

**PENGARUH LATIHAN *JUMP STOP SHOOT* DAN *TRIPLE THREAT POSITION* TERHADAP HASIL *JUMP SHOOT* PUTRA
EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET
SMA NEGERI 2 PRINGSEWU
TAHUN 2016/2017**

OLEH

RIZKI ADHI WIJAYA

Skripsi



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2017**

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *JUMP STOP SHOOT* DAN *TRIPLE THREAT POSITION* TERHADAP HASIL *JUMP SHOOT* PUTRA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMA NEGERI 2 PRINGSEWU TAHUN 2016/2017

Oleh

RIZKI ADHI WIJAYA

Masalah dalam penelitian adalah siswa belum mampu menguasai teknik *jump shoot* dengan baik sehingga pada saat melakukan *jump shoot* hasil yang diperoleh kurang maksimal. Metode penelitian yang digunakan adalah metode *eksperiment*. Desain penelitian ini adalah *pre-test* dan *post-test*. Populasi yang di ambil adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler basket putra dengan jumlah 20 orang. Sampel yang digunakan adalah jumlah populasi (*total sampling*) yaitu 20 orang. Hasil analisis data diperoleh $t_{hitung} X_A = -5,48$ $X_B = -3,75$ $t_{tabel} -2,101$ taraf nyata 5%, $n = 20$. Jika $-t_{tabel} < t_{hitung} < t_{tabel}$ maka H_0 diterima H_a ditolak, Jadi ada perbedaan yang signifikan kemampuan tes awal dan tes akhir terhadap hasil *Jump Shoot*. Sedangkan uji-t perbedaan antara X_A dan X_B diperoleh $t_{hitung} -2,24 < t_{tabel} -2,101$ maka tolak H_0 . Kelompok eksperimen A dan eksperimen B ternyata menunjukkan adanya pengaruh yang positif dari latihan *jump stop shoot* dan *trippel threat position*. latihan *jump stop shoot* memiliki pengaruh yang besar daripada latihan *trippel threat position* terhadap peningkatan hasil *jump shoot* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 2 Pringsewu.

Kata Kunci : *jump shoot, jump stop shoot, trippel threat position.*

ABSTRACT

EFFECT OF JUMP STOP SHOOT AND TRIPLE THREAT POSITION ON JUMP SHOOT RESULTS BASKET BALL EXTRACURLY SENIOR HIGH SCHOOL 2 PRINGSEWU 2016/2017

By

RIZKI ADHI WIJAYA

The problem in this research the students have not been able to master the technique of jump shoot well so that when doing jump shoot the results obtained less than the maximum. This study is actually on experimental method. Which is pre tes and post test. population is twenty students which is taken to follow basket ball extracurary according to amount of twenty population sample (sampling total). The result of data analysis was obtained $t_{\text{arithematic}} X_A = -5,48$ $X_B = -3,75$ $t_{\text{table}} -2,101$ $-2,101$ 5% real level, $n = 20$. If $-t_{\text{table}} < t_{\text{arithematic}} < t_{\text{table}}$ then H_0 received H_a rejected, So there is a significant difference in the ability of the initial test and the final test of the Jump Shoot results. While the t-test the difference between X_A and X_B was obtained $t_{\text{arithematic}} -2.24 < t_{\text{table}} -2.101$ then reject H_0 . A and B group experimental showed that there was a positive influence of jump stop shoot and tripple threat position training. The jump stop shoot exercise has a great impact rather than the tripple-threat exercise on improving the jump shoot result on the basketball extracurricularly students of Senior High School 2 Pringsewu.

Keyword : jump shoot, jump stop shoot, triple threat position.

PENGARUH LATIHAN *JUMP STOP SHOOT* DAN *TRIPLE THREAT POSITION* TERHADAP HASIL *JUMP SHOOT* PUTRA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMA NEGERI 2 PRINGSEWU TAHUN 2016/2017

OLEH

RIZKI ADHI WIJAYA

**Skripsi
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

**Pada
Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU
PENDIDIKAN UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2017**

Judul Skripsi : PENGARUH LATIHAN JUMP STOP SHOOT DAN TRIPLE THREAT POSITION TERHADAP HASIL JUMP SHOOT PUTRA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMA NEGERI 2 PRINGSEWU TAHUN 2016/2017

Nama Mahasiswa : Rizki Adhi Wijaya

No. Pokok Mahasiswa : 1343051007

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



1. Komisi Pembimbing

Drs. Akor Sitepu, M.Pd.
NIP 19590117 198703 1 002

Drs. Suranto, M.Kes.
NIP 19550929 198503 1 001

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Riswanti Rini, M.Si.
NIP 19600328 198603 2 002

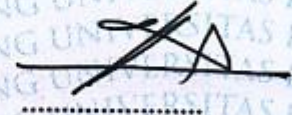
MENGESAHKAN

1. **Tim Penguji**

Ketua : Drs. Akor Sitepu, M.Pd.



Sekretaris : Drs. Suranto, M.Kes.



**Penguji
Bukan Pembimbing : Drs. Ade Jubaedi, M.Pd.**



Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dr. H. Muhammad Fauzi, M.Hum
NIP 19590722 198603 1 003

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 08 Juni 2017

PERNYATAAN

Bahwa penulis yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Rizki Adhi Wijaya

NPM : 1343051007

Tempat Tanggal Lahir: Pringsewu, 12 April 1995

Alamat : Jl. Gotong Royong, Desa Sidoharjo, Kec. Pringsewu,
Kab. Pringsewu.

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul "**PENGARUH LATIHAN JUMP STOP SHOOT DAN TRIPLE THREAT POSITION TERHADAP HASIL JUMP SHOOT PUTRA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMA NEGERI 2 PRINGSEWU TAHUN 2016/2017**" adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 18 Januari 2017 sampai dengan 10 Maret 2017. Skripsi ini bukan hasil menjiplak, dan ataupun hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya, apabila dikemudian hari terjadi kesalahan, penulis bersedia menerima sanksi akademik sebagaimana yang berlaku di Universitas Lampung.

Randa, Lampung, 08 Juni 2017



Rizki Adhi Wijaya

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Rizki Adhi Wijaya, lahir di Pringsewu pada tanggal 12 April 1995 , sebagai anak pertama dari dua bersaudara, Bapak Tugiono dan Ibu Siswati S.Pd.

Pendidikan Taman kanak-kanak (TK) Taruna Jaya, Pringsewu diselesaikan tahun 2001, Sekolah Dasar (SD) di SDN 1 Sidoharjo

Pringsewu, diselesaikan pada tahun 2007, Sekolah Menengah Pertama (SMP) di SMP N 3 Pringsewu diselesaikan pada tahun 2010, dan Sekolah Menengah Atas (SMA) di SMAN 2 Pringsewu diselesaikan pada tahun 2013.

Tahun 2013, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Unila melalui jalur SBMPTN. Pada Tahun 2016 , penulis melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di desa Kedatuan Bekri, Kabupaten Lampung Tengah, semasa melakukan KKN penulis juga melakukan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMPN 1 Bekri Kecamatan Bekri Kabupaten Lampung Tengah.

MOTTO

**"Orang Yang Menuntut Ilmu Berarti Menuntut Rahmat : Orang Yang Menuntut Ilmu Berarti Menjalankan Rukun Islam dan Pahala Yang Diberikan kepadanya Sama dengan Para Nabi"
(HR. Dailani dari Anas r.a)**

**"Sesuatu Hanya Akan Menjadi Kebanggaan, Jika Bukan Hanya Dipikirkan Sebuah Cita-Cita Akan Menjadi Kenyataan,
Jika Bukan Hanya Untuk Di Impikan"
(Rizki Adhi Wijaya)**

PERSEMBAHAN

BISMILLAHIRAHMANNIROHIM

Kupersembahkan karya ini kepada:

Ibu Siswati dan Bapak Tugiono tercinta yang telah memberikan segalanya untukku, membesarkanku, mendidikku ,mendukungku dengan penuh kesabaran dan kasih sayang serta selalu mendoakan Kesuksesanku dan kebahagiaanku.

Kakakku fifi , mbah putri, mbah kakung, bulek dan pakdeku serta seluruh keluarga besar mbah asmo pawiro. Penjaskesrek 2013. Sahabat-sahabatku : Fikri , Badral ,Rindi, Ibnu, Syafei. Keluarga KKN 2013: Ibu Uyum, Pak Aleh, Novi, Syawal, Wanda, Ria, Dian, Intan, Azizah, Nuri, Nita. Keluarga besar DT United Basketball Lampung yang banyak memberi semangat dan motivasi untuk menyelesaikan karya terbaik ini.

Semua pihak yang mendukung dan mendoakan keberhasilanku serta almamaterku tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Puji syukur Alhamdulillah pada Allah SWT, yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, hingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul ” **PENGARUH LATIHAN *JUMP STOP SHOOT* DAN *TRIPLE THREAT POSITION* TERHADAP HASIL *JUMP SHOOT* PUTRA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMA NEGERI 2 PRINGSEWU TAHUN 2016/2017**” adalah dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk pencapaian gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Lampung. Dalam Penulisan skripsi ini penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Drs. Akor Sitepu, M.Pd selaku Pembimbing Utama, Bapak Drs. Suranto, M.Kes selaku Pembimbing Kedua dan Bapak Drs. Ade Jubaedi , M.Pd selaku penguji utama sekaligus Ketua Program Studi Penjaskesrek yang telah memberikan perbaikan dan pengarahan kepada penulis dalam penyelesaian karya tulis kepada penulis. Tak lupa penulis juga mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. H. Muhammad Fuad, M.Hum, selaku Dekan FKIP Universitas Lampung.
2. Dr. Riswanti Rini, M.Si selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan (IP) FKIP Universitas Lampung.
3. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Penjaskesrek FKIP Unila yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan saat penulis menyelesaikan perkuliahan.

4. Kepala SMA Negeri 2 Pringsewu yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
5. Bapak Tugiono dan Ibu Siswati orang tua kandung penulis, Mbah kakung (Alm), Mbah Putri dan Fifi Tutiana Erlinda (Kakak kandung), serta keluarga yang selalu memberikan doa, motivasi, semangat, terimakasih atas dukungan dan kasih sayangnya untuk kesuksesanku
6. Sahabat Basketku DT United Basketball Lampung dan Smandap Basketball yang selama ini memberikan semangat kepadaku serta selalu memberikan dukungan dan masukan kepadaku.
7. Sahabat terbaik dikampusku Fikri, Arin, Felinda, Rena, Mita, Hany, Apreza, Joko, Isnawan, Bima, Dodi, Angga, yang selalu menerima kekuranganku, kecerobohanku dan mampu memberikan semangat saat kuliah.
8. Sahabat satu kosanku Badral, Rindi, Fikri, Syafei, Ibnu, Zhofar, Ridawn, Ifan yang selama ini memberikan semangat walaupun sering mengganggu dan bertingkah aneh.
9. Sahabatku dari SMAN 2 Pringsewu yang telah memberikan dukungan dan pengalaman yang sangat berharga.
10. Teman-teman seperjuanganku angkatan (2013) Terimakasih atas kebersamaan serta kekompakan yang telah terjalin.
11. Keluarga penjaskesrek unila, baik yang masih aktif di kampus ataupun alumni yang selalu memberikan pengalaman dan arahnya.
12. kepada teman-teman PPL/KKN Desa Kedatuan SMP Negeri 1 Bekri Terimakasih Atas semangat, dukungan persahabatan kebersamaan dan sapa hangat kalian selama ini.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua. Amin.

