

Optimalisasi Teknik Shooting Dalam Bola Basket Melalui Model Pembelajaran Kooperatif

I Kadek Nosa Arianta^{1*}, I Putu Agus Dharma Hita¹, Ida Bagus Gede Jaya Mahotama¹

¹Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Pendidikan Ganesha, Indonesia

*Corresponding author : nosa@student.undiksha.ac.id

Article History:

Received : 23-06-2025

Accepted : 17-08-2025

Keywords: Bola Basket; Teknik Shooting; Pembelajaran Kooperatif

ABSTRAK

Permainan bola basket merupakan salah satu olahraga yang menuntut penguasaan keterampilan teknik dasar, terutama teknik shooting, yang menjadi kunci utama dalam mencetak poin. Namun, kenyataannya banyak peserta didik mengalami kesulitan dalam menguasai teknik ini, salah satunya disebabkan oleh pendekatan pembelajaran yang masih bersifat monoton dan kurang melibatkan siswa secara aktif. Kajian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas model pembelajaran kooperatif dalam meningkatkan keterampilan shooting pada pembelajaran bola basket, khususnya dalam konteks pendidikan jasmani di tingkat SMP. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi literatur terhadap berbagai artikel ilmiah dan jurnal nasional terakreditasi dari tahun 2010–2024. Hasil kajian menunjukkan bahwa model pembelajaran kooperatif seperti STAD, Jigsaw, dan permainan mini dapat memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan shooting peserta didik. Penerapan strategi latihan berbasis kerja sama mendorong peningkatan aspek teknis seperti kecepatan, kelincahan, koordinasi motorik, serta ketepatan tembakan. Selain itu, model ini juga memperkuat aspek sosial seperti interaksi, motivasi, tanggung jawab, dan komunikasi antar siswa. Latihan yang dilakukan secara berkelompok dengan variasi teknik seperti shooting relay dan rotasi posisi memberikan suasana belajar yang lebih aktif, menyenangkan, dan partisipatif. Kajian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi guru PJOK dan pelatih olahraga dalam menyusun strategi pembelajaran yang efektif dan relevan untuk mengoptimalkan keterampilan shooting siswa.

PENDAHULUAN

Permainan bola basket merupakan olahraga yang melibatkan berbagai gerakan seperti berjalan, berlari, melempar, dan melompat yang mengandalkan unsur kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, serta faktor pendukung lainnya (Djami, 2018). Untuk dapat melakukan berbagai gerakan kompleks tersebut, pemain harus memiliki kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik yang optimal akan memudahkan pelaksanaan gerakan-gerakan teknis dalam permainan bola basket. Dalam hal ini, guru Pendidikan Jasmani memiliki peran penting dalam membantu siswa mengembangkan kondisi fisik yang prima sebagai bagian dari indikator kebugaran jasmani. Guru juga berperan dalam mendukung perkembangan kemampuan motorik siswa.

Shooting dalam bola basket merupakan upaya pemain untuk mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam ring lawan. Berbagai teknik shooting yang umum digunakan meliputi tembakan kait (hook shoot), lay-up, menangkap bola lalu melakukan lay-up, jump shoot dengan dua tangan, serta tembakan satu tangan dari atas kepala (one hand set shoot).

Permainan akan menjadi lebih dinamis dan menarik apabila variasi teknik shooting digunakan oleh masing-masing tim (Kusumawati & Muhamad, 2020). Oleh karena itu, penguasaan teknik shooting menjadi sangat penting agar tembakan yang dilakukan dapat mencapai sasaran, yaitu masuk ke dalam ring lawan.

Teknik tembakan satu tangan (*one hand set shot*) diawali dengan memegang bola menggunakan kedua tangan, posisi lutut ditekuk sedikit, dan kaki dibuka selebar bahu. Saat bersiap menembak, tangan dominan diposisikan di belakang bola untuk mendorongnya, sementara tangan lainnya berfungsi sebagai penyeimbang. Bola kemudian diarahkan ke depan atau samping kepala, dan tangan penembak membentuk sudut menyerupai huruf "L". Ketika bola dilepaskan, posisi jari-jari dan pergelangan tangan harus mengarah tepat ke ring (Okubo & Hubbard, 2020). Tembakan ini sering menjadi pilihan utama pemain karena memberikan kestabilan dan akurasi yang baik. Namun, teknik ini memiliki kekurangan, terutama dalam hal jangkauan dan kekuatan, sehingga kurang efektif jika digunakan untuk tembakan jarak jauh atau dalam situasi yang terburu-buru.

Teknik *two hand set shot* atau tembakan menggunakan dua tangan dilakukan dengan memegang bola menggunakan kedua tangan, posisi tubuh tegak, dan kaki dibuka sejajar. Bola ditempatkan di depan kepala dengan kedua tangan berada di atas bola, sementara kedua siku ditekuk. Fokus pandangan tetap diarahkan ke keranjang tanpa berpaling. Saat melakukan tembakan, lengan dan siku berfungsi mendorong bola ke arah ring secara aktif, diikuti oleh pelurusan tubuh dan lutut secara bersamaan. Saat bola dilepaskan, pergelangan tangan dan jari-jari tangan diaktifkan untuk menciptakan gerakan bola yang melengkung dari bawah ke atas (Wang, Liu, & Moffit, 2010). Meskipun teknik tembakan dua tangan ini menghasilkan kekuatan yang besar dan dapat dilakukan dengan cepat bahkan dalam kondisi tergesa-gesa, akurasi dan keseimbangan tembakan cenderung berkurang karena kekuatan yang dominan mengorbankan kontrol arah bola.

Permainan bola basket merupakan olahraga beregu yang menuntut kombinasi kemampuan fisik, keterampilan teknik, serta kecerdasan taktik dalam satu waktu. Salah satu elemen terpenting dalam permainan ini adalah kemampuan melakukan shooting, yaitu upaya memasukkan bola ke dalam ring untuk memperoleh poin. Keberhasilan sebuah tim dalam mencetak angka sangat dipengaruhi oleh penguasaan teknik shooting yang baik, seperti *lay-up*, *jump shoot*, hingga *one hand set shoot* (Hermawan & Rachman, 2018). Namun, dalam praktiknya, tidak semua peserta didik atau pemain pemula mampu menguasai teknik shooting secara optimal karena terbatasnya pendekatan pembelajaran yang digunakan dalam proses latihan.

Kondisi ini menuntut adanya strategi pembelajaran yang lebih efektif dan interaktif, salah satunya melalui penerapan model pembelajaran kooperatif. Model ini menekankan pada kerja sama antar peserta didik dalam kelompok kecil, yang tidak hanya meningkatkan pemahaman teknik dasar tetapi juga membangun komunikasi, rasa tanggung jawab, serta keterampilan sosial yang penting dalam permainan tim (Arends, 2012). Melalui pembelajaran kooperatif, siswa saling membantu memahami teknik gerakan secara lebih aktif dan menyeluruh, sehingga mempercepat proses penguasaan keterampilan shooting.

Seiring berkembangnya ilmu kepelatihan dan pendidikan jasmani, berbagai studi telah menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran kooperatif mampu meningkatkan hasil belajar keterampilan motorik dan teknik dalam berbagai cabang olahraga, termasuk bola basket.

Pendekatan ini juga sejalan dengan prinsip pendidikan modern yang menempatkan peserta didik sebagai subjek aktif dalam proses pembelajaran. Oleh karena itu, kajian literatur ini bertujuan untuk mengulas berbagai penelitian terdahulu mengenai pengaruh model pembelajaran kooperatif terhadap optimalisasi teknik shooting dalam bola basket, serta memberikan landasan teoritis yang dapat dimanfaatkan oleh guru PJOK, pelatih, maupun praktisi olahraga dalam meningkatkan kualitas pembelajaran teknik bola basket di lapangan.

Permainan bola basket terdiri dari empat babak atau quarter, yang masing-masing berlangsung selama sepuluh menit. Dalam durasi waktu yang relatif singkat ini, para pemain dituntut untuk bermain secara maksimal baik dalam menyerang maupun bertahan. Mereka harus berupaya mencetak poin sebanyak mungkin melalui berbagai strategi, sembari mempertahankan area pertahanan agar tidak kebobolan oleh tim lawan. Salah satu upaya penting dalam mencetak angka adalah melalui tembakan atau shooting.

Dengan demikian, shooting dapat diartikan sebagai usaha atau gerakan akhir dalam sebuah rangkaian serangan, yang bertujuan untuk mencetak skor dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Teknik shooting dalam bola basket sangat beragam dan terus berkembang sesuai dengan kebutuhan permainan dan kreativitas pemain. Beberapa jenis teknik shooting antara lain: jump shot, yaitu tembakan yang dilakukan dengan melompat; lay up, yaitu tembakan jarak dekat yang dilakukan sambil berlari; set shot, tembakan dari posisi diam; hook shot, yaitu tembakan dengan satu tangan yang dilakukan dalam gerakan melengkung; serta underhand shot, dunk shot, dan reverse lay up shot. Setiap jenis shooting memiliki keunikan dan penerapannya masing-masing tergantung pada situasi di lapangan dan kemampuan individu pemain.

Meskipun berbagai penelitian telah membuktikan bahwa model pembelajaran kooperatif efektif dalam meningkatkan hasil belajar keterampilan motorik dalam pendidikan jasmani, namun kajian yang secara spesifik mengevaluasi pengaruh model ini terhadap penguasaan teknik shooting dalam permainan bola basket masih tergolong terbatas. Sebagian besar penelitian terdahulu lebih fokus pada aspek umum keterampilan bermain atau peningkatan motivasi belajar, bukan pada teknik shooting secara rinci. Selain itu, belum banyak studi yang membandingkan efektivitas berbagai bentuk model kooperatif, seperti jigsaw, teams-games-tournament, atau student teams achievement divisions (STAD), dalam konteks pembelajaran teknik shooting. Oleh karena itu, kajian literatur ini bertujuan untuk mengisi kekosongan tersebut dengan mengeksplorasi secara mendalam bagaimana penerapan model pembelajaran kooperatif dapat mengoptimalkan penguasaan teknik shooting dalam bola basket. Kajian ini juga menawarkan kontribusi teoretis yang dapat menjadi rujukan bagi guru PJOK, pelatih, maupun praktisi olahraga dalam mengembangkan pendekatan pembelajaran yang lebih efektif dan kontekstual dalam pembelajaran teknik dasar bola basket.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan studi pustaka (literature review) sebagai metode utama untuk mengeksplorasi dan menganalisis hubungan antara penerapan model pembelajaran kooperatif dan peningkatan keterampilan shooting dalam permainan bola basket. Metode ini dianggap tepat karena memungkinkan peneliti untuk menghimpun, mengevaluasi, dan mensintesis berbagai temuan ilmiah yang relevan guna mendapatkan pemahaman komprehensif serta berdasarkan bukti terhadap efektivitas strategi pembelajaran kooperatif

