bersangkutan Pengkatagorian itu menggunakan mean ( $\bar{x}$ ) dan standar deviasi (SD). Untuk mengetahui tingkat keterampilan shooting triple threat menggunakan langkah-langkah dibawah ini :

1. Membuat daftar skor hasil tes masing-masing sampel.
2. Menghitung presentase nilai keterampilan shooting menggunakan awalan triple threat dengan perhitungan menurut Anas Sudjiono (2010) :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Ket:

- P : Presentase
- F : Frekuensi
- N : Nilai
- 100 : Persen

3. Mencari Standar Deviasi (SD)

Standar deviasi dihitung dengan menggunakan rumus yang dikemukakan oleh Johnson (1990: 18) yaitu:

$$SD = \sqrt{\frac{n(\sum X^2 - \sum X)^2}{n(n-1)}}$$

Keterangan:

SD = Standar Deviasi

$\sum X^2$  = Jumlah skor X dikali X

$\Sigma X$  = Jumlah skor X  
 n = Jumlah sampel penelitian.

4. Menghitung nilai rata-rata oleh Sudjana (1996: 67) sebagai berikut:

$$\bar{X} = \frac{\Sigma X}{n}$$

Keterangan:

X = Nilai Rata-rata yang dihitung  
 $\Sigma X$  = Jumlah skor X  
 n = Jumlah sampel penelitian

5. Menghitung T Score untuk tes keterampilan shooting dengan awalan dan tanpa awalan triple threat. Rumus yang digunakan dari Dzattulloh (2014).

$$T_{score} = 50 + \left(\frac{X - \bar{X}}{SD}\right) \times 10$$

Keterangan :

X : Skor yang diperoleh

$\bar{X}$ : Skor rata-rata

SD: Standar deviasi

M : Mean

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Hasil Penelitian

Data penelitian yang diperoleh dari hasil tes yang dilakukan pada ekstrakurikuler Bola Basket Putri SMAN 3 Banda Aceh yaitu berupa kuantitatif atau data bentuk angka, data ini diperoleh secara langsung dari tes awalan *shooting triple threat*. Kemudian data-data tersebut ditabulasi ke dalam tabel, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 3. di bawah ini:

**Tabel 3.** Data mentah hasil tes posisi awalan *shooting triple threat* Esktrakurikuler Bola Basket Putri SMAN 3 Banda Aceh.

No	Nama	Keterampilan Bola Basket	
		Awalan Shooting Triple Threat	Shooting
1.	Keisha Sabil Maulana	10	8
2.	Nabilah Eka Faadhillah	12	14
3.	Shanaz Ashyura	8	10
4.	Zhilan Syadilla	16	8
5.	Syifa Ul Husna Helmiqa	4	4
6.	Rayhan Putri Asyifa Z	10	12
7.	Keisha Aprilla	12	14
8.	Chinta Durratul Hikmah	18	16
9.	Nadinda Yasmine Yovanca	6	2
10.	Rana Huriyah	12	12
11.	Ryena Aulia	16	10
12.	Eka Nahdatul Fadilah	20	18

No	Nama	Keterampilan Bola Basket	
		Awalan Shooting Triple Threat	Shooting
	Jumlah	X1 : 144	X2 : 128

## 2. Analisis Data Penelitian

### Perhitungan Persentase

Berdasarkan uraian pada tabel di atas, selanjutnya peneliti dapat melakukan perhitungan nilai persentase untuk masing-masing variabel dalam penelitian ini.

Berikut penulis menyajikan proses awalan shooting triple threat dengan rumus yang dikemukakan oleh Anas Sudjono (2010) sebagai berikut:

Tabel 4. Perhitungan persentase menggunakan posisi awalan shooting triple threat

Kategori	Interval	Frekuensi	
		Absolut	Persentase
Sangat Baik	16 - 20	4	33,33%
Baik	10 - 16	5	41,66%
Cukup	6 - 10	2	16,66%
Kurang Baik	<6	1	8,33%
Jumlah		12	100%

Tabel 5. Perhitungan persentase tanpa menggunakan posisi awalan shooting triple threat.

Kategori	Interval	Frekuensi	
		Absolut	Persentase
Sangat Baik	16 - 20	2	16,66%
Baik	10 - 16	6	50%
Cukup	6 - 10	2	16,66%
Kurang Baik	<6	2	16,66%
Jumlah		12	100%

Berdasarkan butiran hasil data tes shooting menggunakan posisi awalan triple threat pada tabel 4, dapat disimpulkan bahwa atlet ekstrakurikuler bola basket putri SMAN 3 Banda Aceh pada indikator mendapatkan sebesar 33,3% Sangat Baik, 41,66% Baik, 16,6% Kurang, dan 8,2% Kurang Bak. Dari data diatas hanya 4 orang atlet yang mendapatkan Persentase Sangat Baik (SB), 5 orang mendapatkan persentase Baik (B), 2 Orang mendapatkan persentase Cukup (C), dan 1 Orang mendapatkan persentase Kurang Baik (KB).

