

Peningkatan Nilai Keterampilan *Shooting* Bola Basket Peserta Didik Kelas VIII dengan Menerapkan Konsep *Triple Threat*

Mohammad Farhan ^{1✉}, Mochammad Haris¹, Irene Ika Kristina¹, M. Nukman I. K¹, Imron Stiawan¹, M. Ainur Rofiq¹, Sumardi¹, Hadi Fajri Rohmatul²

¹Universitas PGRI Adibuana Surabaya

²SMPN 32 Surabaya

Corresponding author*

Email: mohann36368@gmail.com

Info Artikel

Kata Kunci:

PJOK; Bola Basket; Triple Threat; Shooting

Keywords:

Physical Education, Sports and Health; Basketball; Triple Threat; Shooting

Abstrak

Peran penting yang dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan kesehatan (PJOK) adalah mengembangkan kebugaran, kesehatan, serta keterampilan kognitif, psikomotorik, dan afektif peserta didik. Namun, di era digital saat ini, menurunnya aktivitas fisik berdampak pada rendahnya tingkat kebugaran dan hasil belajar siswa. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan shooting dalam permainan bola basket melalui penerapan konsep *triple threat* pada siswa kelas VII di SMP Negeri 32 Surabaya. Penelitian ini menggunakan metode adalah deskriptif kuantitatif dengan desain *one group pretest-posttest*. Sampel terdiri dari 31 peserta didik dan instrumen yang digunakan adalah lembar penilaian praktik shooting. Analisis data dilakukan dengan uji statistik deskriptif, uji normalitas, dan *paired sample t-test* menggunakan SPSS 25. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan rata-rata nilai dari 54,19 pada pretest menjadi 81,94 pada posttest, dengan selisih 27,75 poin. Perhitungan Uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($< 0,05$), yang berarti terdapat peningkatan yang signifikan secara statistik. Dengan demikian, penerapan konsep *triple threat* membuktikan peningkatan hasil belajar teknik shooting bola basket pada peserta didik secara efektif.

Abstract

Physical Education, Sport and Health (PJOK) plays an important role in developing students' fitness, health, and cognitive, psychomotor and affective skills. However, in today's digital era, the decline in physical activity has an impact on the low level of fitness and student learning outcomes. This study aims to improve shooting skills in basketball games through the application of the triple threat concept in class VII students at SMP Negeri 32 Surabaya. This research uses a quantitative descriptive method with a one group pretest-posttest design. The sample consisted of 31 students and the instrument used was a shooting practice assessment sheet. Data analysis was carried out with descriptive statistical tests, normality tests, and paired sample t-test using SPSS 25. The results showed an increase in the average score from 54.19 in the pretest to 81.94 in the posttest, with a difference of 27.75 points. The paired sample t-test calculation shows a significance value of 0.000 (< 0.05), which means there is a statistically significant increase. Thus, the application of the triple threat concept

proves an effective increase in the learning outcomes of basketball shooting techniques in students.

© 2025 Author

✉ Alamat korespondensi:
Universitas PGRI Adibuana Surabaya

PENDAHULUAN

Pendidikan, Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan pelajaran yang memiliki peran penting dalam membentuk kebugaran dan kesehatan peserta didik, selain itu PJOK juga merupakan lingkup pembelajaran yang mengutamakan aktivitas fisik dan penerapan pola hidup sehat. PJOK berperan penting dalam perkembangan individu dan berkontribusi dalam peningkatan fisik. Seringkali anggapan PJOK hanya mencakup aspek psikomotor saja, padahal PJOK adalah pelajaran yang mencakup ranah psikomotor, kognitif, dan afektif dalam pembelajarannya (Merma-Molina et al., 2023). Seperti yang dikemukakan oleh Lorás (2020) pembelajaran PJOK adalah pembelajaran yang komplek atau komplit yang mencakup tiga ranah yaitu kognitif, psikomotor, dan afektif. Pada dasarnya pembelajaran PJOK dapat mendorong peserta didik menemukan potensinya dan PJOK media untuk mendorong pertumbuhan.