dalam pendidikan jasmani. Pelaksanaan metode ini mengacu pada langkah-langkah sistematis sebagaimana diuraikan oleh Sugiyono (2016), dengan penyesuaian terhadap konteks penelitian pendidikan olahraga.

1. Pemilihan dan Identifikasi Sumber Literatur

Tahap awal dimulai dengan mengidentifikasi dan memilih literatur yang relevan, kredibel, dan memiliki kontribusi signifikan terhadap pemahaman teknik shooting serta model pembelajaran kooperatif. Sumber yang digunakan meliputi artikel jurnal ilmiah nasional dan internasional, buku ajar pendidikan jasmani, prosiding konferensi, dan tesis terkait. Pemilihan literatur didasarkan pada tiga kriteria utama:

- a. Kredibilitas: dipublikasikan oleh institusi atau jurnal yang telah terakreditasi dan melalui proses peer-review.
- b. Relevansi: fokus pembahasan sesuai dengan topik utama yaitu teknik shooting dan pembelajaran kooperatif.
- c. Kontribusi Teoritis dan Praktis: literatur harus menyajikan temuan atau kerangka kerja yang mendukung optimalisasi teknik shooting melalui pendekatan pembelajaran tertentu.

2. Pengumpulan Literatur dan Data

Proses pencarian dan pengumpulan data literatur dilakukan secara sistematis melalui platform dan database ilmiah seperti Google Scholar, SINTA, Garuda, DOAJ, dan ResearchGate. Pencarian menggunakan kombinasi kata kunci seperti: “*basketball shooting technique*”, “*cooperative learning in physical education*”, “*skill development in basketball*”, “*model pembelajaran kooperatif*”, dan “*pembelajaran teknik dasar bola basket*”. Hasil pencarian kemudian dikurasi untuk memperoleh literatur yang paling relevan dan mutakhir. Prioritas diberikan pada publikasi antara tahun 2015 hingga 2025, guna memastikan keterkinian data dan kesesuaian dengan konteks pendidikan jasmani saat ini.

3. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Agar hasil kajian lebih terfokus dan valid, literatur diseleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi berikut:

a. Kriteria Inklusi:

- 1) Artikel membahas keterkaitan model pembelajaran kooperatif dengan penguasaan teknik shooting dalam bola basket.
- 2) Dipublikasikan dalam jurnal terakreditasi nasional atau internasional dan telah melalui proses peer-review.
- 3) Studi menggunakan metode eksperimen, kuasi-eksperimen, atau pendekatan kualitatif yang relevan dengan pendidikan jasmani.

b. Kriteria Eksklusi:

- 1) Artikel yang tidak menyinggung secara langsung teknik shooting atau hanya membahas pembelajaran kooperatif secara umum.
- 2) Literatur yang tidak tersedia dalam akses penuh (full text) atau tidak dapat diverifikasi keabsahan metodenya.
- 3) Publikasi bersifat opini tanpa dasar penelitian ilmiah yang valid.

4. Analisis dan Sintesis Data

Setelah literatur terpilih, data dianalisis menggunakan pendekatan analisis tematik untuk mengidentifikasi pola, tren, dan temuan utama dalam setiap studi. Fokus analisis diarahkan pada:

- a. Jenis model pembelajaran kooperatif yang digunakan (seperti STAD, TGT, Jigsaw).
- b. Strategi penerapan model dalam pembelajaran teknik shooting.
- c. Hasil pengaruh terhadap peningkatan keterampilan shooting.
- d. Implikasi praktis bagi guru PJOK dan pelatih olahraga.

Hasil dari analisis tematik kemudian disintesis secara naratif guna menyajikan pemahaman yang utuh, menyeluruh, dan dapat diimplementasikan dalam konteks pembelajaran bola basket di sekolah. Sintesis ini juga memberikan gambaran bagaimana model kooperatif dapat mendorong keberhasilan penguasaan teknik shooting secara efektif melalui keterlibatan aktif peserta didik.

PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil kajian pustaka dari berbagai sumber ilmiah yang relevan, diperoleh temuan penting bahwa pengembangan keterampilan dasar dalam bola basket seperti dribbling, ball handling, koordinasi, dan agility memiliki keterkaitan yang erat dalam menunjang teknik shooting secara optimal. Latihan-latihan yang dirancang secara sistematis tidak hanya meningkatkan kemampuan teknis, tetapi juga mempersiapkan pemain, terutama pada usia dini, untuk memahami ritme dan tuntutan permainan sesungguhnya. Dalam konteks pembelajaran kooperatif, pengembangan teknik shooting akan lebih maksimal apabila disandingkan dengan peningkatan aspek-aspek teknis pendukung, salah satunya melalui pendekatan latihan berbasis kerja sama tim.

1. Kecepatan, Kelincahan, dan Efisiensi Shooting

Latihan yang meningkatkan kecepatan dan kelincahan berkontribusi besar dalam membuka ruang tembakan dan mempercepat transisi dari dribbling ke shooting. Model pembelajaran kooperatif dapat mengakomodasi hal ini melalui permainan kecil (mini games) yang menuntut respons cepat, kerja sama, dan pengambilan keputusan dalam situasi pertandingan. Temuan dari Novitasari dkk. (2024) mengindikasikan bahwa peningkatan agility berkorelasi positif terhadap efektivitas dribble dan kemampuan menciptakan ruang untuk shooting.

2. Koordinasi Motorik dan Presisi Teknik Shooting

Koordinasi mata dan tangan merupakan fondasi utama dalam mengeksekusi shooting yang presisi. Melalui model pembelajaran kooperatif, latihan seperti shooting relay atau rotasi posisi dalam kelompok dapat membantu meningkatkan akurasi tembakan dalam suasana belajar yang partisipatif. Studi oleh Teopilus & Wahjoedi (2025) menegaskan bahwa koordinasi motorik tidak hanya berpengaruh pada performa dribbling, tetapi juga secara langsung mempengaruhi kualitas shooting.

3. Latihan Terpadu dan Variasi Teknik

Latihan teknik shooting yang dikombinasikan dengan variasi dribble, slalom, serta situasi permainan mini terbukti lebih efektif dalam menciptakan pemain yang adaptif. Dalam pembelajaran kooperatif, variasi ini dapat dimasukkan ke dalam struktur latihan berkelompok yang bersifat rotasional, di mana setiap kelompok mengerjakan tugas shooting dengan pendekatan berbeda. Hasil studi Bayu & Destriani (2025) menunjukkan bahwa variasi teknik latihan memberikan hasil peningkatan yang lebih menyeluruh, terutama dalam konteks permainan aktual.

Pembahasan

Pendidikan jasmani memiliki ciri khas berupa keterlibatan aktivitas fisik dalam proses pembelajarannya. Aktivitas fisik ini merupakan unsur yang membedakan pendidikan jasmani dari disiplin ilmu lainnya. Oleh karena itu, tingkat pencapaian hasil belajar dalam pendidikan jasmani sangat bergantung pada keterlibatan fisik peserta didik. Husdarta, et al. (2000) menyatakan bahwa tujuan utama dari pembelajaran keterampilan gerak adalah untuk mengembangkan kemampuan gerak yang terampil. Hal ini menjadikan keterampilan gerak sebagai elemen pembeda utama pendidikan jasmani dibandingkan dengan bidang ilmu lainnya.

Dalam permainan bola basket, penguasaan teknik dasar merupakan aspek yang tidak dapat dipisahkan, salah satunya adalah teknik lemparan yang disebut shooting. Shooting memiliki peranan yang sangat vital dalam pertandingan karena menjadi salah satu cara utama untuk mencetak poin. Seorang pemain yang memiliki kemampuan shooting yang baik akan menjadi ancaman serius bagi tim lawan, karena ia mampu memasukkan bola ke dalam ring dengan lebih mudah dan efektif. Oleh karena itu, kemampuan menembak menjadi keterampilan utama yang wajib dimiliki oleh setiap pemain bola basket. Menurut Abidin (1999), beberapa hal yang harus diperhatikan saat melakukan tembakan dalam bola basket meliputi posisi tangan, arah pandangan, keseimbangan tubuh, serta irama saat melakukan tembakan. Dalam konteks penelitian tindakan kelas, proses pembelajaran biasanya dilaksanakan melalui empat tahap utama, yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi (Arikunto, 2014).

Shooting dalam permainan bola basket sekilas terlihat sederhana namun sebenarnya adalah teknik yang tergolong kompleks diantara teknik lainnya. Shooting (menembak) adalah keahlian yang sangat penting di dalam olahraga basket. Shooting memerlukan kordinasi gerak yang baik yang biasa disebut dengan BEEF (Balance, Eyes, Elbow, Follow through) dimana posisi badan harus seimbang dengan pandangan mata menuju pada keranjang, kemudian siku membentuk sudut siku-siku 90 derajat dan diakhiri dengan gerakan lanjutan (follow through) (Riyadhi, et al., 2024).