Sedangkan butiran hasil data tes shooting tanpa menggunakan posisi awalan triple threat pada tabel 5, dapat disimpulkan bahwa atlet ekstrakurikuler bola basket putri SMAN 3 Banda Aceh pada indikator mendapatkan sebesar 16,6% Sangat Baik, 50% Baik, 16,6% Cukup (C), dan 16,6% Kurang Bak (KB). Dari data diatas hanya 2 orang atlet yang mendapatkan Persentase Sangat Baik (SB), 6 orang mendapatkan persentase Baik (B), 2

Orang mendapatkan persentase Cukup (C), dan 2 Orang mendapatkan persentase Kurang Baik (KB).

### 3. Mencari Standar Deviasi (SD)

Peneliti mencari standar deviasi menggunakan rumus yang dikemukakan oleh Jhonson (1990:18) mendapatkan hasil 4,61 pada tes menggunakan posisi awalan shooting *triple threat*, dan 4,69 pada tes tanpa menggunakan posisi awalan shooting *triple threat*.

#### Perhitungan Nilai Rata-rata (Mean)

**Tabel 7.** Perhitungan Nilai Rata-rata (Mean) Menggunakan Awalan *Shooting Triple Threat*

Hasil	N	Min	Max	Mean	SD
Awalan Triple Threat	12	4	20	12	4,61

Berdasarkan pada tabel di atas, selanjutnya peneliti melakukan perhitungan nilai rata-rata untuk masing-masing variabel dalam penelitian ini. Berikut penulis menyajikan proses perhitungan nilai rata-rata tersebut. Untuk menghitung nilai rata-rata awalan *shooting triple threat* dengan rumus yang dikemukakan oleh Sudjana (2001:67) yang menghasilkan rata-rata dari Ekstrakurikuler Basket Putri SMAN 3 Banda Aceh menggunakan posisi awalan shooting *Triple Threat* adalah 12.

**Tabel 8.** Perhitungan Nilai Rata-rata (Mean) Tanpa Menggunakan Awalan *Shooting Triple Threat*

Hasil	N	Min	Max	Mean	SD
Tanpa Awalan Triple Threat	12	2	18	10,67	4,69

Berdasarkan pada table di atas, selanjutnya peneliti dapat melakukan perhitungan nilai rata-rata untuk masing-masing variabel dalam penelitian ini. Berikut penulis menyajikan proses perhitungan nilai rata-rata tersebut. Untuk menghitung nilai rata-rata awalan *shooting triple threat* dengan rumus yang dikemukakan oleh Sudjana (2001:67) sebagai berikut:

Nilai rata-rata dari Ekstrakurikuler Basket Putri SMAN 3 Banda Aceh tanpa menggunakan posisi awalan shooting *Triple Threat* adalah 10,67.

#### 4. Menghitung T Score

Tabel 9. Perhitungan T score

No	Shooting dengan Awalan Triple Threat		Shooting tanpa Awalan Triple Threat	
	Poin	T Score	Poin	T Score
1.	10	45,67	8	44,32
2.	12	50	14	57,09
3.	8	41,34	10	48,58
4.	16	58,66	8	44,32
5.	4	32,68	4	35,80
6.	10	45,67	12	52,83
7.	12	50	14	57,09
8.	18	62,99	16	61,35
9.	6	37,00	2	31,54
10.	12	50	12	52,83
11.	16	58,66	10	48,58
12.	20	67,32	18	65,61

Berdasarkan hasil T Score yang telah dilakukan penelitian, didapatkan hasil bahwa pada shooting dengan menggunakan awalan triple threat diperoleh nilai tertinggi adalah 67,32 dan nilai terendah adalah 32,68. Sedangkan pada percobaan shooting tanpa awalan triple threat dihasilkan nilai tertinggi adalah 65,61 dan nilai terendah adalah 31,54. Maka dapat disimpulkan bahwa nilai hasil shooting menggunakan awalan triple threat lebih efisien dan dapat mencetak poin lebih banyak.

