

**PENGARUH *JUMP STOP SHOOTING* DAN *ONE TWO STOP SHOOTING*  
TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* ATLET BOLABASKET  
SMAN 1 UJUNG BATU**

**SKRIPSI**

**Untuk memenuhi sebagai persyaratan  
Memperoleh gelar sarjana Pendidikan**



**MUHAMMAD RIDHO  
19087289**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA  
DEPARTEMEN KEPELATIHAN OLAAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2023**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI**

**Judul** : *Pengaruh Latihan Jump Stop Shooting dan One Two Stop Shooting Terhadap Kemampuan Shooting Atlet Bolabasket SMAN 1 Ujung Batu*

**Nama** : Muhammad Ridho

**NIM/BP** : 19087289/2019

**Program Studi** : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

**Departemen** : Kepelatihan

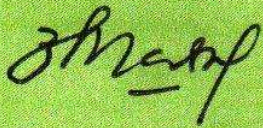
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2023

Disetujui Oleh:

Mengetahui,  
Ketua Departemen Kepelatihan

Pembimbing



Dr. Masrun, M. Kes  
NIP. 196311041987031002



Drs. Afrizal S, M.Pd  
NIP. 195906161986031003

**PENGESAHAN TIM PENGUJI**

**Nama : Muhammad Ridho  
NIM : 19087289**

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji  
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang  
dengan judul**

**Pengaruh Latihan *Jump Stop Shooting* dan *One Two Stop Shooting* Terhadap  
Kemampuan *Shooting* Atlet Bolabasket SMAN 1 Ujung Batu**

**Padang, November 2023**

**Nama**

**Tanda Tangan**

**1. Drs. Afrizal S, M.Pd**

1. 

**2. Dr. Donie, S.Pd, M.Pd**

2. 

**3. Sari Mariati, S.Si, M.Pd**

3. 

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi dengan judul "**Pengaruh *Jump Stop Shooting* dan *One Two Stop Shooting* terhadap Kemampuan *Shooting* Atlet Bolabasket SMA N 1 Ujung Batu**" adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Pembimbing dan Penguji.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam skripsi saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2023

Yang menyatakan,



Muhammad Ridho  
2018/19087289

## ABSTRAK

**Muhammad Ridho. 2023. " Pengaruh *Jump Stop Shooting* dan *One Two Stop Shooting* terhadap Kemampuan *Shooting* Atlet Bolabasket SMA N 1 Ujung Batu" *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan Universitas Negeri Padang**

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya prestasi team bolabasket SMA N1 Ujung Batu. Penelitian ini bertujuan melihat pengaruh latihan *jump stop shooting* dan *one two stop shooting* terhadap kemampuan *shooting* atlet bolabasket SMA N 1 Ujung Batu.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain bolabasket Putra SMA N 1 Ujung Batu yang berjumlah 14 orang putra dan 10 putri. Pengambilan sampel diambil dengan menggunakan teknik *proposive sampling*, jadi sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah atlet putra yang berjumlah 14 orang. Instrumen penelitian ini melalui tes kemampuan *shooting*. Teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas *lilliefors* dan uji-t dengan taraf signifikan  $\alpha=0,05$ .

Hasil analisis menunjukkan: (1) Ada pengaruh latihan *jump stop shoot* terhadap kemampuan *shooting* atlet bolabasket SMAN 1 Ujung Batu. (2) Ada pengaruh latihan *one two stop shoot* terhadap kemampuan *shooting* atlet bolabasket SMAN 1 Ujung Batu. (3). Latihan *one two stop shoot* meningkat lebih besar pengaruhnya daripada *jump stop shoot* terhadap kemampuan *shooting* atlet bolabasket SMAN 1 Ujung Batu.

**Kata Kunci : Latihan *Jump Stop Shoot*; *One Two Stop Shoot*; Kemampuan *Shooting*; Bolabasket**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti haturkan kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya yang telah memberikan kekuatan dan kemampuan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh *jamp stop shooting* dengan *one two stop shooting* terhadap kemampuan *shooting atlet* SMA 1 Ujung Batu”. Selanjutnya sholawat beserta salam tidak lupa peneliti do’akan kepada Nabi Muhammad SAW yang mana berkat beliau kita dapat menjadi bagian deretan panjang umatnya di akhirat nanti.

Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang. Dalam menyusun skripsi ini peneliti menyadari masih banyak terdapat kekurangan, maka untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan. Penyusunan proposal ini dapat diselesaikan berkat bantuan dan bimbingan berbagai pihak, maka dari itu peneliti menyampaikan rasa hormat dan terimakasih setulus-tulusnya kepada:

1. Superhero dan Panutanku, Ayahanda Rafnizar, Beliau memang tidak sempat merasakan Pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun beliau mampu mendidik penulis, motivasi, memberikan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai serjana.
2. Pintu surgaku, Ibunda Irsepriwanti, Beliau sangat berperan penting dalam menyelesaikan program study penulis, beliau juga memang tidak dapat merasakan Pendidikan sampai di bangku perkuliahan, tapi semangat, motivasi

serta do'a yang selalu beliau berikan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai serjana

3. Prof. Ganefri, M.Pd, Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
4. Dr. Masrun, M. Kes, AIFO selaku Ketua Departemen Kevelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Bapak Drs. Afrizal S, M.Pd selaku dosen pembimbing saya yang telah memberikan masukan dan dorongan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini
6. Bapak Dr. Donie, S.Pd, M.Pd dan Ibuk Sari Mariati, S. Si., M.Pd selaku dosen Penguji yang banyak memeberi arahan serta masukan dalam penulisan skripsi ini.
7. Kepada SMAN 1 Ujungbatu yang telah memberikan kemudahan saya pada saat melakukan penelitian.
8. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan

Padang, Agustus 2023

Peneliti

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Pembatasan Masalah .....	8
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b>	
A. Landasan Teori .....	10
1. Permainan Bolabasket.....	10
2. Menembak Atau <i>Shooting</i> .....	14
3. <i>Jump Shoot</i> .....	21
4. Latihan .....	23
B. Penelitian yang Relevan .....	25
C. Kerangka Konseptual .....	26
D. Hipotesis .....	27
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	30
C. Definisi Operasional.....	30
D. Populasi dan Sampel.....	31
E. Instrumen Penelitian .....	33
F. Teknik Analisis Data .....	37



**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data Penelitian .....40  
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....43  
C. Pengujian Hipotesis .....44  
D. Pembahasan .....47

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....52  
B. Saran .....52

**DAFTAR PUSTAKA .....54**

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi Penelitian.....	32
2. Distribusi Frekuensi Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Latihan <i>Jamp Stop Shooting</i> terhadap Kemampuan <i>Shooting</i> .....	40
3. Distribusi Frekuensi Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Latihan <i>One Two Stop Shooting</i> terhadap Kemampuan <i>Shooting</i> .....	42
4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas.....	43
5. Uji Homogenitas.....	44
6. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis.....	45
7. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 2.....	46
8. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 3.....	46

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Posisi Tangan Saat Memegang Bola.....	17
2. Posisi Kaki Saat Akan Melakukan Tembakan .....	18
3. Teknik <i>One Two Stop</i> .....	19
4. Teknik <i>Jump Stop</i> .....	21
5. Kerangka Konseptua .....	27
6. Bagan <i>Two group Pre test-Post test Design</i> .....	29
7. