

PENGARUH LATIHAN *JUMP STOP SHOOT* DAN *TRIPLE THREAT POSITION* TERHADAP HASIL *JUMP SHOOT*

Rizki Adhi Wijaya*, Akor Sitepu, Suranto
FKIP Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1
Telp : 082371522232, Email : rizki.adhiwijaya@gmail.com

Abstract: Effect of Jump Stop Shoot and Triple Threat Position Exercises on Jump Shoot Results. The purpose of this research is to know which is more influence between jump stop shoot exercise and triple threat position to the result of jump shoot. The research method used is experimental method. Samples taken are all students extracurricular basketball in SMA Negeri 2 Pringsewu with the number of 20 people. Data collection techniques used pre-test and post-test. The results of the data analysis obtained $t_{count} X_A = -5.48$ $X_B = -3.75$ $t_{table} -2.101$ 5% real level, $n = 20$. If $-t_{table} \leq t_{arithmetic} \leq t_{table}$ then H_0 received H_a rejected, So there is a significant difference in the ability of the initial test and the final test of the Jump Shoot results. While the t-test the difference between X_A and X_B obtained $t_{arithmetic} -2.24 < t_{table} -2.101$ then reject H_0 . The jump stop shoot exercise has a great effect over the exercise of tripple-threat positions on improving the jump shoot result of the extracurricular son of basketball Senior High School 2 Pringsewu.

Kata Kunci : jump shoot, jump stop shoot, triple threat position.

Abstrak: Pengaruh Latihan *Jump Stop Shoot* dan *Triple Threat Position* Terhadap Hasil *Jump Shoot*. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui mana yang lebih berpengaruh antara latihan *jump stop shoot* dan *triple threat position* terhadap hasil *jump shoot*. Metode penelitian yang digunakan adalah metode *eksperiment*. Sampel yang di ambil adalah seluruh siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 2 Pringsewu dengan jumlah 20 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan *pre-test* dan *post-test*. Hasil analisis data diperoleh $t_{hitung} X_A = -5,48$ $X_B = -3,75$ $t_{tabel} -2,101$ taraf nyata 5%, $n = 20$. Jika $-t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq t_{tabel}$ maka H_0 diterima H_a ditolak, Jadi ada perbedaan yang signifikan kemampuan tes awal dan tes akhir terhadap hasil *Jump Shoot*. Sedangkan uji-t perbedaan antara X_A dan X_B diperoleh $t_{hitung} -2,24 < t_{tabel} -2,101$ maka tolak H_0 . Latihan *jump stop shoot* memiliki pengaruh yang besar daripada latihan *trippel threat position* terhadap peningkatan hasil *jump shoot* pada siswa ekstrakulikuler bola basket SMA Negeri 2 Pringsewu.

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

PENDAHULUAN

Olahraga bola basket juga banyak diminati dikalangan masyarakat dan perkembangannya sangat pesat, hal ini dapat dibuktikan dengan banyaknya pemain basket yang memenuhi lapangan sewaktu bermain di sore hari. Melalui kegiatan bola basket, mereka banyak memperoleh manfaat khususnya dalam hal perkembangan fisik, mental, dan sosial yang baik. Unsur-unsur yang dapat meningkatkan prestasi bola basket perlu diperhatikan dan membutuhkan perhatian, diantaranya kondisi fisik pemain, teknik, taktik dan strategi. Melalui latihan-latihan tersebut di harapkan atlet dapat mencapai kemampuan terbaik mereka. Hal ini menjadi tanggung jawab Perbasi sebagai induk organisasi bola basket di Indonesia.

PERBASI (Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia) sebagai induk organisasi bola basket selain mengadakan sarana dan prasarana juga meningkatkan berbagai model-model latihan dalam rangka peningkatan prestasi atlet. Dalam rangka peningkatan prestasi atlet Perbasi harus menyiapkan pelatih-pelatih profesional yang dapat membimbing para atlet untuk mencapai kemampuan terbaik mereka. Seorang pelatih juga harus tahu bagaimana teknik, taktik dan strategi yang benar untuk di ajarkan kepada atlet. Berbagai teknik yang sering dilakukan oleh pemain bola basket untuk memperoleh poin antara lain, *shooting*, *under basket shoot*, *hook shoot*, *lay up*, *jump shoot*, *set shoot*, dan semua gerakan yang memudahkan bola masuk ke dalam ring.

