

## OPTIMALISASI TEKNIK SHOOTING UNTUK MENINGKATKAN AKURASI PADA PEMAIN BOLA BASKET

Deni Rahman Marpaung<sup>1</sup>, Muhammad Syahlan<sup>2</sup>, Ronaldus Acuwnam<sup>3</sup>,  
Nicholas Matthew Silalahi<sup>4</sup>, Sekundus Hamid<sup>5</sup>  
[denirahman@unimed.ac.id](mailto:denirahman@unimed.ac.id)<sup>1</sup>, [syahlan683@gmail.com](mailto:syahlan683@gmail.com)<sup>2</sup>, [acuwnamronal@gmail.com](mailto:acuwnamronal@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[sekundushamid937@gmail.com](mailto:sekundushamid937@gmail.com)<sup>5</sup>  
Universitas Negeri Medan

### ABSTRAK

Teknik shooting merupakan elemen krusial dalam bola basket yang sangat memengaruhi keberhasilan tim dalam mencetak poin. Penelitian ini bertujuan untuk mengoptimalkan teknik shooting guna meningkatkan akurasi tembakan pada pemain bola basket profesional melalui studi literatur jurnal nasional yang diterbitkan dalam kurun waktu 2020–2024. Sebanyak 20 jurnal dianalisis secara kualitatif untuk mengidentifikasi faktor-faktor utama seperti sudut pelepasan bola, postur dan keseimbangan tubuh, kekuatan serta fleksibilitas otot, serta peran teknologi digital dalam proses pelatihan. Hasil kajian menunjukkan bahwa pengendalian sudut pelepasan, postur yang stabil, kekuatan otot tungkai, dan fleksibilitas lengan secara signifikan berkontribusi pada peningkatan akurasi tembakan. Selain itu, pemanfaatan teknologi digital seperti video analisis dan aplikasi interaktif terbukti efektif dalam memberikan umpan balik real-time yang mempercepat proses perbaikan teknik. Keterbaruan penelitian ini terletak pada pendekatan holistik yang mengintegrasikan aspek teknis dan teknologi dalam satu kerangka pelatihan, serta penggunaan sumber data nasional yang relevan dengan kondisi pelatihan di Indonesia. Penelitian ini memberikan dasar ilmiah bagi pengembangan program pelatihan modern berbasis evaluasi digital untuk meningkatkan performa pemain bola basket profesional secara signifikan.

**Kata Kunci:** Teknik Shooting, Akurasi Tembakan, Bola Basket, Optimalisasi, Studi Literatur.

### PENDAHULUAN

Shooting adalah teknik dasar dalam bola basket yang sangat krusial bagi keberhasilan tim dalam mencetak poin, karena kemampuan pemain melakukan tembakan dengan tepat sasaran menjadi faktor penentu hasil pertandingan (Ramadhan & Irawan, 2022). Akurasi tembakan bukan hanya sekadar aspek teknis, melainkan juga mencerminkan tingkat penguasaan teknik dan kesiapan fisik pemain secara menyeluruh (Pribadi, 2020). Dalam konteks bola basket profesional, peningkatan akurasi shooting secara signifikan dapat memberikan keunggulan kompetitif yang berdampak langsung pada performa tim di lapangan.

Berbagai penelitian nasional telah mengkaji secara mendalam faktor-faktor yang mempengaruhi akurasi shooting. Aspek biomekanika, misalnya, menjadi fokus utama yang menjelaskan bagaimana postur tubuh, sudut pelepasan bola, dan koordinasi motorik berperan dalam menghasilkan tembakan yang efektif (Amanullah et al., 2022). Selain itu, kekuatan dan fleksibilitas otot juga diidentifikasi sebagai variabel penting yang mendukung daya ledak dan stabilitas saat melakukan shooting (Reliana & Herdyanto, 2020). Namun, meskipun penelitian-penelitian tersebut memberikan gambaran yang cukup jelas tentang faktor individual, masih terdapat kekurangan dalam integrasi faktor-faktor tersebut ke dalam satu pendekatan holistik yang dapat diaplikasikan secara sistematis dalam pelatihan.