Berikut adalah hasil penelitian menggunakan metode studi literatur tentang pengaruh permainan bola basket dalam penguasaan teknik shooting:

1. Permainan Bola Basket Sebagai Sarana Efektif Meningkatkan Teknik Shooting

Permainan bola basket merupakan media pembelajaran yang sangat potensial dalam meningkatkan keterampilan teknik shooting. Aktivitas permainan yang menuntut pengambilan keputusan cepat, penguasaan bola, serta ketepatan waktu dalam melepaskan tembakan, secara tidak langsung melatih koordinasi visual-motorik dan fokus pemain terhadap target. Studi menunjukkan bahwa pengulangan tembakan dalam situasi permainan yang realistis mampu memperkuat pola gerak serta mempercepat adaptasi motorik siswa terhadap teknik shooting (Rahmawati & Nugroho, 2021). Semakin sering pemain berhadapan dengan kondisi nyata permainan, semakin terasah pula kemampuan mereka dalam melakukan tembakan yang efektif.

2. Hubungan Kebugaran Fisik dengan Efektivitas Gerakan Shooting

Kondisi fisik yang prima, seperti kekuatan otot lengan, kelenturan pergelangan tangan, keseimbangan tubuh, dan koordinasi, berperan penting dalam keberhasilan tembakan yang akurat. Permainan bola basket yang dilakukan secara konsisten dapat meningkatkan aspek-aspek kebugaran tersebut, sehingga berdampak langsung pada kualitas shooting. Penelitian oleh Putra dan Hendrawan (2020) menunjukkan bahwa pemain dengan tingkat kebugaran

lebih tinggi memiliki kontrol tembakan dan kestabilan tubuh yang lebih baik saat melakukan shooting, terutama dalam tekanan pertandingan yang dinamis.

3. Pembelajaran Kooperatif Mendorong Peningkatan Keterampilan Shooting

Model pembelajaran kooperatif mendorong keterlibatan aktif antar siswa dalam proses latihan teknik dasar seperti shooting. Dengan bekerja dalam kelompok, siswa dapat saling mengamati, berdiskusi, dan memberi umpan balik terhadap teknik yang dilakukan. Proses ini memperkaya pengalaman belajar serta mempercepat pemahaman teknik secara konseptual dan praktis. Studi oleh Nurhasanah dan Fadhilah (2019) membuktikan bahwa penerapan model pembelajaran kooperatif tipe STAD (Student Teams Achievement Divisions) secara signifikan meningkatkan penguasaan teknik shooting dalam permainan bola basket.

4. Motivasi dan Interaksi Sosial Meningkatkan Antusiasme Belajar Shooting

Lingkungan pembelajaran yang mendukung dan interaktif berperan penting dalam meningkatkan semangat siswa untuk menguasai teknik shooting. Kompetisi yang sehat, dukungan dari teman sekelompok, dan umpan balik dari pelatih dapat meningkatkan motivasi intrinsik siswa. Prasetyo (2018) menyatakan bahwa suasana belajar yang positif dan menyenangkan mampu membangun rasa percaya diri dan minat siswa untuk terus berlatih teknik dasar, termasuk shooting, sehingga hasil belajarnya lebih optimal.

5. Fasilitas dan Dukungan Lingkungan sebagai Penunjang Belajar Teknik Shooting

Ketersediaan fasilitas latihan seperti lapangan basket yang memadai, bola dengan ukuran dan berat standar, serta keberadaan pelatih atau guru yang kompeten merupakan faktor penting dalam mendukung keberhasilan pembelajaran teknik shooting. Sutisna dan Suryadi (2017) menyatakan bahwa lingkungan belajar yang didukung oleh sarana yang lengkap memungkinkan siswa melakukan latihan yang terarah, konsisten, dan berorientasi pada peningkatan kualitas tembakan.

Teknik Shooting dalam cabang olahraga bola basket ada beberapa macam salah satunya adalah free throw shoot, three point shoot dan two point shoot. Menurut Suardipa (2020) adapun proses dalam teknik shooting yaitu poros, titik berat, kesetimbangan, tuas, kecepatan dan kekuatan.

1. Free Throw Shoot

Dalam teknik free throw shoot dapat dilihat dari segi titik berat berada di sekitar panggul dan termasuk ke dalam kesetimbangan stabil ini dapat dilihat dari prinsip hukum kesetimbangan I yang menyatakan bahwa titik proyeksi jatuh pada bidang tumpuan, untuk prinsip hukum kesetimbangan III bahwa semakin berat seseorang maka semakin stabil dan menggunakan prinsip hukum kesetimbangan V yaitu jarak vertical berbanding terbalik dengan stabilitas, artinya ketika atlet merendahkan badannya, maka badan akan semakin stabil dan cepat, apabila dilihat dari segi tuasnya maka termasuk ke dalam tuas kelas I yaitu KPB (kekuatan, poros, beban) dan untuk gerakan ini termasuk efisien, untuk kekuatan yang digunakan disini ada power otot lengan dan power otot tungkai (Kusumawati & Muhamad, 2020). Secara rinci, analisis free throw shoot dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 1. Free Trow Shoot

