

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN RING MODIFIKASI
TERHADAP HASIL *SHOOTING JUMP SHOOT* BOLA BASKET
PADA SISWA KELAS VII SMP IMANUEL
BANDAR LAMPUNG**

(Skripsi)

Oleh

ANDRE PERANGIN ANGIN



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2024**

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN RING MODIFIKASI TERHADAP HASIL *SHOOTING JUMP SHOOT* BOLA BASKET PADA SISWA KELAS VII SMP IMANUEL BANDAR LAMPUNG

OLEH

ANDRE PERANGIN ANGIN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan ring modifikasi terhadap hasil *shooting jump shoot* bola basket pada siswa kelas VII SMP Imanuel Bandar Lampung. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif komparatif dengan cara pengambilan data menggunakan tes *shooting jump shoot* bola basket. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Imanuel Bandar Lampung berjumlah 30 orang. Teknik analisis data menggunakan uji t (beda). Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) Ada pengaruh yang signifikan latihan menggunakan ring modifikasi untuk meningkatkan hasil *shooting jump shoot* siswa kelas VII SMP Imanuel Bandar Lampung, dengan nilai $t_{hitung} = 9,198 > t_{tabel} = 2,145$. 2) Tidak ada pengaruh yang signifikan latihan menggunakan ring standar untuk meningkatkan hasil *shooting jump shoot* siswa kelas VII SMP Imanuel Bandar Lampung, dengan nilai $t_{hitung} = 1,871 < t_{tabel} = 2,145$. 3). Latihan *shooting jump shoot* menggunakan ring modifikasi memberikan pengaruh yang lebih baik daripada latihan *shooting jump shoot* menggunakan ring standar untuk meningkatkan hasil *shooting jump shoot* siswa kelas VII SMP Imanuel Bandar Lampung dengan nilai $t_{hitung} = 3,596 > t_{tabel} = 2,048$.

Kata Kunci: bola basket, ring modifikasi, *shooting jump shoot*

ABSTRACT

THE EFFECT OF TRAINING USING MODIFIED RINGS ON BASKETBALL JUMP SHOOT RESULTS IN GRADE VII STUDENTS OF IMANUEL JUNIOR HIGH SCHOOL BANDAR LAMPUNG

By

ANDRE PERANGIN ANGIN

This study aims to determine the effect of training using a modified ring on the results of basketball jump shooting in class VII students at Imanuel Middle School, Bandar Lampung. The method used in this research is comparative-descriptive by collecting data using the basketball jump shoot shooting test. The sample in this research was 30 class VII students at Imanuel Middle School in Bandar Lampung. The data analysis technique uses the t test (difference). The results of the research show that 1) there is a significant effect of training using a modified ring to improve the jump shoot shooting results of class VII students at Imanuel Middle School in Bandar Lampung, with a value of $t = 9.198 > t \text{ table} = 2.145$. 2) There is no significant effect of training using a standard ring to improve the jump shoot shooting results of class VII students at Imanuel Middle School in Bandar Lampung, with a calculated t value of $1.871 < t \text{ table} = 2.145$. Jump shoot shooting practice using a modified rim has a better effect than jump shoot shooting practice using a standard ring to improve the jump shoot shooting results of class VII students at SMP Imanuel Bandar Lampung, with a value of $t = 3.596 > t \text{ table} = 2.048$.

Keywords: *basketball, jump shooting, modified ring*

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN RING MODIFIKASI
TERHADAP HASIL *SHOOTING JUMP SHOOT* BOLA BASKET
PADA SISWA KELAS VII SMP IMANUEL
BANDAR LAMPUNG**

Oleh

Andre Perangin Angin
1813051053

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar
SARJANA PENDIDIKAN

Pada

Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Ilmu Pendidikan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2024**

Judul Skripsi

PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN RING MODIFIKASI TERHADAP HASIL SHOOTING JUMP SHOOT BOLA BASKET PADA SISWA KELAS VII SMP IMANUEL BANDAR LAMPUNG

Nama Mahasiswa

Andre Perangin Angin

Nomor Pokok mahasiswa

1813051057

Program Studi

S-1 Pendidikan Jasmani

Jurusan

Ilmu Pendidikan

Fakultas

Keguruan dan Ilmu Pendidikan



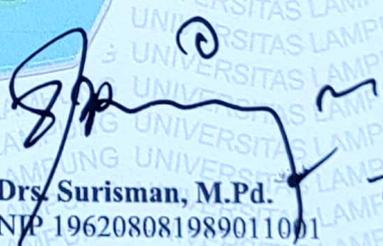
1. Komisi Pembimbing

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

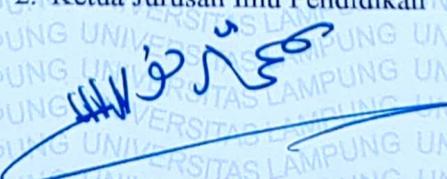

Drs. Herman Tarigan, M.Pd

NIP 196012311988031018


Drs. Surisman, M.Pd.

NIP 196208081989011001

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan


Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.

NIP 197412202009121002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : **Drs. Herman Tarigan, M.Pd.**

Sekretaris : **Drs. Surisman, M.Pd.**

Penguji

Bukan Pembimbing : **Lungit Wicaksono, M.Pd.**

Rekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Prof. Dr. Sunyono, M.Si.

NIP 19651230 199111 1 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **05 Juni 2024**



PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Guntur Saputra
NPM : 1813051053
Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“Efektivitas Latihan Kekuatan Otot Lengan dan *Power* Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada Mahasiswa Penjas FKIP Universitas Lampung”** tersebut adalah hasil penelitian saya, kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam Daftar Pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan Undang-Undang dan Peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, April 2024



Guntur Saputra
NPM 1813051053

RIWAYAT HIDUP



Bernama Andre Pegangin Angin lahir di Kota Bandar Lampung 24 September 1998 putra ke tiga dari Bapak Maklum Perangin Angin dan Ibu Surya Ida Br Sembering. Pendidikan sekolah dasar (SD) SDN 1sepang Jaya selesai pada tahun 2010, Sekolah menengah pertama (SMP) SMPN 19 Bandar Lampung selesai pada tahun 2013, Sekolah Menengah Atas SMAN 13 Bandar Lampung selesai pada tahun 2016

Tahun 2018, Penulis terdaftar sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Lampung Program Studi Pendidikan Jasmani melalui jalur SBM . Pada tahun 2021Melakukan KKN DAN PLP di Desa Tanjung Senang Kecamatan Tanjung Senang, Kota.Bandar Lampung. Demikian daftar riwayat hidup penulis semoga bermanfaat bagi pembaca.

MOTTO

*Tidak ada mimpi yang gagal, yang ada hanya mimpi yang tertunda.
Cuma sekiranya teman -teman merasa gagal dalam mencapai mimpi, jangan
khawatir mimpi - mimpi lain bisa diciptakan*

Windah Basudara (Andre)

PERSEMBAHAN

*Ku persembahkan karya sederhanaku kepada
Ibuku yang telah memberikan kasih sayang dan berjuang demi keberhasilanku.*

Doa dan restumu, adalah jalan bagiku untuk menuju keberhasilan kelak.

Serta

Almamater Tercinta Universitas Negeri Lampung

SANWACANA

Assalammualaikum.Wr. Wb

Puji syukur penulis haturkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga Penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi yang penulis susun ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada program studi Pendidikan Jasmani FKIP Unila dengan judul **“Pengaruh Latihan Menggunakan Ring Modifikasi Terhadap Hasil *Shooting Jump Shoot* Bola Basket Pada Siswa Kelas VII SMP Imanuel Bandar Lampung”**. Dalam penulisan skripsi ini Penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., I.P.M, selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Prof. Dr. Sunyono, M. Pd., selaku Dekan FKIP Universitas Lampung.
3. Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Lungit Wicaksono, M.Pd., Ketua Program Studi S-1 Pendidikan Jasmani Universitas Lampung sekaligus selaku Pembahas yang telah memberikan kritikan dan saran sampai penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini
5. Drs. Herman Tarigan, M.Pd., selaku Pembimbing Pertama yang telah memberikan bimbingan, pengarahan serta motivasi kepada penulis.
6. Drs. Surisman, M.Pd., selaku Pembimbing Kedua yang telah memberikan bimbingan, pengarahan serta motivasi kepada penulis.
7. Dosen di Program Studi Penjaskesrek FKIP Unila yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan saat penulis menyelesaikan perkuliahan.

8. Kepada Kepala sekolah SMP Imanuel Bandar Lampung yang telah memberikan izin penelitian.
9. Kepada keluarga tercinta yang telah mendukung sampai sejauh ini, terutama ibu tercinta yang pernah berhenti memberikan dukungan setiap perjalanan ku mendapatkan gelar S.Pd.
10. Sahabatku Guntur Samputra dan Oki Ardiyansah yang selalu menenamiku baik senang maupun sedih
11. Teman teman seperjuangan Penjas 2018 yang telah memberi tawa canda.
12. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung dengan tulus dan ikhlas semoga diberikan kebaikan dari Allah S.W.T.

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, Aamiin. *Wassalammualaikum, Wr. Wb.*

Bandar Lampung, Juli 2024

Andre Perangin Angin
NPM 1813051053

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I. PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Batasan Masalah	7
1.4 Rumusan Masalah	7
1.5 Tujuan Penelitian	7
1.6 Manfaat Penelitian	8
1.7 Ruang Lingkup Penelitian	9
1.8 Penjelasan Judul	9
II. TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Pendidikan Olahraga	10
2.2 Pengertian Olahraga	12
2.3 Kualitas Prestasi	13
2.4 Tahapan Pemanduan dan Pembinaan Bakat	18
2.5 Belajar Gerak	20
2.6 Sejarah Bola Basket	24
2.7 Permainan Bola Basket	25
2.8 Teknik Dasar Permainan Bola Basket	26
2.8.1 Teknik <i>Passing</i> (Melempar dan Menangkap)	26
2.8.2 Teknik <i>Dribble</i> (Menggiring)	28
2.8.3 Teknik <i>Shooting</i> (Menembak)	29
2.8.4 Teknik <i>Pivot</i> (Gerakan Berporos)	30
2.8.5 Teknik <i>Lay-Up Shot</i>	30
2.8.6 Teknik <i>Rebound</i> (Merayah)	30
2.9 Pengertian dan Jenis Tembakan (<i>Shooting</i>)	31
2.10 <i>Jump Shoot</i>	34
2.11 Konsep Hasil Belajar dan Media Pembelajaran	36
2.11.1 Hasil belajar	36
2.11.2 Media Pembelajaran	37
2.12 Hakikat Latihan	38

2.13	Modifikasi	39
2.14	Modifikasi Ring Latihan <i>Jump Shoot</i>	39
2.15	Penelitian Yang Relevan	41
2.16	Kerangka Berpikir	43
2.17	Hipotesis	45
III. METODELOGI PENELITIAN		
3.1	Metode Penelitian	46
3.2	Rancangan Pendekatan Penelitian dan Jenis Pendekatan	47
3.3	Populasi dan Sampel Penelitian	47
3.4	Tempat dan Waktu	48
3.5	Desain Penelitian	48
3.6	Variabel	50
3.7	Instrumen Penelitian	51
3.8	Teknik Pengumpulan Data	53
3.9	Teknik Analisa Data	53
IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
4.1	Hasil Penelitian	58
4.1.1	Deskripsi Data Penelitian.....	58
4.1.2	Uji Prasyarat.....	63
4.1.3	Uji Hipotesis	65
4.2	Pembahasan	66
V. KESIMPULAN DAN SARAN		
5.1	Kesimpulan	69
5.2	Saran	69
5.3	Rekomendasi	70

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma Penilaian <i>Shooting Jump Shoot</i>	54
2. Deskripsi Penelitian Hasil <i>Shooting Jump Shoot</i>	58
3. Distribusi Frekuensi Ketepatan <i>Shooting Jump Shoot</i> Kelompok Ring Modifikasi	60
4. Distribusi Frekuensi Ketepatan <i>Shooting Jump Shoot</i> Kelompok Kontrol	62
5. Uji Normalitas.....	64
6. Uji Homogenitas	64
7. Uji Pengaruh Kelompok Eksperimen	65
8. Uji Pengaruh Kelompok Kontrol	65
9. Uji Perbedaan <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen dan <i>Post Test</i> Kelompok Kontrol	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Piramida Pembinaan Olahraga	15
2. Prestasi Puncak (<i>Golden Age</i>)	19
3. Pola Pembinaan Atlet	20
4. Klasifikasi Gerak	23
5. Teknik <i>Shooting</i>	32
6. <i>Jump Shoot</i> Fase Persiapan	35
7. <i>Jump Shoot</i> Fase Pelaksanaan	35
8. <i>Jump Shoot</i> Fase <i>Follow Through</i>	36
9. Modifikasi Ring	40
10. Desain Penelitian	49
11. <i>Ordinal Pairing</i>	50
12. Lapangan <i>Shooting Jump Shoot</i>	52
13. Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Ring Modifikasi	59
14. Persentase Ketepatan <i>Shooting Jump Shoot</i> Kelompok Ring Modifikasi	61
15. Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Ring Kontrol	61
16. Persentase Ketepatan <i>Shooting Jump Shoot</i> Kelompok Kontrol	63

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan	76
2. Surat Izin Penelitian	91
3. Surat Balasan Penelitian	92
4. Tes Awal Hasil <i>Jump Shoot</i>	93
5. Analisis Kriteria Hasil <i>Jump Shoot</i>	94
6. Pembagian Kelompok dengan <i>Ordinal Pairing</i>	95
7. Tes Akhir Hasil <i>Jump Shoot</i>	96
8. Tes Akhir Hasil <i>Jump Shoot</i> Bola Basket Kelompok Kontrol.....	97
9. Uji Normalitas Tes Awal Kelompok Ring Modifikasi	98
10. Uji Normalitas Tes Akhir Kelompok Ring Modifikasi	99
11. Uji Normalitas Tes Awal Kelompok Kontrol	100
12. Uji Normalitas Tes Akhir Kelompok Kontrol	101
13. Uji Homogenitas Tes Awal.....	102
14. Uji Homogenitas Tes Akhir	103
15. Pengaruh Latihan Menggunakan Ring Modifikasi	104
16. Pengaruh Kelompok Kontrol	105
17. Perbandingan Tes Awal Kelompok Ring Modifikasi dan Kelompok Kontrol	106
18. Perbandingan Tes Akhir Kelompok Ring Modifikasi dan Kelompok Kontrol	108
19. Tabel L Uji Normalitas	110
20. Tabel T	111
21. Dokumentasi Penelitian	112

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan adalah usaha sadar yang dapat menumbuhkan potensi sumber daya manusia melalui proses pembelajaran dengan cara mendorong dan memfasilitasi kegiatan belajar mengajar di sekolah. Di Indonesia sendiri, perubahan pendidikan terus dilakukan demi memantapkan potensi belajar anak bangsa sehingga menciptakan generasi muda Indonesia yang berwawasan luas oleh sebab itu perubahan pendidikan dilakukan secara terus menerus baik dari segi kurikulum, manajemen pendidikan sampai pada perubahan media pembelajaran agar siswa tertarik dalam proses belajar mengajar. Pendidikan dapat memberikan kesempatan berkembangnya semua aspek dalam pribadi manusia seperti dirumuskan dalam Undang – Undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003 tentang sistem Pendidikan Nasional yang tertuang dalam BAB II pasal 3:

“Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggungjawab”.

Selain itu, tujuan pendidikan nasional antara lain adalah untuk meningkatkan aspek kognitif, afektif dan psikomotorik generasi muda bangsa yang merupakan tanggungjawab seorang pendidik.

Modifikasi pembelajaran adalah salah satu pendekatan yang dilakukan dalam pembelajaran dengan menekankan kegembiraan, meningkatkan kemungkinan keberhasilan, dan dapat melakukan gerakan secara benar. Modifikasi yang dilakukan dalam pembelajaran anak yang dikhususkan untuk meningkatkan hasil belajar dibutuhkan modifikasi yang sesuai dengan usia anak dan perkembangan tahapan kognitif, afektif, dan psikomotor.