Selain aspek teknik, perkembangan teknologi digital dalam dunia olahraga telah membuka peluang baru dalam proses pembelajaran dan peningkatan performa atlet. Video analisis dan aplikasi interaktif menjadi alat bantu yang efektif untuk memberikan feedback visual secara real-time, memungkinkan pelatih dan pemain untuk mengidentifikasi kekurangan teknik dengan presisi tinggi (Firdaus et al., 2024). Sayangnya, pemanfaatan

teknologi ini dalam konteks pelatihan pemain bola basket profesional Indonesia masih sangat terbatas, disebabkan oleh kurangnya akses, pemahaman, dan integrasi sistem pelatihan berbasis teknologi digital (Hidayat & Sari, 2023). Oleh karena itu, diperlukan kajian komprehensif yang tidak hanya melihat teknik shooting dari sisi biomekanika dan fisik saja, tetapi juga menggabungkan pemanfaatan teknologi digital sebagai alat optimalisasi pelatihan modern. Pendekatan holistik ini diyakini mampu memberikan landasan ilmiah yang kuat untuk meningkatkan efektivitas program pelatihan dan pada akhirnya memperbaiki akurasi tembakan pemain secara signifikan.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Data dikumpulkan dari 20 jurnal nasional yang relevan dan dipublikasikan dalam kurun waktu tahun 2020 hingga 2024. Pemilihan jurnal dilakukan secara purposive sampling berdasarkan kesesuaian topik yang mengangkat aspek-aspek optimalisasi teknik shooting pada pemain bola basket profesional di Indonesia.

Proses pengumpulan data meliputi identifikasi jurnal melalui database nasional seperti Garuda, Neliti, dan portal perpustakaan universitas, dengan menggunakan kata kunci seperti “teknik shooting bola basket,” “akurasi tembakan,” dan “pelatihan bola basket profesional.” Selanjutnya, jurnal yang terpilih dianalisis secara mendalam dengan teknik content analysis untuk mengelompokkan faktor-faktor utama yang berkontribusi terhadap peningkatan akurasi shooting, seperti sudut pelepasan bola, postur dan keseimbangan tubuh, kekuatan dan fleksibilitas otot, serta pemanfaatan teknologi digital dalam pelatihan.

Analisis juga diarahkan untuk mengidentifikasi inovasi dan pendekatan pelatihan terbaru yang telah diterapkan dalam konteks bola basket profesional Indonesia. Keseluruhan hasil kajian kemudian disintesis untuk memberikan gambaran menyeluruh mengenai optimalisasi teknik shooting dan untuk menemukan titik keterbaruan dari penelitian sebelumnya.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Pengaruh Sudut Pelepasan Bola terhadap Akurasi**

Sudut pelepasan bola merupakan faktor utama dalam menentukan keberhasilan tembakan pada bola basket. Pribadi (2020) mengungkapkan bahwa sudut pelepasan ideal berada di kisaran 45–52 derajat, yang mampu menghasilkan lintasan bola dengan probabilitas masuk ke keranjang yang lebih tinggi. Penelitian Pebriany et al. (2021) menambahkan bahwa latihan yang menitikberatkan pada konsistensi pengendalian sudut pelepasan mampu meningkatkan akurasi tembakan hingga 15%. Keberhasilan latihan ini juga didukung oleh teknologi video analisis yang memungkinkan pemain memonitor sudut pelepasan secara real-time dan melakukan koreksi yang cepat (Firdaus et al., 2024). Dengan demikian, optimalisasi sudut pelepasan menjadi elemen penting dalam program pelatihan shooting yang efektif.

### **2. Peran Postur dan Keseimbangan Tubuh dalam Shooting**

Postur dan keseimbangan tubuh memberikan pondasi mekanis yang kuat untuk gerakan shooting yang stabil dan berulang. Reliana & Herdyanto (2020) menjelaskan bahwa postur tubuh yang kokoh dan keseimbangan yang terjaga dapat mengurangi variasi gerakan yang tidak diinginkan, sehingga meningkatkan konsistensi tembakan. Ramadhan & Irawan (2022) memperkuat temuan ini dengan menekankan pentingnya latihan core stability sebagai dasar peningkatan kontrol motorik halus saat melakukan shooting. Studi-studi ini menyimpulkan bahwa pengembangan postur dan keseimbangan harus menjadi fokus utama dalam latihan teknis bola basket profesional untuk mengurangi kesalahan tembakan.

### **3. Kekuatan dan Fleksibilitas Otot Mendukung Efisiensi Gerakan**

Kekuatan otot tungkai berperan penting dalam mentransfer tenaga dari kaki ke tangan, yang berpengaruh pada daya dan stabilitas tembakan. Amanullah et al. (2022) menemukan korelasi positif antara peningkatan kekuatan otot tungkai dan peningkatan akurasi shooting. Selain itu, Anugerah (2019) menunjukkan bahwa fleksibilitas otot-otot lengan, terutama pergelangan tangan dan siku, memungkinkan variasi teknik tembakan seperti jump shot dan hook shot yang efektif dalam berbagai situasi pertandingan. Fleksibilitas ini juga berperan dalam mengurangi risiko cedera akibat gerakan berulang dan intensitas tinggi selama pertandingan.