#### 5. Pembahasan Penelitian

Permainan Bola Basket adalah olahraga berkelompok yang terdiri dari dua tim berlawanan dengan anggota masing-masing 5 orang, dimana tujuan permainan Bola Basket adalah memperoleh poin sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan Bola ke dalam ring lawan. Dalam permainan bola basket, dikatakan terampil apabila dapat menguasai teknik-teknik dasar dalam bola basket dengan baik yaitu melempar dan menangkap bola (*passing ball*), menggiring bola (*dribble*), dan menembakkan bola ke dalam keranjang (*shooting*). Seseorang dikatakan sangat terampil bila dapat bergerak secara efisien dan efektif atau bila nampak mempunyai potensi yang baik untuk melakukan satu gerak khusus. Keterampilan sangatlah dibutuhkan dalam permainan bola basket, khususnya bagi seorang pemain.

Keterampilan adalah keberhasilan seseorang dalam melakukan suatu gerakan baik kognitif, lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif dalam suatu tujuan dengan efektif dan efisien. Keterampilan yang baik dari permainan bolabasket adalah

keterampilan yang mampu menunjang permainan bolabasket berjalan dengan baik. Keterampilan dasar permainan bolabasket yang di butuhkan adalah *passing*, *dribbling* dan *shooting*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui manakah yang lebih efektif antara menggunakan posisi awalan *triple threat* dan tanpa posisi awalan *triple threat* terhadap ketepatan shooting ekstrakurikuler bola basket putri SMAN 3 Banda Aceh. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa shooting menggunakan posisi awalan *triple threat* lebih baik daripada shooting tanpa posisi awalan *triple threat* terhadap ketepatan shooting ekstrakurikuler bola basket putri SMAN 3 Banda Aceh.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukan bahwa tingkat keterampilan shooting dengan awalan *triple threat* pada atlet bola basket putri SMA 3 Banda Aceh adalah sedang sebanyak 9 atlet dengan persentase (74,99%) dapat diartikan keterampilan yang dimiliki atlet basket putri sangat baik dengan mempraktikkan shooting dengan awalan *triple threat*.

Meskipun demikian tidak sedikit juga siswa yang mempunyai kategori baik sekali, baik dan cukup. Siswa yang masuk dalam kategori tersebut mempunyai tingkat keterampilan yang terlatih. Hal itu dikarenakan peserta ekstrakurikuler bolabasket putra tersebut aktif dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket di sekolah, sehingga peran aktif dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler menjadikan peserta tersebut mempunyai intensitas latihan yang rutin, sehingga unsur-unsur dalam keterampilan dalam bermain bola basket seperti: kecepatan, ketepatan dan kekuatan dapat tercapai. Ketepatan dan kekuatan saat melakukan *shooting* dan *passing*, sehingga keterlatihan peserta menjadi faktor yang utama dalam meningkatkan keterampilan dalam bermain bola basket.

Keterampilan shooting KU-16 Reborn team di Sidoarjo menunjukkan pemain dalam kategori baik Hal-hal yang menyebabkan keterampilan shooting dalam kategori baik akan dijelaskan sebagai berikut: a) Pengambilan posisi pemain saat melakukan tes shooting tidak menguntungkan. Pada tes shooting pengambilan posisi bebas saat melakukan tembakan akan tetapi pemain banyak yang memosisikan diri terlalu jauh dari ring. Alangkah lebih baiknya saat melakukan shooting dilakukan dari posisi dekat sehingga akurasi tembakan akan lebih mudah didapat. b) Saat menembak tenaga yang mereka keluarkan terlalu besar sehingga laju bola cepat yang menyebabkan pantulan bola besar dan tidak masuk ke dalam ring. Dengan tenaga tidak begitu besar tembakan dilakukan, disamping mendapatkan akurasi dan pantulan bola pun tidak begitu besar. c)

Kebanyakan pemain tidak memanfaatkan papan pantul, terlihat saat melakukan tembakan langsung ke ring. Dengan memanfaatkan papan pantul dengan sudut yang telah diperkirakan akan mempermudah memasukkan bola ke ring. d) Saat menembak tenaga yang mereka keluarkan terlalu besar sehingga laju bola cepat yang menyebabkan pantulan bola besar dan tidak masuk ke dalam ring. Dengan tenaga tidak begitu besar tembakan dilakukan, disamping mendapatkan akurasi dan pantulan bola pun tidak begitu besar.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data pada masing-masing item tes awalan *shooting triple threat* dan tanpa awalan *shooting triple threat* ekstrakurikuler bola basket putri SMAN 3 Banda Aceh, telah diperoleh hasil sebagaimana tertera pada bab IV. sebagai berikut:

1. Nilai rata-rata awalan *shooting triple threat* dari ekstrakurikuler bola basket putri SMAN 3 Banda Aceh adalah sebesar 12. Nilai standar deviasi pada awalan *shooting triple threat* pada atlet ekstrakurikuler Bola Basket putri adalah 4,61.
2. Nilai rata-rata shooting tanpa awalan *triple threat* adalah sebesar 10,67. Nilai standar deviasi pada shooting awalan *triple threat* pada atlet Bola Basket putri sebesar 4,69.
3. Setelah perhitungan uji-t score di lakukan, maka diperoleh nilai perbandingan antara shooting menggunakan awalan *triple threat* dengan shooting tanpa awalan *triple threat* adalah 67,32.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa atlet ekstrakurikuler bola basket putri memiliki keterampilan yang sangat baik pada shooting menggunakan awalan *triple threat*.

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Kepada pelatih atlet ekstrakurikuler bola basket putri SMA 3 Banda Aceh untuk meningkatkan awalan *shooting triple threat* melalui program-program latihan yang sudah di atur dan direncanakan.
2. Kepada atlet ekstrakurikuler bola basket putri SMA 3 Banda Aceh untuk mencapai prestasi harus mampu awalan *shooting triple threat* melalui latihan secara kontinyu.

3. Kepada peneliti lain agar penelitian ini dapat dilanjutkan dalam permasalahan yang lebih luas dengan jumlah sampel yang lebih besar, sehingga dapat memberikan sumbangan pemikiran kepada pelatih, guru maupun mahasiswa guna meningkatkan prestasi dalam cabang olahraga bola basket.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Dermawansyah. (2023). Model Pengembangan Permainan Bola Basket Dengan Menggunakan Pola Konsep Circuit Training Ball Di SMPN 1 Rejang Lebong. *Literasi Kita Indonesia*, 4(3), 92-99.
- Fahrizal, Harliawan, M., & HASANUDDIN, M. I. (2023). Analisis passing chest pass permainan bola basket siswa SMA Negeri 10 Makassar. *Journal On Education*, 6(1), 1133-1139.
- Hasibuan, S. A., Novita, & Manalu, N. (2021). Pengaruh Jump Shoot Didahului Passing Dan Dribbling Terhadap Hasil Jump Shoot Pada Atlet Junior Di Klub Xyz U-18 Putra Tahun 2019. *Seminar Nasional LPTK CUP XX* (hal. 358-368). Jakarta: Seminar Nasional LPTK CUP XX.
- Ivan, Y. (2018). Efektivitas Taktik Triple Threat Tim Putra Bola Basket Kota Yogyakarta Pada Pekan Olahraga Daerah (Porda) DIY Tahun 2017. *Journal Student UNY*, 7(3), 1-15.
- Kusuma, D. W. (2018). Pengaruh Model Latihan Run Rinjani Terhadap Hasil Under Basket Shoot Pada TIM Bola Basket Putra IKIP Mataram. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*, 2(3), 153-158.
- Lesmana, H. S., Afrizal, S., & Mariati, S. (2020). Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Atlet Bola Basket. *Jurnal Patriot*, 2(3), 825-836.
- Majid, W., & Roesdiyanto, R. (2018). Meningkatkan Kemampuan Teknik Dasar Shooting Bola Basket Menggunakan Metode Drill. *Indonesia Performance Journal*, 2(2), 111-116.
- Prananta, I. G., Adiputra, N., & Adiatmika, I. P. (2015). Perbandingan Jump Shoot Dengan Awalan Dan Tanpa Awalan Terhadap Peningkatan Ketepatan Shooting Dalam Permainan Bola Basket. *Sport and Fitness Journal*, 3(1), 8-25.
- Safitri, M., & Sudarso. (2016). Perbandingan Latihan Shooting Dengan Awalan Dan Latihan Shooting Tanpa Awalan Terhadap Akurasi Shooting Dalam Permainan Olahraga Bola Basket (Studi pada Siswa Kelas VIII SMP NEGERI 4 Tulungagung). *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 4(2), 257-262.
- Saputra, L. D. (2019). Efektivitas Posisi Awalan Shooting Dengan Konsep Triple Threat Position Terhadap Hasil Shooting Atlet Bola Basket Sma N 1 Klaten. *E-JOURNAL UNY*, 1-6.
- Wijaya, R. A. (2017). Pengaruh Latihan Jump Stop Shoot Dan Triple Threat Position Terhadap Hasil Jump Shoot Putra Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 2 Pringsewu Tahun 2016/2017. *SKRPSI*.