



## Pengaruh Permainan Target Simpai terhadap Peningkatan Kemampuan *Free Throw* pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Kelas X (SMA Negeri 1 Subang)

Gempar Al-Hadist<sup>1\*</sup>, Arif Fajar Prasetyo<sup>2</sup>, Raisya Nur Amelia<sup>3</sup>

<sup>1, 2, 3</sup> Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Subang, Indonesia

Email: [gemparalhadist29@gmail.com](mailto:gemparalhadist29@gmail.com)<sup>1\*</sup>

Alamat: Jl. Raden Ajeng Kartini No.KM. 3, Desa Nyimplung, Pasirkareumbi, Kec. Subang, Kabupaten Subang, Jawa Barat, Indonesia 41285

\*Penulis Korespondensi

**Abstract.** *This study aims to determine the effect of the hoop target game on improving free throw skills among extracurricular basketball participants of grade X at SMA Negeri 1 Subang. The background of this research is based on the importance of free throw ability as one of the fundamental techniques that significantly influence success in basketball games, while many students still experience difficulties in achieving shooting accuracy. The research method employed was an experimental approach with a One Group Pretest-Posttest Design. The study population consisted of all 15 students participating in the basketball extracurricular program, who were also used as the research sample through a total sampling technique. The instrument used to collect data was a free throw shooting test. The validity test produced a coefficient of 0.860 and reliability of 0.750, indicating that the instrument was feasible to use. Data analysis was carried out using descriptive statistics and significance testing. The pretest results showed a minimum score of 1, maximum of 5, mean of 3.00, and a standard deviation of 1.195. Meanwhile, the posttest results indicated a minimum score of 3, maximum of 8, mean of 4.933, and a standard deviation of 1.222. The hypothesis test produced a significance value of  $p = 0.000 < 0.05$ , confirming that the hoop target training method had a significant effect on improving free throw ability. Thus, it can be concluded that the application of the hoop target game as a training method is effective in enhancing the free throw skills of basketball extracurricular participants at SMA Negeri 1 Subang. This research is expected to serve as a reference for physical education teachers and coaches in developing more varied and effective training methods to improve basic basketball skills.*

**Keywords:** *Basic Skills; Educational Experiments; Free Throws; Shooting Practice; Shovel Games*

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan target simpai terhadap peningkatan kemampuan free throw pada peserta ekstrakurikuler bola basket kelas X SMA Negeri 1 Subang. Latar belakang penelitian didasarkan pada pentingnya keterampilan free throw sebagai salah satu teknik dasar yang sangat menentukan keberhasilan dalam permainan bola basket, namun masih banyak peserta yang mengalami kesulitan dalam mencapai ketepatan tembakan. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan desain One Group Pretest-Posttest Design. Populasi penelitian adalah seluruh peserta ekstrakurikuler bola basket kelas X SMA Negeri 1 Subang yang berjumlah 15 orang, sekaligus menjadi sampel penelitian melalui teknik total sampling. Instrumen pengumpulan data menggunakan tes tembakan free throw. Hasil uji validitas instrumen menunjukkan nilai 0,860 dan reliabilitas 0,750, sehingga instrumen dinyatakan layak digunakan. Analisis data dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif dan uji signifikansi. Hasil pretest menunjukkan nilai minimum 1, maksimum 5, rata-rata 3,00, dan simpangan baku 1,195. Sementara itu, hasil posttest menunjukkan nilai minimum 3, maksimum 8, rata-rata 4,933, dan simpangan baku 1,222. Uji hipotesis menghasilkan nilai signifikansi  $p = 0,000 < 0,05$ , yang berarti terdapat pengaruh signifikan permainan target simpai terhadap peningkatan kemampuan free throw. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode latihan shooting dengan target simpai terbukti efektif untuk meningkatkan kemampuan free throw pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Subang. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi guru olahraga maupun pelatih dalam mengembangkan metode latihan yang lebih variatif dan efektif untuk meningkatkan keterampilan dasar dalam permainan bola basket.