Bandar Lampung, 08 Juni 2017
Penulis,

Rizki Adhi Wijaya

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian.....	8

BAB II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Permainan Bola Basket.....	10
B. Teknik Permainan Bola Basket	14
C. Teknik <i>Shooting</i> (Menembak).....	15
D. Latihan <i>Jump Stop Shoot</i>	21
E. Latihan <i>Triple Threat Position</i>	22
F. Langkah-Langkah Melakukan <i>Jump Shoot</i>	24
G. Definisi Latihan	26
H. Ekstrakurikuler	31
I. Penelitian Yang Relevan	33
J. Kerangka Berfikir	34
K. Hipotesis	35

BAB III. METODE PENELITIAN

A Jenis dan Desain Penelitian	37
B Variabel Penelitian	39
C Definisi Operasional Variabel	39
D Populasi, Sample dan Teknik Penarikan Sample	41

E	Tempat dan Waktu Penelitian	42
F	Instrumen Penelitian	42
G	Prosedur Penelitian	44
H	Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Penelitian	47
I	Metode Analisis Data	48
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
A	Hasil Penelitian	52
	1. Deskripsi Data	52
	2. Analisis Data	55
B	Pembahasan	60
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN		
A.	Kesimpulan.....	65
B.	Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA		68

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel	
1. Deskripsi Data Hasil Penelitian Kelompok Eksperimen	53
2. Hasil Uji Normalitas.....	55
3. Hasil Uji Homogenitas.....	57
4. Hasil Analisis Uji T Perbedaan.....	57
5. Data Hasil Penelitian Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	59

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar	
1. Lapangan Bola Basket	11
2. Papan Pantul Bola Basket	12
3. Keranjang Basket.....	13
4. Fase Persiapan	17
5. Gambar <i>Jump Shoot</i>	20
6. <i>Jump Stop Shoot</i>	22
7. <i>Triple Threat Position</i>	23
8. Fase Persiapan <i>Jump Shoot</i>	24
9. Fase Pelaksanaan <i>Jump Shoot</i>	25
10. Fase <i>Follow Though</i>	26
11. Kerangka Berpikir	34
12. Desain Eksperimen	38
13. Gambar Ordinal Pairing.....	39
14. Diagram Perbedaan Hasil Tes Kelompok 1	53
15. Diagram Perbedaan Hasil Tes Kelompok 2	54

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran	
1. Data Hasil Pre-Test <i>Jump Shoot</i>	70
2. Data Hasil Pre-Test Kelompok Eksperimen 1 dan 2	71
3. Data Hasil Post Test Kelompok Eksperimen 1 dan 2	72
4. Uji Normalitas Data Kelompok Eksperimen 1 dan 2	73
5. Hasil Uji Homogenitas Kelompok Eksperimen 1 dan 2	77
6. Uji Hipotesis Kelompok Eksperimen 1 dan 2	79
7. Lampiran Tabel – Tabel	85
8. Lampiran Program Latihan Triple Threat Position	90
9. Lampiran Program Latihan <i>Jump Stop Shoot</i>	93
10. Foto-foto Penelitian	96

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Proses pembelajaran pendidikan jasmani mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan / olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur kerjasama, dan lain-lain) dari pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaan pendidikan jasmani dilakukan baik di dalam kelas maupun dilapangan yang melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosional dan sosial sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak.

Kegiatan ekstrakurikuler cabang permainan bola basket merupakan cabang olahraga yang paling banyak di minati oleh siswa, hal ini dapat dibuktikan dengan makin banyak berdirinya klub atau kegiatan di lingkungan sekolah terutama yang bersifat ekstrakurikuler serta banyak pula diselenggarakan kejuaran bola basket yang bersifat antar sekolah, daerah bahkan kejuaran nasional. Permainan bola besar diantaranya meliputi cabang olahraga sepakbola, bolabasket, bolatangan dan bolavoli.

Olahraga bola basket juga banyak diminati dikalangan masyarakat dan perkembangannya sangat pesat, hal ini dapat dibuktikan dengan banyaknya pemain basket yang memenuhi lapangan sewaktu bermain di sore hari.

Melalui kegiatan bola basket, mereka banyak memperoleh manfaat khususnya dalam hal perkembangan fisik, mental, dan sosial yang baik. Unsur-unsur yang dapat meningkatkan prestasi bola basket perlu diperhatikan dan membutuhkan perhatian, diantaranya kondisi fisik pemain, teknik, taktik dan strategi. Melalui latihan-latihan tersebut di harapkan atlet dapat mencapai kemampuan terbaik mereka. Hal ini menjadi tanggung jawab Perbasi sebagai induk organisasi bola basket di Indonesia.

PERBASI (Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia) sebagai induk organisasi bola basket selain mengadakan sarana dan prasarana juga meningkatkan berbagai model-model latihan dalam rangka peningatan prestasi atlet. Dalam rangka peningkatan prestasi atlet Perbasi harus menyiapkan pelatih-pelatih profesional yang dapat membimbing para atlet untuk mencapai kemampuan terbaik mereka. Seorang pelatih juga harus tahu bagaimana teknik, taktik dan strategi yang benar untuk di ajarkan kepada atlet. Berbagai teknik yang sering

dilakukan oleh pemain bola basket untuk memperoleh poin antara lain, *shooting, under basket shoot, hook shoot, lay up, jump shoot, set shoot*, dan semua gerakan yang memudahkan bola masuk ke dalam ring.

Shooting merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai dengan baik karena *shooting* sering digunakan oleh para pemain bola basket dalam mencetak poin. Menembak berfungsi untuk memasukkan bola sebanyak mungkin ke keranjang lawan supaya dapat memimpin dan memenangkan pertandingan. Kemampuan suatu regu dalam melakukan tembakan akan menentukan hasil yang dicapai dalam suatu pertandingan. Melakukan tembakan dalam permainan bola basket memerlukan gerakan yang kompleks meliputi gerakan tungkai, tubuh, lengan, dan gerakan lompat vertikal ke atas, jauh dekatnya tembakan dipengaruhi oleh posisi pemain dari ring dan jangkauan lengan pemain, sehingga apabila jarak tembakan semakin jauh memerlukan teknik menembak yang lebih kuat dan tepat.

Shooting sendiri pada garis besarnya dibagi menjadi dua yaitu tembakan hukuman dan lapangan. Tembakan hukuman adalah hadiah yang diberikan kepada pemain akibat melakukan pelanggaran terhadap pemain *offence* untuk mencetak suatu angka, misalnya tembakan *free throw*. Sedangkan *shooting* lapangan adalah suatu percobaan memasukkan bola ke keranjang lawan selama dalam waktu permainan/ pertandingan, misalnya *jump shoot, under basket dan hook shoot*. Dari berbagai jenis tembakan, *jump shoot* adalah salah satu teknik menembak yang efektif, karena menembak dengan posisi gerakan melompat dengan posisi awalnya jongkok akan sangat sulit untuk dihalangi oleh lawan. Sering sekali kita jumpai dalam suatu kompetisi atau pertandingan, para pemainnya menggunakan teknik *jump shoot* pada saat mencetak poin. *Jump*

shoot biasanya dilakukan dekat dengan keranjang lawan, namun ada juga yang menggunakan teknik *jump shoot* di daerah tembakan tiga angka, karena *jump shoot* merupakan tembakan yang efektif untuk menghasilkan poin. Melakukan *jump shoot* pada daerah tembakan tiga angka bila masuk akan sangat menguntungkan, karena akan menambah perolehan nilai atau angka yang selisihnya berbeda dengan tembakan yang dua angka agar dapat memenangkan pertandingan.

Jump shoot ini sebenarnya sudah dimiliki oleh setiap pemain yang ada di sekolah namun setiap pemain belum menguasai sepenuhnya teknik tersebut dan kurang melakukan latihan secara *continue* serta berkesinambungan, namun pada kenyataannya banyak pemain saat kompetisi atau pertandingan dimainkan, pemain tersebut tidak dapat menunjukkan permainan atau kemampuan terbaik mereka, hal ini disebabkan kurangnya latihan penguasaan teknik yang *continue* dan berkesinambungan yang dapat dikembangkan dalam kegiatan ekstrakurikuler.

Ekstrakurikuler yang dilakukan di SMA Negeri 2 Pringsewu adalah kegiatan di luar jam pelajaran sekolah biasa, yang dilakukan di sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa dan kemampuan yang telah dimiliki siswa dari berbagai bidang studi. Dengan ekstrakurikuler siswa dapat mengembangkan bakat dan keterampilan yang dimiliki dalam berbagai bidang termasuk olahraga.

Melalui hasil observasi yang telah dilakukan penulis mengamati aktifitas latihan di SMAN 2 Pringsewu yang memilih ekstrakurikuler bola basket

sebagai wadah untuk membina dan mengembangkan kemampuan bermain bola basket siswa. Ekstrakurikuler itu sendiri diikuti oleh siswa SMAN 2 Pringsewu yang di laksanakan setiap hari senin, rabu dan jumat pada pukul 15.30 – 17.30 WIB di lapangan bola basket SMAN 2 Pringsewu.

Saat observasi penulis banyak melihat cara latihan yang dilakukan siswa ekstrakurikuler basket SMAN 2 Pringsewu pada saat melakukan game dengan rekannya sendiri, ternyata masih ada beberapa gerakan yang kurang maksimal, sebagai contoh pada saat melakukan gerakan *jump shoot* beberapa pemain masih belum memiliki keseimbangan yang baik saat melakukan *jump shoot* yang menyebabkan badan mudah goyang saat di udara dan akurasi tembakan menjadi berkurang. Beberapa pemain bahkan belum memiliki tumpuan kaki yang kokoh dan pergerakan *pivot* yang benar saat akan melakukan *jump shoot* sehingga menyebabkan badan mudah terjatuh dan lawan mudah untuk melakukan *block*, padahal mereka masih bisa melakukan gerakan tipuan untuk mengecoh lawan. Melihat dari permasalahan tersebut penulis ingin melakukan latihan *jump stop shoot* dan *Triple threat position* kepada siswa, karena kedua metode latihan tersebut mempunyai keunggulan dalam memasukan bola ke ring.

Berdasarkan hasil observasi tersebut penulis tertarik untuk meneliti hasil *jump shoot*, dengan menggunakan latihan *jump stop shoot* dan *Triple threat position*. Dari masalah yang ada maka penulis ingin melakukan penelitian dengan judul: “Pengaruh latihan *jump stop shoot* dan *triple threat position* terhadap hasil

jump shoot putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 2 Pringsewu Tahun 2016/2017".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat di identifikasikan sebagai berikut:

1. Peserta ekstrakurikuler belum mampu mempertahankan posisi tubuh yang stabil saat akan melakukukan *jump shoot*.
2. Beberapa peserta ekstrakurikuler belum mampu mempertahankan posisi tumpuan yang kokoh saat bersinggungan dengan pemain lawan.
3. Peserta ekstrakurikuler belum mampu menguasai akurasi tembakan sehingga mempengaruhi hasil *jump shoot*.
4. Saat akan melakukan *shooting* beberapa pemain masih terlalu terburu-buru sehingga belum memiliki posisi tumpuan, badan, lengan serta pandangan yang ideal untuk melakukan *jump shoot*

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan, untuk memudahkan penelitian perlu pembatasan yang berdasarkan tujuan dari penelitian ini, adapun pembatasan masalah ini adalah :

1. Pengaruh latihan *jump stop shoot* terhadap hasil *jump shoot* tim putera peserta ekstrakurikuler bola basket SMAN 2 Pringsewu Tahun 2016/2017.

2. Pengaruh latihan *Triple threat position* terhadap hasil *jump shoot* tim putra peserta ekstrakurikuler bola basket SMAN 2 Pringsewu Tahun 2016/2017.
3. Apakah latihan *jump stop shoot* dan *Triple threat position* berpengaruh terhadap hasil *jump shoot* tim putra peserta ekstrakurikuler bola basket SMAN 2 Pringsewu Tahun 2016/2017.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah :

1. Adakah pengaruh latihan *jump stop shoot* terhadap hasil *jump shoot* pada tim putra peserta ekstrakurikuler bola basket SMAN 2 Pringsewu Tahun 2016/2017?
2. Adakah pengaruh latihan *Triple threat position* terhadap hasil *jump shoot* pada tim putra peserta ekstrakurikuler bola basket SMAN 2 Pringsewu Tahun 2016/2017?
3. Manakah antara latihan *jump stop shoot* dan *Triple threat position* yang lebih berpengaruh terhadap hasil *jump shoot* tim putra peserta ekstrakurikuler bola basket SMAN 2 Pringsewu Tahun 2016/2017?

E Tujuan Penelitian

Setiap penelitian yang dilakukan selalu mempunyai tujuan, agar memperoleh gambaran yang jelas serta bermanfaat bagi yang menggunakannya.