Shooting merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai dengan baik karena *shooting* sering digunakan oleh para pemain bola basket dalam mencetak poin. Menembak berfungsi untuk memasukkan bola sebanyak mungkin ke keranjang lawan supaya dapat memimpin dan memenangkan pertandingan. Kemampuan suatu regu dalam melakukan tembakan akan menentukan hasil yang dicapai dalam suatu pertandingan. Melakukan tembakan dalam permainan bola basket memerlukan

gerakan yang kompleks meliputi gerakan tungkai, tubuh, lengan, dan gerakan lompat vertikal ke atas, jauh dekatnya tembakan dipengaruhi oleh posisi pemain dari ring dan jangkauan lengan pemain, sehingga apabila jarak tembakan semakin jauh memerlukan teknik menembak yang lebih kuat dan tepat. Sering sekali kita jumpai dalam suatu kompetisi atau pertandingan, para pemainnya menggunakan teknik *jump shoot* pada saat mencetak poin. *Jump shoot* biasanya dilakukan dekat dengan keranjang lawan, namun ada juga yang menggunakan teknik *jump shoot* di daerah tembakan tiga angka, karena *jump shoot* merupakan tembakan yang efektif untuk menghasilkan poin. Melakukan *jump shoot* pada daerah tembakan tiga angka bila masuk akan sangat menguntungkan, karena akan menambah perolehan nilai atau angka yang selisihnya berbeda dengan tembakan yang dua angka agar dapat memenangkan pertandingan.

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

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

Pada saat observasi penulis banyak melihat cara latihan yang dilakukan siswa

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

Berdasarkan hasil observasi tersebut penulis tertarik untuk meneliti hasil *jump shoot*, dengan menggunakan latihan *jump stop shoot* dan *Triple threat position*. Dari masalah yang ada maka penulis ingin melakukan penelitian dengan judul: "Pengaruh latihan *jump stop shoot* dan *triple threat position* terhadap hasil *jump shoot* putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 2 Pringsewu Tahun 2016/2017".

Permainan Bola Basket

Bola basket merupakan olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu. Masing-masing regu terdiri dari lima pemain, dimana tiap regu berusaha memasukkan bola ke dalam keranjang dan mencegah lawan mencetak angka (Perbasi, 2010:1). Bola basket adalah salah satu jenis permainan dan termasuk olahraga permainan yang menggunakan bola besar sebagai media. Sampai saat ini permainan bola basket mulai berkembang kearah yang lebih baik, sebagai bukti belakangan ini geliat permainan dan olahraga bola basket

sudah mulai terlihat dengan sering diadakan kompetisi oleh berbagai pihak dengan bantuan sponsor dan mempunyai tempat yang cukup tepat di hati masyarakat khususnya para remaja.

Bola Basket dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka (Perbasi, 2010:1). Lapangan permainan harus rata, memiliki permukaan keras yang bebas dari sesuatu yang menghalangi dengan ukuran panjang 28 m dan lebar 15 m yang diukur dari sisi dalam garis batas. (Perbasi, 2010:3).

Teknik Shooting (Menembak)

Menurut Imam Sodikun (1992:90), di dalam permainan bola basket tembakan dibagi menjadi dua yaitu tembakan lapangan dan tembakan hukuman. Tembakan lapangan adalah suatu percobaan memasukkan bola ke keranjang lawan selama dalam waktu permainan/pertandingan. Tembakan ini dilakukan oleh siapapun pemain penyerang dari daerah manapun di dalam lapangan sesuai dengan peraturan. Sedangkan tembakan hukuman atau tembakan bebas ini adalah merupakan hadiah yang diberikan kepada pemain untuk mencetak suatu angka. Tembakan tanpa rintangan ini dilakukan pada posisi tepat di belakang garis tembakan bebas sesuai ketentuan. Tembakan dilakukan dalam waktu paling lama 5 detik, dimulai sejak bola diberikan oleh wasit kepada pemain yang akan melakukan tembakan.