Konsep DAP (*Developmentally Appropriate Practice*) merupakan salah satu konsep pendekatan yang sesuai untuk menjadi pertimbangan dilakukannya suatu modifikasi yang diperlukan untuk anak dan pendidik agar tercapainya ketuntasan materi. Dalam pendekatan DAP (*Developmentally Appropriate Practice*) para pendidik juga memahami bahwa setiap anak memiliki serta mempunyai bakat, minat, kelebihan dan kekurangan, sehingga modifikasi mampu menarik dan memperlihatkan hasil perubahan atau kondisi siswa. Dengan modifikasi bola basket menjadi bola karet diharapkan mampu menarik dan mengembangkan potensi siswa untuk meningkatkan kemampuan siswa setelah dilakukan modifikasi.

Tujuan dalam modifikasi memiliki beberapa pertimbangan di antaranya adalah pembelajaran olahraga dengan peraturan dan alat yang dimodifikasi dimaksudkan untuk mengurangi resiko cedera, akan mampu mengembangkan keterampilan anak lebih cepat, menumbuhkan kegembiraan dan kesenangan pada siswa yang sedang dalam situasi kompetitif. Modifikasi yang biasa dilakukan didalam pembelajaran adalah lapangan permainan, jumlah pemain, peraturan, ukuran, berat dan alat yang digunakan, jadi pemilihan modifikasi bukanlah hal yang tidak memiliki pertimbangan dan kriteria khusus untuk siswa.

Beberapa aspek analisis modifikasi ini tidak terlepas dari pengetahuan guru tentang tujuan, karakteristik materi, kondisi lingkungan, dan evaluasinya. Disamping pengetahuan dan pemahaman yang baik tentang tujuan,

karakteristik, materi, kondisi lingkungan, dan evaluasi, keadaan sarana, prasarana dan media pengajaran pendidikan jasmani yang dimiliki oleh sekolah akan mewarnai kegiatan pembelajaran itu sendiri. Dalam melaksanakan tugasnya sehari-hari yang paling dirasakan oleh para guru pendidikan jasmani adalah hal-hal yang berkaitan dengan sarana serta prasarana pendidikan jasmani yang merupakan media pembelajaran pendidikan jasmani sangat diperlukan. Untuk menunjang keberhasilan modifikasi alat, dalam proses pembelajaran dapat dikaitkan dengan modifikasi pembelajaran agar semua aspek dari awal hingga tercapainya proses belajar menjadi sempurna.

Modifikasi pembelajaran dapat dikaitkan dengan tujuan pembelajaran dari mulai tujuan yang paling rendah sampai dengan tujuan yang paling tinggi. Modifikasi tujuan materi ini dapat dilakukan dengan cara membagikan tujuan materi dalam tiga komponen, yakni: tujuan perluasan, penghalusan, dan tujuan penerapan. (Bahagia, 2000 : 2).

Komponen-komponen yang penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang dimodifikasi meliputi:

1. Ukuran, bentuk peralatan yang digunakan
2. Lapangan permainan
3. Waktu bermain dan lamanya permainan
4. Peraturan permainan
5. Jumlah pemain.

Diharapkan melalui modifikasi sarana dan prasarana maupun media pembelajaran pendidikan jasmani dapat meningkatkan ketertarikan siswa dalam mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani terutama dalam materi bola basket karena bila ketertarikan siswa meningkat maka secara otomatis hasil belajar siswa dalam belajar bola basket juga meningkat.

Olahraga di sekolah hendaknya memang dikelola dengan profesional, mulai dari sarana dan prasarana yang di butuhkan hingga pada sisi metode

pembelajaran yang digunakan, karena keprofesionalan dalam mengelola tiap-tiap mata pelajaran bisa jadi dikatakan sebagai salah satu ukuran dari keprofesionalan yang dapat diajarkan di sekolah, dan hal tersebut memerlukan skala prioritas untuk memilih bila memang ingin mengembangkan olahraga secara khusus, penentuan prioritas salah satu jenis olahraga perlu dipertimbangkan pula minat siswa terhadap olahraga yang hendak dipilih. Salah satu jenis olahraga yang sedang populer dan banyak diminati oleh kalangan remaja khususnya pelajar dan mahasiswa di luar ataupun dalam negeri saat ini adalah permainan bola basket. Bola basket kini telah banyak berkembang hingga menjadi salah satu olah raga populer pada sekolah-sekolah ataupun universitas-universitas di Indonesia banyak klub bola basket yang berdiri baik professional maupun pemula. Bola basket mendapat perhatian yang besar dikalangan masyarakat. Orang menjadi lebih tertarik lagi untuk mengetahui dan mendalami tentang olahraga bola basket. Berbagai kompetisi bolabasket antara lain kejuaraan bola basket antar pelajar dari sekolah menengah misalnya POPDA, DBL hingga perguruan tinggi misalnya. Berbagai kompetisi tersebut dengan sendirinya memunculkan bakat yang potensial dibidang bola basket nasional.

Bola basket merupakan cabang olah raga beregu di mana bola basket dimainkan oleh dua regu yang terdiri atas lima pemain untuk masing-masing regu dengan tujuan untuk mencetak angka sebanyak-banyaknya. Seperti dijelaskan dalam peraturan permainan yaitu sebagai berikut : Bola basket dimainkan oleh dua regu yang masingmasing regu terdiri dari lima pemain, setiap regu berusaha untuk memasukkan bola ke dalam keranjang lawan yang mencegah regu lawan memasukkan bola atau mencetak angka. Bola boleh dioper, dilempar, ditepis, digilingkan atau dipantulkan (*dribble*) ke segala arah sesuai dengan peraturan.

Dalam permainan bola basket pada dasarnya terdapat dua teknnik yaitu (1) Teknik dasar yang meliputi teknik tanpa bola dan teknik dasar dengan bola, (2) Teknik lanjutan yang meliputi teknik bertahan dan teknik menyerang.

Teknik dasar tanpa bola meliputi *track, starting* dan *stopping change of direction, fake and fient, screening, cutting, switching* atau *change, guarding, jumping, body balance, turn in, cross over*. Teknik bertahan meliputi : Mematahkan satu lawan satu (*man to mandefence*) dan teknik bertahan (*zone*). Teknik menyerang meliputi : mematahkan satu lawan satu, mematahkan pertahanan wilayah, penyerangan ini memperlambat tempo permainan, penyerangan terhadap pertahanan yang ketat atau *press deference*.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti pada siswa SMP kelas VII, Imanuel Bandar Lampung dalam melakukan *shooting jump shoot* pada pembelajaran bola basket masih belum mencapai hasil yang maksimal. Beberapa dari siswa di sekolah SMP Kelas VII SMP Imanuel Bandar Lampung kurang atau bahkan belum bisa menguasai teknik-teknik dasar Bola Basket .

Permasalahan yang timbul juga tidak tergolong mudah untuk diatasi. Kendala-kendala yang ditemui antara lain adalah pada waktu melakukan *shooting jump shoot* siswa sering kurang tepat menembak ke ring. Sedangkan Persatuan Bola basket Seluruh Indonesia menyatakan bahwa *shooting* adalah usaha memasukkan bola kedalam keranjang atau ring basket lawan untuk meraih *point*.

Dalam melakukan *shooting* ini dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan *shooting* dengan dua tangan serta *shooting* dengan satu tangan. *shooting* juga dibagi menjadi 3 yaitu: *short shoot* adalah cara melempar bola dengan jarak yang pendek, *long shoot* yaitu cara melemparkan bola jarak jauh atau di garis *threepoint* dan ada juga *medium shoot* yang dilakukan dengan menembak pada jarak pendek yaitu pada garis dalam atau *medium line*. Dari berbagai permasalahan di atas, peneliti ingin mengangkat masalah untuk dipecahkan, yaitu pada permasalahan siswa pada waktu melakukan *shooting* sering bolanya tidak sampai pada ring.

Dalam perkembangannya olahraga bola basket juga diberikan pada bidang pendidikan khususnya pada pelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Hal inilah sebenarnya yang merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi para pelajar mengenal bola basket khususnya pada kegiatan belajar bola basket.

Mengingat pentingnya *shooting jump shoot* dalam suatu permainan bola basket, maka semestinya teknik ini juga mendapatkan perhatian dalam suatu latihan. Untuk itu pula bagi guru atau pelatih mampu memberikan model latihan yang tepat agar latihan menjadi lebih efektif, efisien, dan tentunya mencapai keberhasilan dalam meningkatkan prestasi.

Pada observasi saya, saya melihat proses kegiatan belajar khususnya pelajaran pendidikan jasmani bola basket di SMP kelas VII SMP Imanuel Bandar Lampung belum menerapkan pembelajaran modifikasi ring dan kurang inovatif. Sebagian besar guru SMP Imanuel Bandar Lampung belum menerapkan latihan-latihan yang konvensional dan kurang menarik, yang dimaksud konvensional dan kurang menarik disini yaitu guru masih menerapkan latihan bola basket dengan cara-cara lama.

Dalam kegiatan pembelajar bola basket seharusnya perlu adanya pendekatan khusus yang menarik untuk siswa. Inovasi pengembangan model latihan merupakan salah satu cara yang bisa dilaksanakan untuk meningkatkan motivasi dan ketrampilan. Latihan menggunakan modifikasi ring untuk melakukan gerakan *shooting jump shoot* merupakan salah satu cara sebagai sarana menciptakan latihan bola basket yang lebih menarik, menyenangkan, dan bermanfaat bagi perkembangan ketrampilan bola basket siswa khususnya pada teknik *shooting jump shoot* untuk hasil *shooting*

Mempertimbangkan tingkat kemampuan siswa dalam menerima materi pembelajaran yang berbeda. Maka penulis akan melakukan penelitian yang berjudul: "Pengaruh Latihan Menggunakan Ring Modifikasi Terhadap Hasil

Shooting Jump Shoot Bola Basket Pada Siswa Kelas VII SMP Imanuel Bandar Lampung”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Saya sudah melakukan observasi Guru penjas SMP immanuel Bandar Lampung belum menerapkan modifikasi ring dalam proses pembelajaran bola basket.
2. Saya melihat pada waktu melakukan *shooting jump shoot* siswa SMP Imanuel Bandar Lampung belum tepat untuk memasukan bola ke ring.
3. Siswa di SMP immanuel Bandar lampung kurang atau bahkan belum bisa menguasai teknik-teknik dasar Bola Basket.

1.3 Batasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini tidak terlalu luas jangkauannya, maka dilakukan, yaitu tentang “Pengaruh Latihan Menggunakan Ring Modifikasi Terhadap Hasil *Shooting Jump Shoot* Bola Basket Pada Siswa Kelas VII SMP Imanuel Bandar Lampung”

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan batasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam peneliti yaitu adakah “Apakah ada pengaruh latihan menggunakan ring modifikasi terhadap hasil *shooting jump shoot* bola basket pada siswa kelas VII SMP Imanuel Bandar Lampung?”

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan ring modifikasi terhadap hasil *shooting jump shoot* bola basket pada siswa kelas VII SMP Imanuel Bandar Lampung.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Guru
 - a. Memberikan informasi tentang pelaksanaan teknik dasar *shooting jump shoot* dalam Bola basket.
 - b. Memberi sumbangan yang berarti bagi para pembina, guru olahraga maupun pelatih dalam memilih metode pembelajaran yang tepat, efektif dan efisien dalam *shooting jump shoot* bola basket.
 - c. Mengembangkan kompetensi guru dalam pembelajaran *shooting jump shoot* bola basket.
2. Bagi Siswa
 - a. Meningkatkan kemampuan *shooting jump shoot* bola basket.
 - b. Mendapatkan pengetahuan yang lebih luas tentang *shooting jump shoot* bola basket.
 - c. Meningkatkan kesegaran jasmani melalui pembelajaran *shooting* bola basket.
3. Bagi Peneliti

Menambah wawasan dan pengalaman dalam mempelajari cabang olahraga bola besar khususnya *shooting* dalam bola basket melalui pengalaman di lapangan.
4. Bagi Sekolah
 - a. Sebagai bahan masukan dalam rangka perbaikan proses pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar siswa.
 - b. Sebagai referensi untuk mengembangkan mutu pendidikan dalam usaha peningkatan hasil belajar peserta didik dan penyempurnaan pembelajaran.
 - c. Sebagai bahan pertimbangan dalam penentuan kebijakan pembelajaran di sekolah.

1.7 Ruang Lingkup Penelitian

1. Tempat Penelitian

Lokasi yang digunakan pada penelitian ini di Lapangan basket.

2. Objek Penelitian

Adapun objek dalam penelitian ini ialah latihan menggunakan ring modifikasi untuk meningkatkan hasil belajar *shooting jump shoot*.

3. Subjek Penelitian

Adapun subyek penelitian dalam penelitian ini adalah 30 orang siswa kelas VII.SMP Imanuel Bandar lampung

1.8 Penjelasan Judul

1. Pengaruh

Menurut Surakhmad (2012:1), Pengaruh adalah kekuatan yang muncul dari sesuatu benda atau orang dan juga gejala dalam yang dapat memberikan perubahan yang dapat membentuk kepercayaan atau perubahan.

2. Modifikasi Ring

Rusli Lutan (2008) menyatakan bahwa “Modifikasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani diperlukan, dengan tujuan agar siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran, meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berprestasi dan dapat melakukan pola secara benar”. Pendekatan ini dimaksudkan agar materi dapat disajikan sesuai dengan tahapan perkembangan siswa, baik dari segi kognitif, afektif, dan psikomotorik sehingga tujuan dari pembelajaran dapat tercapai.

3. *Shooting jump shoot* bola basket

Shooting jump shoot merupakan tembakan yang paling sering dilakukan dibandingkan jenis tembakan lainnya. Tembakan ini sulit dihalangi karena dilakukan di titik tertinggi lompatan *vertical* penembak (PERBASI, 2006:25).

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pendidikan Olahraga

Pendidikan olahraga adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Olahraga pendidikan diselenggarakan sebagai bagian dari proses pendidikan, dilaksanakan baik pada jalur pendidikan maupun non formal, biasanya dilakukan oleh satuan pendidikan pada setiap jenjang pendidikan.

Menurut Mutohir, (2005:2) pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia yang berkualitas berdasarkan Pancasila.

Menurut Paturisi, (2012:7) pendidikan jasmani dan olahraga pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik (jasmani) dan olahraga untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Penjaskes memerlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, dari pada hanya menganggap sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Menurut Wawan S. Suherman (2004: 23) Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas

jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, dan sikap sportif, kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur seksama untuk 8 meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa

Menurut James A. Baley dan David A. Field, (2001; dalam Freeman, 2001) bahwa pendidikan fisik yang dimaksud adalah aktivitas jasmani yang membutuhkan upaya yang sungguh-sungguh. Lebih lanjut kedua ahli ini menyebutkan bahwa: Pendidikan jasmani adalah suatu proses terjadinya adaptasi dan pembelajaran secara organik, neuromuscular, intelektual, sosial, kultural, emosional, dan estetika yang dihasilkan dari proses pemilihan berbagai aktivitas jasmani.

Aktivitas fisik yang dipilih ditekankan pada berbagai aktivitas jasmani yang wajar, aktivitas jasmani yang membutuhkan sedikit usaha sebagai aktivitas rekreasi dan atau aktivitas jasmani yang sangat membutuhkan upaya keras seperti untuk kegiatan olahraga kepelatihan atau prestasi. Pendidikan jasmani memusatkan diri pada semua bentuk kegiatan aktivitas jasmani yang mengaktifkan otot-otot besar (*gross motorik*), memusatkan diri pada gerak fisik dalam permainan, olahraga, dan fungsi dasar tubuh manusia. Fokus perhatian pendidikan jasmani dan olahraga adalah peningkatan gerak manusia, lebih khusus lagi pendidikan jasmani dan olahraga berkaitan dengan hubungan gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya, misalnya hubungan dan perkembangan tubuh fisik wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itu sendiri.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas kita dapat mengambil kesimpulan bahwa pendidikan jasmani adalah pembelajaran yang berkontribusi terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak di sekolah melalui gerak - gerak yang sesuai dengan porsi umur mereka, selain itu juga pendidikan jasmani di desain untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada anak

sekolah karena dengan anak yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik maka menjadikan manusia tersebut berkulitas.

2.2 Pengertian Olahraga

Olahraga bisa dilakukan oleh siapapun kapan pun dan dimana pun tanpa memandang jenis kelamin, suku, ras, agama, dan sebagainya. Olahraga mempunyai peran penting dan strategis dalam dalam pembangun bangsa. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Mutohir (2005), hakekat olahraga adalah sebagai refleksi kehidupan masyarakat suatu bangsa, didalam olahraga tergambar aspirasi serta nilai-nilai leluhur suatu masyarakat yang terpantul lewat harsat mewujudkan diri melalui prestasi olahraga. Menurut Hans Tandra arti olahraga merupakan gerakan tubuh yang teratur dengan irama yang ditujukan untuk memperbaiki kebugaran tubuh dan berguna juga sebagai meningkatkan imunitas tubuh agar terjaga kesehatannya. Menurut Seno Gumira Ajidarma definisi olahraga merupakan suatu kegiatan atau aktivitas yang menyehatkan tubuh manusia serta sarana kompetisi untuk mencari bakat seseorang di bidang olahraga. Kathryn Marsden, pengertian olahraga ini merupakan suatu kegiatan atau aktivitas yang dapat mengurangi stres serta sangat mudah dilakukan oleh manusia dengan biaya yang murah. Olahraga juga memiliki keterbatasan yang dimaksud adalah adanya aturan aturanyang harus dipatuhi, baik itu dalam olahraga yang bersifat bermain, maupun Sport. Aturan dalam olahraga yang bersifat bermain tidak terlalu ketat karena merupakan aktifitas yang bersifat sukarela dan dilakukan secara bebas. Misalnya ketika kita lari di pagi atau sore hari.

Kemudian olahraga yang bersifat games sudah mulai ketat karena dibuat oleh pemain yang akan melakukan permainan untuk ditaati bersama. Misal bermain voli. Olahraga dalam bentuk sport sudah sangat kompleks dibuat secara formal oleh organisasinya. Misalnya permainan bola basket semua aturan sudah jelas dibuat oleh organisasi bola basket.

Di dalam kertas kerjanya, Kenneth Schmitz berpendapat bahwa olahraga adalah suatu perluasan dari bermain. Pendapatnya tersebut dibahas dan dikemukakan secara deskriptis, singkat dan jelas tentang hal-hal yang membedakan antara olahraga dan bermain yang sampai saat ini kita jumpai. Menurut Schmitz olahraga memperoleh nilai-nilai sentralnya dari bermain. Ini dapat pula diinterpretasikan bahwa sekurang-kurangnya olahraga memiliki semangat dan jiwa bermain. Apabila olahraga dipandang sebagai perluasan bermain, maka dapat diletakkan keduanya pada satu garis kesinambungan, dimulai dari ujung bermain menuju ke ujung olahraga. Seperti halnya pada saat kita membandingkan bermain dengan kerja, di sini kita tidak dapat menggolongkan berbagai macam kegiatan sebagai bermain yang murni atau olahraga yang murni. Dalam batas-batas tertentu mereka bersifat bermain, sedang dalam batas-batas yang lain, mereka lebih bersifat berolahraga. Oleh karena itu harus dicatat bahwa olahraga harus dipandang lebih menyerupai bekerja.

2.3 Kualitas Prestasi

Prestasi belajar merupakan hasil yang didapatkan siswa saat di sekolah setelah melakukan kegiatan pembelajaran bersama guru. Prestasi siswa menentukan langkah-langkah atau tindak lanjut dalam studi di jenjang berikutnya. Hasil dari belajar siswa yang berupa prestasi belajar dipengaruhi oleh beberapa faktor. Dalyono (2009: 55-60) berpendapat bahwa berhasil atau tidaknya seseorang dalam belajar disebabkan beberapa faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi belajar yaitu berasal dari dalam diri orang yang belajar dan ada pula dari luar dirinya. Adapun penjelasan dari masing-masing faktor tersebut didukung oleh pendapat Djaali (2011: 99) sebagai berikut:

Kesehatan merupakan hal yang paling mahal sebab apabila siswa sakit maka tidak dapat belajar dan akibatnya prestasi yang didapatkan siswa menjadi kurang optimal. Hal ini didukung oleh Dalyono (2009: 55) yang menyatakan bahwa kesehatan jasmani dan rohani begitu besar pengaruhnya terhadap

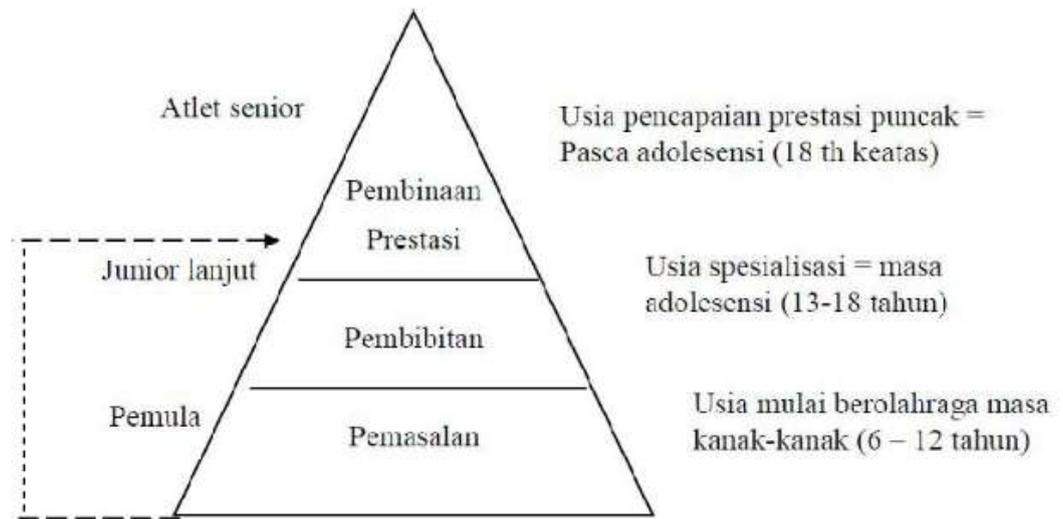
kemampuan belajar seseorang. Menjaga kesehatan fisik dan mental sangat penting bagi setiap orang agar badan tetap sehat, pikiran selalu segar, dan bersemangat dalam melaksanakan kegiatan belajar sehingga prestasi belajar dapat tercapai dengan optimal.

1. Intelegensi dan bakat besar sekali pengaruhnya terhadap kemajuan belajar. Pada dasarnya orang yang memiliki intelegensi yang normal ke atas akan lebih mudah dalam belajar dibandingkan dengan orang yang memiliki intelegensi di bawah normal, mereka akan kesulitan dalam belajar.
2. Minat dan motivasi merupakan hal yang berpengaruh dalam prestasi belajar karena minat dan motivasi membuat siswa merasa senang dalam belajar. Minat yang besar keinginan yang kuat terhadap sesuatu merupakan modal kuat untuk mencapai tujuannya. Motivasi merupakan dorongan dari dalam diri terhadap pentingnya sesuatu.
3. Cara belajar siswa sangat mempengaruhi prestasi belajar seorang siswa sehingga perlu diperhatikan teknik-teknik belajar yang tepat dan sesuai dengan karakteristik individu. Hal yang perlu diperhatikan dalam cara belajar siswa yaitu catatan yang dipelajari, waktu belajar, tempat serta fasilitas belajar, dan tidak kalah pentingnya dukungan dari orang tua.

Menurut M. Furqon (2002:1-2) proses pembinaan memerlukan waktu yang lama, yakni mulai dari masa kanak-kanak atau usia dini hingga anak mencapai tingkat efisiensi kompetisi yang tertinggi. Pembinaan dimulai dari program dari program umum mengenai latihan dasar mengarah pada pengembangan efisiensi olahraga secara komprehensif dan kemudian berlatih yang dispesialisasikan pada cabang olahraga tertentu. Di samping itu perlu dipertimbangkan pula karakteristik atlet yang dibina baik secara fisik/ psikologi, kemampuan pelatih, sarana/fasilitas serta kondisi lingkungan pembinaan.

Upaya untuk meraih prestasi perlu perencanaan yang sistematis dilaksanakan secara bertahap dan berkesinambungan, mulai dari pemasalan, pembibitan

dan pembinaan hingga mencapai puncak prestasi (Djoko PekikIrianto, 2002:27).



Gambar 1. Piramida Pembinaan Olahraga
Sumber: Hidayatullah (2002:5)

Dari gambar diatas dalam pencapaian prestasi olahraga maksimal diperlukan tahap-tahap yang berkelanjutan. Untuk lebih memahaminya dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Pemasalan

Agar diperoleh bibit atlet yang berkualitas perlu disiapkan sejak awal yakni dengan program pemasalan yang dilakukan dengan cara menggerakkan anak- anak pada usia dini untuk melakukan aktivitas olahraga secara menyeluruh atau jenis olahraga apapun sebagai pengenalan aktifitas fisik kepada anak - anak sejak usia dini .

2. Pembibitan

Menurut Cholik yang dikutip oleh Djoko Pekik Irianto (2002:29), beberapa indikator penting yang perlu diperhatikan sebagai kriteria untuk mengidentifikasi dan menyeleksi bibit atlet berbakat secara obyektif antara lain:

- a) Kesehatan (pemeriksaan medik, khususnya sistem kardiorespirasi dan sistem otot-syaraf)

- b) Anthropometri (tinggi dan berat badan, ukuran bagian tubuh, lemak tubuh dll)
- c) Kemampuan fisik (*speed power*, koordinasi, Vo2 max)
- d) Kemampuan psikologis (sikap, motivasi, daya toleransi)
- e) Keturunan
- f) Lama latihan yang telah diikuti sebelumnya dan adakah peluang untuk dapat dikembangkan
- g) Maturasi

Pengidentifikasian bakat dapat dilakukan dengan metode alamiah dan metode seleksi ilmiah.

1. Seleksi alamiah

Seleksi dengan pendekatan secara natural (alamiah), anak-anak di usia dini akan terus berkembang, kemudian tumbuh menjadi atlet. Dengan seleksi alamiah ini, anak-anak menekuni olahraga tertentu, sebagai akibat pengaruh teman sebayanya. Perkembangan dan kemajuan atlet sangat lambat, karena seleksi untuk cabang olahraga yang layak dan ideal baginya tidak ada, kurang ataupun tidak tepat.

2. Seleksi ilmiah

Seleksi dengan penerapan ilmiah (IPTEK). Untuk memilih anak-anak usia dini yang senang dan gemar berolahraga, kemudian diidentifikasi untuk menjadi atlet dan diberikan bimbingan, dengan metode ini, perkembangan anak usia dini untuk menjadi atlet dan untuk mencapai prestasi tinggi lebih cepat, apabila dibandingkan dengan metode alamiah. Metode ini menyeleksi dengan mempertimbangkan faktor-faktor antara lain:

- a) Tinggi dan berat badan
- b) Kecepatan
- c) Waktu reaksi
- d) Koordinasi dan kekuatan (*power*)

Melalui pendekatan metode ilmiah anak-anak usia dini di tes, kemudian diidentifikasi untuk dapat diarahkan ke cabang-cabang olahraga yang sesuai dengan potensi dan bakatnya agar mendapatkan bimbingan secara tepat sesuai potensi dan bakat yang dimiliki.

3. Pembinaan prestasi

Setelah adanya suatu pemasalan dan pembibitan, untuk mencapai suatu prestasi yang baik dan hasil yang didapat bisa maksimal maka dilanjutkan dengan pembinaan. Pembinaan diarahkan melalui latihan yang disesuaikan dengan usia, pertumbuhan dan perkembangan anak. Untuk mencapai prestasi olahraga yang tinggi memerlukan waktu yang cukup lama 8-10 tahun dengan proses latihan yang benar, untuk itu latihan harus dilakukan sejak usia dini dengan tahapan yang benar. Tahapan latihan disesuaikan dengan tingkat usia anak, meskipun latihan perlu dilakukan sejak usi dini bukna berarti sejak usia dini itu pula anak sudah dikelompokkan ke suatu cabang olahraga. Adapun tahapan latihan meliputi:

a) Tahap multilateral

Tahap perkembangan multilateral (menyeluruh) disebut juga tahap *multi skill* yang diberikan pada anak usia 6-15 tahun yang bertujuan mengembangkan gerak dasar. Apabila tahap ini telah dilakukan dengan baik maka akan memberikan keuntungan antara lain: atlet memiliki gerak motorik yang bermanfaat untuk mengembangkan keterampilan dan penguasaan teknik tinggi dengan gerakan- gerakan yang variatif.

b) Tahap spesialisasi

Secara umum tahap ini akan dilaksanakan pada usia 15-19 tahun, materi latihan disesuaikan dengan kebutuhan cabang olahraga, meliputi: biomotor, klasifikasi skill baik *open skill* maupun *close skill* atau kombinasi. Tahap spesialisasi berbanding terbalik dengan tahap multilateral, artinya semakin bertambah usia atlet semakin mengarah ke spesialisasi atau dengan perkataan lain semakin muda usia atlet proporsi latihan untuk multilateral semakin besar.

c) Puncak prestasi

Setelah melalui pembinaan pada tahap multilateral dan tahap spesialisasi, diharapkan atlet akan meraih prestasi pada usia emas (*Golden Age*). Untuk mendapatkan atlet - atlet yang berbakat dan berprestasi maka ketiga komponen tersebut tidak dapat dipisahkan. Bila satu saja komponen tidak dilakukan maka akan mendapatkan hasil yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkan.

2.4 Tahapan Pemanduan dan Pembinaan Bakat

Pemanduan dan pembinaan atlet usia dini dalam lingkup perencanaan untuk mencapai prestasi puncak, memerlukan latihan jangka panjang, kurang lebih berkisar antara 8 s.d 10 tahun secara bertahap, continue, meningkat dan berkesinambungan dengan tahap-tahap sebagai berikut, pembibitan/ pemanduan bakat, spesialisasi cabang olahraga, peningkatan prestasi. Menurut KONI dalam Proyek Garuda Emas (2000:11-12), rentang waktu setiap tahapan latihan, serta materi latihannya adalah sebagai berikut:

1. Tahapan latihan persiapan, lamanya kurang lebih 3 s.d 4 tahun
Tahap latihan persiapan ini, merupakan tahap dasar untuk memberikan kemampuan dasar yang menyeluruh (multilateral) kepada anak dalam aspek fisik, mental dan sosial. Pada tahap dasar ini, anak sejak usiadini yang berprestasi diarahkan/dijuruskan pada tahap spesialisasi, akan tetapi latihan harus mampu membentuk kerangka tubuh yang kuat dan benar, khususnya dalam perkembangan biomotorik, guna menunjang peningkatan prestasi ditahapan latihan berikutnya. Oleh karena itu, latihannya perlu dilaksanakan dengan cermat dan tepat.
2. Tahap latihan pembentukan, lamanya kurang lebih 2 s.d 3 tahun
Tahap latihan ini adalah untuk merealisasikan terwujudnya profil atlet seperti yang diharapkan, sesuai dengan cabang olahraganya masing-masing. Kemampuan fisik, maupun teknik telah terbentuk, demikian pula keterampilan taktik, sehingga dapat digunakan/dipakai sebaga ititik tolak pengembangan, serta peningkatan prestasi selanjutnya.

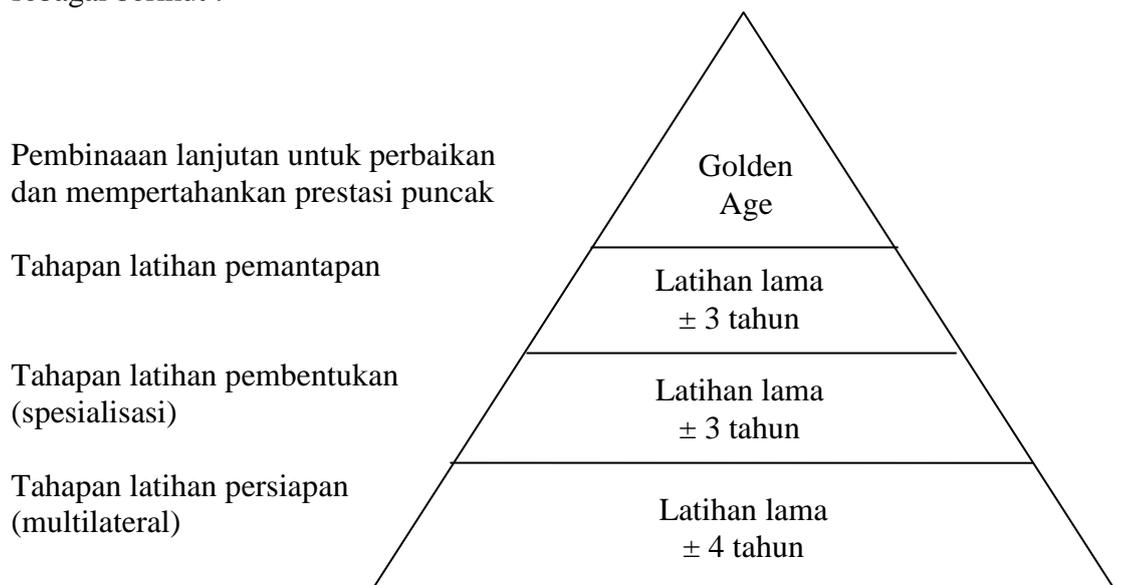
Pada tahap ini, atlet dispesialisasikan pada salah satu cabang olahraga yang paling cocok/ sesuai bagiannya.

3. Tahap latihan pemantapan, lamanya kurang lebih 2 s.d 3 tahun

Pada tahap ini, atlet dispesialisasikan pada salah satu cabang olahraga yang paling cocok/ sesuai bagiannya. Profil yang telah diperoleh pada tahap pembentukan, lebih ditingkatkan pembinaannya, serta disempurnakan sampai ke batas optimal/maksimal. Tahap pemantapan ini merupakan usaha pengembangan potensi atlet semaksimal mungkin, sehingga telah dapat mendekati atau bahkan mencapai puncak potensinya.

Sasaran tahapan-tahapan pembinaan adalah agar atlet dapat mencapai prestasi puncak, dimana pada umumnya disebut *GOLDEN AGE* (usia emas).

Tahapan ini didukung oleh program latihan yang baik, dimana perkembangannya dievaluasi secara periodik. Dengan puncak prestasi atlet, dimana pada umumnya berkisar antara umur 20 tahun, dengan lama tahapan pembinaan 8 s.d 10 tahun, maka seseorang harus sudah mulai dibina dan dilatih pada usia 3 s.d 14 tahun, yang dapat dinamakan usia dini. Tahap pembinaan usia dini sampai mencapai puncak prestasi (*Golden Age*) adalah sebagai berikut :



Gambar 2. Prestasi Puncak (*Golden Age*)
(Sumber: Garuda Emas, 2000: 11-12)



Gambar 3. Pola Pembinaan Atlet
(Sumber: Garuda Emas, 2000: 11-12)

Tahap pembinaan usia dini sampai mencapai prestasi puncak (golden age). Dalam upaya memprediksi cabang-cabang olahraga usiadini yang sesuai dengan potensi yang dimilikinya, dapat digunakan metode “*Sport Search*” yang diterbitkan oleh AUSIC (*Australia Sport Commision*) dan merupakan salah satu acuan yang diadopsi oleh KONI. Metode tersebut dapat mengukur kemampuan/ potensi anak usia dini.

2.5 Belajar Gerak

2.5.1 Belajar gerak

Tarigan Herman (2019: 25) Belajar yang di wujudkan melalui respon respon muskular dan diekspresikan dalam gerak tubuh. Di dalam belajar gerak yang dipelajari adalah pola-pola gerak keterampilan tertentu misalkan gerak-gerak keterampilan olahraga. Dalam proses belajar gerak ada tiga tahapan yang harus dilalui oleh siswa untuk mencapai tingkat keterampilan yang sempurna (otomatis). Tiga tahapan belajar gerak ini harus dilakukan secara berurutan, karena tahap sebelumnya adalah prasyarat untuk tahap berikutnya. Apabila ketiga tahapan belajar gerak ini tidak dilakukan oleh guru pada saat mengajar pendidikan jasmani, maka guru tidak boleh mengharap banyak dari apa yang selama ini mereka lakukan, khususnya untuk mencapai tujuan Pendidikan Jasmani yang ideal.

2.5.2 Ranah gerak

Kata “ranah” adalah terjemahan dari kata “domain” yang bisa diartikan bagian atau unsur. Gerak tubuh merupakan salah satu

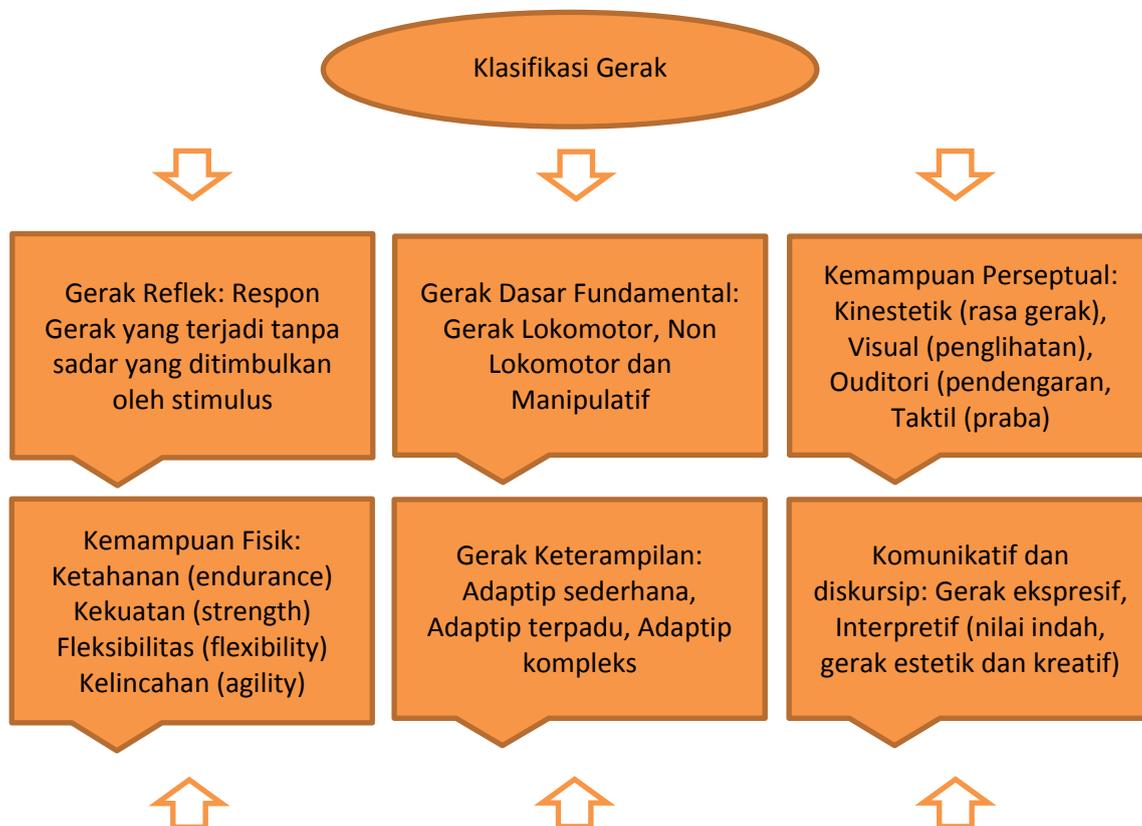
kemampuan manusia bisa diklasifikasikan menjadi beberapa macam, yaitu:

1. Gerak Reflex Gerak reflex adalah respon gerak atau aksi yang terjadi tanpa kemauan sadar yang ditimbulkan oleh suatu stimulus.
2. Gerak Dasar Fundamental Gerak fundamental adalah gerakan-gerakan dasar yang berkembang sejalan dengan pertumbuhan tubuh dan tingkat kematangan pada anak-anak.
3. Kemampuan Perseptual Kemampuan perseptual adalah kemampuan untuk menginterpretasi stimulus yang ditangkap oleh organ indera.
4. Kemampuan Fisik Kemampuan fisik adalah kemampuan untuk memfungsikan sistem organ tubuh dalam melakukan aktivitas gerak tubuh (daya tahan, kekuatan, daya ledak, kelincihan, kecepatan, kelentukan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan kecepatan reaksi).
5. Keterampilan Gerak Keterampilan gerak adalah gerak mengikuti pola/bentuk tertentu memerlukan koordinasi kontrol sebagian/seluruh tubuh yang dapat dilakukan melalui proses belajar.
6. Komunikasi Non Diskursif Komunikasi non diskursif adalah komunikasi yang dilakukan melalui perilaku gerak tubuh.

Dalam proses belajar gerak ada tiga tahapan yang harus dilalui oleh siswa untuk mencapai tingkat keterampilan yang sempurna (otomatis). Tiga tahapan belajar gerak ini harus dilakukan secara berurutan, karena tahap sebelumnya adalah prasyarat untuk tahap berikutnya. Apabila ketiga tahapan belajar gerak ini tidak dilakukan oleh guru pada saat mengajar pendidikan jasmani, maka guru tidak boleh berharap banyak dari apa yang selama ini mereka lakukan, khususnya untuk mencapai tujuan Pendidikan Jasmani yang ideal. Tahapan belajar gerak adalah sebagai berikut:

1. Tahap Kognitif Pada tahap ini guru setiap akan memulai mengajarkan suatu keterampilan gerak, pertama kali yang harus dilakukan adalah memberikan informasi untuk menanamkan konsep- konsep tentang apa yang akan dipelajari oleh siswa dengan benar dan baik. Setelah siswa memperoleh informasi tentang apa, mengapa, dan bagaimana cara melakukan aktifitas gerak yang akan dipelajari, diharapkan di dalam benak siswa telah terbentuk motor plan, yaitu keterampilan intelektual dalam merencanakan cara melakukan keterampilan gerak. Apabila tahap kognitif ini tidak mendapatkan perhatian oleh guru dalam proses belajar gerak, maka sulit bagi guru untuk menghasilkan anak yang terampil mempraktikkan aktivitas gerak yang menjadi prasyarat tahap belajar berikutnya.
2. Tahap Asosiatif (Fiksasi) Pada tahap ini siswa mulai mempraktikkan gerak sesuai dengan konsep- konsep yang telah mereka ketahui dan pahami sebelumnya. Tahap ini juga sering disebut sebagai tahap latihan. Pada tahap latihan ini siswa diharapkan mampu mempraktikkan apa yang hendak dikuasai dengan cara mengulang- ulang sesuai dengan karakteristik gerak yang dipelajari. Apakah gerak yang dipelajari itu gerak yang melibatkan otot kasar atau otot halus atau gerak terbuka atau gerak tertutup? Apabila siswa telah melakukan latihan keterampilan dengan benar dan baik, dan dilakukan secara berulang baik di sekolah maupun di luar sekolah, maka pada akhir tahap ini siswa diharapkan telah memiliki keterampilan yang memadai.
3. Tahap Otomatisasi Tahap ini siswa telah dapat melakukan aktivitas secara terampil, artinya siswa dapat merespon secara cepat dan tepat terhadap apa yang ditugaskan oleh guru untuk dilakukan. Tanda- tanda keterampilan gerak telah memasuki tahapan otomatis adalah bila seorang siswa dapat mengerjakan tugas gerak tanpa berpikir lagi terhadap apa yang akan dan sedang dilakukan dengan hasil yang baik dan benar. Proses belajar

dikatakan berhasil apabila ada perubahan pada diri anak berupa perubahan perilaku yang menyangkut pengetahuan, sikap dan keterampilan.



Gambar 4. Klasifikasi Gerak
(Sumber: Tarigan H, 2019: 25)

2.6 Sejarah Bola Basket

Permainan Bola Basket diciptakan oleh Dr. James A. Naismith pada tahun 1891. Ide untuk menciptakan permainan baru ini dikarenakan akan kebutuhan yang dirasakan dalam musim-musim dingin untuk tetap selalu melakukan aktivitas gerak dan selalu terhibur. Amber V (2006:9) mengemukakan bahwa bola basket merupakan olahraga yang mengandung unsur-unsur gerakan yang kompleks dan beragam, artinya gerakan-gerakan yang dibutuhkan dalam bola basket merupakan gabungan dari unsur-unsur gerakan yang menunjang. Untuk dapat bermain dengan baik, maka masing-masing unsur gerakan tersebut harus dipelajari satu persatu dan selanjutnya

perlu ada koordinasi antara unsur gerak satu dengan lainnya. Menurut Wissel (2000 : 2), “Permainan bola basket dimainkan oleh 2 tim dengan 5 pemain pada masing-masing tim. Tujuannya adalah Mendapatkan nilai (skor) dengan memasukan bola ke keranjang dan mencegah tim lain melakukan hal serupa”.

Walaupun pemain di bolehkan dalam posisi apapun, posisi yang paling umum pada tim dengan 5 pemain adalah sebagai *point guard (baseball hundler)* yang artinya pemain bisa mengendalikan bola sebaik mungkin, karena yang bertugas menyusun serangan adalah posisi ini. Pemain Kedua sebagai *shooting guard (base outrid shooter)*, pada posisi ini pemain harus memiliki teknik *shooting* yang baik, karena pada posisi ini harus mampu melakukan *shooting* pada jarak jauh atau three Pemain Ketiga sebagai *small forward (versatile inside dan outside player)*, yang artinya pemain yang berada diluar garis serang. Pemain keempat sebagai *power forward (strong rebounding forward)* yang fungsinya bertugas mengambil bola pantulan dari kegagalan menyerang atau *rebound*. Pemain Kelima sebagai pemain tengah (*inside scorer rebounder dan shoot blocker*), biasanya yang berada di posisi ini adalah pemain yang memiliki keunggulan pada postur dan tinggi badan untuk bisa menghalangi lawan dalam menghasilkan angka didalam daerah dekat ring.

Bola basket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan. Bola boleh di *passing* (dilempar keteman), boleh dipantulkan kelantai (ditempat atau sambil berjalan) dan tujuannya adalah memasukkan bola ke basket (keranjang) lawan. Untuk dapat memainkan permainan bola basket dibutuhkan lapangan bola basket yang terdiri dari lantai semen atau lantai papan, dibatasi oleh garis yang berbentuk empat persegi panjang berukuran 28 x15 m. Selain lapangan juga di butuhkan perlengkapan lainnya antara lain papan pantul yang dibuat dari kayu keras atau bahan tembus pandang dengan tebal 3 cm, lebarnya 1.80 m dan tinggi 1.20 m. Permukaanya rata dan bila tidak tembus pandang harus berwarna

putih. Di belakang *ring* dibuat petak persegi panjang dengan ukuran 59 cm dan tinggi 45 cm dengan lebar garis 5 cm. Papan pantul ini dipasang kokoh ditiap-tiap akhir lapangan tegak lurus dengan lantai, sejajar dengan garis akhir dan jaraknya dengan lantai 2.75 m dari bagian bawah papan.

Keranjang yang terdiri *e point*. dari ring atau simpai dan jala. Simpai terbuat dari lingkaran hasil keras, garis tengahnya 45 cm. Garis tengah simpai 20 mm dengan sedikit rambahan lengkungan besi kecil di bawah simpai tempat memasang jala. Simpai dipasang 15 cm dari permukaan papan pantul. Bola yang digunakan dalam permainan bola basket yaitu bola yang benar-benar bulat yang terbuat dari kulit, karet atau bahan sintetis, kelilingnya antara 75-78 cm dengan berat antara 600-650 gram.

Bola dipompa secukupnya sehingga kalau dijatuhkan dari ketinggian 1.80 m, pantulannya antara 1.20 – 1.40 m. Permainan bola basket dimainkan dalam waktu 4 x 10 menit. Di Amerika Serikat, NBA menggunakan waktu 4 x 12 menit dalam permainan bola basket. Komponen fisik dalam permainan bola basket sangat dibutuhkan karena jalannya pertandingan yang lama, serta kerasnya pertandingan yang lebih sering memaksa para atlet bola basket untuk melakukan kontak fisik dengan lawannya dan bila ingin mencapai prestasi yang maksimal harus memiliki faktor kondisi fisik, teknik, taktik dan mental.

2.7 Permainan Bola Basket

Bola basket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan, bola boleh dioper (dilempar ke teman), boleh dipantulkan ke lantai (di tempat atau sambil berjalan) dan tujuannya adalah memasukkan bola ke basket (keranjang) lawan, permainan dimainkan oleh dua regu masing-masing terdiri dari 5 (pemain) setiap regu berusaha memasukan bola ke keranjang lawan dan menjaga (mencegah) keranjangnya sendiri sedikit mungkin. Tujuan setiap tim dalam permainan bola basket adalah memasukkan bola ke keranjang lawan untuk mendapat angka, dan pada akhirnya mendapat angka yang lebih besar (PERBASI, 2006:46).

Untuk mencapai tujuan ini syarat utamanya harus terampil. Keterampilan dapat tercapai sampai tingkat tertinggi apabila gerakan dasar baik. Oleh karena itu teknik dasar perlu dilakukan dengan cara-cara yang benar, agar keterampilannya bisa ditingkatkan.

2.8 Teknik Dasar Permainan Bola Basket

Bola basket adalah permainan yang cepat, dinamis, menarik, dan mengagumkan. Perubahan angka yang terjadi setiap menitnya membuat permainan ini menarik. Berkat keistimewaan ini, bola telah menjadi salah satu permainan terpopuler di dunia dan menjadi permainan di era modern (PERBASI, 2006:17). Bola basket termasuk permainan yang kompleks, artinya gerakannya terdiri dari gabungan unsur-unsur gerak yang terkoordinasi rapi sehingga dapat dimainkan dengan baik. Dalam permainan bola basket setiap pemain harus dapat menguasai teknik dasar dengan baik dapat menimbulkan efisiensi gerakan yang optimal, dan berkat latihan yang teratur mendapatkan efektifitas gerakan yang baik pula.

Teknik–teknik dasar dalam permainan bola basket menurut adalah sebagai berikut: 1) teknik *passing* (melempar dan menangkap), 2) teknik *dribble* / menggiring bola, 3) teknik *shooting* / menembak, 4) teknik *pivot* / gerakan berporos, 5) teknik *lay up shot*, 6) teknik *rebound* / merayah. Untuk lebih jelasnya akan diuraikan sebagai berikut :

2.8.1 Teknik *Passing* (Melempar dan Menangkap)

Passing (operan) juga merupakan salah satu teknik dasar yang dibutuhkan dikarenakan permainan bola basket merupakan permainan yang membutuhkan kerja sama tim. Menurut Indrawan & Nurhidayat (2014) “*passing* merupakan keahlian yang paling dasar yang sering diabaikan. pemain jarang berlatih *passing* karena kurang mendapat perhatian penggemar dibanding pencetak skor. Mengembangkan teknik *passing* menjadikan pemain yang lebih handal” (hlm. 8). Adapun macam–macam teknik melempar bola, yaitu :

1. *Two handed chest pass*

Operan dada adalah operan yang umum dilakukan bila tidak ada pemain bertahan di antara pengoper dan teman setimnya. Cara melakukan operan ini adalah memegang bola setinggi dada dan dekat dengan badan. Siku ditekuk dan jari-jari terbuka memegang bola. Saat bola dilepaskan, lengan dan tangan diluruskan dengan telapak menghadap keluar. Jenis operan ini adalah yang paling akurat (PERBASI, 2006:21).

2. *Two handed bounce pass*

Gerakan dasar operan memantul sama dengan operan dada, meskipun situasi saat dilakukannya berbeda. Operan memantul sering dilakukan pada permainan pivot ketika pengoper mengoper ke teman setimnya yang dijaga dari belakang, atau dalam situasi di mana operan dada tidak mungkin dilakukan (PERBASI, 2006:21-22).

3. *Two handed overhead pass*

Operan ini biasanya dilakukan untuk melempar bola ke daerah post tinggi dan rendah, atau sebagai lemparan yang mengawali serangan cepat setelah bola memantul, atau saat lemparan ke dalam (PERBASI, 2006:22).

4. *One hand (baseball) pass*

Operan jarak jauh yang dilakukan dari lebih setengah panjang lapangan. Operan ini tidak terlalu akurat namun berguna pada serangan cepat (PERBASI, 2006:22).

5. *One hand (push) pass*

Operan dorong adalah operan cepat yang dilakukan dengan satu tangan dalam jarak dekat. Operan ini dilakukan dari dekat telinga dan bertumpu pada siku yang tertekuk. Hasilnya bisa berupa lemparan lurus atau melengkung (PERBASI, 2006:23).

6. *Behind the back pass*

Operan ini dianggap sebagai operan angan-angan, namun sekarang ini sudah menjadi senjata menyerang yang umum (PERBASI, 2006:23).

2.8.2 Teknik *Dribble* (Menggiring)

Dalam permainan bola basket teknik menggiring bola (*dribbling*) adalah hal yang paling penting agar permainan dapat berjalan dengan baik. Menurut Indrawa & Nurhidayat (2014) “*Dribble* adalah memantulkan bola ke lantai dengan salah satu tangan, baik sedang berdiri di tempat maupun sedang bergerak. *Dribble* pada dasarnya adalah gerakan yang harus mengarah ke ring” (hlm. 7). Adapun macam-macam teknik *dribble*, yaitu :

1. *Change of pace dribble*

Dribble ini adalah yang paling umum dalam bola basket dan digunakan untuk membuat pemain bertahan berpikir bahwa pelaku *dribble* akan memperlambat atau mempercepat tempo *dribble*, atau mencari teman se-tim untuk mengoper tapi tetap mempertahankan *dribble*, dan melewati pemain bertahan dengan kecepatan penuh (PERBASI, 2006:18).

2. *Low or control dribble*

Dribble ini dilakukan setiap kali pemain dijaga dengan ketat. Tipe *dribble* ini hanyalah menjaga bola agar tetap rendah dan terkontrol. Bola di-*dribble* di sisi tubuh, jauh dari pemain bertahan. Telapak tangan yang mendribble bola diusahakan agar tetap berada di atas bola (PERBASI,2006:18).

3. *High or speed dribble*

Ketika pemain berada di lapangan terbuka dan harus bergerak secepatnya dengan bola, maka ia akan menggunakan *dribble* ini. Ketika berlari dengan cepat, pemain akan mendorong bola di depannya dan membiarkannya melambung ke atas setinggi

pinggulnya. Tangan yang men-dribble tidak berada di atas bola melainkan di belakangnya (PERBASI, 2006:19).

4. *Crossover dribble*

Dribble dengan satu tangan, yang kemudian saat mendekati pemain bertahan akan mendorong bola melewati tubuhnya ke arah tangannya yang lain. Gerakan ini sangat bagus untuk memperdaya pemain bertahan, namun bola bisa dicuri bila tidak dilakukan dengan baik karena bola tidak terjaga (PERBASI, 2006:19).

5. *Behind the back dribble*

Jenis *dribble* ini digunakan ketika pemain mengganti arah supaya terbebas dari pemain bertahan. Bola digerakkan dari satu sisi tubuh ke sisi tubuh yang lain dengan mengayunkannya di belakang tubuh (PERBASI, 2006:20).

6. *Between the legs dribble*

Dribble ini adalah cara yang cepat untuk memindahkan bola dari satu tangan ke tangan yang lain melewati sela kaki. Digunakan ketika pen-*dribble* dijaga dengan ketat atau ingin mengganti arah (PERBASI, 2006:20).

7. *Reverse Dribble*

Dribble ini dikenal juga dengan nama *spin dribble* atau *rol dribble*. *Dribble* ini dilakukan untuk mengganti arah dan memantulkan bola dari satu tangan ke tangan yang lain ketika dijaga dengan ketat. *Dribble* ini harus dilakukan dengan cepat saat pen-*dribble* mendorong bola ke lantai dan berputar mengelilingi pemain bertahan (PERBASI, 2006:21).

2.8.3 Teknik *Shooting* (Menembak)

Shooting adalah kemampuan untuk memasukan bola ke dalam keranjang (ring) agar mendapatkan angka. Menurut Indrawan & Nurhidayat (2014) “*shooting* adalah suatu gerakan mengarahkan dan mengusahakan agar bola jatuh tepat sasaran” (hlm.8).

2.8.4 Teknik *Pivot* (Gerakan Berporos)

Teknik *pivot* dalam bola basket adalah gerakan memutar badan sampai 380 derajat, dengan bertumpu pada satu kaki sebagai porosnya sambil memegang bola basket. Gerakan putaran pada *Pivot* tidak boleh sampai menggeser letak kaki (poros) yang dipakai berputar. Jika sampai geser maka sudah termasuk pelanggaran. *Pivot* dilakukan oleh pemain dengan tujuan utamanya adalah untuk menyelamatkan bola agar tidak sampai direbut dan lepas ke tangan lawan. Menurut (David Iqroni, 2022) mengungkapkan bahwa “Ada tiga macam *pivot* dalam permainan bola basket diantaranya, *pivot* lalu *dribble*, *pivot* lalu *passing*, dan *pivot* lalu *shooting*” (hlm. 62).

2.8.5 Teknik *Lay-Up Shot*

Tembakan *lay up* adalah jenis tembakan yang dilakukan dengan sedekat mungkin dengan ring basket yang didahului dengan lompat-langkah-lompat. *Lay up* dapat dilakukan dengan didahului berlari dan menuju ke arah ring basket. Menurut (Isnanto, Seri Olahraga Bola Basket, 2019) mengungkapkan bahwa “teknik ini dilakukan dari sisi samping kanan maupun samping kiri papan. Untuk melakukan tembakan *lay up* kaki mempunyai peranan penting, karena itu butuh gerakan yang tepat dan dengan irama yang benar” (hlm. 64)

2.8.6 Teknik *Rebound* (Merayah)

Rebound merupakan salah satu teknik yang dipakai dalam olahraga basket, dimana seorang pemain mendapatkan bola pantul yang gagal masuk ke dalam *ring*. Para pemain yang biasanya melakukan *rebound* adalah mereka yang berada di posisi *power forward* juga *center*. Pemain yang memiliki tinggi badan lebih tinggi dari pada pemain lain serta pemain tengah yang berada di dekat *ring* biasanya dapat melakukan *rebound* dengan efektif dibandingkan pemain yang lain. *Jumtp to the ball*, *make contact*, dan *box out* merupakan beberapa hal yang harus diperhatikan ketika melakukan *rebound*. Adapun jenis

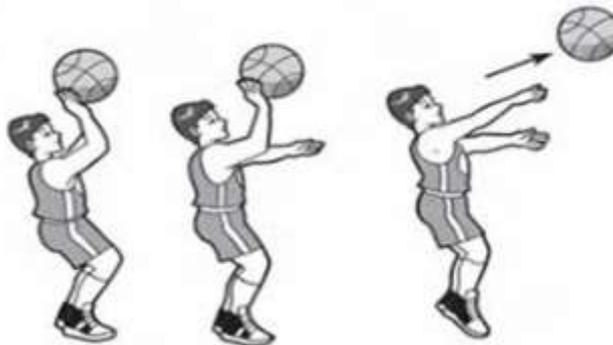
rebound terbagi menjadi dua, yaitu *ofensif rebound* dan *defensive rebound*. *Ofensif rebound* artinya mendapatkan bola pantul yang tidak masuk oleh rekan satu tim, sedangkan *defensive rebound* terjadi ketika mendapatkan bola pantul yang tidak masuk oleh tim lawan

2.9 Pengertian dan Jenis Tembakan (*Shooting*)

Shooting merupakan salah satu teknik dasar bermain bola basket yang harus dikuasai oleh setiap pemain karena tujuan dari permainan bola basket adalah berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya kedalam keranjang tim lawan dan merupakan unsur penting dalam satu pertandingan karena kemenangan di tentukan oleh banyak nya bola yang masuk kedalam keranjang. Nidhom Khoeron (2017:47) *Shooting* adalah gerakan yang dimana seorang pemain menembakkan bola kearah keranjang tim lawan. Berakhirnya sebuah teknik *Shooting* ialah dimana seorang pemain telah melepaskan bola dari tangannya menuju ring lawan dengan kaki yang menyentuh lantai setelah melakukan sedikit *Jumping*". Sedangkan menurut Hal Wissel (2000: 43) "*shooting* adalah keahlian yang sangat penting dalam permainan bolabasket. Di samping teknik dasar seperti operan, *dribbling* bertahan dan *rebounding* yang memungkinkan mengantar memperoleh peluang besar membuat skor, namun hasilakhir tetap harus melakukan *shooting*". Jadi *shooting* merupakan salah satu teknik dasar yang digunakan oleh setiap pemain untuk memasukkan bola ke dalamkeranjang guna memenangkan pertandingan dalam usaha untuk mencapai prestasi optimal. Dengan demikian unsur ketepatan dalam teknik *shooting* harus dikuasai oleh setiap pemain, karena ketepatan dalam memasukkan bola kedalam keranjang sangat menentukan kemenangan dalam suatu pertandingan.

Keterampilan yang harus dimiliki setiap pemain bola basket adalah kemampuan memasukkan bola atau menembak. Hal ini sesuai dengan tujuan permainan bola basket yang mengharuskan setiap regu untuk memasukkan

bola sebanyak mungkin ke basket lawan dan mencegah terjadinya memasukkan di pihak sendiri.



Gambar 5. Teknik *Shooting*
Sumber: Nidhom Khoeron (2017:47)

Menembak merupakan suatu keterampilan yang sangat penting dan untuk memiliki keterampilan dibutuhkan latihan terus-menerus. Latihan menembak direncanakan secara sistematis sehingga setiap pemain akan mempraktekkan tipe tembakan yang paling disukainya dalam pertandingan. Tembakan atau shooting dibagi menjadi beberapa jenis yaitu:

1. *Set shot*

Tembakan ini jarang dilakukan pada permainan biasa. Karena bila penembak tidak melompat, maka tembakannya akan mudah dihalangi. Umumnya tembakan ini dilakukan saat lemparan bebas atau bila memungkinkan untuk menembak tanpa rintangan (PERBASI, 2006:23).

2. *Lay-up shot*

Lay-up adalah hal yang harus dipelajari dalam permainan bola basket. Dalam situasi persaingan, jenis tembakan ini harus bisa dilakukan pemain baik dengan tangan kanan maupun kiri. *Lay-up* dilakukan di akhir *dribble*. Pada jarak beberapa langkah dari ring, pen-*dribble* secara serentak mengangkat tangan dan lutut ke atas ketika melompat ke arah keranjang (PERBASI, 2006:24).

3. *Underhand shot*

Tembakan ini adalah jenis tembakan *lay-up* ketika penembak, setelah melompat ke arah keranjang, mengangkat lengan dan mengangkat tangannya ke atas untuk menjauhkan bola dari pemain bertahan (PERBASI, 2006:24).

4. *Jump shot*

Tembakan ini paling sering dilakukan dibandingkan jenis tembakan lainnya. Tembakan ini sulit dihalangi karena dilakukan di titik tertinggi lompatan vertical penembak (PERBASI, 2006:25).

5. *Hook shot*

Tembakan *hook* adalah tembakan lemah dan akurat serta merupakan gerakan *low-post* yang baik. Bila dilakukan dengan benar maka tembakan ini sulit dihalangi, karena tangan yang menembak berada jauh dari pemain bertahan. Bahkan ketika dijaga oleh pemain yang tinggi (PERBASI, 2006:25).

6. *Dunking*

Tembakan *dunk* adalah gerakan menyerang yang mengagumkan dan dapat mengobarkan semangat tim serta menjatuhkan moral lawan dengan cepat. *Dunking* dapat dilakukan dengan satu atau dua tangan, dari depan atau belakang (PERBASI, 2006:26).

7. *Reverse lay-up*

Tembakan *lay-up* ini memakai ring dan *backboard* untuk menjaga penembak dari pemain bertahan yang berusaha menghalangi tembakan dari belakang. Tembakan ini baik dilakukan setelah penetrasi di sepanjang garis belakang atau ketika pemain menerima bola di dalam daerah terlarang dengan posisi memunggungi keranjang (PERBASI, 2006:26).

8. *Tapping (tip-in)*

Tap-in bukanlah suatu tembakan. Gerakan ini hanya terdiri dari kibasan lemah ujung jari. Ketika bola memantul dari ring, ujung jari diletakkan di bagian bawahnya dan kemudian dengan lembut bola di dorong ke atas dan di tepuk ke arah ring atau *backboard*. Dibutuhkan pemilihan waktu

yang tepat dan kemampuan melompat yang baik untuk melakukannya (PERBASI, 2006:27).

2.10 *Jump Shoot*

Menurut Danny Kosasih (2008: 51) *Jump Shoot* adalah jenis tembakan dengan menambahkan lompatan saat melakukan *shooting*, dimana bola dilepaskan pada saat titik tertinggi lompatan. Ada yang perlu diperhatikan saat melakukan *jump shoot*, yakni pemain harus mulai dari lantai (*quick stance*) lalu melompat dan menjaga *verticality*. Ketinggian lompatan tergantung pada jarak tembakan. Pada tembakan dalam (*Inside jump*) jika dijaga ketat, kaki harus memompakan tenaga yang cukup untuk melompat lebih tinggi. *Jump shoot* akan terasa apabila melepas bola pada saat melompat, dibandingkan pada saat berada di puncak lompatan.

Upaya lompatan yang seimbang sehingga bisa menembak tanpa beban. Keseimbangan dan kontrol lebih penting dari pada penambahan tingginya lompatan, irama yang halus dan *follow through* juga merupakan komponen penting untuk *jump shoot*. Mendarat dengan seimbang pada posisi yang sama saat lompat. *Jump shoot* dilakukan pada saat lompatan berada pada titik maksimal. Adapun teknik gerakan *jump shoot* adalah sebagai berikut:

1. Fase Persiapan

Pada fase ini langkah-langkahnya sama dengan langkahlangkah saat melakukan *one hand set shoot* dengan langkah pertama adalah melihat target (basket) dengan kaki terlentang selebar bahu dan jari kaki lurus. Kemudian lutut dilenturkan dan pastikan kondisi bahu rileks. Posisi tangan yang digunakan untuk menembak berada pada bola bagian bawah dan tangan satunya berada pada sisi luar bola. Ibu jari rileks dengan posisi siku masuk ke dalam. Kemudian posisi bola saat itu adalah pada bagian depan atas dahi.



Gambar 6. *Jump Shoot* Fase Persiapan
Sumber: Danny Kosasih (2008)

2. Fase Pelaksanaan

Pada fase ini hanya ada sedikit perbedaan dari langkah-langkah *one hand set shoot* yaitu dengan langkah awal mendorong bola ke atas, diawali dari kaki, kemudian punggung yang diikuti bahu. Perbedaan antara *one hand set shoot* dan *jump shoot* terlihat pada fase ini yaitu adanya gerak melompat yang diikuti siku bergerak naik sampai lurus kemudian pergelangan tangan dan jari bergerak untuk melepaskan bola. Pastikan pergelangan tangan dan jari lentur dengan posisi jari ke depan dengan dan telapak tangan menghadap ke bawah. Lepaskan ibu jari dan saat itu tangan penyeimbang membantu untuk menjaga keseimbangan bola agar saat bola dilepaskan arahnya sesuai dengan yang kita inginkan. Jangan lupa pastikan iramanya tepat agar kita tahu kapan bola itu harus dilepaskan



Gambar 7. *Jump Shoot* Fase Pelaksanaan
Sumber: Danny Kosasih (2008)

3. Fase *Follow Through*

Pada fase ini lengan sudah lurus ke atas baik tangan yg digunakan untuk melakukan *shooting* dan tangan penyeimbang. Posisi telunjuk mengarah ke depan dan telapak tangan menghadap ke bawah dan mendarat dengan seimbang.



Gambar 8. *Jump Shoot Fase Follow Through*
Sumber: Danny Kosasih (2008)

2.11 Konsep Hasil Belajar dan Media Pembelajaran

2.11.1 Hasil belajar

Hasil Belajar merupakan tujuan akhir dilaksanakannya kegiatan pembelajaran di sekolah. Hasil belajar dapat ditingkatkan melalui usaha sadar yang dilakukan secara sistematis mengarah kepada perubahan yang positif yang kemudian disebut dengan proses belajar. Akhir dari proses belajar adalah perolehan suatu hasil belajar siswa. Hasil belajar siswa di kelas terkumpul dalam himpunan hasil belajar kelas. Semua hasil belajar tersebut merupakan hasil dari suatu interaksi tindak belajar dan tindak mengajar. Dari sisi guru, tindak mengajar di akhiri dengan proses evaluasi hasil belajar, sedangkan dari sisi siswa, hasil belajar merupakan berakhirnya penggal dan puncak proses belajar (Dimiyati dan Mudjiono, 2009:3).

Sedangkan menurut Sudjana (2010:22), hasil belajar adalah kemampuan yang dimiliki siswa setelah menerima pengalaman belajar. Selanjutnya Warsito (dalam Depdiknas, 2006:125) mengemukakan bahwa hasil dari kegiatan belajar ditandai dengan adanya perubahan perilaku ke arah positif yang relatif permanen pada diri orang yang belajar. Sehubungan dengan pendapat itu, maka Wahidmurni, dkk. (2010:18) menjelaskan bahwa seseorang dapat dikatakan telah berhasil dalam belajar jika ia mampu menunjukkan adanya perubahan dalam dirinya.

Berdasarkan konsepsi di atas, pengertian hasil belajar dapat disimpulkan sebagai perubahan perilaku secara positif serta kemampuan yang dimiliki siswa dari suatu interaksi tindak belajar dan mengajar yang berupa hasil belajar intelektual, strategi kognitif, sikap dan nilai, inovasi verbal, dan hasil belajar motorik. Perubahan tersebut dapat diartikan terjadinya peningkatan dan pengembangan yang lebih baik dibandingkan dengan sebelumnya.

2.11.2 Media Pembelajaran

Secara umum, media merupakan kata jamak dari “medium”, yang berarti perantara atau pengantar. Kata media berlaku untuk berbagai kegiatan atau usaha, seperti media dalam penyampaian pesan, media pengantar magnet atau panas dalam bidang teknik. Istilah media digunakan juga dalam bidang pengajaran atau pendidikan sehingga istilahnya menjadi media pendidikan atau media pembelajaran. Ada beberapa konsep atau definisi media pendidikan atau media pembelajaran.

Menurut Arsyad (2011:6) berdasarkan uraian batasan tentang media, berikut dikemukakan ciri-ciri umum yang terkandung pada setiap batasan sebagai berikut:

- a) Media pendidikan memiliki pengertian fisik yang dewasa ini dikenal sebagai *hardware* (perangkat keras), yaitu suatu benda yang dapat dilihat, didengar, atau diraba oleh panca indera.
- b) Media pendidikan memiliki pengertian non fisik yang dikenal *software* (perangkat lunak), yaitu kandungan pesan yang terdapat dalam perangkat keras yang merupakan isi yang ingin disampaikan.
- c) Penekanan media pendidikan terdapat pada *visual* dan *audio*.
- d) Media pendidikan memiliki pengertian alat bantu pada proses belajar baik didalam maupun diluar kelas.
- e) Media pendidikan digunakan dalam rangka komunikasi dan interaksi guru dan siswa dalam proses pembelajaran.
- f) Media pendidikan dapat digunakan secara masal (misalnya: radio, televisi), kelompok besar dan kecil (misalnya: *film*, *slide*, video, OHP), atau perorangan (misalnya: modul, komputer, radio *tape/ kaset*, video *recorder*).
- g) Sikap, perbuatan, organisasi, strategi, dan manajemen yang berhubungan dengan penerapan suatu ilmu.

2.12 Hakikat Latihan

Latihan menurut Harsono adalah proses sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari, kian menambah beban latihan atau pekerjaannya (Rubianto Hadi, 2007: 55). Tujuan dari latihan adalah untuk membantu seorang atlet atau satu tim olahraga dalam meningkatkan keterampilan atau prestasinya semaksimal mungkin dengan mempertimbangkan berbagai aspek. Aspek yang harus dipertimbangkan dalam permainan bolabasket untuk mencapai tujuan dari latihan itu, meliputi latihan fisik, teknik, taktik dan latihan mental (Rubianto Hadi, 2007: 55). Dari keempat aspek latihan itu haruslah dilatih secara berdampingan atau satu sama lain tak dapat dipisahkan, tersusun dan teliti serta dilaksanakan secara cermat dan disiplin. Atas dasar definisi latihan yang dikaitkan dengan aktifitas olahraga, maka latihan merupakan suatu aktifitas yang dapat

meningkatkan kemampuan seseorang dalam suatu cabang olahraga. Pada penelitian ini berkisar pada masalah pengaruh latihan teknik terhadap peningkatan kemampuan *shooting* pada permainan bola basket, maka bentuk latihan yang digunakan pun harus dapat meningkatkan kemampuan teknik *shooting* ini.

2.13 Modifikasi

Modifikasi secara umum adalah mengubah atau menyesuaikan. Modifikasi adalah cara merubah bentuk barang dari yang kurang menarik menjadi lebih menarik tanpa menghilangkan fungsi aslinya, serta menampilkan bentuk yang lebih bagus dari aslinya. Mengenai pengertian modifikasi, Bahagia (2010:13), mengemukakan bahwa: modifikasi dapat diartikan sebagai upaya melakukan perubahan dengan penyesuaian-penyesuaian baik dalam segi fisik material (fasilitas dan perlengkapan) maupun dalam tujuan dan cara (metoda, gaya, pendekatan, aturan serta penilaian). Yoyo Bahagia, Ucup Yusuf, Adang Suherman, (2000 41). Juga berpendapat modifikasi adalah menganalisa sekaligus mengembangkan materi pembelajaran atau latihan dengan cara menurunkan dalam bentuk aktifitas untuk memperlancar dalam proses belajar atau latihan Yoyo Bahagia, Ucup Yusuf, Adang Suherman, 2000 41. 2.12.

2.14 Modifikasi Ring Latihan *Jump Shoot*

Rusli Lutan (2008) menyatakan bahwa “Modifikasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani diperlukan, dengan tujuan agar siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran, meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berprestasi dan dapat melakukan pola secara benar”. Pendekatan ini dimaksudkan agar materi dapat disajikan sesuai dengan tahapan perkembangan siswa, baik dari segi kognitif, afektif, dan psikomotorik sehingga tujuan dari pembelajaran dapat tercapai. Pemanfaatan alat modifikasi ring diharapkan dapat membantu guru untuk mendesain kegiatan pembelajarannya, diketahui selama ini kebanyakan guru sangat minim dalam memanfaatkan alat-alat pembelajaran yang dirancang agar

dapat menunjang aktivitas di luar kelas. Namun dengan modifikasi ring yang dirancang dengan sedemikian rupa sehingga cukup mudah dibuat dan digunakan. Berangkat dari permasalahan di atas maka peneliti mencoba untuk melakukan pengembangan alat modifikasi berupa ring, pada materi permainan bola basket mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah.

1. Ring Divergen



Gambar 9. Modifikasi Ring

Bahan :

- a) Besi *Hollow*
- b) Papan (Kayu keras)
- c) Mur + Ring
- d) Cat
- e) Tali Tambang

Cara Pembuatan :

Potong Terlebih dahulu besi hollow menjadi 3 batang, masing- masing tiang memiliki ukuran 2,70 m Kemudian Potong Kayu untuk papan ring basket adalah berbentuk segi empat Ukuran papan ring menggunakan ukuran yang sudah dimodifikasi yaitu 1,5m x 1,5m Lalu Hias ring dan papan sesuai warna yang disukai anak anak

Tujuan :

- a) Untuk melatih ketepatan dalam melakukan *jump shoot*
- b) Untuk melatih kekuatan Untuk melatih gerakan *jump shoot*

Manfaat :

Dengan adanya ring modifikasi ini diharapkan siswa bisa lebih serius dalam melakukan latihan ketepatan dan kekuatan dan tidak cepat merasa bosan dengan materi yang diberikan guru.

Dana :

- a) Besi Hollow : 4 batang x Rp. 200.000
- b) Papan (Kayu keras) : 3 m x Rp. 100.000
- c) Mur + Ring : Rp. 200.000
- d) 3 buah roda : Rp. 150.000
- e) Cat : Rp. 100.000
- f) 1 Kaleng tiner : Rp. 30.000
- g) 1 Meter amplas : Rp. 16.000
- h) Tali Tambang : Rp. 100.000
- i) Jasa Las : Rp. 1.000.000 +
Rp. 2.696.000

2.15 Hasil Penelitian yang Relevan

1. Penelitian oleh Suyono dan Nanik Indahwati (2013) dengan judul “Upaya Peningkatan Hasil Belajar Siswa Dalam Pembelajaran *Pasing* Bawah Permainan Bola Voli Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas V SDN Dukuh Kupang IV / 491 Surabaya”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penilaian teknik *pasing* bawah dalam permainan bola voli pada pelajaran pendidikan jasmani dapat dikatakan tuntas. Hal ini dapat dilihat dari adanya peningkatan pada studi awal sebesar 47,37 menjadi 63,16 pada siklus I dan dari siklus I ke siklus II sebesar 94,74. 2. Dari hasil penelitian ini diperoleh uraian agar proses belajar mengajar lebih efektif dan lebih memberikan hasil yang optimal bagi siswa, maka yang perlu disampaikan adalah pada saat menerapkan model pembelajaran melalui pendekatan bermain hendaknya guru

mempersiapkan diri dengan baik sebelum melaksanakan pembelajaran sehingga hasil pembelajaran lebih maksimal dan guru selalu menciptakan suasana belajar yang menyenangkan sehingga dapat menghilangkan kejenuhan dalam diri siswa.

2. Penelitian oleh Septian Putra Aji Nugroho (2013) dengan judul “Pengaruh Latihan *Shooting Free Throw* Menggunakan Modifikasi Bola Terhadap Hasil *Shooting Free Throw* Pada Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 3 Ungaran”. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *shooting free* menggunakan bola basket ukuran 3, bola voli, dan mana yang lebih berpengaruh antara latihan *shooting free throw* menggunakan bola basket ukuran 3 dan bola voli terhadap hasil *shooting free throw*. Metode penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Hasil analisis data diperoleh t-hitung sebesar 2,411, sedangkan t-tabel pada d.b = 7 dengan taraf signifikansi 0,05 sebesar 2,365 ($t\text{-hitung} = 2,411 > t\text{-tabel} = 2,365$), jadi ada pengaruh yang signifikan antara latihan shooting free throw menggunakan bola basket ukuran 3 dan bola voli. Uji beda mean kelompok kontrol diperoleh hasil sebesar 4,75, sedangkan mean kelompok eksperimen diperoleh hasil 4, jadi $Me > Mk$ ($4,75 > 4$).
3. Penelitian Zulfa Nurumniyah, Dadan Mulyana, dan Geraldi Novian (2020) dengan judul “Pengaruh Modifikasi Tinggi Ring Basket Terhadap Peningkatan Teknik Tembakan Bebas (*Free-Throwshoot*) Dalam Permainan Bola Basket. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *pre-test and post-test control group design*. Populasi penelitian ini adalah anggota ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 47 Bandung yang berjumlah 57 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 14 orang yang merupakan anggota baru ekstrakurikuler yang belum mengenal bola basket secara mendalam. Instrumen yang digunakan adalah skala penilaian keterampilan shooting dalam permainan bola basket. Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data, maka dapat disimpulkan bahwa: (1) terdapat

pengaruh positif yang signifikan latihan free-throwshoot menggunakan metode modifikasi ring; (2) terdapat pengaruh positif namun tidak signifikan latihan free-throwshoot menggunakan metode konvensional (3) terdapat perbedaan yang signifikan antara metode modifikasi dengan metode konvensional.

2.16 Kerangka Berfikir

Berdasarkan uraian dari kajian teori di atas dapat disusun kerangka pemikiran sebagai berikut: Permainan bola basket merupakan cabang olahraga beregu, dan didalam pelaksanaannya dilakukan oleh dua regu. Masing-masing regu terdiri atas lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Setiap pemain dapat memainkan bola dengan satu tangan atau dua tangan. Didalam memainkan bola dapat dilakukan dengan dilempar, digelindingkan dan digiring. Menurut Dedy Sumiyarsono (2002:1) permainan bola basket merupakan jenis olahraga yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan dan mempunyai tujuan memasukkan bola sebanyak mungkin (ke keranjang) lawan, serta menahan lawan agar jangan memasukkan bola ke keranjang sendiri dengan cara lempar tangkap (*passing*), menggiring (*dribble*) dan menembak (*shooting*). Untuk menghasilkan point (nilai) dalam permainan bola basket kita harus memasukkan bola ke dalam keranjang lawan yang biasa disebut jump shoot. *Jump shoot* dapat dilakukan dengan cara menembakkan bola ke arah ring (Oliver, Jon. Dasar dasar bola basket. 2007)

Rusli Lutan (2008) menyatakan bahwa “Modifikasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani diperlukan, dengan tujuan agar siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran, meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berprestasi dan dapat melakukan pola secara benar”. Pendekatan ini dimaksudkan agar materi dapat disajikan sesuai dengan tahapan perkembangan siswa, baik dari segi kognitif, afektif, dan psikomotorik sehingga tujuan dari pembelajaran dapat tercapai.

Pemanfaatan alat modifikasi ring diharapkan dapat membantu guru untuk mendesain kegiatan pembelajarannya, diketahui selama ini kebanyakan guru sangat minim dalam memanfaatkan alat-alat pembelajaran yang dirancang agar dapat menunjang aktivitas di luar kelas. Namun dengan modifikasi ring yang dirancang dengan sedemikian rupa sehingga cukup mudah dibuat dan digunakan. Berangkat dari permasalahan di atas maka peneliti mencoba untuk melakukan pengembangan alat modifikasi berupa ring, pada materi permainan bola basket mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah

Kemampuan *shooting jump shoot* bola basket siswa SMP kelas VII masih jauh dari kata sempurna dikarenakan masih banyak siswa yang belum memahami teknik dasar *shooting* yang benar maka demikian segera di adakan perbaikan, pembelajaran dengan memodifikasi alat di harapkan dengan pemanfaatan alat yang telah dimodifikasi siswa dapat memahami bagaimana teknik yang benar dalam melakukan *shooting jump shoot*. Secara sederhana kerangka pemikiran ini dapat di jelaskan pada kondisi awal karna guru kurang kreatif dan inovatif dalam melaksanakan pembelajaran penjas. Sehingga banyak siswa yang kurang tertarik dalam melakukan kegiatan penjas dan membuat mereka cepat bosan, tingkat kebugaran jasmani rendah, keterampilan *shooting* bola basket masih rendah, dan sarana prasarana yang kurang memadai sehingga banyak siswa yang kurang memperhatikan penjelasan yang diberikan oleh guru. Tindakan yang diberikan yaitu menggunakan modifikasi alat dalam pembelajaran keterampilan *shooting jump shoot* bola basket. Modifikasi yang dimaksud disini ialah modifikasi ring kenapa peneliti mengambil modifikasi alat dikarenakan ketika melakukan obserfasi di lapangan dengan tujuan agar siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran, meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berprestasi dan dapat melakukan pola secara benar.

Di sini peneliti juga bertanya kepada siswa bagaimana pembelajaran yang di berikan oleh peneliti apakah bisa dipahami atau tidak. mereka merasa

senang dan lebih memahami dengan materi yang disampaikan oleh peneliti, mereka jugamerasa modifikasi yang peneliti berikan dapat membantu mereka memahaminya lebih baik lagi. selama peneliti melakukan penelitian di sekolah masih banyak siswa yang belum memahami bagaimana melakukan teknik *shooting* dengan baik, maka dari itu peneliti mencoba menjelaskan dan mempraktekkan langsung bagaimana melakukan teknik yang benar, setelah peneliti menjelaskan kembali sedikit demi sedikit siswa sudah mulai memahami bagaimana cara melakukan *shooting* dengan baik bahkan banyak juga yang mencoba melakukannya sendiri hingga mereka mampu melakukannya dengan benar. Peneliti juga melihat keinginan siswa dalam melakukan gerakan *shooting jump shoot* bola basket sangat lah tinggi itu terlihat dari antusiasnya siswa yang bertanya kepada peneliti bagaimana posisi kaki dan tangan yang pas ketika akan melakukan *shooting jump shoot*.

2.17 Hipotesis

Hipotesis merupakan suatu dugaan (*conjecture*) atas pemecahan masalah yang diperoleh dari tinjauan pustaka melalui metode deduktif, yang biasanya disusun berdasarkan kerangka pikir peneliti menurut Triyono (2013:21).

Sedangkan hipotesis adalah pernyataan yang bersifat terkaan dari hubungan antara dua atau lebih variabel. Dari kajian teoritis yang berhubungan dengan permasalahan, maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut:

- H₀ : Tidak ada pengaruh latihan menggunakan ring modifikasi terhadap hasil *shooting jump shoot* bola basket pada siswa kelas VII SMP Imanuel Bandar Lampung.
- H₁ : Ada pengaruh latihan menggunakan ring modifikasi terhadap hasil *shooting jump shoot* bola basket pada siswa kelas VII SMP Imanuel Bandar Lampung.

III. METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen komparatif yaitu bentuk analisis variabel (data) untuk mengetahui perbedaan di antara dua kelompok data (variabel) atau lebih yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh suatu variabel bebas (*treatment*) terhadap variabel terikat dengan cara memanipulasi variabel bebas untuk kemudian melihat efeknya pada variabel terikat.

Uhar Suharsaputra (2012:151) menjelaskan bahwa “metode eksperimen merupakan salah satu metode penelitian (inkuiri) dengan pendekatan kuantitatif yang dipandang paling kuat dalam mengkaji berbagai gejala yang ada khususnya berkaitan dengan hubungan pengaruh suatu faktor/variabel terhadap faktor/variabel lainnya. Dari definisi di atas dapat disimpulkan bahwa metode penelitian eksperimen merupakan bagian dari metode kuantitatif, dan memiliki ciri khas tersendiri dengan adanya perlakuan (*treatment*) yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh variabel bebas (*treatment*) terhadap variabel terikat.

Dalam penelitian ini akan dideskripsikan mengenai besarnya pengaruh variabel bebas (*treatment*) latihan modifikasi ring variabel terikat (Y) Hasil *shooting jump shoot*. *Treatment* yang dilakukan yaitu sebanyak 16 kali pertemuan. Pemberian *treatment* (latihan menggunakan bola basket modifikasi ring terhadap hasil *shooting jump shoot*) dilakukan tiga kali dalam satu minggu.

3.2 Rancangan Pendekatan Penelitian dan Jenis Pendekatan

1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif karena menggunakan data sekunder. Data sekunder adalah data yang diperoleh dalam bentuk angka yang telah diuraikan. Pendekatan kuantitatif ialah salah satu jenis kegiatan penelitian yang spesifikasinya adalah sistematis, terencana, dan terstruktur dengan jelas sejak awal hingga pembuatan desain penelitian, baik tentang tujuan penelitian, subjek penelitian, objek penelitian, sampel data, sumber data, maupun metodologinya (mulai pengumpulan data hingga analisis data)

2. Jenis Penelitian

Berdasarkan metode penelitian tersebut peneliti menggunakan metode eksperimen. Menurut Arikunto (2014: 9) eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu. Selanjutnya menurut Arikunto (2014:124) menggambarkan didalam desain penelitian eksperimen observasi dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Observasi sebelum eksperimen disebut pre-test, dan observasi sesudah eksperimen disebut post-test. Dalam hal ini faktor yang di uji cobakan yaitu latihan *shooting jump shoot* menggunakan modifikasi bola basket pada siswa ekstrakurikuler bol basket untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan ring modifikasi terhadap hasil *shooting jump shoot* pada siswa Pada siswa telah digunakan instrumen penelitian berupa *Matching Subject Design*.

3.3 Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Suharsmi Arikunto (2006 : 130) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang

ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP kelas VII SMP Imanuel bandar lampung yang berjumlah 30 orang.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan teknik total sampel (Suharsimi Arikunto, 2006: 131). Sampel dalam penelitian ini adalah siswa SMP kelas VII SMP Imanuel Bandar Lampung yang berjumlah 30 orang.

3.4 Tempat dan Waktu

1. Tempat

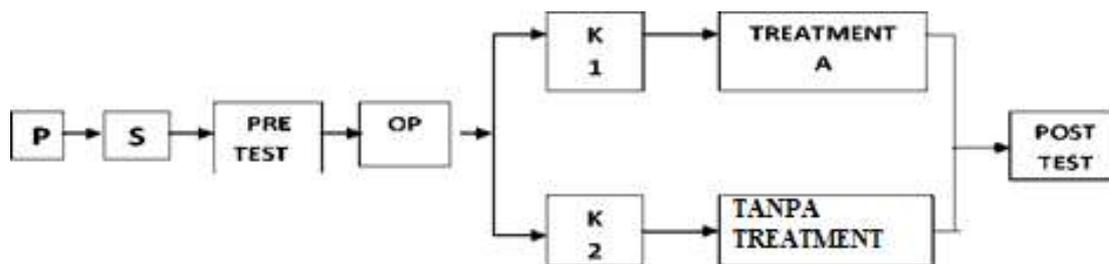
Penelitian dilakukan Lapangan Basket

2. Waktu

Penelitian ini dilakukan sebanyak 4 (empat) kali selama 1 bulan, dalam 1 minggu dilakukan penelitian sebanyak 1 kali pada hari Rabu, pukul 07.00 – 09.00.

3.5 Desain Penelitian

Menurut Arikunto (2006: 44) desain penelitian adalah rencana atau rancangan yang dibuat oleh peneliti sebagai ancar-ancar kegiatan yang akan dilaksanakan. Sedangkan menurut Sugiyono (2015) desain penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *pre test-post test design*. Desain ini terdapat pretest sebelum diberi perlakuan dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan hasil sebelum diberi perlakuan. Desain penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 10. Desain Penelitian

Keterangan :

P : Populasi

S : Sampel

Pre test : *Tes shooting jump shoot*

OP : *Ordinal pairing*

K 1 : Kelompok eksperimen

K 2 : Kelompok kontrol

Treatment A : Latihan menggunakan ring modifikasi

Treatment B : Tidak diberi perlakuan

Post Test : *Tes akhir shooting jump shoot*

Dari gambar tersebut dapat dijelaskan, bahwa semua sampel diberikan tes awal yaitu tes *shooting jump shoot*, sehingga diperoleh data angka hasil dari tes tersebut dengan skor atau poin. Dari data tersebut penulis dapat mengetahui kondisi awal. Kemudian dilakukan perangkingan, dari skor atau poin tes *shooting jump shoot* yang tertinggi hingga ke skor atau poin yang terendah, selanjutnya dibagi menjadi 2 kelompok menggunakan *ordinal pairing* (pemisahan sampel yang didasari atas kriterium ordinal (Sutrisno Hadi, 2000: 111), berpatokan dengan hasil rangking agar semua kelompok berisikan sampel yang sama rata akan tingkat skor atau poin yang didapat. Adapun pembagian kelompoknya dalam penelitian ini menggunakan *ordinal pairing*, sebagai berikut:



Gambar 11. *Ordinal Pairing*

Kemudian setelah dikelompokkan sama rataakan tingkat skor atau poin yang didapat, sampel diberikan perlakuan atau *treatment* sesuai dengan kelompok masing-masing. Setelah menerima perlakuan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan, semua sampel diberikan tes akhir yang pelaksanaannya sama dengan tes awal. Untuk semua kelompok agar diketahui adanya pengaruh atau tidak adanya pengaruh latihan terhadap ketepatan *shooting* dengan cara membandingkan hasil data angka dari tes awal dan tes akhir skor atau poin.

3.6 Variabel

Menurut Surisman (2015) “variabel penelitian adalah suatu sifat dari obyek atau unsur dari obyek yang dapat diamati atau diukur sehingga menghasilkan nilai, ukuran, atau kriteria lain yang bervariasi”. Penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas (X) dalam penelitian ini yaitu modifikasi ring, sedangkan variabel terikat (Y) yaitu ketepatan *shooting jump shoot*. Agar tidak terjadi salah penafsiran pada penelitian ini maka berikut akan dikemukakan definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

3.6.1 Modifikasi Ring

Rusli Lutan (2008) menyatakan bahwa “Modifikasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani diperlukan, dengan tujuan agar siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran, meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berprestasi dan dapat melakukan

pola secara benar”. Pendekatan ini dimaksudkan agar materi dapat disjarkan sesuai dengan tahapan perkembangan siswa, baik dari segi kognitif, afektif, dan psikomotorik sehingga tujuan dari pembelajaran dapat tercapai.

Pemanfaatan alat modifikasi ring diharapkan dapat membantu guru untuk mendesain kegiatan pembelajarannya, diketahui selama ini kebanyakan guru sangat minim dalam memanfaatkan alat-alat pembelajaran yang dirancang agar dapat menunjang aktivitas di luar kelas. Namun dengan modifikasi ring yang dirancang dengan sedemikian rupa sehingga cukup mudah dibuat dan digunakan. Berangkat dari permasalahan di atas maka peneliti mencoba untuk melakukan pengembangan alat modifikasi berupa ring, pada materi permainan bola basket mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah.

3.6.2 *Shooting Jump Shoot Bola Basket*

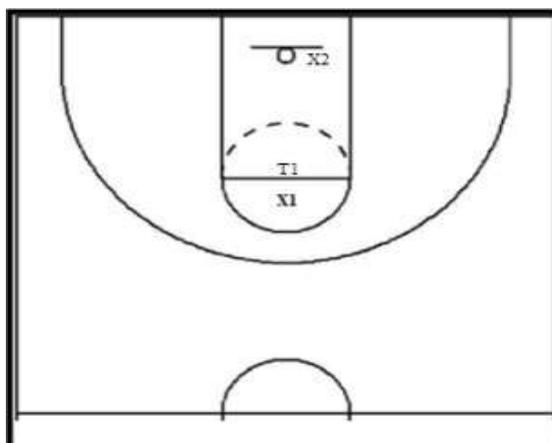
Shooting jump shoot atau tembakan melompat adalah suatu upaya untuk memasukkan bola ke keranjang sambil melompat. Tembakan ini dilakukan pada posisi lompatan lurus ke atas mendorong bola membantuk lengkungan ke keranjang (PERBASI, 2006:114).

3.7 Instrumen Penelitian

Instrumen Penelitian Dalam proses pengukuran diperlukan alat ukur untuk melihat kemajuan dari suatu penelitian. Nurhasan (2007, hlm 5): menjelaskan “Pengukuran adalah proses pengumpulan data/informasi dari suatu obyek tertentu, dalam proses pengukuran diperlukan suatu alat ukur”. Jenis instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes *jump shoot* dalam cabang olahraga bola basket dengan memiliki koefisien reliabilitas 0,81 dan validitas 0,77.

1. *Basketball Test*

- a) Fasilitas dan alat
- b) Lapangan bola basket
- c) Bola basket,
- d) Ring Modifikasi
- e) Peluit
- f) Alat tulis untuk mencatat
- g) Formulir pencatat hasil.



Gambar 12. Lapangan *Shooting Jump Shoot*

Bagan Latihan *shooting jump shoot* menggunakan bola basket

Keterangan gambar:

- X1 : Siswa melakukan latihan *shooting jump shoot* menggunakan Bola Basket
- X2 : Ring Modifikasi Bola Basket.
- T1 : Garis Tembakan

Steinhoefer Basketball Test dilakukan dengan cara bola dipegang testee dan berada di belakang garis T2, kemudian testee menembakkan bola ke ring sebanyak 10 kali tembakan, testee bisa mengambil bola cadangan dalam kotak yang disediakan, testee hanya di perkenankan memegang bola selama 5

detik, lewat dari situ testee harus menembakkan bola ke ring. Setiap bola yang ditembakkan dan masuk ring diberi nilai 2, jika bola menyentuh ring dari atas diberi nilai 1 apabila bola tidak masuk, tapi jika bola tetap masuk diberi nilai hanya 2. Bagi testee yang melanggar peraturan 5 detik dan menginjak garis T2 dengan hasil tembakkannya masuk ring diberi nilai 0. Nilai testee adalah jumlah nilai yang di peroleh dalam 3 kali pelaksanaan.

Penilaian : Setiap bola yang ditembakkan dan masuk ring diberi nilai 2, jika bola menyentuh ring dari atas diberi nilai 1 apabila bola tidak masuk, tapi jika bola tetap masuk diberi nilai hanya 2. Bagi testee yang melanggar peraturan 5 detik dan menginjak garis T2 dengan hasil tembakkannya masuk ring diberi nilai 0. Nilai testec adalah jumlah nilai yang di peroleh dalam 3 kali pelaksanaan.

3.8 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data ini yang digunakan dalam penelitian adalah sebagai berikut:

1. Observasi

Teknik ini dilakukan dengan cara pengamatan langsung ke objek penelitian untuk mencari data tentang pembelajaran bola basket di SMP Kelas VII SMP Imanuel Bandar Lampung

2. Teknik Perpustakaan

Digunakan untuk mengambil teori dan pendapat para ahli yang digunakan sebagai landasan dalam penelitian ini

3. Tes dan Pengukuran

Digunakan untuk mengetahui hasil belajar bolabasket siswa sebelum latihan (teks awal) dan setelah diberikan latihan tes akhir

3.9 Teknik Analisa Data

Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase. Menurut Anas Sudijono (2006: 52) rumus yang digunakan untuk mencari persentase adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P : Angka Persentase

F : Frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N : Jumlah Responden (anak)

Pengkategorian tersebut menggunakan lima kategori, yaitu sangat baik, baik, sedang, kurang, sangat kurang. Menurut Saifuddin Azwar (2001: 163) untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) dalam skala sebagai berikut:

Tabel 1. Norma Penilaian *Shooting Jump Shoot*

No	Interval	Kategori
1	$M + 1,5 SD < X$	Sangat Baik
2	$M + 0,5 SD < X = M + 1,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD < X = M + 0,5 SD$	Cukup
4	$M - 1,5 SD < X = M - 0,5 SD$	Kurang
5	$X = M - 1,5 SD$	Sangat Kurang

1. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji untuk melihat apakah data penelitian yang diperoleh mempunyai distribusi atau sebaran normal atau tidak. Untuk pengujian normalitas ini adalah menggunakan uji *liliefors*. Langkah pengujiannya mengikuti prosedur Sudjana (2005:466) yaitu :

- 1) Pengamatan X_1, X_2, \dots, X_n dijadikan bilangan baku Z_1, Z_2, \dots, Z_n dengan menggunakan rumus

$$Z_i = \frac{x_i - \bar{X}}{SD}$$

Keterangan :

SD : Simpangan baku

Z: Skor baku

x : Row skor
 \bar{X} : Rata-rata

- 2) Untuk tiap bilangan baku ini dengan menggunakan daftar distribusi normal. Kemudian di hitung peluang $F(Z_1) = P(Z \leq Z_1)$
- 3) Selanjutnya dihitung Z_1, Z_2, \dots, Z_n yang lebih kecil atau sama dengan Z_i kalau proporsi ini dinyatakan dengan $S(Z_i)$ maka

$$S(Z_i) = \frac{\text{banyaknya } \dots Z_1, Z_2, \dots, Z_n \dots \text{ yang } \leq Z_i}{n}$$

- 4) Hitung selisih $F(Z_i) - S(Z_i)$ kemudian tentukan harga mutlaknya. Ambil harga paling besar di antara harga mutlak selisih tersebut. Sebutlah harga terbesar ini dengan L_0 . Setelah harga L_0 , nilai hasil perhitungan tersebut dibandingkan dengan nilai kritis L_0 untuk uji Liliefors dengan taraf signifikan 0,05. Kaidah pengujian jika harga $L_0 < L_{\text{tabel}}$ maka data tersebut berdistribusi normal sedangkan jika $L_0 > L_{\text{tabel}}$, maka data tersebut tidak berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk memperoleh informasi apakah kedua kelompok sampel memiliki varians yang homogen atau tidak. Menurut Sudjana (2005:250) 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.

Didapat dari tabel F

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

3. Uji Hipotesis

Analisis data ditunjukkan untuk mengetahui jawaban akan pertanyaan-pertanyaan dalam penelitian. Mengingat data yang ada adalah data yang masih mentah dan memiliki satuan yang berbeda, maka perlu disamakan satuan ukurannya sehingga lebih mudah dalam pengolahan data selanjutnya.

Uji hipotesis pada penelitian ini yaitu dengan menggunakan Uji T. Uji T yang dipakai dalam penelitian ini adalah *independent sample t test*.

Kriteria pengujian apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan $\alpha = 0,05$ maka H_a diterima. Analisis Uji T pada penelitian ini dilakukan sebagai berikut:

1. 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 $dk = n_1 + n_2 - 2$.
2. Bila $n_1 \neq n_2$, varian homogen ($\sigma_1 = \sigma_2$), dapat digunakan rumus t-test *pool* varian
3. Bila $n_1 = n_2$, varian tidak homogen $\sigma_1 \neq \sigma_2$ dapat digunakan rumus *separated* varian atau *polled* varian dengan $dk = n_1 - 1$ atau $n_2 - 1$. Jadi dk bukan $n_1 + n_2 - 2$.
4. 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.
5. Ketentuannya bila $t_{hitung} \leq t_{tabel}$, maka H_0 diterima dan tolak H_a

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)s_1^2 + (n_2 - 1)s_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}\right)}}$$

Keterangan :

- t = Uji t yang dicari
- x1 = Rata-rata kelompok 1
- x2 = Rata-rata kelompok 2
- n1 = Jumlah responden kelompok 1
- n2 = Jumlah responden kelompok 2
- s1 = Varian kelompok 1
- s2 = Varian kelompok 2

Menurut Sudjana, (2005 : 242) untuk menguji pengaruh penggunaan latihan *shooting jump shoot* menggunakan ring modifikasi adalah sebagai berikut :

$$t_{\text{hitung}} = \frac{\bar{B}}{s_B / \sqrt{n}}$$

Keterangan :

- \bar{B} = Rata-rata selisih antara *post test* dan *pretest*
- s_B = simpangan baku selisih antara *post test* dan *pretest*
- \sqrt{n} = jumlah kelompok ketepatan *shooting jump shoot*

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada siswa kelas VII SMP Imanuel Bandar Lampung dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan menggunakan ring modifikasi untuk meningkatkan hasil *shooting jump shoot* siswa kelas VII SMP Imanuel Bandar Lampung, dengan nilai $t_{hitung} = 9,198 > t_{tabel} = 2,145$.
2. Tidak ada pengaruh yang signifikan latihan menggunakan ring standar untuk meningkatkan hasil *shooting jump shoot* siswa kelas VII SMP Imanuel Bandar Lampung, dengan nilai $t_{hitung} = 1,871 < t_{tabel} = 2,145$.
3. Latihan *shooting jump shoot* menggunakan ring modifikasi memberikan pengaruh yang lebih baik daripada latihan *shooting jump shoot* menggunakan ring standar untuk meningkatkan hasil *shooting jump shoot* siswa kelas VII SMP Imanuel Bandar Lampung dengan nilai $t_{hitung} = 3,596 > t_{tabel} = 2,048$.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan di atas, maka diajukan saran-saran untuk meningkatkan meningkatkan *shooting jump shoot* siswa kelas VII SMP Imanuel Bandar Lampung sebagai berikut :

1. Bagi Guru Penjas
Bagi Guru Penjas diharapkan dapat menjadikan penelitian ini sebagai gambaran model latihan dengan modifikasi alat untuk meningkatkan *shooting jump shoot* pada permainan bola basket.

2. Bagi Siswa

Bagi siswa agar selalu berupaya meningkatkan motivasi dalam belajar dan keterampilan dalam permainan bola basket khususnya teknik *shooting jump shoot* .

3. Bagi Para Peneliti Lain

Bagi para peneliti lain, khususnya Mahasiswa Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan diharapkan penelitian ini dapat menjadi gambaran, informasi dan masukan. Namun akan lebih baik lagi jika sumber dan referensi yang akurat dengan penelitian ini di perbanyak serta penelitian ini lebih dikembangkan lagi.

5.3 Rekomendasi

Dari hasil analisis dan kesimpulan, peneliti memberikan beberapa rekomendasi berikut:

1. Penelitian tentang pengaruh latihan menggunakan ring modifikasi untuk meningkatkan hasil *shooting jump shoot* siswa kelas VII SMP Imanuel Bandar Lampung memberikan dampak yang positif dan terjadi perbaikan-perbaikan dalam proses pembelajaran. Untuk itu kepada pihak sekolah (SMP) supaya mengembangkan penelitian-penelitian sejenis yang dapat berkontribusi positif dan mendukung keberhasilan pembelajaran.
2. Penelitian pengaruh latihan menggunakan ring modifikasi telah memberikan hasil yang positif untuk meningkatkan hasil *shooting jump shoot* siswa kelas VII SMP Imanuel Bandar Lampung. Untuk itu kepada para guru yang melaksanakan pembelajaran pada topik yang mempunyai karakteristik serupa dengan subjek penelitian.
3. Sehubungan dengan penelitian ini untuk penelitian selanjutnya peneliti harus lebih kreatif dalam mengembangkan materi yg diberikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amber, V. 2006. *Bola Basket*. Pionir Jaya, Bandung.
- Arikunto, S. 2002. *Prosedur Penelitian Ilmiah Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Arikunto, S. 2014. *Prosedur Penelitian Ilmiah Suatu Pendekatan Praktis*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Ilmiah Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Arsyad, A. 2011. *Media Pembelajaran*. PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Azwar, S. 2001. *Metode Penelitian, Edisi I, cet. 3*. Pustaka Pelajar, Yogyakarta.
- Bahagia, A. 2001. Pengaruh Penerapan Modifikasi Smash Bolavoli Terhadap Hasil Belajar Gerak Dasar Smash Bolavoli. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 03 Nomor 01 Tahun 2015, 25 – 28*
- Bahagia, S. 2000. Pengaruh Modifikasi Permainan Bola voli Terhadap Kerjasama siswa Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 03 Nomor 01 Tahun 2015, 20 – 24*
- Bahagia, Y. 2000. *Prinsip-prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Depdiknas Dirjen Pendidikan, Jakarta.
- Depdiknas. 2006. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Depdiknas, Jakarta.
- Dimiyati & Mudjiono. 2009. *Belajar dan Pembelajaran*. PT Rineka Cipta, Jakarta.
- FIBA. 2010. *Pembelajaran Bola Basket. Jakarta: Tim Penerjemah PB PERBASI Bidang III PB PERBASI*.
- Freeman, W. H. 2001. *Physical education and sport in a changing society (sixth Ed)*. Allyn and Bacon, Boston.

- Hadi, R. 2007. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Cipta Prima Nusantara, Semarang.
- Hadi, S. 2000. *Metodologi Research*. Andi, Yogyakarta.
- Hidayatullah, M. F. 2002. *Pemanduan Olahraga Modifikasi Sport Search*. Pusat Pelatihan Dan Pengembangan Keolahragaan, Universitas Sebelas Maret, Surakarta
- Indrawan, B. & Deni, N. 2014. *Permainan Bola Basket*. Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.
- Iqroni, D. S. M. 2022. *Dasar Bola Basket*. In Adrizal, *Dasar Bola Basket* (p. 42). Telanaipura, Salim Media Indonesia, Jambi.
- Irianto, D. P. 2002. *Dasar Kepeleatihan*. FIK UNY, Yogyakarta.
- Iskandar. 2009. *Panduan Penelitian Tindakan Kelas*. Bentari Buana Murni, Jakarta.
- Isnanto, A. H. 2019. *Bola Basket : Seri Olah Raga* (Claudia (ed.); Pertama). Sentra Edukasi Media
- Khoeron, N. 2017. *Buku Pintar Basket*. Anugrah, Jakarta.
- KONI. 2000. *Garuda Emas Pemanduan dan Pembinaan Bakat Usia Dini*. KONI, Jakarta.
- Kosasih, D. 2008. *Fundamental Basketball First Step to Win*. CV. Elwas Offset, Semarang.
- Kristiyanto, A. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. UNS Press, Surakarta.
- Maksum, A. 2008. *Statistik Dalam Olahraga*. Universitas Negeri Surabaya, Surabaya.
- Maksum, A. 2009. *Buku Ajar Mata Kuliah Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. FIK – Universitas Negeri Surabaya, Surabaya.
- Maksum, A. 2012. *Metodologi Penelitian*. Unesa University Press, Surabaya.
- Mutohir, T. C. 2005. Olahraga dan Pembangunan. *Jurnal Nasional Pendidikan Jasmani dan Ilmu Keolahragaan*, Volume 4, No. 1, Hal. 96-1001
- Oliver, J. 2007. *Dasar-Dasar Bola Basket*. Human Kinetics
- Paturusi, A. 2012. *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. PT Asri Mahasatya, Jakarta.

- PERBASI, PB. 2006. *Peraturan Permainan Bola Basket*. PERBASI, Jakarta.
- Sudijono, A. 2006. *Pengantar Statistik Pendidikan*. PT.Raja Grafindo, Jakarta.
- Sudjana, N. 2005. *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Sinar Baru Algesindo, Bandung.
- Sudjana, N. 2010. *Dasar-dasar Proses Belajar*. Sinar Baru Algesindo, Bandung
- Sugiyono. 2007. *Statistik untuk Penelitian*. Alfabeta, Bandung.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Alfabeta, Bandung.
- Suharsaputra, U. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*. PT Refika Aditama, Bandung.
- Sumiyarsono, D. 2002. *Keterampilan Bolabasket*. Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Surakhmad, W. 2012. *Pengantar Penelitian Ilmiah, Dasar, Metode dan. Tehnik*. Tarsito, Bandung.
- Suriani, I. 2018. Pengaruh Model Latihan Crossover Dan Model Latihan High Or Speed Terhadap Hasil Belajar Dribbling Dalam Permainan Bolabasket Pada Siswa SMA Negeri 1 Pangkajene. *Jurnal Muara Pendidikan Vol. 3 No. 2*
- Surisman. 2015. *Statistika Dasar*. Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung, Lampung
- Tarigan, H. 2019. *Belajar Gerak dan Aktivitas Ritmik Anak- anak*. Penerbit Hamim Grup, Metro.
- Triyono. 2013. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Ombak, Yogyakarta.
- Wahidmurni, M. A., Ali, R. 2010. *Evaluasi Pembelajaran*. Nuha Litera, Yogyakarta.
- Wawan, S. S. 2004. *Kurikulum Berbasis Kompetensi Pendidikan. Jamani Teori dan Praktek Pengembangan*. FIK UNY, Yogyakarta.
- Wissel. 2000. *Bola Basket Dilengkapi dengan Program Pemahiran teknik dan Taktik*. PT. Raja Grafindo Persada. Jakarta.