**Kata kunci:** Eksperimen Pendidikan; Keterampilan Dasar; Latihan Shooting; Lemparan Bebas; Permainan Simpai

## 1. LATAR BELAKANG

Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang sangat digemari oleh berbagai kalangan, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa (Faruq, 2009). Kepopuleran bola basket dapat dilihat dari semakin banyaknya perkumpulan bola basket di berbagai daerah serta seringnya diselenggarakan pertandingan antar wilayah, baik dalam skala umum maupun khusus pelajar dan mahasiswa. Dalam konteks pendidikan, permainan bola basket tidak hanya diajarkan secara reguler di sekolah tetapi juga dikembangkan melalui kegiatan ekstrakurikuler sebagai wadah untuk mengembangkan keterampilan siswa dalam bermain bola basket (Muhajir & Budi, 2016).

Sebagai permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri dari lima pemain, bola basket menuntut penguasaan teknik dasar yang baik, meliputi lempar-tangkap, menggiring, dan menembak. Salah satu teknik penting dalam permainan bola basket adalah tembakan bebas (free throw). Free throw merupakan kesempatan mencetak angka dari posisi tanpa penjagaan, dilakukan dari garis tembakan bebas (FIBA, 2024). Meskipun hanya bernilai satu angka, dalam pertandingan yang ketat, satu tembakan bebas yang berhasil masuk dapat menjadi penentu kemenangan.

Namun, teknik free throw bukan hanya sekadar tentang melempar bola ke arah ring. Teknik ini membutuhkan koordinasi yang baik antara tangan, kaki, dan mata serta konsentrasi tinggi. Ketenangan dan rasa percaya diri menjadi faktor kunci keberhasilan dalam melakukan free throw (Markifa & Mardela, n.d.). Sayangnya, berdasarkan hasil observasi di SMA Negeri 1 Subang, masih banyak siswa, khususnya kelas X, yang belum menguasai teknik free throw secara baik dan benar. Hal ini disebabkan oleh minimnya pemahaman konsep dan kurangnya pengarahan teknik dasar yang tepat.

Salah satu pendekatan untuk mengatasi permasalahan ini adalah dengan meninjau teknik free throw dari sudut pandang biomekanika, yang bertujuan untuk memahami gerakan yang efektif dan efisien, serta mencegah cedera dalam aktivitas olahraga (Barikah, 2018). Dalam konteks pembelajaran olahraga, penggunaan metode latihan yang inovatif dan menarik dapat membantu meningkatkan kemampuan teknik dasar siswa, khususnya dalam melakukan free throw.

Salah satu metode latihan yang dianggap mampu meningkatkan kemampuan free throw adalah permainan target simpai. Permainan ini menekankan aspek konsentrasi, fokus, dan akurasi dalam pelaksanaannya (Ramadhansyah, 2019). Metode simpai merupakan model latihan menggunakan alat bantu berbentuk simpai (lingkaran) yang berfungsi sebagai media

latihan ketepatan menembak bola (Nuh, 2019). Melalui latihan ini, diharapkan siswa dapat meningkatkan fokus, kepercayaan diri, dan kemampuan menembak secara lebih efektif.

Melihat potensi dari metode latihan permainan target simpai tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berjudul “Pengaruh Permainan Target Simpai terhadap Peningkatan Kemampuan Free Throw pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Kelas X SMA Negeri 1 Subang.” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas metode permainan target simpai dalam meningkatkan kemampuan teknik free throw siswa, serta memberikan alternatif pembelajaran yang menyenangkan dan produktif dalam kegiatan ekstrakurikuler bola basket.

## **2. KAJIAN TEORITIS**

Permainan bola basket merupakan salah satu olahraga beregu yang sangat digemari oleh berbagai kalangan, mulai dari anak-anak, remaja, hingga orang dewasa. Kepopulerannya tidak hanya terlihat dalam pertandingan-pertandingan profesional, tetapi juga dalam lingkungan sekolah melalui kegiatan pembelajaran dan ekstrakurikuler. Sebagai bagian dari pendidikan jasmani, bola basket mengajarkan banyak hal, mulai dari keterampilan fisik, kerja sama tim, hingga sportivitas. Salah satu teknik penting yang harus dikuasai dalam permainan bola basket adalah teknik menembak atau shooting, khususnya tembakan bebas atau free throw (Muhajir & Budi, 2016).

Free throw adalah tembakan yang dilakukan dari garis lemparan bebas tanpa adanya penjagaan dari pemain lawan. Teknik ini dilakukan sebagai hukuman atas pelanggaran yang dilakukan oleh tim lawan, dan setiap tembakan yang berhasil akan menghasilkan satu poin. Walaupun terlihat sederhana karena dilakukan tanpa tekanan dari pemain lain, free throw justru menjadi salah satu teknik yang cukup sulit dikuasai oleh pemain pemula. Hal ini dikarenakan free throw menuntut konsentrasi tinggi, koordinasi motorik halus, serta ketenangan mental dari pemain (FIBA, 2024; Markifa & Mardela, n.d.). Banyak siswa, khususnya yang baru bergabung dalam kegiatan ekstrakurikuler bola basket, sering mengalami kesulitan dalam melakukan free throw secara konsisten.

Untuk mengatasi permasalahan ini, pendekatan pembelajaran teknik free throw perlu dilakukan secara kreatif dan variatif. Salah satu metode yang dapat diterapkan adalah melalui permainan target menggunakan simpai. Permainan target simpai merupakan model latihan yang menggunakan alat bantu berupa lingkaran (simpai) sebagai sasaran tembakan. Dengan menyasar simpai terlebih dahulu sebelum berlatih langsung ke ring basket, siswa dapat melatih akurasi, fokus, dan kestabilan gerak dalam menembak. Latihan ini juga membantu

meningkatkan visualisasi target dan membiasakan pemain untuk melakukan tembakan secara terarah (Ramadhansyah, 2019).

Penggunaan alat bantu simpai dalam latihan bukan sekadar variasi, tetapi juga bagian dari pendekatan metodik dalam pembelajaran olahraga. Nuh (2019) menyatakan bahwa latihan dengan simpai efektif untuk meningkatkan ketepatan shooting karena dapat memberikan umpan balik langsung terhadap kemampuan siswa. Selain itu, latihan ini bersifat menyenangkan sehingga dapat meningkatkan motivasi siswa untuk terus berlatih. Dalam kegiatan ekstrakurikuler, metode seperti ini sangat penting karena dapat menciptakan suasana latihan yang lebih hidup, interaktif, dan tidak membosankan.

Dari sudut pandang biomekanika olahraga, keberhasilan tembakan free throw sangat dipengaruhi oleh posisi tubuh, sudut lengan saat melepaskan bola, keseimbangan, serta ritme pernapasan. Biomekanika membantu pelatih dan pemain memahami prinsip gerakan yang efisien dan efektif, sekaligus mengurangi risiko cedera (Barikah, 2018). Dengan memahami prinsip-prinsip ini, siswa dapat memperbaiki teknik free throw mereka melalui gerakan yang lebih terkontrol dan stabil.

Latihan free throw yang dikombinasikan dengan permainan target simpai menjadi pilihan strategis dalam meningkatkan keterampilan siswa, khususnya bagi peserta ekstrakurikuler bola basket yang masih berada pada tahap awal pengenalan teknik. Melalui latihan ini, siswa tidak hanya belajar secara teknis, tetapi juga membentuk rasa percaya diri, fokus, dan ketenangan mental yang sangat dibutuhkan dalam situasi pertandingan (Faruq, 2009). Dengan demikian, penerapan metode permainan target simpai diharapkan dapat memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan free throw siswa.

### **3. METODE PENELITIAN**

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMA Negeri 1 Subang yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket, berjumlah 15 orang. Karena jumlah populasi relatif kecil, maka penelitian ini menggunakan teknik total sampling, di mana seluruh populasi dijadikan sebagai sampel (Sugiyono, 2019). Dengan demikian, sampel dalam penelitian ini adalah 15 siswa yang tergabung dalam ekstrakurikuler bola basket.

Untuk mengukur kemampuan free throw, instrumen yang digunakan berupa tes keterampilan menembak bebas. Tes dilakukan dua kali, yaitu pretest dan posttest, dengan memberi kesempatan kepada peserta untuk menembak bola ke arah ring sebanyak 10 kali. Setiap bola yang masuk ke dalam keranjang mendapatkan skor 1 poin. Skor akhir diperoleh dari jumlah bola yang masuk dari total tembakan (Septeana, 2020).

Alat yang digunakan dalam pelaksanaan tes ini meliputi: lapangan basket, bola basket, peluit, dan alat tulis. Tes dilakukan dengan aba-aba “Siap” dan “Ya” untuk memulai tembakan, dan peserta berdiri di belakang garis free throw saat melakukan percobaan. Tes ini dipilih karena praktis, objektif, dan sesuai dengan keterampilan yang diteliti.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

##### Hasil

##### *Uji Normalitas*

Perhitungan uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah  $p > 0.05$  sebaran dinyatakan normal, dan jika  $p < 0.05$  sebaran dikatakan tidak normal. Perhitungan uji normalitas ini menggunakan rumus Shapiro-Wilk, dengan menggunakan bantuan komputer program SPSS Versi 25 IBM. Rangkuman hasil uji normalitas sebagai berikut:

**Tabel 1.** Uji Normalitas.

UJI NORMALITAS	PRETEST	POSTEST
Statistik	0,918	0,181
Taraf Signifikansi	0,69	0,87
Keterangan	Normal	Normal

Dari hasil tabel di atas dapat dilihat bahwa data dari semua variable memiliki nilai  $p$  (Sig.)  $> 0.05$ , maka semua data berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik. Hasil analisis selengkapnya disajikan pada lampiran.

##### *Uji Homogenitas*

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika  $p > 0.05$ , maka tes dinyatakan homogen, jika  $p < 0.05$ , maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 2.** Uji Homogenitas.

Kelompok	Lavene Statistik	df1	df2	Signifikansi	Keterangan
Pretest	0,061	2	10	0,941	HOMOGEN
Posttest	1,810	3	10	0,209	HOMOGEN

Dari hasil tersebut dapat dilihat dari tabel Test of Homogeneity of Variances untuk nilai pretest-posttest sig.  $p > 0.05$ . Oleh karena data bersifat homogen maka analisis data

dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik. Hasil analisis selengkapnya disajikan pada lampiran.

### ***Uji Hipotesis***

Hipotesis dalam penelitian ini berbunyi “Terdapat pengaruh permainan target simpai terhadap peningkatan kemampuan free throw pada peserta ekstrakurikuler bola basket kelas X SMA Negeri 1 Subang”. Apabila hasil analisis menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan maka latihan permainan target simpai memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan shooting free throw pada siswa kelas X Ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Subang. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut. Hasil analisis selengkapnya disajikan pada lampiran.

**Tabel 3.** Uji Hipotesis.

Kelompok	Rata-rata	t - Test for equality of means			
		t - hitung	t - Tabel	Sig.	Mean Defference
Pretest	3,00	10,640	2,145	0,000	64,3
Posttest	4,93				

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa nilai signifikansi p sebesar  $0.000 < 0.05$ , hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest shooting free throw siswa kelas X ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Subang. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Ada pengaruh permainan target simpai terhadap peningkatan kemampuan free throw pada peserta ekstrakurikuler bola basket kelas X SMA Negeri 1 Subang”, diterima. Artinya metode permainan target simpai memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan free throw pada peserta ekstrakurikuler bola basket kelas X SMAN 1 Subang.

### **Pembahasan**

Shooting free throw atau tembakan bebas merupakan salah satu teknik dasar penting dalam permainan bola basket. Tembakan ini diberikan kepada pemain sebagai konsekuensi atas pelanggaran yang dilakukan oleh tim lawan, dan dilakukan dari posisi tepat di belakang garis tembakan bebas sesuai dengan peraturan permainan. Free throw adalah kesempatan bagi seorang pemain untuk mencetak satu angka tanpa adanya halangan dari pemain lawan, dan dilakukan dari dalam area setengah lingkaran (FIBA, 2024).

Menurut Wissel dalam Wibowo (2021), tembakan dalam permainan bola basket melibatkan gerakan kompleks yang meliputi kerja sama antar bagian tubuh seperti tungkai, tubuh, lengan, serta gerakan lompatan vertikal. Untuk melakukan free throw yang baik, dibutuhkan sinkronisasi antara kaki, punggung, bahu, siku, kelenturan pergelangan tangan,

dan ujung jari. Kombinasi gerakan ini harus dilakukan dengan tepat agar bola dapat masuk ke dalam ring secara akurat dan konsisten.

