

THE EFFECT OF JUMP SHOT EXERCISE BEFORE DRIBBLE ON THE RESULTS OF JUMP SHOT ON THE TEAM BASKETBALL TEAM OF SMA NEGERI 2 PEKANBARU

Nadya Khairunisa, Zainur, Agus Sulastio

E-mail:nadyakhairunisa3@gmail.com, dr.zainurunri@gmail.com, agus.sulastio@lecturer.unri.ac.id

Phone Number: 089525218226

*Sports Training Education
Department Of Sport Education
Faculty of Education and Educational Science
University of Riau*

Abstract: *The problem of this research is the lack of athletes in the jump shot technique, it can be seen when athletes during training or competing in doing jump shots that there are still many inaccurate shots that do not produce points. In addition, researchers observed that players still lacked dribbling skills when they wanted to do jump shots. This greatly affects the athlete's opportunity to make accurate jump shots and this is also very detrimental to the team in obtaining points. For this reason, researchers consider it necessary to do research on the effect of jump shot exercises preceded by dribbling on the jump shot results in the basketball game for the men's team at SMA Negeri 2 Pekanbaru. The design of this research is pretest posttest one group design. The population in this study was the men's basketball team of SMA Negeri 2 Pekanbaru, totaling 12 people. The sampling technique used is total sampling, where the entire population of 12 people is made into the sample. By using the research test instrument, namely the shooting test norm for 30 seconds. After that, the data was processed statistically, to test for normality using the Lilliefors test at a significant level of 0.05 α . The hypothesis proposed is that there is an effect of jump shot training preceded by dribble on the jump shot results in the basketball game for the men's team at SMA Negeri 2 Pekanbaru. Based on the analysis of the normality test of the data, the results of the pre-test resulted in Lcount of 0.1649 and Ltable of 0.242 meaning Lcount < Ltable. while the post-test data resulted in Lcount of 0.1831 and Ltable of 0.242, meaning that Lcount < LTable, then the data was normally distributed. Based on statistical data analysis, there is an average pre-test of 3.916 and an average post-test of 7.583. Then based on the analysis of the t-test, the t-test value is 10.90 and the t-table is 1.796, so tcount > ttable, then Ho is rejected and Ha is accepted. Thus, it can be concluded that there is an effect of jump shot training preceded by dribble on the jump shot results in the basketball game for the men's team at SMA Negeri 2 Pekanbaru.*

Key Words: *Jump Shot Preceded By Dribble, Jump Shot Result*

PENGARUH LATIHAN *JUMP SHOT* DIDAHULUI *DRIBBLE* TERHADAP HASIL *JUMP SHOT* PADA PERMAINAN BOLA BASKET TIM PUTRA SMA NEGERI 2 PEKANBARU

Nadya Khairunisa, Zainur, Agus Sulastio

E-mail:nadyakhairunisa3@gmail.com, dr.zainurunri@gmail.com, agus.sulastio@lecturer.unri.ac.id
Nomor HP: 089525218226

Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Masalah penelitian ini adalah masih kurangnya atlet dalam teknik *jump shot*, terlihat ketika atlet saat latihan ataupun bertanding dalam melakukan *jump shot* ternyata masih banyak tembakan yang tidak akurat sehingga tidak menghasilkan poin. Selain itu peneliti mengamati pemain masih kurang menguasai keterampilan *dribble* saat hendak melakukan *jump shot*. Hal ini sangat berpengaruh terhadap kesempatan atlet untuk melakukan *jump shot* yang akurat dan ini juga sangat merugikan bagi tim dalam memperoleh hasil poin. Untuk itu peneliti memandang perlu dilakukan penelitian tentang pengaruh latihan *jump shot* didahului *dribble* terhadap hasil *jump shot* pada permainan bola basket tim putra SMA Negeri 2 Pekanbaru. Rancangan penelitian ini adalah *pretest posttest one group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah tim bola basket putra SMA Negeri 2 Pekanbaru yang berjumlah 12 orang. Adapun teknik pengambilan sample yang di gunakan adalah total sampling, dimana seluruh populasi yang berjumlah 12 orang di jadikan sample. Dengan menggunakan instrumen test penelitian yaitu norma test menembak 30 detik. Setelah itu, data diolah dengan statistik, untuk menguji normalitas menggunakan uji *Lilliefors* pada taraf signifikan 0,05 α . Hipotesis yang diajukan adalah terdapat pengaruh latihan *jump shot* didahului *dribble* terhadap hasil *jump shot* pada permainan bola basket tim putra SMA Negeri 2 Pekanbaru. Berdasarkan analisis uji kenormalan data hasil *pre-test* menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,1649 dan L_{tabel} 0,242 berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$. sedangkan data *post-test* menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,1831 dan L_{tabel} sebesar 0,242 berarti $L_{hitung} < L_{Tabel}$ maka data tersebut berdistribusi normal. Berdasarkan analisis data statistik, terdapat rata-rata *pre-test* sebesar 3,916 dan rata-rata *post-test* sebesar 7,583 Kemudian berdasarkan analisis uji t diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 10,90 dan t_{tabel} sebesar 1,796 maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan terdapat adanya pengaruh latihan *jump shot* didahului *dribble* terhadap hasil *jump shot* pada permainan bola basket tim putra SMA Negeri 2 Pekanbaru.

Kata Kunci: Latihan *Jump Shot* Didahului *Dribble*, Hasil *Jump Shot*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan karakter, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Kegiatan olahraga mencakup berbagai macam cabang seperti, permainan, olahraga air, dan olahraga bela diri. Selain itu, olahraga adalah bagian integral dari pendidikan yang dapat memberikan sumbangan yang berharga sekali bagi pertumbuhan dan perkembangan manusia seutuhnya serta berlangsung seumur hidup. Tetapi pada saat ini, tidak sedikit masyarakat yang tidak mengetahui peranan pentingnya olahraga dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam kehidupan modern saat ini banyak orang yang melupakan pentingnya olahraga dalam kehidupan sehari-hari sebagaimana dikemukakan oleh Faizati Karim (2002) menjelaskan manfaat yang diambil dalam berolahraga diantaranya adalah sebagai berikut : 1. Meningkatkan kerja dan fungsi jantung, yaitu ditandai dengan denyut istirahat menurun, kapasitas bertahan, penumpukan asam laktat berkurang. 2. Meningkatkan kekuatan otot dan kepadatan tulang. 3. Meningkatkan kelentukan tubuh sehingga dapat mengurangi cedera. 4. Meningkatkan metabolisme tubuh untuk mencegah kegemukan dan mempertahankan berat badan ideal. 5. Mengurangi resiko terjadinya penyakit, seperti tekanan darah tinggi, sistolic dan diastolic. 6. Meningkatkan sistem hormonal melalui peningkatan sensitifikasi hormon terhadap jaringan tubuh. 7. Meningkatkan aktivitas sistem kekebalan tubuh terhadap penyakit melalui peningkatan pengaturan kekebalan tubuh.

Menyadari akan manfaat olahraga tersebut, maka kecenderungan melakukan aktifitas oleh sebagian masyarakat diarahkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani sedangkan yang lain bertujuan untuk peningkatan prestasi. Selain olahraga mempunyai banyak manfaat untuk kesehatan, olahraga juga mempunyai beberapa tujuan sebagai mana yang dikemukakan Mylsidayu (2015:6) tujuan manusia melakukan kegiatan olahraga, antara lain yaitu: 1. Kegiatan olahraga yang bertujuan untuk rekreasi. 2. Kegiatan olahraga yang bertujuan untuk pendidikan. 3. Kegiatan olahraga yang bertujuan untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani. 4. Kegiatan olahraga yang bertujuan untuk mencapai prestasi.

Selanjutnya pembinaan prestasi harus ditingkatkan. Pembinaan olahraga prestasi adalah pembinaan olahraga yang dilakukan dengan tujuan untuk meraih suatu prestasi olahraga, dengan demikian pembinaan olahraga sejak dini sangatlah penting, supaya kelak atlet mampu mencapai kesuksesan, seperti yang tercantum pada Undang-Undang Republik Indonesia tentang Sistem Keolahragaan Nomor 3 Tahun 2005 Pasal 20 menjelaskan bahwa: "Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan". Melalui prestasi olahraga, Negara lain akan mengetahui bahwa Bangsa Indonesia sebagai Negara yang berkembang dan juga berprestasi dibidang olahraga seperti Negara lainnya. Salah satu cabang olahraga yang dapat meingkatkan prestasi olahraga adalah Bola Basket.

Bola basket adalah salah satu olahraga paling populer didunia. Penggemarnya yang berasal dari segala usia merasakan bahwa bola basket adalah olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, dan menyehatkan (Jon oliver 2007:6). Bola basket sudah berkembang pesat sejak pertama kali diciptakan pada akhir abad ke-19. Dr. James Naismith, seorang guru pendidikan olahraga di *Springfield College*, menciptakan olahraga bola basket pada musim gugur tahun 1891. Induk

organisasi untuk olahraga bola basket di Indonesia adalah Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia (PERBASI).