Pemain harus menjadi mesin *skor* dengan prinsip ROBOT yang berarti : R (*Range*); pemain harus membiasakan diri untuk melakukan *shooting* di segala jarak dan tempat, O (*Open*); seorang *shooter* perlu posisi yang terbuka (tidak ada tangan pemain lawan yang menghalangi pandangan ke *ring*), B (*Balance*); *shooting* yang baik selalu diambil dalam posisi seimbang (*shooting* dimulai dari lantai dan dalam posisi kaki yang siap), O (*One Court*); *shooting* yang baik terjadi hanya

dalam satu hitungan, yakni ketika memegang bola posisi kaki dan tangan sudah siap, T (*Teammate*); seorang *shooter* yang baik juga adalah seorang yang mau memberikan *assist* kepada rekan setimnya yang lebih terbuka kesempatannya (Danny Kosasih, 2008:48).

Latihan Jump Stop Shoot

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

keseimbangan tubuh dengan baik.

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

Latihan Tripple Threat Position

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

Pemain untuk melakukan *tripples threat position* dengan perasaan *feeling* yaitu siap di dalam segala kemungkinan untuk melakukan *finishing*, khususnya pada *jump shoot*. Mempertahankan dan menjaga posisi *tripples threat position* adalah suatu latihan yang memerlukan kerja keras dan kemauan yang tinggi. Pemain harus dibiasakan merasa nyaman dengan latihan tersebut, dengan memberikan pengertian serta tujuan kegunaan latihan tersebut.

Langkah - Langkah Melakukan Jump Shoot

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

1. Fase persiapan
Fase persiapan merupakan tahap awal yang harus dikuasai oleh seorang pemain bolabasket. Persiapan yang baik merupakan modal yang sangat berpengaruh terhadap tembakan yang akan dilakukan, menurut Hall Wissel (2000 : 48), fase persiapan meliputi : lihat target, kaki terentang selebar bahu, jari kaki lurus, lutut dilenturkan dan agak ditekuk, bahu dirilekskan, tangan yang tidak menembak menyeimbangkan bola, tangan yang untuk menembak diletakkan di belakang bagian bawah bola, jari tangan rileks dan dibuka lebar, siku masuk ke dalam, bola diletakkan diantara telinga dan bahu.
2. Fase Pelaksanaan
Fase pelaksanaan ini terdapat sikap-sikap dengan urutan melihat target, rentangkan kaki, punggung dan bahu, rentangkan siku, hentakkan tungkai ke atas dilanjutkan dengan melenturkan pergelangan dan jari-jari ke depan, lepaskan ibu jari, tangan penyeimbang pada bola sampai terlepas, irama gerakan dilakukan secara seimbang..
3. Fase Follow Though
Fase ini terdapat suatu gerakan dan sikap dengan urutan melihat target, lengan terlentang, jari telunjuk pada target, telapak tangan ke bawah saat menembak, seimbangkan dengan telapak

tangan ke atas. Setelah melepas bola dari jari tengah, pertahankan lengan untuk tetap di atas dan terentang sepenuhnya dengan jari tengah menunjuk lurus pada target. Telapak tangan seharusnya menghadap ke bawah dan telapak tangan keseimbangan menghadap ke atas, pertahankan mata pada sasaran dan lengan tetap di atas pada posisi penyelesaian *follow through* sampai bola menyentuh ring.

Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan, maka tujuan yang ingin dicapai penulis dalam penelitian ini adalah Untuk mengetahui manakah antara latihan *jump stop shoot* dan *Triple threat position* yang lebih baik dan lebih berpengaruh terhadap hasil *jump shoot* tim peserta ekstrakurikuler bola basket SMAN 2 Pringsewu Tahun 2016/2017.

METODOLOGI PENELITIAN

Metodologi penelitian adalah cara yang dilakukan secara sistematis mengikuti aturan-aturan, direncanakan oleh para peneliti untuk memecahkan permasalahan yang hidup dan berguna bagi masyarakat, maupun bagi peneliti sendiri. (Arikunto 46: 2006). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Mengenai metode eksperimen ini, Arikunto (148: 2006) menjelaskan sebagai berikut : “ dalam arti yang luas, bereksperimen ialah mengadakan kegiatan percobaan untuk melihat sesuatu hasil.” Dalam penelitian ini penulis mengadakan percobaan terhadap sekelompok subjek yang akan dites kemampuan awalnya (*pre-test*) dalam melakukan *shooting* bola basket.

Dalam pelaksanaan penelitian menggunakan perlakuan atau *treatment* yang berbeda antara dua kelompok yaitu kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2. Dalam penelitian ini pengelompokan kelompok dilakukan dengan berdasarkan data tes awal (*pre test*) yang ditentukan menggunakan *ordinal pairing*. Setelah ditentukan kelompok

kemudian kedua kelompok diundi untuk mendapatkan bentuk latihan. Didapat Kelompok eksperimen 1 diberi perlakuan berupa latihan *jump stop shoot* dan kelompok eksperimen 2 diberi perlakuan berupa latihan *tripple threat position*. Perlakuan atau *treatment* diberikan selama 16 kali pertemuan yaitu termasuk tes awal (*pre-test*) dan dilakukan tes akhir (*post-test*) untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *jump stop shoot* dan latihan *tripple threat position* terhadap hasil *jump shoot* bola basket. Setelah kedua kelompok yaitu kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II diberi perlakuan yang telah direncanakan sebelumnya, kemudian data tes akhir (*post test*) tersebut dibandingkan dengan menggunakan statistik rumus pendek *t-test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

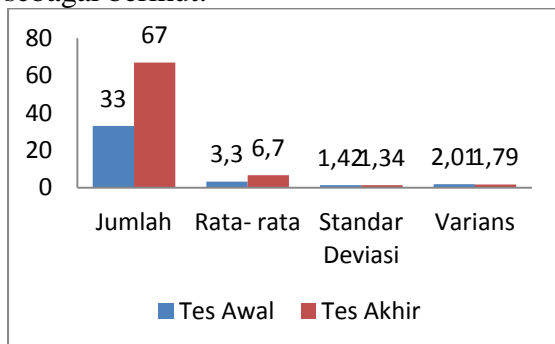
Hasil

Deskripsi data merupakan gambaran jenis data yang diperlukan untuk menganalisa data. Jenis data yang terdiri dari jumlah, rata-rata, standar deviasi dan varians pada masing-masing kelompok eksperimen 1 latihan *jump stop shoot* dan kelompok eksperimen 2 latihan *tripple threat position*. Jenis data tersebut digunakan untuk menganalisa normalitas, homogenitas dan uji t perbedaan. Sehingga dapat disimpulkan bagaimana perbandingan hasil tendangan penalti setelah diberikan *treatment* yang berbeda pada kedua kelompok, apakah kedua perlakuan yang diberikan dapat meningkatkan hasil *jump shoot* pada bola basket, dan apakah ada perbedaan dari kedua jenis latihan tersebut sehingga manakah dari kedua perlakuan yang lebih baik dalam upaya meningkatkan hasil *jump shoot* pada bola basket. Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat digambarkan deskripsi data seperti pada tabel berikut :

Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Penelitian Kelompok Eksperimen

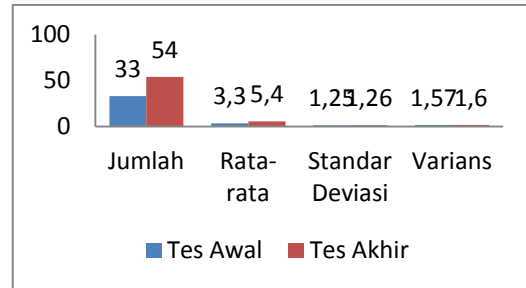
Ket	Kelompok eksperimen 1		Kelompok eksperimen 2	
	Tes awal	Tes akhir	Tes awal	Tes akhir
Jumlah	33	67	33	54
Rata-rata	3,3	6,7	3,3	5,4
Standar Deviasi	1,42	1,34	1,25	1,26
Varians	2,01	1,79	1,57	1,60