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kemampuan free throw setelah peserta diberikan perlakuan berupa latihan menggunakan metode permainan target simpai. Perlakuan diberikan selama 12 kali pertemuan dengan frekuensi latihan tiga kali dalam seminggu. Frekuensi latihan ini sejalan dengan teori dari Nurhasan (2000), yang menyatakan bahwa latihan yang efektif untuk menghasilkan perubahan fisiologis dan keterampilan sebaiknya dilakukan 3–5 kali dalam seminggu. Jika kurang dari itu, latihan tidak akan memberikan dampak yang signifikan pada tubuh.

Hasil uji statistik menunjukkan peningkatan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi ( $p$ ) sebesar 0,000, di mana nilai  $t$  hitung (10,640) lebih besar dari  $t$  tabel (2,145), serta  $p < 0,05$ . Dengan demikian, hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang menyatakan bahwa “Terdapat pengaruh terhadap peningkatan kemampuan free throw pada peserta ekstrakurikuler bola basket kelas X SMA Negeri 1 Subang” diterima.

Latihan menggunakan permainan target menuntut peserta untuk aktif menggerakkan tubuh, terutama lengan dan tangan, sehingga secara tidak langsung aktivitas ini dapat meningkatkan ketepatan dalam mengarahkan bola ke ring. Aktivitas yang dilakukan secara berulang ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan keterampilan teknik free throw peserta ekstrakurikuler (Krisjarwanto, 2015).

Modifikasi metode latihan dengan permainan target yang dilakukan secara konsisten mampu membentuk kebiasaan peserta dalam melakukan gerakan shooting yang tepat sasaran. Dasarmardana (2013) menyatakan bahwa keberhasilan tembakan dalam bola basket dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain posisi sudut tembakan, teknik menembak, konsentrasi, mekanika tubuh saat menembak, mobilitas, sikap penembak, dan jumlah pengulangan tembakan yang dilakukan. Maka, semakin sering latihan dilakukan dengan pendekatan yang tepat, semakin tinggi pula tingkat keberhasilan tembakan bebas.

## **5. KESIMPULAN DAN SARAN**

Kesimpulan ditulis secara singkat yaitu mampu menjawab tujuan atau permasalahan penelitian dengan menunjukkan hasil penelitian atau pengujian hipotesis penelitian, tanpa mengulang pembahasan. Kesimpulan ditulis secara kritis, logis, dan jujur berdasarkan fakta hasil penelitian yang ada, serta penuh kehati-hatian apabila terdapat upaya generalisasi. Bagian kesimpulan dan saran ini ditulis dalam bentuk paragraf, tidak menggunakan penomoran atau

*bullet*. Pada bagian ini juga dimungkinkan apabila penulis ingin memberikan saran atau rekomendasi tindakan berdasarkan kesimpulan hasil penelitian. Demikian pula, penulis juga sangat disarankan untuk memberikan ulasan terkait keterbatasan penelitian, serta rekomendasi untuk penelitian yang akan datang.

## DAFTAR REFERENSI

- Barikah, S. (2018). *Biomekanika olahraga*. Alfabeta.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training*. Human Kinetics.
- Dasamardana, D. (2013). *Pembelajaran teknik dasar bola basket*. UNY Press.
- Faruq, U. (2009). *Bola basket untuk siswa dan umum*. PT RajaGrafindo Persada.
- FIBA. (2024). *Official basketball rules 2024*. Fédération Internationale de Basketball.
- Krisjarwanto. (2015). *Psikologi olahraga*. UNS Press.
- Luxbacher, J. A. (2014). *Basketball: Steps to success* (3rd ed.). Human Kinetics.
- Markifa, & Mardela. (n.d.). *Dasar-dasar teknik bola basket*. UNP Press.
- Muhajir, & Budi, W. (2016). *Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan*. Erlangga.
- Nuh, M. (2019). Pengaruh latihan simpai terhadap ketepatan tembakan bola basket. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), 87–95.
- Nurhasan, D. (2000). *Tes dan pengukuran olahraga*. Depdiknas.
- Ramadhansyah, R. (2019). *Model latihan permainan target untuk peningkatan keterampilan shooting bola basket*. FPOK UPI.
- Schunk, D. H. (2012). *Learning theories: An educational perspective* (6th ed.). Pearson.
- Septeana, R. (2020). Pengaruh latihan variasi shooting terhadap kemampuan free throw dalam permainan bola basket. *Skripsi*, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Wibowo, A. (2021). *Teknik dasar bola basket*. Deepublish.