2. Three Point Shoot

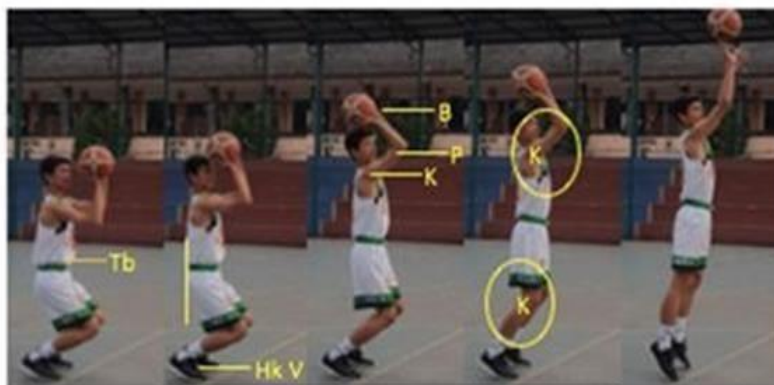
Dalam teknik three point shoot dapat dilihat dari segi titik berat berada di sekitar panggul dan termasuk ke dalam kesetimbangan stabil ini dapat dilihat dari prinsip hukum kesetimbangan I yang menyatakan bahwa titik proyeksi jatuh pada bidang tumpuan, untuk prinsip hukum kesetimbangan III bahwa semakin berat seseorang maka semakin stabil dan menggunakan prinsip hukum kesetimbangan V yaitu jarak vertical berbanding terbalik dengan stabilitas, artinya ketika atlet merendahkan badanya lebih rendah maka ia akan semakin stabil dan cepat, apabila dilihat dari segi tuasnya maka termasuk ke dalam tuas kelas I yaitu KPB (kekuatan, poros, beban) dan untuk gerakan ini termasuk efisien, untuk kekuatan yang digunakan disini ada power otot lengan dan power otot tungkai (Supriatna, 2023). Secara rinci, analisis three point shoot dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 2. Three Point Shoot

3. Two Point Shoot

Dalam teknik free throw shoot dapat dilihat dari segi titik berat berada di sekitar panggul dan termasuk ke dalam kesetimbangan stabil ini dapat dilihat dari prinsip hukum kesetimbangan I yang menyatakan bahwa titik proyeksi jatuh pada bidang tumpuan, untuk prinsip hukum kesetimbangan III bahwa semakin berat seseorang maka semakin stabil dan menggunakan prinsip hukum kesetimbangan V yaitu jarak vertical berbanding terbalik dengan stabilitas, artinya ketika atlet merendahkan badanya lebih rendah maka ia akan semakin stabil dan cepat, apabila dilihat dari segi tuasnya maka termasuk ke dalam tuas kelas I yaitu KPB (kekuatan, poros, beban) dan untuk gerakan ini termasuk efisien, untuk kekuatan yang digunakan disini ada power otot lengan dan power otot tungkai (Fitrianto, 2015). Secara rinci, analisis two point shoot dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 3. Two Point Shoot

Hasil kajian ini menunjukkan bahwa model pembelajaran kooperatif memberikan kontribusi signifikan dalam optimalisasi teknik shooting bola basket, tidak hanya secara teknis, tetapi juga dalam aspek psikososial dan motivasional peserta didik. Hal ini dapat dianalisis lebih lanjut sebagai berikut:

1. Teori Pembelajaran Sosial dan Kooperatif

Sesuai dengan teori pembelajaran sosial Vygotsky, interaksi sosial merupakan aspek fundamental dalam proses belajar. Model pembelajaran kooperatif memungkinkan peserta didik untuk belajar secara aktif melalui interaksi dengan teman sebaya, memberikan umpan balik, dan saling membantu dalam menginternalisasi teknik shooting. Dengan demikian, pembelajaran tidak hanya bersifat instruksional satu arah, melainkan kolaboratif dan reflektif (Pranata, 2023).

2. Integrasi Aspek Motorik dan Psikologis Dalam Latihan Kooperatif

Model kooperatif mengintegrasikan latihan teknik dengan aspek kecepatan, kelincahan, dan koordinasi motorik yang sangat dibutuhkan dalam situasi pertandingan bola basket. Pendekatan ini menggabungkan aspek kognitif dan afektif, sehingga teknik shooting dapat dipraktekkan dalam konteks permainan nyata yang menuntut respons cepat dan kerja sama tim. Ini sejalan dengan prinsip pembelajaran motorik yang menekankan latihan kontekstual dan variatif untuk meningkatkan adaptasi Gerak (Gunawan, 2022).

3. Motivasi dan Lingkungan Belajar yang Mendukung

Interaksi sosial dalam kelompok belajar kooperatif meningkatkan motivasi intrinsik dan rasa percaya diri siswa. Suasana kompetitif namun suportif memacu semangat latihan yang berdampak pada peningkatan kualitas teknik shooting. Studi motivasi dalam pendidikan jasmani menunjukkan bahwa lingkungan belajar yang positif dan kolaboratif mendorong partisipasi aktif dan keberlanjutan latihan (Prasetyo, 2018).

4. Peran Fasilitas dan Pelatih Dalam Mendukung Pembelajaran Kooperatif

Keberhasilan implementasi model ini juga sangat bergantung pada ketersediaan fasilitas latihan yang memadai dan kompetensi pelatih atau guru. Fasilitas yang lengkap memungkinkan latihan yang lebih variatif dan terarah, sedangkan pelatih yang terampil dapat memfasilitasi interaksi kooperatif secara efektif serta memberikan umpan balik yang tepat waktu (Mutiara, 2023).

5. Implikasi Untuk Pendidikan Jasmani dan Pengembangan Karakter

Selain peningkatan teknik shooting, pembelajaran kooperatif juga berpotensi mengembangkan keterampilan sosial seperti komunikasi, tanggung jawab, dan disiplin.

Dengan demikian, model ini tidak hanya mengasah kemampuan fisik, tetapi juga membentuk karakter peserta didik secara holistik sesuai dengan tujuan pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani menonjolkan keterlibatan aktivitas fisik sebagai esensi utama dalam proses pembelajaran, sehingga pencapaian hasil belajar sangat bergantung pada tingkat keterlibatan fisik peserta didik (Husdarta, et al., 2000). Dalam konteks permainan bola basket, teknik shooting merupakan keterampilan gerak yang kompleks dan vital untuk mencetak poin, yang mengharuskan koordinasi motorik yang baik serta penguasaan aspek keseimbangan, fokus visual, dan ritme gerak (Abidin, 1999). Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis permainan bola basket secara langsung meningkatkan keterampilan shooting melalui pengulangan teknik dalam situasi permainan yang realistis (Rahmawati & Nugroho, 2021). Hal ini menguatkan konsep pembelajaran motorik yang menekankan pentingnya latihan kontekstual dan berulang agar pola gerak yang efisien dapat terinternalisasi dalam sistem saraf motorik peserta didik. Latihan shooting yang didukung dengan peningkatan kebugaran fisik seperti kekuatan otot dan keseimbangan juga berperan penting dalam meningkatkan akurasi dan stabilitas gerak tembakan (Putra & Hendrawan, 2020).

Lebih lanjut, penerapan model pembelajaran kooperatif memberikan kontribusi signifikan dalam optimalisasi penguasaan teknik shooting. Model ini menumbuhkan interaksi sosial yang intens antar peserta didik, sesuai dengan teori pembelajaran sosial Vygotsky yang menekankan bahwa proses belajar sangat dipengaruhi oleh interaksi sosial dan lingkungan (Nurhasanah & Fadhilah, 2019). Melalui diskusi, observasi, dan umpan balik antar rekan, siswa tidak hanya memahami teknik secara mekanis, tetapi juga menginternalisasi nilai-nilai kerja sama, komunikasi, serta saling mendukung yang mempercepat penguasaan keterampilan motorik tersebut. Integrasi aspek motorik dan psikologis dalam pembelajaran kooperatif juga menciptakan kondisi belajar yang holistik. Latihan yang mengkombinasikan kecepatan, kelincahan, dan koordinasi motorik dalam situasi permainan nyata mendukung adaptasi gerak yang lebih baik dan responsif terhadap tuntutan pertandingan (Prasetyo, 2018). Motivasi intrinsik yang tumbuh dari suasana belajar yang suportif dan kompetitif menjadi faktor pendorong keberlanjutan latihan dan peningkatan kualitas teknik shooting.

Selain itu, keberhasilan implementasi model ini tidak dapat dilepaskan dari peran fasilitas latihan dan kompetensi pelatih. Fasilitas yang memadai memungkinkan latihan variatif dan terarah, sementara pelatih yang terampil memfasilitasi interaksi kooperatif secara efektif serta memberikan umpan balik yang konstruktif sehingga mempercepat peningkatan teknik peserta didik (Sutisna & Suryadi, 2017). Dalam konteks pendidikan jasmani, penerapan pembelajaran kooperatif tidak hanya mengembangkan kemampuan fisik seperti teknik shooting, tetapi juga menumbuhkan keterampilan sosial dan karakter seperti disiplin, tanggung jawab, dan komunikasi. Hal ini sesuai dengan tujuan pendidikan jasmani yang bersifat holistik, yakni membentuk peserta didik yang tidak hanya terampil secara teknis, tetapi juga memiliki karakter moral yang kuat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian literatur yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran kooperatif merupakan pendekatan yang efektif dalam mengoptimalkan penguasaan teknik shooting dalam permainan bola basket. Melalui kerja sama kelompok, siswa dapat terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran, saling memberikan umpan balik, serta