### **4. Teknologi Digital sebagai Media Evaluasi dan Pembelajaran**

Kemajuan teknologi digital telah membuka peluang baru dalam proses pelatihan olahraga, termasuk bola basket. Firdaus et al. (2024) dan Putri et al. (2024) menunjukkan bahwa penggunaan video analisis dan aplikasi pelatihan interaktif menyediakan evaluasi yang lebih objektif dan detail dibandingkan metode tradisional. Umpan balik cepat yang diberikan teknologi ini memungkinkan pelatih dan pemain melakukan koreksi teknik shooting secara langsung, mempercepat proses pembelajaran dan peningkatan performa. Meski demikian, adopsi teknologi ini masih terbatas dalam pelatihan bola basket profesional di Indonesia, sehingga pengembangan infrastruktur dan pelatihan penggunaan teknologi menjadi langkah strategis yang penting.

#### **Keterbaruan Penelitian**

Penelitian ini menghadirkan beberapa kontribusi baru yang membedakannya dari penelitian-penelitian sebelumnya dalam bidang teknik shooting bola basket profesional di Indonesia, yaitu:

##### **Integrasi Multi-Aspek Teknik Shooting:**

Penelitian ini menggabungkan empat aspek utama—sudut pelepasan bola, postur dan keseimbangan tubuh, kekuatan dan fleksibilitas otot, serta teknologi digital—dalam satu kerangka kerja terpadu untuk optimalisasi teknik shooting. Sebaliknya, studi sebelumnya lebih banyak membahas aspek-aspek ini secara terpisah atau parsial, sehingga penelitian ini memberikan pendekatan yang lebih menyeluruh dan aplikatif.

##### **Konteks Nasional dan Aplikatif:**

Menggunakan sumber jurnal nasional yang relevan dengan konteks pelatihan bola basket di Indonesia menjadikan hasil penelitian ini lebih kontekstual dan dapat langsung diterapkan oleh pelatih dan atlet lokal. Hal ini penting mengingat perbedaan kondisi fisik, kultur olahraga, dan fasilitas latihan di Indonesia dibandingkan dengan penelitian luar negeri.

##### **Teknologi Digital sebagai Pilar Utama:**

Penekanan pada pemanfaatan teknologi digital dalam pelatihan shooting, seperti video analisis dan aplikasi interaktif, merupakan aspek inovatif yang belum banyak diangkat secara serius dalam riset nasional sebelumnya. Hal ini menggeser paradigma pelatihan dari metode tradisional ke metode modern berbasis data dan evaluasi digital.

##### **Dasar Pengembangan Program Pelatihan Modern:**

Dengan mengintegrasikan hasil kajian dari berbagai aspek teknis dan teknologi, penelitian ini menyediakan landasan ilmiah yang kuat untuk pengembangan program pelatihan modern. Program ini berbasis bukti (evidence-based) dan memungkinkan adaptasi dinamis terhadap kebutuhan peningkatan performa pemain berdasarkan data yang diperoleh dari evaluasi digital.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memperkaya khazanah ilmu olahraga dan teknik shooting di Indonesia, tetapi juga menjadi acuan strategis bagi pelatih dan pengambil kebijakan dalam merancang pelatihan bola basket profesional yang lebih efektif dan efisien.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menegaskan bahwa optimalisasi teknik shooting pada pemain bola basket profesional dapat dicapai dengan mengintegrasikan beberapa aspek utama, yaitu sudut pelepasan bola, postur dan keseimbangan tubuh, kekuatan dan fleksibilitas otot, serta pemanfaatan teknologi digital dalam pelatihan. Pengendalian sudut pelepasan yang tepat dan postur yang stabil memberikan dasar yang kuat untuk meningkatkan akurasi tembakan. Selain itu, kekuatan otot tungkai dan fleksibilitas lengan berperan penting dalam efisiensi gerakan shooting, sementara penggunaan video analisis dan aplikasi interaktif mempercepat perbaikan teknik secara objektif dan real-time.