Dari data di atas diperoleh hasil *jump shoot* kelompok eksperimen 1 yaitu *jump stop shoot* dengan nilai rata-rata 3,3 dan mengalami peningkatan pada tes akhir dengan nilai rata-rata 6,7 sedangkan data tes awal kelompok eksperimen 2 yaitu *triple threat position* dengan nilai rata-rata 3,3 dan mengalami peningkatan pada tes akhir dengan nilai rata-rata 5,4. Digambarkan dengan diagram batang sebagai berikut:



Gambar 8. Perbedaan hasil tes kelompok eksperimen 1

Berdasarkan gambar di atas pada tes awal kelompok eksperimen 1 yaitu latihan *jump stop shoot* diperoleh jumlah 33, rata-rata 3,3, standar deviasi 1,42 dan varians 2,01, kemudian pada tes akhir mengalami peningkatan yang signifikan yaitu jumlah 67, rata-rata 6,7, standar deviasi 1,34, dan varians 1,79. Selanjutnya untuk melihat peningkatan hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok eksperimen 2 yaitu latihan *triple threat position* dapat dilihat pada grafik berikut :



Gambar 9. Perbedaan hasil tes kelompok eksperimen 2

Berdasarkan gambar di atas pada tes awal kelompok Eksperimen 2 diperoleh jumlah 33, rata-rata 3,3, standar deviasi 1,25 dan varians 1,57 kemudian pada tes akhir mengalami peningkatan yang signifikan yaitu jumlah 54, rata-rata 5,4, standar deviasi 1,26 dan varians 1,6.

Uji Normalitas

Uji Normalitas data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan uji liliefors dengan kriteria uji jika nilai $L_{hitung} < L_{tabel}$, maka data tersebut berdistribusi normal. Berdasarkan hasil tes kekuatan dan daya ledak otot lengan pada kedua kelompok eksperimen dan kontrol dengan taraf signifikan 0,05 dan taraf kepercayaan 95 % memiliki nilai L_{hitung} yang lebih kecil daripada L_{tabel} , sehingga dapat disimpulkan bahwa distribusi data untuk semua variabel adalah normal. Berikut hasil uji normalitas data pada kelompok eksperimen 1 yaitu latihan menendang menggunakan punggung kaki dan kelompok eksperimen 2 adalah latihan menendang menggunakan kaki bagian dalam yang disajikan pada tabel berikut :

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Data	L_{hitung}	L_{tabel}	Kesimpulan
Data Tes Awal Kelompok Eksperimen 1	0,21079	0,258	Normal
Data Tes Akhir Kelompok Eksperimen 1	0,19471	0,258	Normal
Data Tes Awal Kelompok Eksperimen 2	0,21126	0,258	Normal
Data Tes Akhir Kelompok Eksperimen 2	0,12409	0,258	Normal

Dari tabel diatas dapat diketahui data tes awal kelompok eksperimen 1 $L_{hitung} 0,21079 < L_{tabel} 0,258$ yang berarti berdistribusi normal, data tes akhir kelompok eksperimen 1 $L_{hitung} 0,19471 < L_{tabel} 0,258$ yang berarti berdistribusi normal, data tes awal kelompok eksperimen 2 $L_{hitung} 0,21126 < L_{tabel} 0,258$ yang berarti berdistribusi normal, data tes akhir kelompok eksperimen 2 $L_{hitung} 0,12409 < L_{tabel} 0,258$ yang berarti berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Uji Homogenitas dilakukan untuk melihat apakah kedua kelompok memiliki varians yang sama. Untuk mengetahui variabel mana saja yang memiliki varians yang sama maka uji yang dilakukan adalah dengan cara membandingkan varians terbesar dan varians terkecil dari masing-masing kelompok sehingga diperoleh nilai F_{hitung} dengan kriteria uji jika nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka kedua data bersifat homogen atau berasal dari varians yang sama. Ternyata pada hasil tes didapat $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka kedua varians tersebut homogen. Berikut hasil uji homogenitas

data pada kelompok eksperimen 1 yaitu latihan menendang menggunakan punggung kaki dan kelompok eksperimen 2 adalah latihan menendang menggunakan kaki bagian dalam disajikan pada tabel berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas

Data	F_{hitung}	F_{tabel}	Kesimpulan
Kelompok eksperimen 1	1,79	3,18	Homogen
Kelompok eksperimen 2	1,02	3,18	Homogen

Dari tabel diatas dapat diketahui hasil uji homogenitas Kelompok eksperimen 1 yaitu didapatkan $F_{hitung} 1,79 < F_{tabel} 3,18$ yang berarti data tersebut homogen, kemudian untuk Kelompok Eksperimen 2 yaitu didapatkan $F_{hitung} 1,02 < F_{tabel} 3,18$ yang berarti data tersebut homogen.

Pengujian Hipotesis

Berdasarkan hasil uji t untuk mengetahui perbedaan peningkatan hasil jump shoot bola basket antara kelompok eksperimen 1 yaitu latihan *jump stop shoot* dan Kelompok eksperimen 2 yaitu *latihan tripple threat position* dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4. Hasil Analisis Uji t Perbedaan

Data	T_{hitung}	T_{tabel}	Kesimpulan
Kelompok eksperimen 1	-5,48	-2,101	Ada Perbedaan
Kelompok eksperimen 2	-3,75	-2,101	Ada Perbedaan
Kelompok Eksperimen 1 dan 2	2,24	2,101	Ada Perbedaan

Analisis Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir Eksperimen 1

Berdasarkan tabel dapat digambarkan perolehan hasil perhitungan untuk mencari

perbedaan tes awal dan tes akhir kelompok eksperimen diperoleh nilai t_{hitung} sebesar -5,48 dan nilai t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 atau taraf kepercayaan 95% didapat t_{tabel} yaitu sebesar -2,101. Jika $-t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq +t_{tabel}$ maka H_0 diterima kemudian H_a ditolak. Berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan maka didapat nilai $t_{hitung} = -5,48 < t_{tabel} = -2,101$ maka H_0 ditolak yang artinya pada tes awal dan tes akhir ada perbedaan hasil *jump shoot* pada ekstrakuliler basket SMA Negeri 2 Pringsewu dan sesudah diberikannya perlakuan latihan *jump stop shoot*.

Analisis Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir Pada Eksperimen 2

Berdasarkan tabel dapat digambarkan perolehan hasil perhitungan untuk mencari perbedaan tes awal dan tes akhir kelompok eksperimen diperoleh nilai t_{hitung} sebesar -3,75 dan nilai t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 atau taraf kepercayaan 95% didapat t_{tabel} yaitu sebesar -2,101. Jika $-t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq +t_{tabel}$ maka H_0 diterima kemudian H_a ditolak. Berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan maka didapat nilai $t_{hitung} = -3,75 < t_{tabel} = -2,101$ maka H_0 ditolak yang artinya pada tes awal dan tes akhir ada perbedaan hasil *jump shoot* pada ekstrakuliler basket SMA Negeri 2 Pringsewu dan sesudah diberikannya perlakuan latihan *triple threat position*.

Analisis Perbedaan Kelompok Eksperimen 1 dan Eksperimen 2

Berdasarkan tabel dapat digambarkan perolehan hasil perhitungan untuk mencari perbedaan tes awal dan tes akhir kelompok eksperimen diperoleh nilai t_{hitung} sebesar -2,24 dan nilai t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 atau taraf kepercayaan 95% didapat t_{tabel} yaitu sebesar -2,101. Jika $-t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq +t_{tabel}$ maka H_0 diterima kemudian H_a ditolak. Berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan maka didapat nilai $t_{hitung} = -2,24 < t_{tabel} = -2,101$ maka H_0 ditolak yang artinya pada tes kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 ada perbedaan hasil *jump shoot* pada

ekstrakuliler basket SMA Negeri 2 Pringsewu dan sesudah diberikannya perlakuan latihan pada masing-masing kelompok.

Jumlah beda kelompok eksperimen 1 sebelum dan setelah diberikan latihan *jump stop shoot* adalah sebesar 34, dan rata-rata beda adalah 3,4 dengan $t_{hitung} -5,48 < t_{tabel}$ sebesar -2,101 yang artinya ada perbedaan yang signifikan. Kemudian kelompok eksperimen 2 sebelum dan sesudah diberikan latihan *triple threat position* mempunyai jumlah beda sebesar 21, dan rata-rata beda adalah 2,1 dengan t_{hitung} sebesar -3,75 $< t_{tabel}$ sebesar -2,101 yang artinya ada perbedaan yang signifikan.

Pembahasan

Pembahasan hasil penelitian ini memberikan penafsiran yang lebih lanjut mengenai hasil-hasil analisis data yang telah dikemukakan. Berdasarkan pengujian hipotesis menghasilkan tiga kelompok kesimpulan analisis yaitu: (1) ada pengaruh yang signifikan antara latihan *jump stop shoot* terhadap hasil *jump shoot*. (2) ada pengaruh yang signifikan antara latihan *triple threat position* terhadap hasil *jump shoot*. (3) ada perbedaan yang signifikan antara latihan *jump stop shoot* dan latihan *triple threat position* terhadap hasil *jump shoot*.

Dilihat dari karakteristiknya *jump shoot* merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai dengan baik karena *jump shoot* sering digunakan oleh para pemain bola basket dalam mencetak poin. *Jump shoot* berfungsi untuk memasukkan bola sebanyak mungkin ke keranjang lawan supaya dapat memimpin dan memenangkan pertandingan. Kemampuan suatu regu dalam melakukan tembakan akan menentukan hasil yang dicapai dalam suatu pertandingan. Melakukan tembakan dalam permainan bola basket memerlukan gerakan yang kompleks meliputi gerakan tungkai, tubuh, lengan, dan gerakan lompat vertikal ke atas, jauh dekatnya tembakan dipengaruhi oleh posisi pemain dari ring

dan jangkauan lengan pemain, sehingga apabila jarak tembakan semakin jauh memerlukan teknik menembak yang lebih kuat dan tepat.

Dari hasil penelitian yang dilakukan peneliti yang membahas tentang Pengaruh latihan *jump stop shoot* dan *triple threat position* terhadap hasil *jump shoot* putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 2 Pringsewu Tahun 2016/2017 dengan jumlah sampel sebanyak 20. Dari penelitian tersebut diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *jump stop shoot* dan *triple threat position* terhadap hasil *jump shoot*. Pada saat melakukan *jump shoot*, dibutuhkan keseimbangan, tumpuan kaki yang kokoh dan pergerakan *pivot* yang benar sehingga badan tidak mudah goyang saat di udara dan akurasi tembakan menjadi lebih maksimal.

Berdasarkan pengujian hipotesis pertama ternyata ada pengaruh yang signifikan antara latihan *jump stop shoot* terhadap hasil *jump shoot*. pada penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *jump stop shoot* memberikan pengaruh terhadap hasil *jump shoot*, karena dengan latihan *jump stop shoot* atlet akan memiliki tumpuan kaki yang kokoh dan gerak yang lebih leluasa dengan melakukan *dribble* mampu membuat *jump shoot* akan dapat dilakukan dengan efisien dan hasil yang maksimal.

Berdasarkan uraian di atas *jump stop shoot* dapat difungsikan sebagai tumpuan pada saat melakukan *jump shoot*. Tetapi ada hal lain selain kegunaan di atas yang tidak kalah pentingnya yaitu mempermudah dalam melakukan *jump shoot* untuk hasil yang maksimal.

Dalam hasil penelitian menunjukkan beberapa atlet memperoleh hasil *jump shoot* lebih akurat dikarenakan atlet itu memiliki tumpuan kaki yang kokoh pada saat melakukan *jump stop shoot*, seperti yang dikatakan Imam Sodikun, 1992 : 59 Apabila di dalam suatu pertandingan seorang pemain kurang menguasai teknik dasar permainan tetapi dalam penguasaan tembakan sangat baik, maka dalam

pertandingan sesungguhnya pemain tersebut merupakan ancaman bagi lawan karena setiap saat pemain tersebut akan menghasilkan angka.