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk:

1. Mengetahui pengaruh latihan *jump stop shoot* terhadap hasil *jump shoot* pada tim putra peserta ekstrakurikuler bola basket SMAN 2 Pringsewu Tahun 2016/2017.
2. Mengetahui pengaruh latihan *Triple threat position* terhadap hasil *jump shoot* pada tim putra peserta ekstrakurikuler bola basket SMAN 2 Pringsewu Tahun 2016/2017.
3. Mengetahui manakah antara latihan *jump stop shoot* dan *Triple threat position* yang lebih baik dan lebih berpengaruh terhadap hasil *jump shoot* tim peserta ekstrakurikuler bola basket SMAN 2 Pringsewu Tahun 2016/2017.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah :

1. Aspek Teoritis

Penelitian ini memberikan informasi tambahan ilmu pengetahuan dalam olahraga bola basket, serta turut memacu perkembangan olahraga bola basket.

2. Aspek Praktis

- a. Bagi Pelatih dan Guru

Penelitian ini memberikan gambaran tentang pengaruh latihan *jump stop shoot* dan *Triple threat position* terhadap hasil *jump shoot*, serta dapat juga dijadikan sebagai bahan pertimbangan bagi para pelatih dan guru dalam menyusun program latihan.

b. Bagi Peneliti

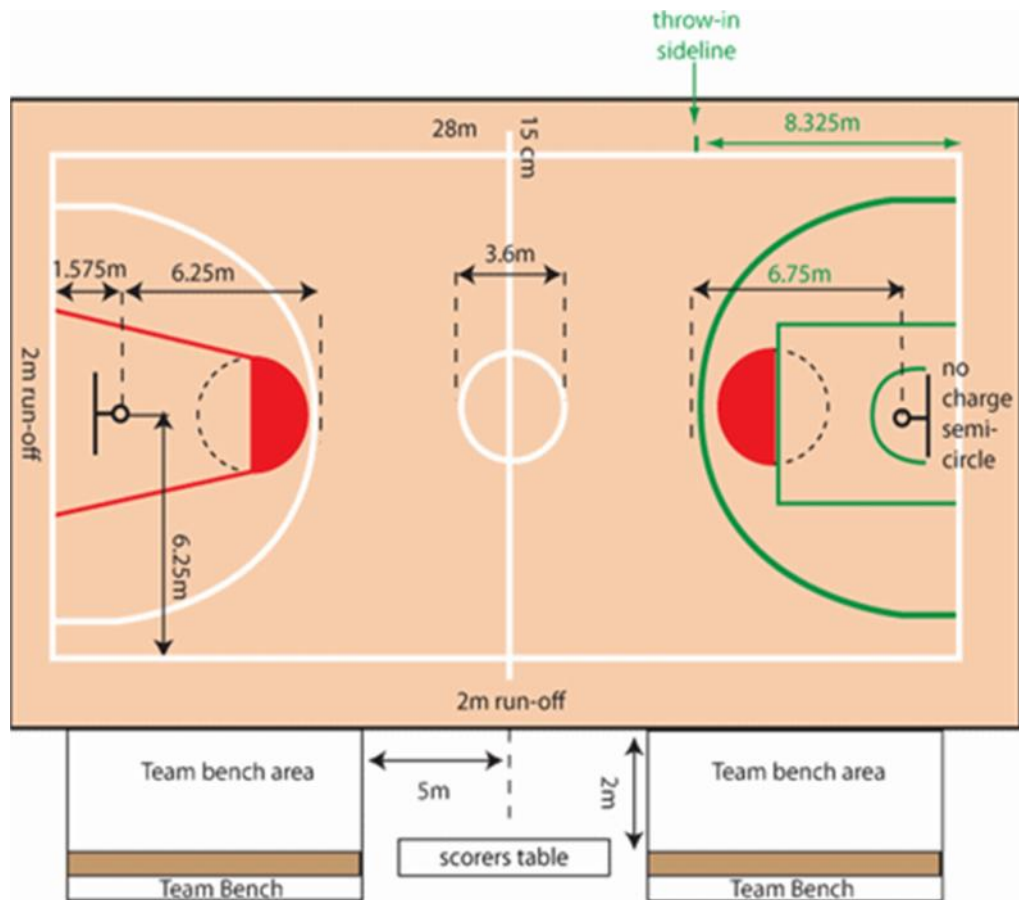
Menambah dan memberikan informasi, wawasan serta kreatifitas tentang pengaruh latihan *jump stop shoot* dan *Triple threat position* terhadap hasil *jump shoot* tim putera peserta ekstrakurikuler bola basket SMAN 2 Pringsewu Tahun 2016/2017.

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Permainan Bola Basket

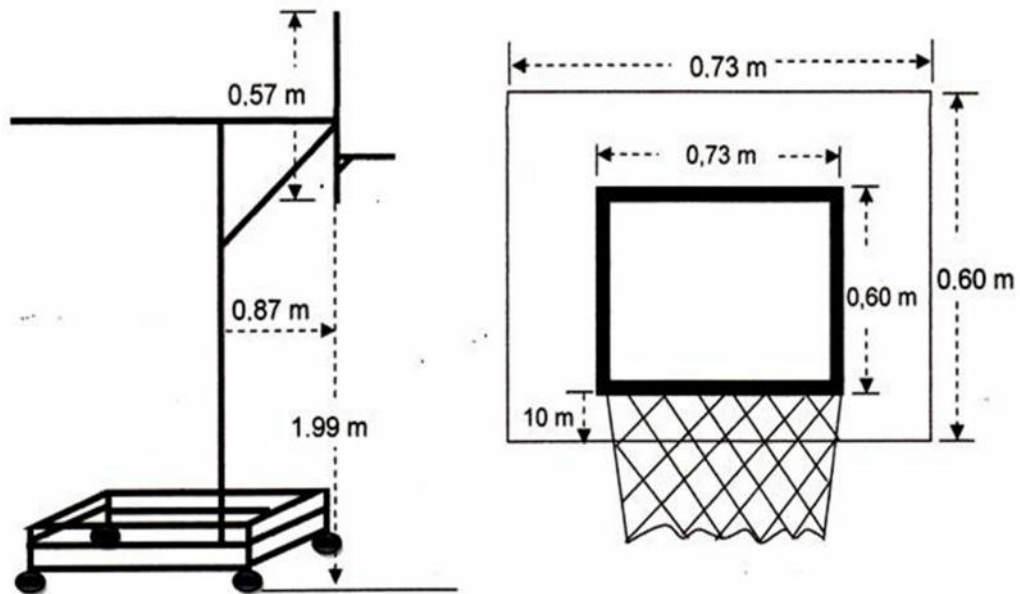
Menurut Perbasi (2010:1), Bola basket merupakan olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu. Masing-masing regu terdiri dari lima pemain, dimana tiap regu berusaha memasukkan bola ke dalam keranjang dan mencegah lawan mencetak angka. Bola basket adalah salah satu jenis permainan dan termasuk olahraga permainan yang menggunakan bola besar sebagai media. Sampai saat ini permainan bola basket mulai berkembang kearah yang lebih baik, sebagai bukti belakangan ini geliat permainan dan olahraga bola basket sudah mulai terlihat dengan sering diadakan kompetisi oleh berbagai pihak dengan bantuan sponsor dan mempunyai tempat yang cukup tepat di hati masyarakat khususnya para remaja.

Menurut Perbasi (2010:1), Bola Basket dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka. Lapangan permainan harus rata, memiliki permukaan keras yang bebas dari sesuatu yang menghalangi dengan ukuran panjang 28 m dan lebar 15 m yang diukur dari sisi dalam garis batas. Berikut gambar lapangan bola basket :



Gambar 1. Lapangan Bola Basket
(Sumber :Perbasi, 2010:3)

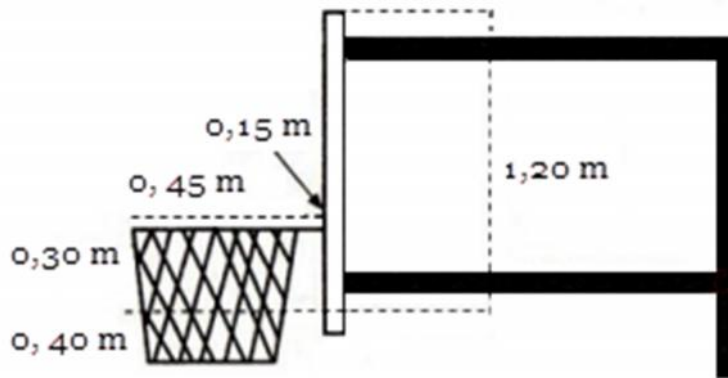
Menurut Sodikun (1992:82), Kedua papan pantul terbuat dari kayu keras atau bahan yang tembus pandang (transparan) dengan tebal 3 cm sesuai dengan kekerasan kayu, lebarnya 1,80 m dan tingginya 1,20 m. permukaannya rata dan bila tidak tembus pandang harus berwarna putih. Permukaan ini ditandai dengan : di belakang *ring* dibuat petak persegi panjang dengan ukuran 59 cm dan tingginya 45 cm dengan lebar garis 5 cm. Garis dasar berbentuk empat persegi panjang tersebut dibuat rata dengan *ring*. Berikut adalah gambar papan pantul tersebut :



Gambar 2. Papan Pantul Bola Basket
(Sumber : Sodikun, 1992:82)

Menurut Perbasi, (2010:1), Keranjang yang diserang oleh suatu tim adalah keranjang lawan dan keranjang yang dipertahankan oleh suatu tim adalah keranjang sendiri. Keranjang atau basket terdiri dari *ring* atau simpai dan jala. Simpai terbuat dari lingkaran besi yang keras, garis tengahnya 45 cm dan berwarna jingga. Garis tengah besi simpai tersebut 20 mm dengan sedikit tambahan lengkungan besi kecil di bawah simpai tempat memasang jala. Simpai harus dipasang kokoh pada papan pantul dan terletak mendatar di atas lantai dan jarak tepi bawah simpai dengan lantai setinggi 3,05 m.

Jarak terdekat dari bagian dalam tepi simpai 15 cm dari permukaan papan pantul. Jala terbuat dari tambang putih teranyam dan tergantung sedemikian rupa sehingga dapat menahan bola masuk keranjang/ basket, kemudian terus jatuh ke bawah. Panjang jala adalah 40 cm (Sodikun, 1992:83). Berikut ini adalah gambar dan ukuran *ring* dalam permainan bola basket :



Gambar 3. Keranjang / Ring Bola Basket
(Sumber :Sodikun, 19 92:82)

Menurut Sodikun (1992:84), Dalam permainan bola basket, bola yang digunakan adalah bola yang betul-betul bundar terbuat dari kulit, karet atau bahan sintesis. Kelilingnya antar 75-78 cm dengan berat antara 600-650 gram. Bola dipompa secukupnya sehingga jika dijatuhkan dari ketinggian 1,80 m, pantulannya antara 1,20-1,40 meter. Ada tiga ukuran bola basket menurut kelompok pemain, yaitu bola ukuran 5 untuk pemain tingkat Sekolah Dasar baik putra maupun putri. Bola ukuran 6 untuk pemain tingkat Sekolah Menengah Pertama putra dan putri, serta pemain putri senior. Bola 7 dipakai untuk kelompok pemain putra Sekolah Menengah Atas dan putra senior.

Menurut Wissel (2000:2), Pemain dalam bola basket dibolehkan pada posisi apapun, posisi yang paling umum pada tim dengan 5 pemain adalah pemain 1 sebagai *point guard (best ball handler)*, pemain 2 sebagai *shooting guard (best outsiders)*, pemain 3 sebagai *small forward (versatile inside dan outside player)*, pemain 4 sebagai *power forward (strong rebounding forward)*, dan pemain 5 sebagai pemain tengah (*inside score, rebounder dan shoot blocker*).

B. Teknik Dasar Permainan Bola Basket

Menurut Amber (2006:2), Teknik dasar merupakan suatu faktor yang sangat penting dalam pencapaian suatu prestasi. Karena pemahaman teknik dasar yang baik, dimungkinkan pemain dapat menampilkan suatu permainan yang bermutu sehingga dapat menjadi suatu tontonan atau hiburan yang menarik. Teknik dasar yang baik juga memudahkan pemain dalam menerima instruksi dari pelatih, karena dalam permainan bola basket ini merupakan olahraga yang memiliki berbagai macam teknik gerakan.

Sodikun (1992:35), Bola basket merupakan permainan yang gerakannya kompleks yaitu gabungan dari jalan, lari, lompat dan unsure kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelenturan dan lain-lain. Dalam hal ini berarti, gerakannya terdiri dari gabungan unsur gerak yang terkoordinasi dengan baik. Oleh karena itu, penguasaan gerak yang baik harus dilakukan agar dapat menciptakan suatu gerakan yang baik pula, sehingga penguasaan terhadap teknik dasar dalam permainan bola basket harus didahulukan dan diutamakan. Setiap pemain basket dituntut untuk dapat melakukan setiap unsur gerak yang terangkum dalam berbagai teknik dasar yang benar. Jika setiap unsur gerak dapat dikuasai, maka setiap pemain akan mudah mengkombinasikan dan mengembangkan berbagai macam gerakan dasar.

Wissel (2000:2), Pada permainan bola basket, untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien ini perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar yang baik. Teknik dasar mencakup *footwork* (gerakan kaki), *shooting* (menembak), *passing* (operan) dan menangkap, *dribble*, *rebound*, bergerak dengan bola,

bergerak tanpa bola dan bertahan. Sedangkan menurut Kosasih (2008:2), teknik dasar meliputi : *body control* (mengontrol badan), *moving without the ball* (pergerakan tanpa bola), *ball handling* (penguasaan bola), *passing and catching* (mengoper/ melempar dan menangkap), *dribbling* (menggiring bola), *rebound* (usaha mengambil bola sesaat setelah *shooting* tidak masuk) dan *shooting* (menembak).

C. Teknik *Shooting* (Menembak)

Menurut Wissel (2000:1), Ketrampilan gerak dasar menembak (*shooting*) dalam permainan bola basket sangat penting untuk dikuasai secara baik, tetapi tidak boleh mengesampingkan ketrampilan gerak dasar yang lain. Menembak merupakan sasaran akhir setiap pemain, keberhasilan suatu tim dalam permainan selalu ditentukan dalam keberhasilannya dalam menembak. Untuk dapat berhasil dalam menembak, perlu menggunakan teknik-teknik yang baik dan benar.

Menurut Sodikun (1992:90), di dalam permainan bola basket tembakan dibagi menjadi dua yaitu tembakan lapangan dan tembakan hukuman. Tembakan lapangan adalah suatu percobaan memasukkan bola ke keranjang lawan selama dalam waktu permainan/ pertandingan. Tembakan ini dilakukan oleh siapapun pemain penyerang dari daerah manapun di dalam lapangan sesuai dengan peraturan. Sedangkan tembakan hukuman atau tembakan bebas ini adalah merupakan hadiah yang diberikan kepada pemain untuk mencetak suatu angka. Tembakan tanpa rintangan ini dilakukan pada posisi tepat di belakang

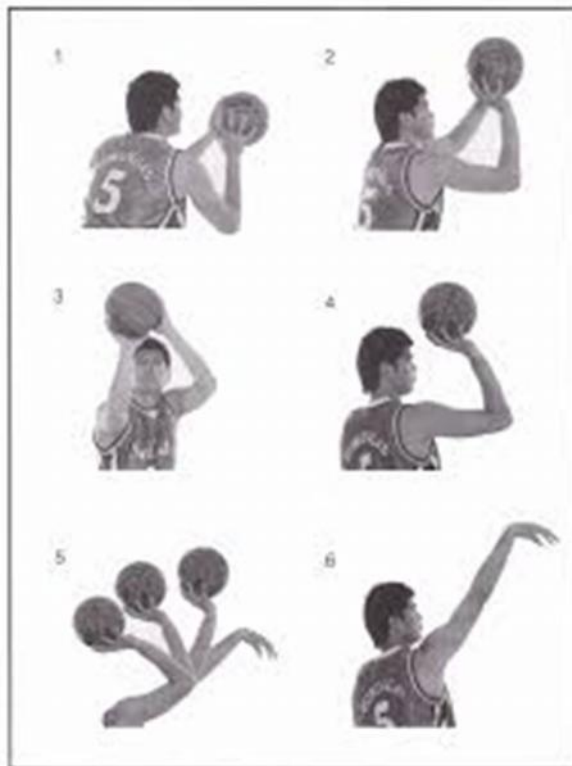
garis tembakan bebas sesuai ketentuan. Tembakan dilakukan dalam waktu paling lama 5 detik, dimulai sejak bola diberikan oleh wasit kepada pemain yang akan melakukan tembakan.

Menurut Kosasih (2008:48), Pemain harus menjadi mesin *skor* dengan prinsip ROBOT yang berarti : R (*Range*); pemain harus membiasakan diri untuk melakukan *shooting* di segala jarak dan tempat, O (*Open*); seorang *shooter* perlu posisi yang terbuka (tidak ada tangan pemain lawan yang menghalangi pandangan ke *ring*), B (*Balance*); *shooting* yang baik selalu diambil dalam posisi seimbang (*shooting* dimulai dari lantai dan dalam posisi kaki yang siap), O (*One Court*); *shooting* yang baik terjadi hanya dalam satu hitungan, yakni ketika memegang bola posisi kaki dan tangan sudah siap, T (*Teammate*); seorang *shooter* yang baik juga adalah seorang yang mau memberikan *assist* kepada rekan setimnya yang lebih terbuka kesempatannya.

Terdapat mekanik *shooting* yang perlu diperhatikan oleh setiap pemain, yaitu :

1) *Balance*; *shooting* yang baik bermula dari posisi kaki yang (*triple threat position*), 2) Target; *ring* adalah target *shooting*, maka fokus pandangan kita adalah *ring*, 3) *Shooting Hand*; cengkram bola dengan mantap dan lebarkan jari-jari dengan nyaman, kecuali bagian telapak tangan tidak menyentuh bola. Tekukkan pergelangan tangan tidak melebihi 70°. Kunci siku pada posisi huruf L, agar tidak terjadi kesalahan *shooting* karena siku sebagai penopang terbuka kesamping, 4) *Balance Hand*; tangan pendukung ini hanya digunakan untuk menjaga keseimbangan memegang bola sebelum bola meninggalkan tangan.

Kesalahan sering terjadi saat mencengkeram bola, dimana ibu jari ikut mendorong bola saat *shooting*, 5) *Release*; teori ini mengajarkan bagaimana melepas bola dengan *back spin*. Agar bola dapat *back spin* gunakan jari-jari untuk menekan bola ke atas, sesaat sebelum bola dilepaskan, 6) *Follow Through*; langkah terakhir *shooting* yang baik adalah pergerakan tangan dengan mengikuti ke arah *ring*. Siku tetap dikunci dan digunakan tenaga dorongan terakhir dari pergelangan tangan.



Gambar 4. Fase persiapan dan Gerakan Kelanjutan (*follow through*)
(Sumber : Kosasih, 2008 : 49)

Menurut Kosasih (2008:47) ada istilah berkaitan dengan teknik *shooting* dalam bola basket yang perlu dikenalkan kepada pemain sejak dini yaitu *BEEF*, 1) B (*Balance*); gerakan selalu dimulai dari lantai, saat menangkap bola tekuklah

lutut dan mata kaki serta atur agar tubuh dalam posisi seimbang, 2) E (*Eyes*); agar *shooting* menjadi akurat pemain harus dengan segera mengambil fokus pada target (pemain dengan cepat mampu mengkoordinasikan letak *ring*), 3) E (*Elbow*); pertahankan posisi siku agar pergerakan lengan tetap vertikal, 4) F (*Follow Through*); kunci siku lalu lepaskan gerakan lengan jari-jari dan pergelangan tangan mengikuti ke arah *ring* basket.

Sekarang ini hampir semua pemain dalam menembak menggunakan enam teknik dasar tembakan, semua tembakan tersebut memiliki mekanika dasar, termasuk pandangan, keseimbangan, posisi tangan, pengaturan siku, irama tembakan, dan pelaksanaannya. Adapun pengertian keenam teknik dasar tembakan tersebut yaitu 1) *Lay Up Shoot*, 2) *One Hand Set Shoot*, 3) *Free Throw Shoot*, 4) *Three Point Shoot*, 5) *Hook Shoot*, 6) *Jump Shoot* Menurut Kosasih (2008:50).

a. *Lay Up Shoot*

Lay up shoot adalah jenis tembakan yang efektif sebab dilakukan dari jarak yang sedekat-dekatnya dengan *ring* basket. Hal ini menguntungkan karena *shooting* dari jarak yang jauh dapat diperdekat ke *ring* basket dengan melalui lompat – langkah – lompat. Pada jarak beberapa langkah dari *ring*, *pendribble* secara serentak mengangkat tangan dan mengangkat lutut ke atas ketika melompat ke arah keranjang.

b. *One Hand Set Shoot*

Menembak dengan satu tangan atau *one hand set shoot* yaitu melakukan gerakan melepaskan bola ke arah *ring* basket dengan menggunakan satu

tangan di atas kepala, *shooting* satu tangan dalam permainan dewasa ini paling banyak digunakan oleh pemain basket dewasa.

c. *Free Throw Shoot*

Menurut Kosasih (2008;103), *Free Throw* adalah jenis tembakan dalam pertandingan bola basket yang dilakukan dari suatu daerah tertentu tanpa dapat dihalangi atau diganggu oleh pemain lawan. Tembakan ini diberikan sebagai akibat dari kesalahan yang dilakukan oleh pemain lawan kepada pemain yang sedang dalam posisi melakukan tembakan.

d. *Three Point Shoot*

Three Point Shoot adalah *shooting* dengan nilai tiga angka yang merupakan salah satu senjata untuk memenangkan pertandingan, juga membalikkan keadaan di saat tim mengalami kekalahan. *Three point shoot* dilakukan diluar garis tembakaan tiga poin.

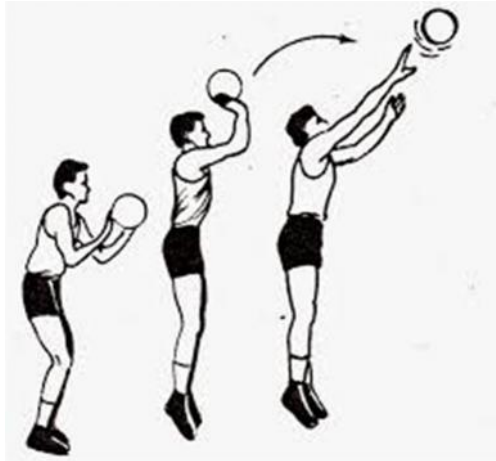
e. *Hook Shoot*

Hook shoot merupakan *shooting* yang sangat baik untuk penyerangan jarak dekat jika di daerah lawan dijaga dengan kuat sekali, sebab dengan *hook shoot* penembak tidak perlu mengambil sikap awal menghadap ke *ring* basket, tetapi dengan sikap miring atau menyamping jarring dan bola dilepaskan dengan tangan yang berjauhan dengan jaring. Sehingga pemain bertahan sulit untuk menjaganya, sebaliknya *hook shoot* diberikan setelah pemain dapat menguasai lemparan atau operan kaitan dengan baik.

f. *Jump Shoot*

Menurut Kosasih (2008:51), *Jump shoot* adalah jenis tembakan dengan menambahkan lompatan saat melakukan *shooting*, dimana bola dilepaskan

pada titik tertinggi lompatan. Ada yang perlu diperhatikan saat melakukan *jump shoot*, yakni pemain harus mulai dari lantai (*quick stance*) lalu melompat dan menjaga *verticality*.