Permainan bola basket adalah suatu permainan yang terdiri atas 2 regu dan masing-masing regu berjumlah 5 orang pemain. Tujuan dari permainan bola basket adalah mendapatkan nilai (skor) sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Untuk menampilkan permainan bola basket yang baik, setiap pemain harus memiliki kemampuan teknik-teknik dasar bola basket (Hall Wissel 2000:2), yaitu: teknik *passing* (melempar), *dribble* (menggiring), *shooting* (menembak), *rebound* (merebut bola pantulan), *pivot* (memoros).

Diantara beberapa jenis teknik dasar tersebut teknik menembak atau *shooting* merupakan salah satu keterampilan terpenting dalam permainan bola basket (Vic Amber 2016:11). Keterampilan ini merupakan suatu keterampilan yang memberikan hasil nyata secara langsung. Selain itu, memasukkan bola ke dalam ring juga merupakan inti dari strategi permainan bola basket untuk memenangkan pertandingan. Keterampilan menembak merupakan suatu keterampilan untuk menghasilkan poin, untuk memiliki kemampuan menembak yang bagus dibutuhkan latihan yang terus menerus. Kerjasama yang baik serta ketepatan dalam memberikan operan dapat berpengaruh pada keberhasilan tim tersebut dalam mengembangkan taktik dalam pertandingan.

Shooting atau menembak adalah sebuah gerakan dimana seorang pemain menembakkan bola ke arah keranjang tim lawan. Berakhirnya sebuah teknik shooting ialah di mana seorang pemain telah melepaskan bola dari tangannya menuju ring lawan dengan kaki yang menyentuh lantai setelah melakukan sedikit jumping (Nidhom Khoeron 2017:47). Adapun teknik dasar shooting menurut (Hal Wissel 2000:46) yaitu : 1) *Set shoot*, 2) *Free throw*, 3) *Jump shot*, 4) *Three point shot*, 5) *Hook shot*, 6) *Lay-up*.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan bersama pelatih Bola Basket Tim Putra SMA Negeri 2 Pekanbaru. Peneliti melihat dan mengamati bahwa atlet secara teknik masih kurang, terlihat ketika atlet saat latihan ataupun bertanding dalam melakukan *jump shot* ternyata masih banyak tembakan yang tidak akurat sehingga tidak menghasilkan poin. Selain itu peneliti mengamati pemain masih kurang menguasai keterampilan *dribble* saat hendak melakukan *jump shot*. Hal ini sangat berpengaruh terhadap kesempatan atlet untuk melakukan *jump shot* yang akurat dan ini juga sangat merugikan bagi tim dalam memperoleh poin. Untuk itu peneliti memandang perlu dilakukan penelitian tentang pengaruh latihan *jump shot* didahului *dribble* terhadap hasil *jump shot*.

Jump Shot adalah jenis tembakan dengan menambahkan lompatan saat melakukan *shooting*, dimana bola dilepaskan pada saat titik tertinggi lompatan (Danny Kosasih 2008:51). Menurut (Nidhom Khoeron 2017:49) Tembakan *jump shot* merupakan salah satu teknik yang dapat menyulitkan tim lawan. Pasalnya, posisi bola berada diatas udara setelah pemain melompat tinggi. Ada beberapa bentuk latihan untuk membantu meningkatkan kemampuan *jump shot* yaitu *drive and jump shot*, *drive and jump shot* merupakan *jump shot* dasar yang dilakukan dengan didahului gerakan *dribble* bola, dengan tujuan untuk melakukan *drive* masuk ke area pertahanan lawan dan menembakkan bola ke ring dengan gerakan *jump shot*.

Berdasarkan permasalahan diatas , peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pada Tim Bola Basket Putra SMA Negeri 2 Pekanbaru yaitu melakukan tembakan *jump shot* yang bisa dikembangkan melalui latihan dengan didahului *dribble*. Latihan *jump shot* didahului dengan *dribble* dimaksudkan agar pemain bisa melakukan pergerakan kesegala arah melalui *dribble* untuk menghasilkan poin sebanyak mungkin. Untuk