Di perkembangan zaman yang memasuki era digital ini, aktivitas fisik dikalangan peserta didik mulai menurun atau mengalami penurunan. Peserta didik lebih menikmati menghabiskan waktunya di depan layar dengan hal yang kurang bermanfaat, daripada melakukan aktivitas fisik yang bermanfaat bagi dirinya. Kondisi seperti ini dapat menimbulkan masalah yang serius untuk jangka waktu yang lama, dan menyebabkan menurunnya tingkat kebugaran jasmani peserta didik dan rendahnya kebugaran tersebut dapat berpengaruh kepada kemampuan motorik peserta didik. Rendahnya kualitas kebugaran dan aktivitas fisik yang rendah dapat meningkatkan kematian dini (Colley et al., 2019). Kebugaran jasmani tidak hanya memberikan pengaruh kepada peserta didik itu sendiri, tetapi kebugaran jasmani juga dapat memberikan pengaruh terhadap hasil belajar (Suhartoyo et al., 2019). PJOK sendiri memiliki kontribusi dalam kesiapan belajar peserta didik, dengan keadaan bugar maka peserta didik memiliki kesiapan dalam mengikuti pembelajaran PJOK ataupun pembelajaran lainnya. Melalui pembelajaran PJOK yang ada di sekolah diharapkan peserta didik dapat meningkatkan kebugarannya, selain kebugaran

harapannya peserta didik dapat pengetahuan baru yang belum diketahui melalui pembelajaran PJOK. Kebugaran jasmani sendiri menjadi capaian dalam pembelajaran PJOK untuk meningkatkan hasil belajar (Priadana & Suwandi, 2023). PJOK sendiri berkaitan dengan pembelajaran olahraga, hal ini memang benar karena PJOK sendiri berkaitan dengan macam-macam permainan olahraga, contohnya permainan bola basket. Permainan bola basket adalah olahraga yang mempertandingkan dua tim, dalam permainan bola basket terdapat teknik dasar *dribbling*, *passing*, dan *shooting*. Teknik dasar *shooting* yaitu salah satunya *jump shot*, gerakan *jump shot* ini salah satu gerakan *shooting* dalam permainan bola basket yang terbukti efektif digunakan untuk permainan bola basket (Wijaya, 2017). Dari beberapa gerakan dalam bola basket, *dribbling* adalah ketrampilan dasar dalam permainan bola basket. Penguasaan teknik *dribbling* menjadi syarat utama bagi setiap pemain agar dapat bergerak secara efisien di lapangan serta menghindari tekanan dari lawan (Rosti et al., 2022). *Passing* dalam permainan bola basket adalah salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain harus dikuasai oleh setiap pemain. Hal ini dikarenakan operan (*passing*) yang sesuai merupakan hal utama keberhasilan suatu tim dan Merupakan faktor utama yang menentukan peluang besar dalam mencetak poin. Operan yang tepat dan cepat dapat memotivasi rekan setim, menunjukkan kerja sama tim, dan menjadi tontonan yang menarik bagi para penonton (Ramadan & Iskandar, 2018). Permainan bola basket merupakan permainan dinamis yang memerlukan ketrampilan motorik, teknik, dan fisik (Fonseca & Bonilla, 2025). Salah satu teknik dasar permainan bola basket adalah teknik ketrampilan *shooting*, untuk permainan bola basket menjadi hal yang sangat penting karena untuk mendapatkan poin, tetapi pada saat pembelajaran PJOK di sekolah SMP Negeri 32 Surabaya terdapat permasalahan pada materi permainan bola basket yaitu mengenai teknik dasar *shooting* dimana hasil belajar kurang maksimal. Faktor yang menjadi kendala salah satunya adalah konsep pembelajaran yang cenderung monoton. Peserta didik juga menganggap

teknik *shooting* dalam permainan bola basket adalah hal yang sulit. Adanya permasalahan ini penulis ingin mengupayakan pemecahan masalah pada materi permainan bola basket di SMP Negeri 32 Surabaya untuk meningkatkan hasil belajar khususnya nilai praktik *shooting* bola basket dengan menerapkan konsep *triple threat*.

Saat menyampaikan tema fundamental bola basket, kata yang sering muncul adalah 'triple threat'. Hal ini karena kata tersebut berkaitan langsung dengan tema yang dibahas, dan penekanan terhadap istilah ini membantu memperkuat pemahaman tentang pentingnya posisi *triple threat* dalam dasar-dasar permainan bola basket khususnya dalam memudahkan pemain untuk melakukan tembakan, operan, atau dribel secara efektif dari posisi yang seimbang dan siap (Murase & Ambe, 2021). Konsep *triple threat* adalah posisi atau keadaan dalam bola basket untuk siap melakukan tiga hal sekaligus yaitu melakukan *shooting*, *passing*, dan *dribble*. Penerapan konsep *triple threat* diharapkan mampu meningkatkan ketrampilan atau hasil belajar peserta didik, sehingga penerapan konsep *triple threat* mampu mengatasi masalah atau menjadi solusi dalam upaya meningkatkan nilai praktik pembelajaran PJOK dalam permainan bola basket dalam hal *shooting*. Penerapan konsep *triple threat*, selain digunakan untuk meningkatkan hasil belajar atau nilai praktik, konsep *triple threat* mampu meningkatkan antusias peserta didik dalam mengikuti pembelajaran PJOK.

Sesuai dengan tujuan dari penelitian ini untuk meningkatkan nilai praktik *shooting* dalam permainan bola basket, dengan menggunakan konsep *triple threat*.

METODE

Penelitian ini tergolong dalam jenis pendekatan deskriptif kuantitatif, yang mengkarakterisasikan fenomena berdasarkan kondisi atau keadaan variabel (Maksum, 2018). *Desain penelitian yang digunakan adalah satu variabel untuk pretest dan Posttestnya, dan design bentuk one group Pretest-Posttest design* (Skvarc & Fuller-Tyszkiewicz, 2024). Dalam desain ini, untuk mengukur kemampuan awal peserta didik diberi Pretest untuk mengukur kemampuan awal teknik shooting bola basket, kemudian diberi perlakuan berupa penerapan konsep *triple threat*, dan diakhiri dengan Posttest untuk melihat perubahan hasil belajar teknik shooting setelah perlakuan diberikan. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 32 Surabaya, pada semester genap tahun pelajaran 2024/2025. Sampel dalam penelitian ini adalah

peserta didik kelas VII I di SMP Negeri 32 Surabaya, berjumlah 31 peserta didik. Penggunaan instrumen dalam penelitian ini adalah lembar penilaian praktik shooting bola basket. Instrumen ini mengukur kemampuan peserta didik berdasarkan tiga aspek utama, yaitu teknik dasar shooting, ketepatan sasaran, dan keberhasilan tembakan.

Teknik pengumpulan yang dilakukan dalam penelitian ini dilakukan melalui empat tahapan utama, yaitu Pretest, siklus 1, siklus 2, dan Posttest. Penelitian eksperimen murni dalam penelitian ini melibatkan pemberian perlakuan kepada subjek penelitian. Rancangan yang digunakan adalah Randomized Control Group Pre-test and Post-test Design, yang memenuhi empat syarat utama, yaitu adanya perlakuan, randomisasi, kelompok kontrol, dan pengukuran hasil. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan hasil antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, serta untuk mengukur pengaruh perlakuan yang diberikan melalui hasil perbandingan pre-test dan post-test (Nurafandy & Hartati, 2018). Pada tahap Pretest, peserta didik terlebih dahulu diberikan tes praktik teknik shooting dalam permainan bola basket hal ini bertujuan untuk mengukur kemampuan awal mereka sebelum diberi perlakuan. Penilaian dilakukan dengan menggunakan lembar observasi yang memuat indikator teknik dasar shooting, ketepatan arah tembakan, dan keberhasilan dalam memasukkan bola. Setelah Pretest, peserta didik diberikan siklus 1 berupa latihan penerapan konsep *triple threat*. Pada siklus pertama ini, peserta melakukan aktivitas dengan melempar bola ke depan, kemudian menangkapnya sambil melakukan lompatan kecil dengan posisi kaki terbuka sejajar dan lutut sedikit ditekuk. Posisi ini melatih peserta untuk siap melakukan shooting dengan benar segera setelah menerima bola. Aktivitas ini bertujuan membiasakan peserta didik pada kesiapan dasar gerak *triple threat*, khususnya dalam transisi dari menerima bola ke posisi shooting.