Gambar 5. *Jump Shoot*
(Sumber : Kosasih, 2008 : 51)

Menurut Wissel (2000:54), Pada tembakan melompat pemain mengangkat bola lebih tinggi dan menembak setelah melompat, dan bukannya menembak bersamaan dengan melompat. Karena anda melompat dulu lalu menembak, maka tubuh bagian atas, lengan, pergelangan tangan, jari-jari harus menompakkan tenaga lebih tinggi dan lebih besar. Tempatkan bola antara telinga dan bahu pemain kemudian angkat bola, lihatlah sasaran dari bawah bola (bukan di atas bola seperti pada menembak dengan satu tangan). Tempatkan lengan bawah pemain pada sudut kanan dengan lantai dan lengan atas pemain paralel dengan lantai atau lebih tinggi. Lompat dengan posisi tegak lurus dengan dua kaki, luruskan sepenuhnya pergelangan kaki, lutut, punggung dan bahu, jangan limbung ke depan, belakang atau samping.

D. Latihan *Jump Stop Shoot*

Menurut Kosasih (2008:8), *Jump stop shoot* adalah berhenti dari keadaan berlari atau *slide* dalam posisi *quick stance* dengan dua kaki bersamaan mendarat di lantai. *Jump stop* lebih sering digunakan untuk menghemat waktu karena hanya menggunakan satu hitungan (*one count stop*) biasanya posisi akhir yang didapat adalah *parallel stance*

Jump stop shoot merupakan sebuah gerak berhenti terkendali dan dengan menggunakan dua kaki. *Jump stop* bisa digunakan pemain penyerang untuk memantapkan kaki yang akan dipakai untuk *pivot* (poros), menghindari *traveling*, dan mempertahankan keseimbangan tubuh dengan baik.

Menurut Kosasih (2008:12), *Jump stop shoot* sama saja dengan menembak *jump shoot*, bedanya hanya ada di penyesuaian dasar. Pada tembakan *jump stop shoot* dilakukan dengan cara awalan dulu dengan *quick stance* dan *triple threat position* kemudian melakukan *dribble* sekali dengan posisi dua kaki bersamaan atau bergantian mendarat di lantai kemudian melakukan tembakan melompat dengan cara angkat bola tinggi dan posisi menembak setelah melompat, saat bola dilepaskan tidak bersamaan dengan lompatan.

Cara melakukan *jump stop shoot*

- a. Posisi awal badan seperti *triple threat*, berat badan bertumpu pada kaki bagian depan.
- b. Pandangan mata mengarah pada ring dan pertahanan lawan.
- c. Lakukan *dribbling* bola sekali, kemudian posisi kedua kaki mendarat bersamaan ataupun bergantian di lantai.
- d. Lalu melakukan tembakan *jump shoot*



Gambar 6. *Jump Stop Shoot*
(Sampel peneliti)

E. Latihan *Tripple Threat Position*

Menurut (Wissel, 2000:40), *Tripple threat position* adalah bagian terpenting dalam permainan bola basket, karena posisi *tripples threat position* adalah bagian awal untuk melakukan *finishing* eksekusi baik itu mau melakukan *shooting*, menerima *passing*, dan melakukan *dribble*. Posisi yang benar harus lutut jongkok, siku ditekuk dalam keadaan posisi *shooting*, posisi badan harus *balance*, dan semua persendian harus lentur dan siap. Pemain yang ada pada posisi *tripples threat position* dengan keadaan seimbang dan benar akan mampu melakukan *offense* khususnya melakukan *jump shoot* dengan baik ke arah *ring basket*.

Pemain untuk melakukan *tripples threat position* dengan perasaan *feeling* yaitu siap di dalam segala kemungkinan untuk melakukan *finishing*, khususnya pada *jump shoot*. Mempertahankan dan menjaga posisi *tripples threat position* adalah

suatu latihan yang memerlukan kerja keras dan kemauan yang tinggi. Pemain harus dibiasakan merasa nyaman dengan latihan tersebut, dengan memberikan pengertian serta tujuan kegunaan latihan tersebut.

Cara melakukan *thripple threat position*

- a. Kaki sedikit di renggangkan selebar bahu, berat badan bertumpu pada kaki bagian depan.
- b. Lutut ditekuk , tubuh bagian atas agak membungkuk pada bagian pinggang.
- c. Bola dipegang dengan telapak dan jari-jari tangan untuk menembak.
- d. Lengan yang digunakan untuk menembak di tekuk membentuk huruf L, pergelangan dan tangan yang dipakai menembak di beri kekuatan penuh
- e. Bahu terbuka mengarah ke ring basket.
- f. Kepala dikokohkan, pandangan mata tertuju pada ring basket dan pertahanan lawan
- g. Lalu melakukan tembakan *jump shoot*



Gambar 7. Posisi Sikap Basket (*Tripple Threat Position*)
(Sumber : Sampel penelitian)

F. Langkah - Langkah Melakukan *Jump Shoot*

Menurut Wissel (2000 : 46), dalam melakukan tembakan terdapat 3 fase tembakan yaitu sebagai berikut :

a. Fase persiapan

Fase persiapan meliputi : lihat target, kaki terentang selebar bahu, jari kaki lurus, lutut dilenturkan dan agak ditekuk, bahu dirilekskan, tangan yang tidak menembak menyeimbangkan bola, tangan yang untuk menembak diletakkan di belakang bagian bawah bola, jari tangan rileks dan dibuka lebar, siku masuk ke dalam, bola diletakkan diantara telinga dan bahu.

Lebih jelasnya lihat fase persiapan pada gambar :

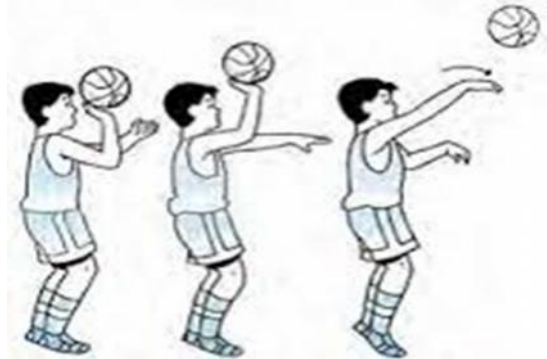


Gambar 8. Fase persiapan
(Sumber : Wissel 2000 : 48)

b. Fase Pelaksanaan

Fase pelaksanaan ini terdapat sikap- sikap dengan urutan melihat target, rentangkan kaki, punggung dan bahu, rentangkan siku, hentakkan tungkai ke atas dilanjutkan dengan melenturkan pergelangan dan jari-jari ke depan, lepaskan ibu jari, tangan penyeimbang pada bola sampai terlepas, irama

gerakan dilakukan secara seimbang. Lebih jelasnya lihat fase pelaksanaan pada gambar .



Gambar 9. Fase pelaksanaan
(Sumber : Wissel 2000 : 49)

c. *Fase Follow Though*

Fase ini terdapat suatu gerakan dan sikap dengan urutan melihat target, lengan terlentang, jari telunjuk pada target, telapak tangan ke bawah saat menembak, seimbangkan dengan telapak tangan ke atas. Setelah melepas bola dari jari tengah, pertahankan lengan untuk tetap di atas dan terentang sepenuhnya dengan jari tengah menunjuk lurus pada target sampai bola menyentuh ring. Lebih jelasnya lihat fase *follow trough* dalam melakukan tembakan satu tangan dari atas kepala pada gambar :



Gambar 10. Fase *follow through*
(Sumber : Wissel 2000 : 49)

Untuk Lebih jelas lagi lihat Rangkaian melakukan jump shoot sebagai berikut :



1. Persiapan

2. Pelaksanaan

3. *Follow Though*

G. Definisi Latihan

a. Pengertian latihan

Menurut Sodikun, 1992:45), Latihan adalah suatu kegiatan mengulang-ulang gerakan yang benar sampai memperoleh gerakan yang di sebut terampil. Latihan untuk memebantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan adalah kegiatan mengulang-ulang gerakan yang dilakukan oleh atlet dalam rangka meningkatkan keterampilan dan prestasinya.

b. Tujuan Latihan

Menurut Bompa (1993:6), Tujuan latihan adalah: 1) Untuk mencapai dan memperluas fisik secara menyeluruh, 2) untuk menjamin dan memperbaiki perkembangan fisik khususnya sebagai suatu kebutuhan yang telah ditentukan didalam praktek olahraga, 3) Untuk memoles dan menyempurnakan teknik olaharaga yang di pilih, 4) Memperbaiki dan

menyempurnakan strategi yang penting yang dapat diperoleh dari belajar teknik lawan, 5) Menanamkan kualitas kemampuan, 6) Menjamin dan menanamkan persiapan tim secara otomatis, 7) Untuk mempertahankan keadaan sehat setiap atlet, 8) Untuk mencegah cedera, dan 9) Untuk menambah pengetahuan atlet.

c. Prinsip-Prinsip Latihan

Menurut Sajoto, (1995:115) ada beberapa prinsip latihan yang harus dilakukan saat melakukan program latihan yaitu prinsip overload, peningkatan beban terus menerus atau progresif, urutan pengaturan suatu latihan, kekhususan program latihan, *kontinuitas*, individual, nutrisium. Prinsip-prinsip diatas diuraikan sebagai berikut :

1) Prinsip Overload

Prinsip latihan yang paling dasar adalah prinsip *overload*, oleh karena itu penerapan tanpa prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat. Dengan prinsip overload ini akan menjamin sistem didalam tubuh yang menjalankan latihan, mendapatkan tekanan-tekanan beban yang besarnya semakin meningkat, serta diberikan secara bertahap, maka komponen kekuatan akan mencapai tahap potensi sesuai fungsi kekuatan secara maksimal.

2) Prinsip peningkatan beban terus menerus atau progresif

Otot yang menerima beban latihan lebih atau *overload* kekuatannya akan bertambah, maka program latihan berikutnya bila tidak ada penambahan beban, tidak lagi dapat menambah kekuatan.

Penambahan beban ini dilakukan sedikit demi sedikit dan pada saat suatu set dan dalam jumlah repetisi yang tertentu otot belum merasakan lelah.

3) Prinsip urutan pengaturan suatu latihan

Latihan beban hendaknya dilakukan sedemikian rupa sehingga kelompok otot besar mendapatkan giliran lebih dahulu sebelum latihan otot kecil. Hal ini perlu agar kelompok otot kecil tidak mengalami kelelahan terlebih dahulu, sebelum kelompok otot mendapatkan giliran latihan.

4) Prinsip kekhususan program latihan

Prinsip tersebut menyatakan bahwa latihan hendaknya bersifat khusus, sesuai dengan sasaran yang dicapai. Bila akan meningkatkan keterampilan teknik dasar *shooting*, maka program latihan harus memenuhi syarat untuk tujuan itu.

5) Prinsip *kontinuitas* (terus menerus sepanjang tahun)

Prinsip *kontinuitas* sangat penting bagi seorang atlet, mengingat sifat adaptasi terhadap beban latihan diterima bersifat labildan sementara, maka untuk mencapai mutu prestasi maksimal, perlu adanya beban latihan sepanjang tahun terus menerus secara teratur, terarah dan continue.

6) Prinsip individual (perorangan)

Manusia yang terdiri dari jiwa dan raga pasti memiliki perbedaan dan setiap manusia tidak ada yang sama dari segi fisik, mental dan watak.

Faktor-faktor individu yang harus diperhatikan adalah: 1) jenis

kelamin, kesehatan, umur, proporsi tubuh; 2) kemampuan fisik, teknik, taktik, mental; 3) kemampuan kematangan juara; 4) watak dan kepribadian istimewa; 5) ciri-ciri khas individual maupun mental.

Prinsip individual adalah prinsip yang membedakan secara mencolok antara melatih dan mengajar demi tercapainya mutu prestasi olahraga secara optimal.