Keterbaruan penelitian ini terletak pada pendekatan holistik yang menggabungkan faktor-faktor biomekanika dengan teknologi digital sebagai pilar utama pelatihan, serta penggunaan sumber jurnal nasional yang relevan dengan kondisi pelatihan bola basket di Indonesia. Pendekatan ini membuka peluang bagi pengembangan program pelatihan modern berbasis data dan evaluasi digital, yang dapat meningkatkan performa pemain secara signifikan. Dengan demikian, hasil kajian ini menjadi landasan ilmiah penting bagi pelatih dan atlet dalam mengoptimalkan teknik shooting dan meningkatkan akurasi tembakan di lapangan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amanullah, R., Fadhillah, I., & Putra, D. (2022). Pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap akurasi tembakan pemain bola basket profesional. *Jurnal Ilmiah Olahraga*, 8(1), 45-53.
- Anugerah, S. (2019). Peran fleksibilitas pergelangan tangan dalam teknik shooting bola basket. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 12(2), 89-98.
- Dewi, R., & Lestari, P. (2020). Pengaruh latihan kekuatan dan fleksibilitas terhadap teknik shooting. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 7(3), 55-62.
- Fajar, R., & Anggraeni, S. (2020). Analisis teknik shooting pada atlet bola basket dan faktor yang mempengaruhi. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*, 6(1), 28-36.
- Firdaus, M., & Rahman, A. (2023). Evaluasi teknik shooting menggunakan teknologi video analisis di Indonesia. *Jurnal Olahraga dan Teknologi*, 9(4), 75-84.
- Firdaus, M., Hidayat, R., & Rahman, A. (2024). Penggunaan video analisis dalam pelatihan teknik shooting bola basket profesional di Indonesia. *Jurnal Teknologi dan Olahraga*, 10(1), 12-20.
- Hartono, A., & Widodo, S. (2022). Studi tentang optimalisasi teknik shooting melalui latihan terstruktur. *Jurnal Sport Science*, 9(1), 48-56.
- Hidayat, R., & Nurhadi, H. (2020). Pengaruh latihan keseimbangan terhadap performa shooting pemain bola basket. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 7(2), 60-68.
- Kusuma, E., & Sari, R. (2023). Efektivitas penggunaan aplikasi interaktif dalam pelatihan shooting bola basket. *Jurnal Pendidikan Jasmani Digital*, 4(1), 20-29.
- Nuraini, S., & Kusuma, D. (2022). Analisis teknik shooting pada pemain bola basket profesional. *Jurnal Keolahragaan*, 8(1), 25-33.
- Pebriany, E., Sari, L., & Putra, W. (2021). Pengaruh konsistensi sudut pelepasan bola terhadap akurasi tembakan pada pemain bola basket profesional. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 9(2), 65-74.
- Pribadi, A. (2020). Analisis sudut pelepasan bola dalam teknik shooting bola basket. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 7(1), 33-41.
- Putri, D., Sari, M., & Anggraeni, L. (2024). Aplikasi pelatihan interaktif berbasis digital untuk meningkatkan teknik shooting pemain bola basket. *Jurnal Pendidikan Olahraga Digital*, 3(1), 11-19.
- Putri, M., & Aisyah, F. (2023). Penerapan teknologi dalam pelatihan bola basket untuk peningkatan akurasi tembakan. *Jurnal Teknologi Olahraga*, 11(1), 15-24.
- Ramadhan, F., & Irawan, B. (2022). Pentingnya keseimbangan tubuh dalam shooting bola basket. *Jurnal Pendidikan dan Latihan Olahraga*, 11(3), 50-59.

- Reliana, N., & Herdyanto, A. (2020). Hubungan postur tubuh dan akurasi shooting pada atlet bola basket. *Jurnal Ilmiah Keolahragaan*, 6(2), 22-30.
- Santoso, B., & Wibowo, A. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi performa shooting pada atlet bola basket. *Jurnal Pendidikan dan Latihan*, 12(2), 40-49.
- Saputra, D., & Wulandari, N. (2021). Hubungan antara kekuatan otot dan akurasi tembakan pada pemain bola basket profesional. *Jurnal Olahraga*, 8(4), 35-42.
- Sari, L., & Putra, W. (2021). Korelasi antara kekuatan otot dan performa tembakan pada pemain bola basket. *Jurnal Sport Science Indonesia*, 8(3), 40-47.
- Yusuf, M., & Setiawan, T. (2021). Implementasi video feedback dalam pelatihan shooting bola basket. *Jurnal Olahraga dan Pembinaan*, 10(2), 30-38.