Berdasarkan pengujian hipotesis kedua ternyata ada pengaruh yang signifikan antara latihan *triple threat position* terhadap hasil *jump shoot*, pada penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *triple threat position* memberikan pengaruh terhadap hasil *jump shoot*, karena dengan latihan *triple threat position* atlet akan mampu menjaga keseimbangan, ketenangan dan tidak terburu - buru sehingga akan memiliki posisi tumpuan, badan, lengan serta pandangan ideal untuk melakukan *jump shoot* dengan maksimal.

Berdasarkan uraian di atas *triple threat position* dapat difungsikan menjaga keseimbangan dan ketenangan supaya tidak terburu - buru pada saat melakukan *jump shoot*. Tetapi ada hal lain selain kegunaan di atas yang tidak kalah pentingnya yaitu mempermudah dalam melakukan *jump shoot* untuk hasil yang maksimal.

Dalam hasil penelitian menunjukkan beberapa atlet memperoleh hasil *jump shoot* lebih baik dikarenakan pada saat melakukan *triple threat position* atlet memiliki keseimbangan, tidak terburu - buru sehingga posisi tumpuan, badan, lengan serta pandangan ideal untuk melakukan *jump shoot*. Gerakan *triple threat position* yang baik akan berguna untuk menambah daya konsentrasi pemain pada saat melakukan *jump shoot* dan lebih tenang dalam melakukan *jump shoot* walaupun ada pemain lawan yang menghadang atau menahan tembakannya. Pemain yang ada pada posisi *triple threat position* dengan keadaan seimbang dan benar akan mampu melakukan *offense* khususnya melakukan *jump shoot* lebih maksimal.

Berdasarkan pengujian hipotesis yang ketiga ternyata ada perbedaan yang signifikan antara latihan *jump stop shoot* dan latihan *triple threat position* terhadap hasil *jump shoot*. Melihat dari hasil penelitian ini, seorang atlet bola basket

harus mampu menyikapi secara positif bahwa latihan *jump stop shoot* dan *triple threat position* sangat penting sebagai awalan dalam melakukan *jump shoot*, serta kemampuan dalam menjaga posisi tubuh yang seimbang, akurasi yang tepat, dan tidak terburu-buru sehingga memiliki posisi tumpuan yang kokoh, badan, lengan serta pandangan yang ideal untuk melakukan *jump shoot*.

Berdasarkan uraian di atas, latihan *jump stop shoot* dan *triple threat position* merupakan latihan yang dapat mempengaruhi hasil *jump shoot* karena dalam pertandingan bola basket diperlukan variasi gerakan untuk mengamankan bola, mengecoh lawan, mendapatkan poin untuk memenangkan pertandingan.

Berdasarkan pembahasan kedua variabel bebas seperti *jump stop shoot* dan *triple threat position* di atas ternyata menunjukkan adanya pengaruh yang positif dari latihan *jump stop shoot* dan *triple threat position* terhadap peningkatan hasil *jump shoot* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 2 Pringsewu. Latihan keduanya memiliki perbedaan yang signifikan, latihan *jump stop shoot* memiliki pengaruh yang besar daripada latihan *triple threat position*.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa, Latihan *jump stop shoot* memberikan pengaruh lebih signifikan terhadap hasil *jump shoot* putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 2 Pringsewu tahun 2016/2017.

Saran

1. Kepada para Mahasiswa dan guru pendidikan jasmani diharapkan mencoba model-model latihan untuk meningkatkan hasil pembelajaran penjas kes di sekolah, khususnya bola basket.
2. Pada program studi penjas kes diharapkan dapat dijadikan salah satu

acuan dalam program dan pembelajaran dalam mata kuliah bola basket untuk meningkatkan kemampuan bermain bolabasket.

3. Bagi mahasiswa lain yang berminat meneliti kembali permasalahan ini, disarankan agar penelitian ini dapat ditindak lanjuti dan dikembangkan.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Kosasih, Danny. 2008. *Fundamental Basketball*. Semarang: Karangturi Media, Yayasan Pendidikan Nasional Karangturi.
- Perbasi. 2010. *Peraturan Resmi Bola Basket*. Jakarta : Perbasi
- Sodikun, Imam. 1992. *Olahraga Pilihan Bolabasket*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Wissel, Hall. 2000. *Bola Basket Dilengkapi Dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktik*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.