7) Prinsip nutrisi (gizi dan makanan)

Gizi dan makan adalah sangat dibutuhkan sebagai penunjang terpenuhnya tenaga yang dibutuhkan atlet baik didalam latihan maupun dalam pertandingan atau perlombaan.

d. Faktor-Faktor Latihan

Menurut Bompa (1993:56), Faktor latihan dapat berhasil dengan baik dan mencapai prestasi yang maksimal, maka dalam latihan selain harus memperhatikan beberapa prinsip dasar, juga harus memperhatikan faktor-faktor dari latihan. Faktor-faktor latihan dasar meliputi persiapan fisik, persiapan teknik, persiapan taktik, kejiwaan dan secara teori harus tergabung dalam semua program-program olahraga.

e. Komponen-Komponen Latihan

Menurut Tohar (2004:55), Didalam latihan untuk mencapai prestasi yang maksimal juga harus memperhatikan beberapa komponen dari latihan seperti intensitas latihan, volume latihan, durasi, frekuensi latihan, ritme, recovery. Komponen-komponen dari latihan tersebut meliputi:

1) Intensitas latihan

Intensitas adalah takaran yang menunjukkan kadar atau tingkat pengeluaran energi, alat dalam aktivitas jasmani baik dalam latihan maupun pertandingan. Intensitas latihan merupakan ukuran kesungguhan dalam melakukan latihan yang betul dalam pelaksanaannya. Jadi apabila seseorang atlet melakukan latihan secara bersungguh-sungguh dengan segala kemampuannya, berarti dapat menjalankan intensitasnya 100% (maksimal).

2) Volume latihan

Volume adalah kuantitas beban latihan yang biasa dinyatakan dengan satuan jarak, jumlah elemen jenis latihan, total waktu latihan, berat beban yang diangkat, jumlah set dalam latihan interval dan sirkuit sebagai ukuran rangsangan motorik dalam satu unit latihan.

Volume latihan adalah beban yang dinyatakan dengan jarak, waktu, berat dan jumlah latihan. Untuk volume latihan yang dipergunakan dalam program latihan ini adalah banyaknya set dalam melakukan latihan semakin meningkat dari waktu ke waktu

3) Durasi

Durasi adalah lamanya latihan yang diperlukan. Waktu latihan sebaiknya adalah pendek tetapi berisi dan padat dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat. Selain itu setiap latihan harus dilakukan dengan usaha yang sebaik-baiknya dan dengan kualitas atau mutu yang baik. Untuk latihan ini lama latihan keseluruhan adalah 6 minggu.

4) Frekuensi latihan

Frekuensi adalah ulangan gerak beberapa kali atlit harus melakukan gerak setiap giliran. Frekuensi dapat juga diartikan beberapa kali latihan per-hari atau berapa hari latihan per minggu. Frekuensi latihan yang diberikan dalam penelitian ini adalah tiga kali perminggu selama enam minggu, sehingga tidak terjadi kelelahan dengan lama latihan enam minggu.

5) *Ritme*

Ritme adalah irama dari suatu latihan, ritme juga merupakan sifat irama latihan yang berhubungan dengan tinggi rendahnya tempo dan berat ringannya suatu latihan dalam satu set latihan.

6) Recovery

Recovery adalah waktu yang digunakan untuk pemulihan tenaga kembali antara satu elemen materi latihan dengan elemen berikutnya. Bila latihan lebih dari satu rangkaian, maka masa istirahat dalam rangkaian adalah antara 1 – 2 menit.

H. Ekstrakurikuler

Menurut Subagiyo (2003: 23), Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di jam sekolah maupun di luar jam sekolah untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimiliki siswa dari berbagai bidang studi. Sekolah merupakan lembaga pendidikan, yang menampung peserta didik dan dibina agar mereka memiliki kemampuan, kecerdasan dan keterampilan. Dalam proses pendidikan diperlukan pembinaan secara

berkoordinasi dan terarah. Dengan demikian siswa diharapkan dapat mencapai prestasi belajar yang maksimal sehingga tercapainya tujuan pendidikan.

Pembinaan siswa disekolah banyak wadah atau program yang dijalankan demi menunjang proses pendidikan yang kemudian atas prakarsa sendiri dapat meningkatkan kemampuan, keterampilan ke arah pengetahuan yang lebih maju. Salah satu wadah pembinaan siswa disekolah adalah kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan-kegiatan yang diadakan dalam program ekstrakurikuler didasari atas tujuan dari pada kurikulum sekolah. Melalui kegiatan ekstrakurikuler yang beragam siswa dapat mengembangkan bakat, minat dan kemampuannya.

Melalui kegiatan ekstrakurikuler ini siswa dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan yang berkaitan dengan kemampuan masing-masing serta membentuk kepribadian siswa serta memunculkan bakat siswa yang berprestasi dibidangnya.

Tujuan ekstrakurikuler menurut Depdikbud :

- a. Siswa dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan, mengenal hubungan antara berbagai mata pelajaran, menyalurkan bakat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya.
- b. Untuk lebih memantapkan pendidikan yang kepribadian dan untuk lebih mengaitkan antara pengetahuan yang diperoleh dalam program kurikulum dengan keadaan dan kebutuhan lingkungan.

Menurut Yudha (1998:8), Kegiatan ekstrakurikuler sebagai suatu program di luar jam pelajaran sekolah yang dikembangkan untuk memperlancar program kurikuler dengan kegiatan ini dapat berjalan lancar. Kegiatan ini dilakukan dengan perencanaan kegiatan anak, yaitu kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan selama bersekolah dalam rangka pencapaian tujuan pendidikan dan berupaya membentuk watak dan kepribadian serta pengembangan bakat, minat dan keunikan siswa. Berdasarkan uraian di atas tujuan ekstrakurikuler dapat disimpulkan: kegiatan ekstrakurikuler di sekolah akan menambah keterampilan lain dan mencegah berbagai hal yang bersifat negatif pada saat ini. Selain itu kegiatan ekstrakurikuler mampu menggali potensi dan mengasah keterampilan siswa dalam upaya pembinaan pribadi.

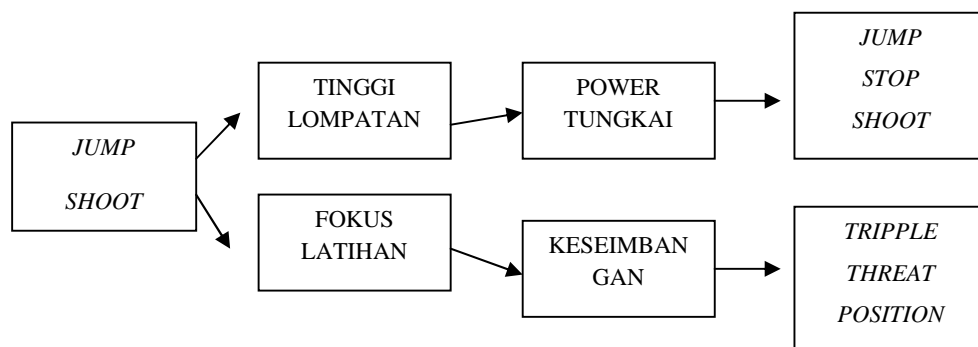
I. Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevan dibutuhkan untuk mendukung kajian teoritis yang dikemukakan. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah :

- a. Penelitian yang dilakukan oleh Sugiyanti (2013) yang berjudul “Perbedaan Keberhasilan Menembak dengan Teknik *Under The Basket Shoot* Melalui Papan Pantul dan *Under Basket Shoot* Langsung Ke Ring Basket Siswa Putra Ekstrakurikuler SMP Negeri 5 Bangun Tapan”.
- b. Penelitian yang dilakukan oleh Yudhi Guntara (2012) yang berjudul "Perbedaan Pengaruh Latihan Antara Menggunakan Bola Basket Standar dan Kombinasi Bola Basket Tidak Standar Terhadap *Shoting* Bola Basket Ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Cilacap Tahun 2011"

- c. Penelitian yang dilakukan oleh Epriyan Santiko (2010) yang berjudul " Pengaruh Latihan Jump Shoot Didahului dengan Operan dan *Jump Shoot* Didahului dengan *Dribble* Terhadap Hasil *Jump Shoot* Bagi Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMA Negeri 1 Bae Kudus 2010".

J. Kerangka Berfikir



Metode latihan teknik *jump stop shoot* dapat meningkatkan power tungkai dan tinggi lompatan sedangkan metode latihan *tripple threat position* diharapkan dapat berpengaruh pada keseimbangan dan fokus pada tembakan *jump shoot* dengan cara menganggap seseorang yang ada di depan adalah *ring*. Melakukan metode latihan *jump stop shoot* dan *tripple threat position* sangat baik untuk meningkatkan akurasi tembakan, melatih mental, pemusatan diri, dan fokus saat melakukan tembakan. Dengan menggunakan metode latihan tambahan *tripple threat position* bertujuan untuk meningkatkan hasil tembakannya semakin baik dan fokus.

Penelitian ini dibagi menjadi dua kelompok latihan yang berbeda, yaitu latihan *jump stop shoot* dan *tripple threat position*. Kelompok eksperimen 1 dilatih dengan bentuk latihan *jump stop shoot* dan kelompok eksperimen 2 dilatih dengan latihan *tripple threat position*. Latihan *jump stop shoot* yaitu dimulai

dilakukan dengan cara awalan dulu dengan *quick stance* dan *triple threat position* kemudian melakukan *dribble* sekali dengan posisi dua kaki bersamaan mendarat di lantai kemudian melakukan tembakan melompat dengan cara angkat bola tinggi dan posisi menembak setelah melompat, saat bola dilepaskan tidak bersamaan dengan lompatan.

Sedangkan *triple threat position* yaitu bentuk latihan yang benar posisi harus lutut jongkok, siku ditekuk dalam keadaan posisi *shooting*, posisi badan harus *balance*, dan semua persendian harus lentur dan siap. Pemain yang ada pada posisi *triple threat position* dengan keadaan seimbang dan benar akan mampu melakukan *offense* khususnya melakukan *jump shoot* dengan baik ke arah *ring* basket.

K. Hipotesis

Menurut Hadi (2004:210), Hipotesis sebenarnya adalah kata majemuk, terdiri dari kata-kata *hipo* dan *tesa*. *Hipo* berasal dari kata Yunani *hupo*, yang berarti di bawah, kurang atau lemah. Sedangkan *tesa* adalah *thesis* yang berarti teori, proposi atau pernyataan. Hipotesis adalah pernyataan yang masih lemah kebenarannya dan masih perlu dibuktikan kenyataannya.

Dari uraian kajian pada landasan teori di atas, peneliti dapat mengambil hipotesis sebagai berikut :

H1 : Latihan *jump stop shoot* berpengaruh terhadap hasil *jump shoot* pada tim putra peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 2 Pringsewu Tahun 2016/2017.

Ho : Latihan *jump stop shoot* tidak berpengaruh terhadap hasil *jump shoot* pada tim putra peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 2 Pringsewu Tahun 2016/2017.

H2 : Latihan *tripple threat position* berpengaruh terhadap hasil *jump shoot* pada tim putra peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 2 Pringsewu Tahun 2016/2017.

Ho : Latihan *tripple threat position* tidak berpengaruh terhadap hasil *jump shoot* pada tim putra peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 2 Pringsewu Tahun 2016/2017.

H3 : Terdapat perbedaan antara latihan *jump stop shoot* dan *tripple threat position* terhadap hasil *jump shoot* pada tim putra peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 2 Pringsewu Tahun 2016/2017.

Ho : Tidak terdapat perbedaan antara latihan *jump stop shoot* dan *tripple threat position* terhadap hasil *jump shoot* pada tim putra peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 2 Pringsewu Tahun 2016/2017.

III. METODELOGI PENELITIAN

A Jenis dan Desain Penelitian

Menurut Arikunto (46: 2006), Metodologi penelitian adalah cara yang dilakukan secara sistematis mengikuti aturan-aturan, direncanakan oleh para peneliti untuk memecahkan permasalahan yang hidup dan berguna bagi masyarakat, maupun bagi peneliti sendiri.

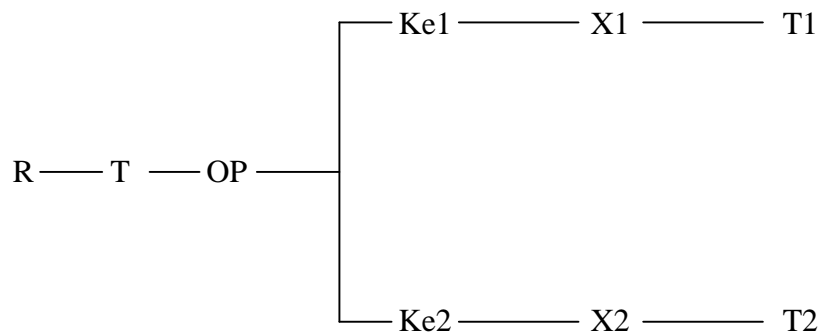
Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen.