membangun pemahaman teknik secara lebih mendalam. Teknik shooting seperti free throw, three point, dan two point membutuhkan koordinasi motorik yang baik, kekuatan fisik, serta pemahaman biomekanika tubuh yang tepat. Penerapan model pembelajaran kooperatif terbukti tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis, tetapi juga memperkuat motivasi belajar, interaksi sosial, serta tanggung jawab siswa terhadap proses pembelajaran. Dukungan lingkungan belajar yang positif, fasilitas latihan yang memadai, serta pendekatan guru yang komunikatif turut memperkuat efektivitas model ini. Dengan demikian, model pembelajaran kooperatif dapat dijadikan strategi utama dalam pendidikan jasmani, khususnya dalam meningkatkan keterampilan shooting secara optimal, sekaligus membentuk karakter dan sikap sportivitas siswa dalam konteks permainan tim.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Badaruddin, M. A., Abduloh, A., & Aminudin, R. (2022). Pengaruh Media Audio Visual Terhadap Ketepatan Teknik Shooting (Free Trhow) Permainan Bola Basket. *Jurnal Porkes*, 5(2), 369-377.
- [2] Djami, Yolis Y. A. (2018). *Basket Untuk Pemula Teori & Praktek*. Yogyakarta: CV. Budi Utama, 40-41.
- [3] Fitrianto, A. T. (2015). Jenis Penguasaan Shooting Yang Banyak Menciptakan Poin Pada Pemain Bola Basket Putra SMA Kristen Kanaan Banjarmasin. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 14(2).
- [4] GUNAWAN, R. (2022). Model Pembelajaran Dribbling Basket Berbasis Neurosains (Doctoral Dissertation, Universitas Negeri Jakarta).
- [5] Hermawan, A., & Rachman, A. (2018). *Dasar-dasar Teknik Bola Basket*. Jakarta: CV Mitra Cendekia Press.
- [6] Hermawan, D. A., & Rachman, H. A. (2018). Pengaruh pendekatan latihan dan koordinasi mata tangan terhadap ketepatan shooting peserta ekstrakurikuler basket. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), 100-109.
- [7] Kusumawati, M., & Muhamad, M. (2020). Analisis biomekanika teknik shooting dalam cabang olahraga bola basket. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 11(1), 23-30.
- [8] Kusumawati, M., Abidin, D., Muhamad, M., & Sukmawati, D. (2020). Sosialisasi kulit buah naga sebagai solusi pendeteksi formalin pada makanan basah. *MADDANA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 13-19.
- [9] Mutiara, D. (2023). Analisis Peran Pembina Terhadap Pengelolaan Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal di MAN 1 Tanjung Jabung Barat (Doctoral dissertation, Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan).
- [10] Nurhasanah, E., & Fadhilah, N. (2019). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD terhadap Penguasaan Teknik Dasar Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(1), 35–42.
- [11] Pranata, D. (2023). Peningkatan Motivasi Atlet Melalui Peran Pelatih dan Permainan Bola Basket. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(5), 2040-2052.
- [12] Pranata, D. (2023). Peningkatan Motivasi Atlet Melalui Peran Pelatih dan Permainan Bola Basket. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(5), 2040-2052.
- [13] Prasetyo, H. (2018). Pengaruh Interaksi Sosial dan Motivasi Belajar terhadap Penguasaan Teknik Dasar Bola Basket. *Jurnal Olahraga dan Prestasi*, 4(2), 50–59.

- [14] PUTRA, A. (2019). Pengaruh Metode Latihan Dan Daya Tahan Otot Lengan Terhadap Keterampilan Jump Shoot Dalam Permainan Bola Basket (Studi Eksperimen Pada Siswa SMA Negeri 1 TelukJambe Karawang) (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA).
- [15] Putra, Y. A., & Hendrawan, A. (2020). Hubungan Kebugaran Fisik dengan Keterampilan Teknik Shooting dalam Bola Basket. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 12(1), 21–29.
- [16] Putri, N. A., Morales, I. G., Rezki, R., & Henjilito, R. (2024). MODEL PEMBELAJARAN BOLA BASKET: STUDI LITERATUR REVIEW DI INDONESIA. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran (JRPP)*, 7(4), 18279-18286.
- [17] Rahmawati, D., & Nugroho, R. A. (2021). Efektivitas Permainan Bola Basket terhadap Pengembangan Motorik dan Teknik Shooting. *Jurnal Aktivitas Jasmani Indonesia*, 6(3), 89– 97.
- [18] Riyadhi, A. S., & Sitompul, S. R. (2024). Pembelajaran PJOK Membantu Siswa Mehamani Teknik Dasar Permainan Bola Basket. SEMNASFIP.
- [19] Saputro, I. N., Rahayu, T., Soedjatmiko, S., & Sulaiman, S. (2024, December). Efektifitas Kooperatif Learning Model Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani: Systematic Literature Review. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Mental Peserta Didik* (pp. 351-367).
- [20] Sitepu, I. D., Nst, E. Y., Gultom, W. R., & Bancin, R. P. M. (2025). Pengaruh Latihan Dribble Race Dengan The Tunnel Drill Dribbling Terhadap Peningkatan Hasil Dribble Bola Basket. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 13(1), 112-122.
- [21] Suardipa, I. P. (2020). Sociocultural-revolution ala Vygotsky dalam konteks pembelajaran. *Widya Kumara: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(2), 48-58.
- [22] Supriatna, E. (2023). Metode bermain dalam pembelajaran shooting bola basket. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(4), 3329-3339.
- [23] Sutisna, A., & Suryadi, R. (2017). Pengaruh Sarana dan Prasarana terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 8(2), 103–110.
- [24] Syarifuddin, D. (2017). Pengaruh model pembelajaran kooperatif terhadap peningkatan hasil belajar keterampilan gerak dasar dalam permainan bola kecil. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 13(2), 142–150.
- [25] Wang, J., Liu, W., & Moffit, J. (2010). What Skills and Tactics Are Needed to Play Adult Pick- Up Basketball Games?. *ICHPER-SD Journal of Research*, 5(2), 41-47.