mengetahui pengaruh bentuk latihan tersebut terhadap hasil *jump shot* maka perlu dilakukan test, dimana pelatih setuju akan hal itu dan juga menyarankan saya untuk melakukan test tersebut, sehingga penulis ingin mencoba meneliti model latihan tersebut yang berjudul “Pengaruh Latihan Jump Shot Didahului Dribble Terhadap Hasil Jump Shot Pada Permainan Bola Basket Tim Putra SMA Negeri 2 Pekanbaru”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan Basket 3s Jalan Kulim Pekanbaru. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2020 s/d Februari 2021. Rancangan penelitian memakai pendekatan *one grup pree test post test design*. Berpedoman pada gambaran yang terdapat pada populasi di atas, maka menurut Suharsimi Arikunto (2003:270) pengambilan sampel ditetapkan secara *total sampling*, hal ini mengingat jumlah populasi yang kecil dan akan di jadikan sampel serta pemain yang mengikuti latihan. Dengan demikian sampel diambil tim putra bolabasket SMA Negeri 2 Pekanbaru yang berjumlah 12 orang.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dideskripsikan melalui latihan *jump shot didahului dribble* dengan menggunakan instrumen tes menembak 30 detik. Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah kualitatif melalui serangkaian tes dan pengukuran terhadap 12 orang sampel yang merupakan tim putra bolabasket SMA Negeri 2 Pekanbaru. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu variabel bebas (X) adalah latihan *jump shot* didahului *dribble*, dan variabel terikat (Y) adalah hasil *jump shot*.

a) Data Hasil *Pree-Test* Hasil *Jump Shot*

Setelah dilakukan *hasil jump shot* sebelum dilaksanakan latihan *jump shot didahului dribble*, maka didapat data awal (*pree-test*) *hasil jump shot* dengan perincian dalam analisis *Pree-test* pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Data Hasil *Pree-Test* Hasil *Jump Shot*

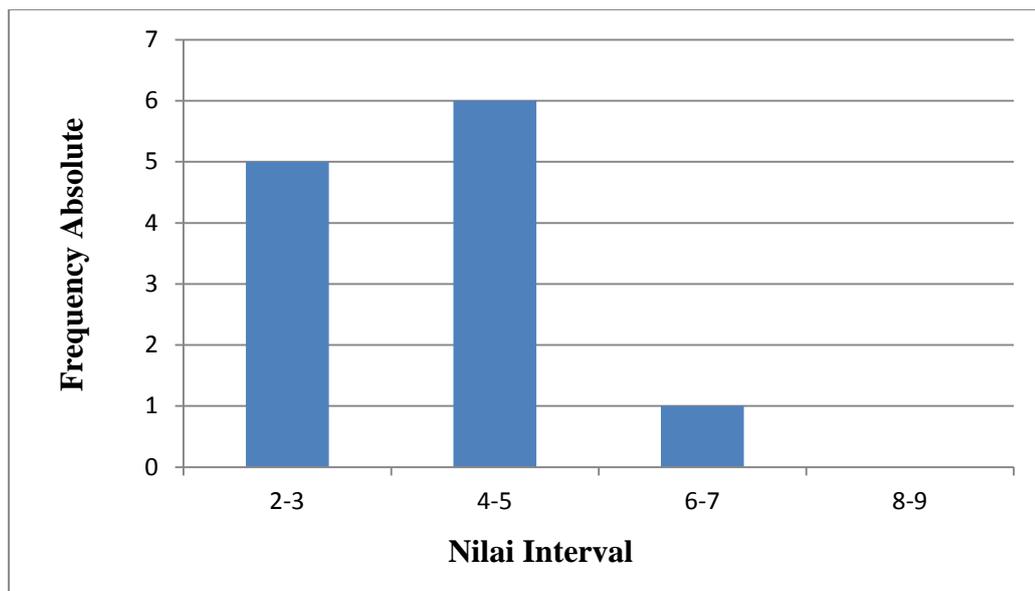
Statistik	<i>Pree-Test</i>
Sampel (Jumlah Obyek)	12
Jumlah Keseluruhan	47
Mean (Rata-rata)	3,91
Maximum (Tertinggi)	6
Minimum (Terendah)	2
Variance (Varian)	1,71
Standar Deviasion (Standar Deviasi)	1,31

Dari tabel analisis hasil *pree-test hasil jump shot* di atas dapat disimpulkan bahwa hasil *pree-test* sebagai berikut: jumlah keseluruhan adalah 47; skor tertinggi adalah 6; skor terendah adalah 2; dengan nilai rata-rata (*mean*) adalah 3,91; varian 1,71; dan standar devisiasi nya adalah 1,31.

Tabel 2. Frekuensi Pree-Test Hasil Jump Shot

Nilai Interval	Frequency Absolute	Frequency Relative
2-3	5	41,66%
4-5	6	49,99%
6-7	1	8,33%
8-9	0	0%
Jumlah Sampel	12	100%

Berdasarkan tabel frekuensi diatas terdapat 5 orang (41,66%) nilai interval 2-3 dengan kategori sangat kurang; kemudian 6 orang (49,99%) nilai interval 4-5 dengan kategori kurang; kemudian 1 orang (8,33%) nilai interval 6-7 dengan kategori cukup; dan tidak ada satu orang pun (0%) dengan kategori baik sekali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 1. Histogram Hasil Pree-Test Hasil Jump Shot

b) Data Hasil Post-Test Hasil Jump Shot

Setelah dilakukan *hasil jump shot* sesudah dilaksanakan latihan *jump shot* didahului *dribble* maka didapat data akhir (*post-test*) hasil *jump shot* dengan perincian dalam analisis *post-test* hasil *jump shot* pada table sebagai berikut:

Tabel 3. Data Hasil Post-Test Hasil Jump Shot

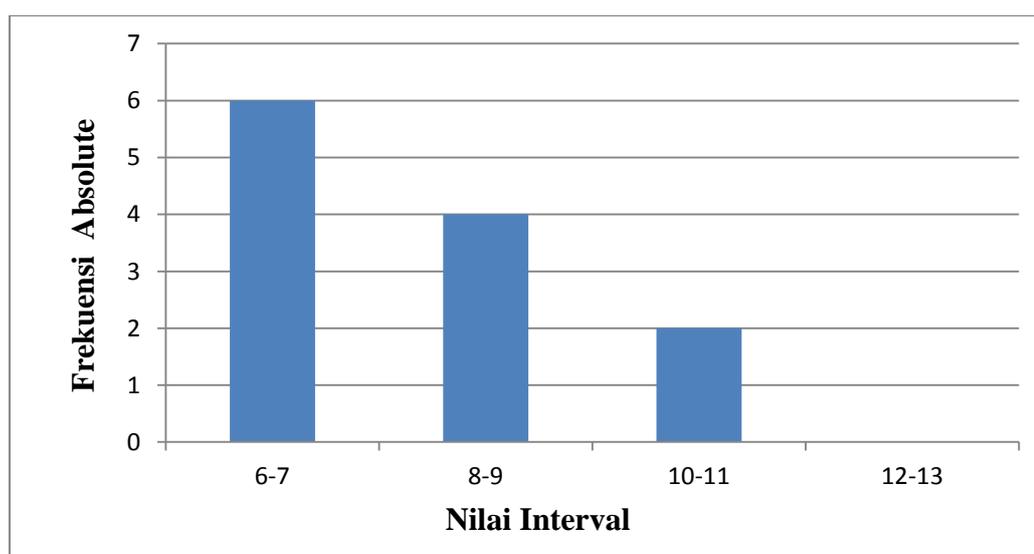
STATISTIK	POST-TEST
Sampel (Jumlah Obyek)	12
Jumlah Keseluruhan	91
Mean (Rata-rata)	7,58
Maximum (Tertinggi)	10
Minimum (Terendah)	6
Variance (Varian)	2,26
Standar Deviasion (Standar Deviasi)	1,50

Dari tabel analisis hasil *post-test hasil jump shot* di atas dapat disimpulkan bahwa hasil sebagai berikut: jumlah keseluruhan adalah 91; skor tertinggi adalah 10; skor terendah adalah 6; dengan nilai rata-rata (*mean*) adalah 7,58; varian 2,26; dan standar deviasi 1,50.

Tabel 4. Frekuensi Post-Test Hasil Jump Shot

Nilai Interval	Frequency Absolute	Frequency Relative
6-7	6	49,99%
8-9	4	33,33%
10-11	2	16,66%
12-13	0	0%
Jumlah Sampel	12	100%

Berdasarkan tabel frekuensi diatas terdapat 6 orang (49,99%) nilai interval 6-7 dengan kategori kurang; kemudian 4 orang (33,333%) nilai interval 8-9 dengan kategori cukup; kemudian 2 orang (16,66%%) nilai interval 10-11 dengan kategori baik; dan tidak ada satu orang pun (0%) dengan kategori baik sekali. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 2. Histogram Hasil Post-Test Hasil Jump Shot

Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksud untuk menguji asumsi awal yang di jadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis varians. Asumsi adalah data yang di analisis dan diperoleh dari sampel yang mewakili populasi berdistribusi normal. Untuk itu pengujian yang digunakan yaitu normalitas. Uji normalitas dilakukan uji *liliefors* dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut:

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan uji *liliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan *jump shot* didahului *dribble* (X) hasil *jump shot* (Y) dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 5. Uji Normalitas Data Hasil Jump Shot

No	Variabel	Lo Hitung	Lo Tabel	Keterangan
1	Hasil Jump Shot (<i>Pree-Test</i>)	0,1649	0,242	Normal
2	Hasil Jump Shot (<i>Post-Test</i>)	0,1831	0,242	Normal

Dari tabel di atas terlihat bahwa data hasil *Pree-test Hasil Jump Shot* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,1649 dan L_{tabel} sebesar 0,242. Ini berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$. Maka, dapat disimpulkan penyebaran data hasil *Pree-test Hasil Jump Shot* adalah berdistribusi normal. Lalu, untuk pengujian data hasil *Post-test Hasil Jump Shot* menghasilkan L_{hitung} 0,1831 dan L_{tabel} sebesar 0,242. Ini berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$. Maka, dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil *Post-test Hasil Jump Shot* adalah berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai dengan masalahnya yaitu: “Terdapat pengaruh Latihan *Jump Shot* Didahului *Dribble* (X) yang signifikan dengan *Hasil Jump Shot* (Y). Berdasarkan analisis uji-t menghasilkan T_{hitung} sebesar 10,90 dan T_{tabel} 1,796. Berarti $T_{hitung} > T_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak H_a diterima. Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah:

H_a : Terdapat pengaruh Latihan *Jump Shot* Didahului *Dribble* (X) terhadap *Hasil Jump Shot* (Y) pada Tim Bola Basket Putra SMA Negeri 2 Pekanbaru.

Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh Latihan *Jump Shot* Didahului *Dribble* (X) dengan *Hasil Jump Shot* (Y) pada Tim Bola Basket SMA Negeri 2 Pekanbaru, taraf α 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

Tabel 6. Hasil Uji T

N	t_{hitung}	t_{tabel}	Keterangan
12	10,90	1,796	Ha diterima

Pembahasan

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut: terdapat pengaruh Latihan *Jump Shot* Didahului *Dribble* (X) terhadap *Hasil Jump Shot* (Y) pada Tim Bola Basket Putra SMA Negeri 2 Pekanbaru.

Latihan yang terprogram merupakan suatu proses yang dilakukan secara teratur guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Tujuan utama latihan dalam olahraga prestasi adalah untuk mengembangkan kemampuan biomotorik ke standart yang paling tinggi, atau dalam arti fisiologis atlet. Berusaha mencapai tujuan perbaikan system organism dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi atau penampilan olahraganya.

Namun pada kenyataannya kesempurnaan hasil penelitian merupakan suatu hal yang tidak mudah untuk diwujudkan, meskipun dalam pelaksanaannya sudah dilakukan sesuai dengan prosedur latihan *Jump Shot* Didahului *Dribble* dengan upaya untuk meningkatkan hasil *Jump Shot* pada permainan bola basket SMA Negeri 2 Pekanbaru. Dalam hal ini penulis berpedoman pada program latihan yang telah di susun dan di siapkan untuk setiap pertemuan latihan, sebelum penulis menerapkan latihan, terlebih dahulu memberikan penjelasan tata cara pelaksanaan gerakan latihan, terlebih dahulu memberikan penjelasan tata cara pelaksanaan gerakan berdasarkan protokol kesehatan yang berlaku. Berdasarkan Surat Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor. HK.1.07/MENKES/382/2020 tentang protokol kesehatan bagi masyarakat ditempat dan fasilitas umum dalam rangka pencegahan dan pengendalian *corona virus disease* 2019 (covid19) pada sarana dan kegiatan olahraga.

Setelah dilakukannya penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data akhirnya dijadikan patokan pembahasan hasil peneliti sebagai berikut: Terdapat pengaruh latihan *Jump Shot* Didahului *Dribble* terhadap *Hasil Jump Shot* pada permainan bola basket SMA Negeri 2 Pekanbaru, jelas bahwa perbedaan *hasil jump shot* sebelum dan sesudah melakukan latihan *jump shot* didahului *dribble* jelas terjadinya peningkatan. Dari 12 sampel yang mengikuti metode latihan *jump shot* didahului *dribble* semua siswa mengalami peningkatan dan setiap sampel memiliki peningkatan yang berbeda- beda, yaitu terdapat peningkatan pada siswa dengan nama Teguh Agatha Nugraha mengalami kenaikan point *hasil Jump Shot* dari 4 point pada saat *pre-test* naik menjadi 6 point saat *post-test* dikarenakan sample serius dalam melakukan latihan *jump shot* yang benar namun beberapa kali sample tidak hadir. Kemudian Aldi Fernando Gultom mengalami kenaikan point *hasil Jump Shot* dari 5 point pada saat *pre-test* naik menjadi 7 point saat *post-test* dikarenakan sample serius dan bersemangat dalam melakukan latihan. Kemudian Ahmad Dzaky Azfa mengalami kenaikan point *hasil Jump Shot* dari 2 point pada saat *pre-test* naik menjadi 8 point saat *post-test* dikarenakan sample sangat serius dalam latihan, melakukan *jump shot* dengan baik dan benar dan selalu hadir saat latihan sehingga mengalami peningkatan yang bagus. Kemudian Pinus Hendrawan mengalami kenaikan point *hasil Jump Shot* dari 3 point pada saat *pre-test* naik 7 point saat *post-test* dikarenakan sample selalu hadir saat latihan tetapi sample kurang serius dalam pemanasan. Kemudian M. Farel Sanjaya