Mengenai metode eksperimen ini, Arikunto (148: 2006) menjelaskan sebagai berikut : “ dalam arti yang luas, bereksperimen ialah mengadakan kegiatan percobaan untuk melihat sesuatu hasil.” Dalam penelitian ini penulis mengadakan percobaan terhadap sekelompok subjek yang akan dites kemampuan awalnya (*pre-test*) dalam melakukan *shooting* bola basket.

Pelaksanaan penelitian menggunakan perlakuan atau *treatment* yang berbeda antara dua kelompok yaitu kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2. Dalam penelitian ini pengelompokan kelompok dilakukan dengan berdasarkan data tes awal (*pre test*) yang ditentukan menggunakan *ordinal pairing*. Setelah ditentukan kelompok kemudian kedua kelompok diundi untuk mendapatkan bentuk latihan. Didapat Kelompok eksperimen 1 diberi

perlakuan berupa latihan *jump stop shoot* dan kelompok eksperimen 2 diberi perlakuan berupa latihan *trippel threat position*. Perlakuan atau *treatment* diberikan selama 16 kali pertemuan yaitu termasuk tes awal (*pre-test*) dan dilakukan tes akhir (*post-test*) untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *jump stop shoot* dan latihan *trippel threat position* terhadap hasil *jump shoot* bola basket. Setelah kedua kelompok yaitu kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II diberi perlakuan yang telah direncanakan sebelumnya, kemudian data tes akhir (*post test*) tersebut dibandingkan dengan menggunakan statistik rumus pendek *t-test*.

Gambaran Desain Eksperimen :

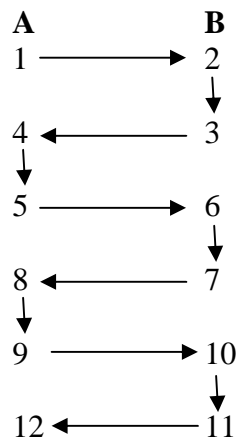


Gambar 11. Rencana Penelitian

Keterangan :

R	= Random
Pretest (T)	= Tes awal <i>jump shoot</i>
OP	= Ordinal Pairing
Ke 1	= Kelompok eksperimen 1
Ke 2	= Kelompok eksperimen 2
X1	= Treatment <i>jump stop shoot</i>
X2	= Treatment <i>trippel threat position</i>
Postest(T1, T2)	= Tes akhir <i>jump shoot</i>

Contoh Gambaran Ordinal Pairing :



Keterangan :

A (kelompok) : 1 4 5 8 9 12

B (kelompok) : 2 3 6 7 10 11

B Variabel Penelitian

Menurut Arikunto (2006:116), Variabel merupakan hal-hal yang menjadi objek penelitian, yang ditatap dalam suatu kegiatan penelitian yang menunjukkan variasi atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian.

Variabel dalam penelitian ini adalah :

1. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu :
 - a. Latihan *jump stop shoot*.
 - b. Latihan *tripple threat position*.
2. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah hasil *jump shoot*.

C Definisi Operasional Variabel

Untuk menyamakan persepsi mengenai variabel yang akan diukur dalam penelitian ini, maka perlu dipaparkan definisi operasional sebagai berikut :

1. Pengaruh

Dalam Kamus Bahasa Indonesia, Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa Indonesia (2008 :557), mengartikan pengaruh sebagai daya yang ada dan timbul (orang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan seseorang. Dalam penelitian ini yang dimaksud pengaruh adalah mengetahui seberapa besar peningkatan dari hasil *jump shoot* sebelum mendapatkan latihan *jump stop shoot* dan *Triple threat position*.

2. *Jump Stop Shoot*

Menurut Kosasih (2008:8), *Jump stop shoot* adalah berhenti dari keadaan berlari atau *slide* dalam posisi *quick stance* dengan dua kaki bersamaan mendarat di lantai. Pada tembakan *jump stop shoot* dilakukan dengan cara awalan dulu dengan *quick stance* dan *triple threat position* kemudian melakukan *dribble* sekali dengan posisi dua kaki bersamaan mendarat di lantai kemudian melakukan *jump shoot*.

3. *Triple Threat Position*

Menurut (Wissel, 2000:40), *Triple threat position* adalah bagian terpenting dalam permainan bola basket, karena posisi *Triple threat position* adalah bagian awal untuk melakukan *finishing* eksekusi baik itu untuk melakukan *shooting*, menerima *passing*, dan melakukan *dribble*.

4. *Jump Shoot*

Menurut Wissel (2000: 47), Menembak (*shooting*) pada bola basket adalah sinkronisasi antara kaki, pinggang, bahu, siku tembak, kelenturan pergelangan dan jari tangan. *Jump shoot* diartikan tembakan dengan posisi

kaki melompat secara bersamaan setelah itu melakukan lompatan tinggi dengan posisi tangan mengangkat bola.

D Populasi, Sampel dan Teknik Penarikan Sampel

1. Populasi

Menurut Arikunto (2006:130), Penelitian populasi yang dipilih harus ada kaitanya dengan masalah yang akan diteliti. Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Berdasarkan pendapat di atas yang dimaksud dengan populasi adalah seluruh individu yang akan dijadikan objek penelitian yang paling sedikit memiliki satu sifat yang sama. Populasi dalam penelitian ini adalah 20 Pemain putera tim Bola Basket SMA Negeri 2 Pringsewu.

2. Sampel, Teknik Penarikan Sampel

Menurut Arikunto (2006: 131), Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang hendak diteliti. Dengan demikian sampel merupakan bagian dari populasi. Arikunto (2006:134), Mengenai besarnya sampel yang cukup untuk populasi, apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Karena peserta tidak lebih dari 100 orang, sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi (*total sampling*), dan sampel penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 2 Pringsewu sebanyak 20 orang.

E Tempat dan Waktu Penelitian

- a. Tempat Penelitian ini dilaksanakan di lapangan bola basket SMA Negeri 2 Pringsewu, Kecamatan Pringsewu, Kabupaten Pringsewu.
- b. Waktu Penelitian
 Penelitian ini dilaksanakan selama pada bulan Januari 2017 sampai bulan Februari 2017.

F Instrumen Penilaian

Menurut Arikunto (2006:135), Data dalam penelitian ini haruslah relevan dan akurat, maka diperlukan alat yang dapat mengukur data dan dapat dipertanggung jawabkan, yaitu alat ukur atas instrument penelitian yang valid dan reliable, karena instrument yang baik harus memenuhi dua persyaratan yaitu valid dan reliable. Disamping itu juga syarat-syarat instrument yang baik adalah harus memiliki akurasi, presepsi dan kepekaan.

1. Instrumen

Alat ukur yang digunakan dalam instrumen ini adalah tes hasil *jump shoot*. Tujuan tes ini adalah untuk mengetahui hasil *jump shoot* Tim Putera peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Pringsewu. Untuk pelaksanaan, sampel diberi kesempatan melakukan sepuluh kali *jump shoot* dari jarak *free throw* dalam waktu 2 menit dan diambil hasil *jump shoot* yang paling terbaik. Untuk mengukur hasil *jump shoot* diambil dari tes melakukan tes *jump shoot* sebanyak sepuluh kali percobaan dengan 20 sample. Adapun instrument atau alat-alat yang digunakan dalam penelitian adalah: a) bola,

b) pencatat hasil *jump shoot*, c) peluit, d) lapangan bola basket, e) Keranjang Bola.

2. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Instrumen tes penelitian ini sebelumnya pernah dilakukan pada pemain putra bola basket SMA Negeri 7 Semarang untuk mencari nilai validitas dan reliabilitas dari instrument yang digunakan dalam penelitian ini.

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurannya. Menurut Azwar (2008:5), Suatu tes atau instrument pengukur dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat tersebut menjalankan fungsi ukurnya. Tes yang menghasilkan data yang tidak relevan dengan tujuan pengukuran dikatakan memiliki validitas rendah.

Menurut Azwar (2008:4), *Reliabilitas* merupakan penerjemahan dari *reliability* yang mempunyai asal kata *rely* dan *ability*. Pengukuran yang memiliki reliabilitas tinggi tersebut sebagai pengukuran yang *reliable*.

Walaupun reliabilitas mempunyai berbagai nama lain seperti keterpercayaan, keajegan, kestabilan, konsistensi, dan sebagainya, namun ide pokok yang terkandung dalam konsep reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya. Instrumen dikatakan valid dan reliable, apabila nilai r_{xy} lebih besar dari nilai r -tabel pada taraf signifikan 5%. Setelah diadakan tes uji coba pada pemain putra bola basket SMA Negeri 7 Semarang untuk mencari nilai validitas dan reliabilitas, akhirnya di dapat nilai validitas 0,983 dan nilai reliabilitas 0,737 dengan r -tabel pada taraf signifikan 5 % adalah 0,648. Maka, instrumen dalam penelitian

ini valid dan reliable. Selain itu, terdapat sarana dan prasarana pendukung lain yang merupakan faktor yang sangat membantu kelancaran pelaksanaan penelitian.

3. Program Latihan

Program latihan dalam penelitian ini bertujuan untuk patokan pelaksanaan latihan dalam usaha memperoleh hasil yang optimal terhadap kemampuan *jump shoot*. Menurut Bempa (dalam Sajoto, 1988 : 33) mengatakan bahwa tes untuk mengevaluasi hasil latihan dapat dilaksanakan setelah antara 4 – 6 minggu dari suatu masa siklus latihan makro. Dalam penelitian ini latihan ditetapkan selama kurang lebih 6 minggu dengan 2 kali pertemuan digunakan untuk tes awal dan tes akhir. Sedangkan tiap minggunya dilakukan 3 kali latihan. Adapun waktu yang dibutuhkan dalam satu kali latihan adalah 90-120 menit. Sehingga total pertemuan ada 16 kali pertemuan, pertemuan pertama digunakan untuk *pretest* kemudian 14 pertemuan berikutnya digunakan untuk *treatment*, sedangkan pertemuan terakhir digunakan untuk *post test*.

G Prosedur Penelitian

Prosedur atau langkah kerja dalam penelitian ini yang digunakan adalah *Pre-test and Post-test Group*. Pelaksanaan penelitian meliputi :

1. Tes Awal atau *Pre-test* (O1)

Tes awal bertujuan untuk memperoleh data awal tingkat kemampuan sampel sebelum diberi *treatment* atau perlakuan. Tes awal dilakukan di lapangan bola basket SMA Negeri 2 Pringsewu. Tes yang dilakukan

dalam penelitian ini yaitu melakukan *jump shoot*. Sebelum tes awal dilakukan, sampel wajib melakukan pemanasan. Sampel melakukan *jump shoot* sebanyak 10 kali melakukan dalam waktu 2 menit. Cara pengukuran tes *jump shoot* yaitu dari area *free throw line* sample mengambil bola yang telah di sediakan di keranjang kemudian sample melakukan *jump shoot*. Sample tidak perlu mendapat passing bola secara langsung supaya test sampel tidak mendapat pengaruh lain.