Penggunaan posisi *triple threat* dalam melakukan tembakan meningkatkan persentase keberhasilan dibandingkan dengan tidak menggunakan posisi tersebut, menunjukkan efektivitasnya dalam meningkatkan performa shooting pemain (Saputra, 2019). penggunaan *triple threat* atau fundamental sangat penting, dengan pemberian fundamental dapat meningkatkan ketrampilan. Aktivitas fisik harus disertai dengan fundamental yang baik menurut Kusnandar et al. (2021) aktivitas fisik harus ditunjang dengan fundamental untuk

meningkatkan aktivitas fisik. Setelah peserta menyelesaikan kedua siklus treatment tersebut, diberikan Posttest berupa penilaian praktik teknik shooting yang sama seperti saat Pretest. Tujuannya adalah untuk mengukur peningkatan hasil belajar teknik shooting setelah perlakuan diberikan. Seluruh proses pengumpulan data dilakukan secara observasi langsung menggunakan lembar penilaian teknik shooting yang telah divalidasi, yang mencakup aspek ketepatan teknik, konsistensi gerakan, dan keberhasilan tembakan. Data yang didapatkan akan diolah untuk mengetahui beberapa komponen agar dapat menjelaskan

hasil dari penelitian. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji statistik deskriptif, uji normalitas, uji paired sample T-test. Alat penghitungan dalam penelitian ini menggunakan SPSS 25 for windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini akan disajikan dalam bentuk tabel. Data penelitian yang didapat dari 31 sampel di SMPN 32 Surabaya setelah melakukan praktik yang dinilai oleh observer.

Tabel 1. Analisis Data Deskriptif

Variabel	Mean	SD	Nilai Terendah	Nilai Tertinggi
<i>Pretest</i>	54,19	23,205	20	80
<i>Posttest</i>	81,94	14,005	60	100

Berdasarkan tabel 1 memaparkan bahwa *Pretest* memiliki nilai minimal 20 dan maksimal 80 serta nilai standar deviasi sebesar 23,205 dan *mean* sebesar 54,19. Sedangkan variabel *Posttest* mempunyai nilai minimal 60 dan nilai maksimal 100 serta standar deviasi sebesar 14,005 dan *mean* sebesar 81,94.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Nilai Signifikasi	Keterangan
<i>Pretest</i>	0.000	Signifikan
<i>Posttest</i>	0.000	Signifikan

Berdasarkan tabel 2 dapat diartikan bahwa Perhitungan uji normalitas pada penelitian ini diketahui pada kedua variabel *Pretest* mendapat nilai signifikansi <0,05 yaitu dengan nilai signifikansi sebesar < 0,05 yang berarti data *Pretest* berdistribusi normal, sedangkan variabel *Posttest* mendapat nilai signifikansi > 0,05 yaitu dengan nilai signifikansi sebesar > 0,05 yang berarti data *Posttest* berdistribusi normal. Dikarenakan salah satu data uji normalitas tidak normal, maka dari itu peneliti melakukan uji non parametrik berupa uji *paired sample t test*.

Tabel 3. Hasil Uji Paired Sample t-Test

Variabel	N	Nilai Signifikasi	Ketrangan
<i>Pretest</i>	31	0.000	Signifikan
<i>Posttest</i>	31		

Hasil perhitunagn uji *paired t test* dalam penelitian ini dapat diketahui bahwa nilai z sebesar 9.2, dengan begitu terdapat perbedaan antara *Pretest* dan *Posttest* sangat signifikan, karena nilai Z yang jauh dari 0. Kemudian hasil nilai signifikasi 0.000 menunjukkan bahwa nilai signifikasi kurang dari 0,05 yang artinya bahwa perbedaan yang ditemukan antara *Pretest* dan *Posttest* signifikan secara statistik

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh penerapan konsep fundamental menggunakan *triple threat* pada nilai keterampilan *shooting* pada materi bola basket dikelas VIII SMPN 32 Surabaya. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan bahwa melakukan *shooting* dengan konsep *triple threat* lebih baik dibandingkan dengan tanpa menggunakan konsep *triple threat* pada nilai

keterampilan *shooting* bola basket. Pada *Pretest* tanpa menggunakan konsep *triple threat* peserta didik pada nilai 20 : 22.6%, 40 : 16,1%, 60 : 29% dan 80 : 32.3%. dan pada *posttest* yang menggunakan konsep *triple threat* dan nilai yang didapatkan yaitu nilai 60 : 19.4%, 80 : 51.6% dan 100 : 29%. Pada penelitian Saputra (2019) Penelitian ini bermaksud untuk membandingkan efektivitas *shooting* menggunakan konsep *triple threat* dan tanpa posisi tersebut pada atlet bola basket SMA N 1 Klaten. Hasil yang didapat menunjukkan bahwa *shooting* dengan *triple threat* lebih efektif, dengan persentase keberhasilan 45,98% dibandingkan 43,21%. Posisi ini membantu pemain melakukan tembakan, umpan, atau dribel dengan lebih siap dan seimbang,