mengalami kenaikan point yang sangat baik dari *hasil Jump Shot* dari 5 point pada saat *pree-test* naik menjadi 10 point saat *post-test* dikarenakan sampel rajin latihan dan melakukan *jump shot* dengan benar. Kemudian M. Yudha mengalami kenaikan point *hasil Jump Shot* dari 5 point pada saat *pree-test* menurun menjadi 8 point saat *post-test* dikarenakan sampel rutin mengikuti program latihan dan melakukan *jump shot* dengan benar. Kemudian Azizan Naufal Awdi Cahya mengalami kenaikan point *hasil Jump Shot* dari 4 point pada saat *pree-test* naik menjadi 8 point saat *post-test* dikarenakan sampel melakukan latihan dengan serius dan jarang absen. Kemudian Galank Ramadhan mengalami kenaikan point *hasil Jump Shot* dari 3 point pada saat *pree-test* naik menjadi 6 point saat *post-test* dikarenakan sampel melakukan *jump shot* dengan benar namun sampel beberapa kali tidak hadir dan kurang serius saat latihan. Kemudian Muhammad Daffa Ramadhan mengalami kenaikan point *hasil Jump Shot* dari 5 point pada saat *pree-test* menurun menjadi 9 point saat *post-test* dikarenakan sampel sangat aktif saat latihan dan tidak pernah absen. Kemudian Yohanes Tri Febrian Zebua mengalami kenaikan point *hasil Jump Shot* dari 3 point pada saat *pree-test* naik menjadi 6 point saat *post-test* dikarenakan sampel melakukan *jump shot* dengan benar namun sampel beberapa kali tidak serius dalam beberapa latihan. Kemudian M. Dievo Anugrah mengalami kenaikan point *hasil Jump Shot* dari 6 point pada saat *pree-test* naik menjadi 10 point saat *post-test* dikarenakan sampel melakukan *jump shot* dengan baik dan semangatnya berlatih. Kemudian Fauzan Izaz Abigail mendapatkan kenaikan point *hasil Jump Shot* dari 2 point pada saat *pree-test* naik menjadi 6 point saat *post-test* dikarenakan sampel mengikuti metode latihan dengan benar namun kurangnya semangat sampel dan beberapa kali izin latihan.

Dapat disimpulkan penelitian yang diawali dari pengambilan data awal *Pree-test Hasil Jump Shot* didapatkan jumlah *hasil Jump Shot* keseluruhan nilai beda 49 dengan rata-rata nilai beda 3,91. Setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,1649 dan L_{tabel} sebesar 0,242. Ini berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$. Maka, dapat disimpulkan penyebaran data hasil *Pree-test Hasil Jump Shot* adalah berdistribusi normal. Lalu, untuk pengujian data hasil *Post-test Hasil Jump Shot* didapatkan perhitungan nilai beda 91 dengan rata-rata nilai beda 7,58. Setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} 0,1831 dan L_{tabel} sebesar 0,242. Ini $L_{hitung} < L_{tabel}$. Maka, dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil *Post-test Hasil Jump Shot* adalah berdistribusi normal. Berdasarkan analisis yang dilakukan, nilai t_{hitung} antara tes awal dan tes akhir *Hasil Jump Shot* terhadap dengan t_{hitung} pada taraf signifikansi 0,05 dengan derajat kebebasan $N - 1$ (5) menunjukkan bahwa nilai $t_{hitung} (10,90) > t_{tabel} (1,796)$ dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_a diterima. Maka, dinyatakan terdapat pengaruh latihan *Jump Shot* *didahului Dribble* terhadap *Hasil Jump Shot* pada Tim Bola Basket Putra SMA Negeri 2 Pekanbaru.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Masalah penelitian ini adalah masih kurangnya atlet dalam teknik *jump shot*, terlihat ketika atlet saat latihan ataupun bertanding dalam melakukan *jump shot* ternyata masih banyak tembakan yang tidak akurat sehingga tidak menghasilkan poin. Selain itu