2. *Treatment* atau Perlakuan (X)

Sampel dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok pertama eksperimen I melakukan latihan *jump stop shoot* dan kelompok II melakukan latihan *triple threat position*. Pembagian kelompok dilakukan sesuai dari hasil perankingan data tes awal (tinggi ke rendah), kemudian dimasukkan dalam rumus *ordinal pairing* dan dimasukkan dalam kelompok pertama dan kedua. Latihan *jump stop shoot* dan *triple threat position*. *Treatment* yang dilakukan adalah *treatment* untuk bersama dalam masing-masing kelompok eksperimen karena sample terdiri dari peserta yang memiliki kemampuan hampir sama.

a. Pemanasan (*Warming Up*)

Pemain diwajibkan untuk melakukan pemanasan secukupnya sebelum melakukan latihan inti dengan tujuan untuk mempersiapkan kondisi fisik dan untuk mengurangi resiko cedera. Pemanasan sangat penting dalam mengadakan perubahan fungsi organ tubuh guna menghadapi kegiatan fisik yang sangat berat. Pemanasan dilakukan kurang lebih

selama 10 menit dan diawali dengan peregangan otot kemudian dilanjutkan gerakan-gerakan senam penunjang latihan.

b. Latihan inti (Perlakuan atau *Treatment*)

Latihan inti bertujuan untuk melakukan program latihan yang telah disusun. Dalam penelitian ini program latihan yang diberikan dalam kelompok eksperimen I adalah latihan *jump shoot* menggunakan latihan *jump stop shoot* dan kelompok eksperimen II adalah latihan *jump shoot* menggunakan latihan *triple threat position*. Setiap pertemuan dilaksanakan 90 -120 menit. Supaya hasil yang di dapat akurat dan tidak bias peneliti melakukan penanggulangan dengan cara membagi waktu *Treatment* dan membedakan tempat *Treatment*.

c. Pendinginan

Setelah melakukan latihan atau aktifitas, sampel perlu melakukan pendinginan dengan tujuan agar otot dapat kembali dalam keadaan semula atau normal. Pendinginan dilakukan dengan cara peregangan otot yang telah melakukan aktifitas fisik sampai kondisi fisik sampel perlahan lahan kembali dalam keadaan semula atau normal.

3. Tes akhir (*Post-test*)

Tes akhir dilakukan setelah sampel melakukan *treatment* atau perlakuan program latihan selama 16 kali pertemuan. Tes akhir ini dilakukan seperti tes awal yaitu melakukan *jump shoot*. Tujuan dari tes akhir ini untuk mengetahui hasil tingkat kemampuan tembakan yang telah dicapai sampel setelah melakukan latihan yaitu *jump stop shoot* dan *triple threat position*. Dalam melakukan tes akhir, pertama sampel diberi penjelasan tentang tata cara melakukan *jump shoot*. Sebelum melompat sampel

melakukan pemanasan secukupnya, kemudian sampel menunggu giliran untuk melakukan tes *jump shoot* sebanyak 10 kali pengulangan dalam waktu 2 menit.

H Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penelitian

Meskipun dalam penelitian ini penulis menghindari kemungkinan-kemungkinan kesalahan selama pelaksanaan penelitian sehubungan dengan pengumpulan data, namun di luar kemampuan peneliti dapat terjadi hal-hal yang dapat mempengaruhi penelitian. Adapun hal-hal tersebut adalah :

1. Faktor kesungguhan hati

Faktor kesungguhan hati dalam pelaksanaan penelitian dari masing-masing sampel tidak sama, untuk itu peneliti dalam pelaksanaan tes dan latihan selalu memotivasi, mengawasi dan mengontrol setiap aktivitas yang dilakukan dengan melibatkan pembimbing untuk mengarahkan kegiatan sampel pada tujuan yang akan dicapai.

2. Faktor tempat dan cuaca

Tempat yang digunakan untuk latihan berada di lapangan terbuka, sehingga dalam latihan cuaca terkadang panas dan terkadang hujan atau mendung. Hal tersebut juga sangat mempengaruhi latihan dan kesehatan atlet. Untuk tes awal, perlakuan dan tes akhir dilaksanakan di lapangan *outdoor* SMA Negeri 2 Pringsewu .

3. Faktor kegiatan di luar penelitian

Kegiatan sampel atau pemain di luar penelitian sulit untuk dipantau, hal tersebut disebabkan pemain tidak tinggal dalam satu asrama. Untuk itu di beri penjelasan agar para pemain menjaga kondisinya masing-masing.

4. Faktor pemberian materi

Pemberian materi latihan mempunyai peran yang besar dalam usaha untuk memperoleh hasil yang baik. Usaha yang dapat ditempuh supaya pemberian materi dapat diterima dengan baik, maka sebelumnya diberikan materi latihan pemain diberikan penjelasan secara lisan, kemudian didemonstrasikan gerakan latihan tersebut agar pemain dapat menirukannya. Koreksi dilakukan secara perorangan dan kelompok.

I Metode Analisis Data

Analisis data atau pengolahan data merupakan suatu langkah penting dalam suatu penelitian. Menurut Sugiyono (2015:207), dalam suatu penelitian kuantitatif menggunakan statistik. Statistik meliputi statistik parametris dan nonparametris. Statistik parametris digunakan untuk menganalisis data interval, rasio, jumlah sampel besar, serta berlandaskan bahwa data yang akan dianalisis berdistribusi normal. Sedangkan statistik nonparametris digunakan untuk menganalisis data yang berbentuk nominal dan ordinal, jumlah sampel kecil, dan tidak harus berdistribusi normal.

Data yang di nilai adalah variabel bebas : Latihan latihan *jump stop shoot* (X_1) dan triple threat position (X_2) serta variabel terikat yaitu hasil hasil *jump shoot* (Y).

1. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah distribusi yang terjadi atau tidak dari distribusi normal. Langkah sebelum melakukan pengujian hipotesis lebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis data dengan uji normalitas yaitu menggunakan Uji lillieferors (Sudjana, 2005:466). Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut :

- a. Pengamatan X_1, X_2, \dots, X_n dijadikan bilangan baku Z_1, Z_2, \dots, Z_n

$$\text{Dengan menggunakan rumus: } Z_i = \frac{x_i - \bar{x}}{s}$$

(\bar{x} dan S masing-masing merupakan rerata dan simpangan baku sampel)

- b. Untuk tiap bilangan baku ini akan menggunakan daftar distribusi normal baku, kemudian hitung peluang $F(z_i) = P(z \leq z_i)$
- c. Selanjutnya hitung proporsi Z_1, Z_2, \dots, Z_n yang lebih atau sama dengan z_i . Jika proporsi ini dinyatakan oleh S (z_i), maka :

$$S(z_i) = \frac{\text{banyaknya } Z_1, z_2, \dots, Z_n \text{ yang } \leq Z_i}{n}$$

Hitung selisih $F(z_i) - S(z_i)$ kemudian tentukan harga mutlaknya

- d. Ambil harga yang paling besar diantara harga-harga mutlak selisih tersebut. Sebutlah harga terbesar L_0 .
- e. Kriteria pengujian adalah jika $L_{\text{hitung}} \leq L_{\text{tabel}}$, maka variabel tersebut berdistribusi normal, sedangkan jika $L_{\text{hitung}} > L_{\text{tabel}}$ maka variabel berdistribusi tidak normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk memperoleh informasi apakah kedua kelompok sample memiliki varian yang homogen atau tidak. Untuk pengujian homogenitas digunakan rumus sebagai berikut :

$$F = \frac{\text{Varians Terbesar}}{\text{Varians Terkecil}}$$

Membandingkan nilai F hitung dengan F tabel dengan rumus

Dk pembilang : n-1 (untuk varians terbesar)

Dk penyebut : n-1 (untuk varians terkecil)

Taraf signifikan 0.05 maka dicari pada tabel F. Dengan kriteria pengujian :

Jika : F hitung > F tabel tidak homogen

F hitung ≤ F tabel berarti homogen

Pengujian homogenitas ini bila F hitung lebih kecil (<) dari F tabel maka data tersebut mempunyai varians yang homogen. Tapi sebaliknya bila F hitung (>) dari F tabel maka kedua kelompok mempunyai varians yang berbeda.

3. Uji Hipotesis

Analisis dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah dilakukan, yaitu untuk mengetahui besarnya kontribusi yang diberikan oleh variabel bebas (X_1, X_2, \dots) terhadap variabel terikat (Y). Menurut Sugiyono (2015:273), bila sampel berkorelasi/berpasangan, misalnya membandingkan sebelum dan sesudah treatment atau perlakuan, atau membandingkan kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen, maka digunakan t-test. Menurut Sugiyono (2015:272) Pengujian hipotesis menggunakan t-test terdapat beberapa rumus t-test yang digunakan untuk pengujian, dan berikut pedomannya :

- a. Bila jumlah anggota sampel $n_1 = n_2$, dan varian homogen ($\sigma_1 = \sigma_2$) maka dapat digunakan rumus t-test baik untuk separated, maupun pool varian. Untuk melihat harga t-tabel digunakan $dk = n_1 + n_2 - 2$.
- b. Bila $n_1 \neq n_2$, varian homogen ($\sigma_1 = \sigma_2$), dapat digunakan rumus t-test pool varian
- c. Bila $n_1 \neq n_2$, varian tidak homogen dapat digunakan rumus separated varian atau pooled varian dengan $dk = n_1 - 1$ atau $n_2 - 1$. Jadi dk bukan $n_1 + n_2 - 2$.
- d. Bila $n_1 \neq n_2$ dan varian tidak homogen ($\sigma_1 \neq \sigma_2$). Untuk ini dapat digunakan t-test dengan separated varian. Harga t sebagai pengganti t-tabel dihitung dari selisih harga t-tabel dengan $dk (n_1 - 1)$ dan $dk (n_2 - 1)$ dibagi dua, kemudian ditambahkan dengan harga t yang terkecil.
- e. Ketentuannya bila t-hitung $<$ t-tabel, maka H_0 diterima dan tolak H_a
- Berikut rumus t-test yang digunakan :

$$t \text{ hitung} = \frac{(\bar{X}_1 - \bar{X}_2)}{S_{gab} \times \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

$$S_{gab} = \frac{(n_1 - 1) \times S_1^2 + (n_2 - 1) \times S_2^2}{n_1 + n_2 - 2}$$

Keterangan :

\bar{X}_1 : Rerata kelompok eksperimen A

\bar{X}_2 : Rerata kelompok eksperimen B

S_1 : Simpangan baku kelompok eksperimen A

S_2 : Simpangan baku kelompok eksperimen B

n_1 : Jumlah sampel kelompok eksperimen A

n_2 : Jumlah sampel kelompok eksperimen B

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa :

1. Latihan *Jump Stop Shoot* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil *jump shoot* putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 2 Pringsewu tahun 2016/2017.
2. Latihan *tripple threat position* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil *jump shoot* putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 2 Pringsewu tahun 2016/2017.
3. Latihan *jump stop shoot* memberikan pengaruh lebih signifikan terhadap hasil *jump shoot* putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 2 Pringsewu tahun 2016/2017.

B. Saran

1. Kepada para Mahasiswa dan guru pendidikan jasmani diharapkan mencoba model-model latihan untuk meningkatkan hasil pembelajaran penjasokes di sekolah, khususnya bola basket.

2. Program studi penjasokes diharapkan dapat dijadikan salah satu acuan dalam program dan pembelajaran dalam mata kuliah bola basket untuk meningkatkan kemampuan bermain bolabasket.
3. Bagi mahasiswa lain yang berminat meneliti kembali permasalahan ini, disarankan agar penelitian ini dapat ditindak lanjuti dan dikembangkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amber, Vic. 2006. *Bola Basket*. Bandung: Pionir Jaya
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Bompa, Tudor O. 1993. *Theory and Methodology of training: The Key of Athletic Performance*, Dibique, Iow: Kendall/hunt Publishing Company.
- Depdikbud. 2002. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize
- Hadi, Sutrisno. 2004. *Metodologi Research Jilid 2*. Yogyakarta : UGM.
- Kosasih, Danny. 2008. *Fundamental Basketball*. Semarang: Karangturi Media, Yayasan Pendidikan Nasional Karangturi.
- Perbasi. 2010. *Peraturan Resmi Bola Basket*. Jakarta : Perbasi
- Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional. 2008. *Kamus Bahasa Indonesia*. Jakarta: Depdiknas
- Azwar, Saifuddin. 2008. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Sajoto, Muhammad. 1995. *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jalarta: Dahara Prize.
- . 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta
- Sodikun, Imam. 1992. *Olahraga Pilihan Bolabasket*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Subagiyo. 2003. *Pengertian Ekstrakurikuler*. Jakarta
- Sudjana. 2005. *Prosedur Penelitian*. Jakarta
- Sugiyono. 2015. *Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Research and Development* . Alfabeta.
- Tohar. 2004. *Ilmu Kepeleatihan Lanjut*. Semarang. FIK UNNES.

Wissel, Hall. 2000. *Bola Basket Dilengkapi Dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktik*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Yudha, Muhammad. 1998. *Pengembangan Kegiatan Ekstrakurikuler*. Depdiknas. Jakarta