sehingga meningkatkan peluang mencetak poin.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil data yang diperoleh dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa penerapan fundamental dengan konsep *triple threat* secara signifikan meningkatkan ketrampilan atau hasil belajar teknik *shooting* bola basket pada peserta didik kelas VII SMP Negeri 32 Surabaya. Hal ini ditunjukkan oleh adanya peningkatan nilai rata-rata dari *Pretest* (54,19) ke *Posttest* (81,94) dengan selisih sebesar 27,75 poin. Hasil uji paired sample t-test juga menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 (< 0,05) yang berarti peningkatan tersebut signifikan secara statistik. Oleh karena itu, pendekatan pembelajaran yang mengintegrasikan konsep dasar gerak *triple threat* terbukti efektif dalam mengembangkan keterampilan peserta didik dalam hal *shooting*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada SMPN 32 Surabaya atas ketersediaannya dan kerja sama pada penelitian “Peningkatan nilai keterampilan *shooting* bola basket peserta didik kelas VIII dengan menerapkan konsep *triple threat*”.

REFERENSI

- Colley, R. C., Clarke, J., Doyon, C. Y., Janssen, I., Lang, J. J., Timmons, B. W., & Tremblay, M. S. (2019). Trends in physical fitness among Canadian children and youth. *Health Reports*, 30(10), 3–13. <https://doi.org/https://doi.org/10.2531/8/82-003-x201901000001-eng>
- Fonseca, C. S. V., & Bonilla, J. A. M. (2025). Application of offensive basketball technical fundamentals in motor coordination. *MENTOR Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 4(10), 58–80. <https://doi.org/https://doi.org/10.5620/0/mried.v4i10.9105>
- Kusnandar, Nurcahyo, P. J., & Budi, D. R. (2021). Fundamental Movement Skills: Identifikasi Keterampilan Gerak Dasar Olahraga Pada Siswa. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(2), 265–270. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i2.1473>
- Lorás, H. (2020). The Effects of Physical Education on Motor Competence in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sport*, 8, 1–14. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.3390/sports8060088>
- Maksum, A. (2018). *Metodelogi Penelitian dalam olahraga*. unesa university press.
- Merma-Molina, G., Urrea-Solano, M., Gonzalez-Villora, S., & Baena-Morales, S. (2023). Future physical education teachers' perceptions of sustainability. *Teaching and Teacher Education*, 132. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.tate.2023.104254>
- Murase, K., & Ambe, H. (2021). *Learning from Adaptation Games in a Japanese Basketball Unit. In Game Sense for Teaching and Coaching*. Routledge.
- Nurafandy, M., & Hartati, S. C. Y. (2018). PENERAPAN MODIFIKASI PERMAINAN SOFTBALL UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR SISWA DALAM PEMBELAJARAN PJOK. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 11(2), 393–399. <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Priadana, B. W., & Suwandi, E. (2023). Identifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar di Kecamatan Sugihwaras. *Physical Activity Journal*, 4(2), 187. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2023.4.2.7894>
- Ramadan, G., & Iskandar, D. (2018). Pengaruh gaya mengajar dan motivasi belajar terhadap hasil belajar lay up shoot. *Jurnal Pendidikan Utama*, 5(1), 17–22.
- Rosti, R., Jumaking, J., & Aprilia, R. P. (2022). Hubungan kekuatan otot lengan dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola siswa ekstrakurikuler bola basket. *Jurnal Stamina*, 5(8), 362–371.
- Saputra, L. D. (2019). *Efektivitas posisi awalan shooting dengan konsep triple threat position terhadap hasil shooting atlet bola basket SMA N 1 Klaten*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Skvarc, D. R., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2024). Calculating Repeated-Measures Meta-Analytic Effects for Continuous Outcomes: A Tutorial on Pretest–Posttest-Controlled Designs. *Advances in Methods and Practices in Psychological Science*, 7(1).

<https://doi.org/10.1177/25152459231217238>

- Suhartoyo, T., Budi, D. R., Kusuma, M. N. H., Syafei, M., Listiandi, A. D., & Hidayat, R. (2019). Identifikasi Kebugaran Jasmani Siswa SMP Di Daerah Dataran Tinggi Kabupaten Banyumas. *Physical Activity Journal*, 1(1), 8. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2019.1.1.1995>
- 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*. Bachelor's thesis, Universitas Lampung: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.