peneliti mengamati pemain masih kurang menguasai keterampilan *dribble* saat hendak melakukan *jump shot*. Hal ini sangat berpengaruh terhadap kesempatan atlet untuk melakukan *jump shot* yang akurat dan ini juga sangat merugikan bagi tim dalam memperoleh hasil poin. Untuk itu peneliti memandang perlu dilakukan penelitian tentang pengaruh latihan *jump shot* didahului *dribble* terhadap hasil *jump shot* pada permainan bola basket tim putra SMA Negeri 2 Pekanbaru. Rancangan penelitian ini adalah *pretest posttest one group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah tim bola basket putra SMA Negeri 2 Pekanbaru yang berjumlah 12 orang. Adapun teknik pengambilan sample yang di gunakan adalah total sampling, dimana seluruh populasi yang berjumlah 12 orang di jadikan sample.

Dengan menggunakan instrumen test penelitian yaitu norma test menembak 30 detik lalu di lakukan analisis deskriptif dan uji normalitas menggunakan uji *lilifors* menghasilkan rata-rata pree-test hasil *jump shot* sebesar **3,916** yang mendapatkan L_{hitung} **0,1649** dan L_{tabel} **0,242** data berdistribusi normal. Setelah mengambil preetes peneliti memberikan suatu metode meningkatkan hasil *jump shot* selama 16 kali pertemuan dengan metode latihan *jump shot didahului dribble*. Terakhir peneliti mengambil post-test dari latihan *jump shot didahului dribble* yang sudah di berikan selama 16 kali dengan norma test menembak 30 detik, menghasilkan rata-rata post-test hasil *jump shot* sebesar **7,583** yang mendapatkan L_{hitung} **0,1831** dan L_{tabel} **0,242** data berdistribusi normal. Berdasarkan hasil analisis data pretest dan post-test ada perbedaan angka yang meningkat atau naik sebesar **3.667**.

Hasil *pree-test* dengan *post-test* di analisis dengan menggunakan uji t, hasil uji t menunjukkan t_{hitung} **10.90** dan t_{tabel} **1,796** maka H_a diterima, pada taraf alfa (α) **0,05**. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *jump shot didahului dribble* terhadap hasil *jump shot* pada permainan bola basket tim putra SMA Negeri 2 Pekanbaru.

Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan penelitian ini penulis dapat memberikan saran kepada pembaca sebagai berikut:

1. Diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi dan program latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan latihan *jump shot*.
2. Diharapkan agar menjadi dorongan dalam meningkatkan kualiuatas permainan menjadi lebih baik.
3. Penelitian ini mungkin belum dapat mengungkap keadaan yang sebenarnya, untuk itu terbuka bagi siapa saja yang berkecimpung dalam olahraga untuk mengadakan penelitian yang sama dengan menggunakan sampel yang lebih besar serta tingkat yang lebih baik.
4. Diharapkan bagi tim bola basket putra SMA Negeri 2 Pekanbaru, agar lebih kreatif dalam menggali dan mengembangkan bakat yang telah dimiliki dan mencoba metode latihan yang lebih baik, efektif dan efesien.

DAFTAR PUSTAKA

- Amber, Vic. 2016. *Petunjuk Untuk Pelatih dan Pemain Bolabasket*. Bandung: Pionir Jaya.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Danny, Kosasih. 2008. *Fundamental Basketball, First Step To Win*. Semarang: Karangturi Media. Yayasan Pendidikan Nasional Karangturi.
- Dr. Widiastuti, M.Pd. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Engkos, Kosasih. 1993. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Pressindo.
- Harsono. 2015. *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Khoeron, Nidhom. 2017. *Buku Pintar Basket*. Jakarta: Tim Anugrah.
- Mylsidayu, A, & Kurniawan, F. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta,
- Nurvanda Eka Safitri (2013). *Pengaruh Jump Shot Didahului Dribble dan Passing Terhadap Hasil Jump Shoot Pada Tim O2SN Bola Basket Putra SMK Kota Pekalongan Tahun 2013*.
- Oliver, Jon. 2007. *Dasar-Dasar Bolabasket*. Bandung: Pakar Raya.
- Ritonga, Zulfan. 2007. *Statistik Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Pekanbaru: Cendikia Insani
- Sajoto (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Undang-Undang Republik Indonesia, 2007. *Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Biro Humas Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Wissel, Hal. 2000. *Bola Basket Dilengkapi Dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktik*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.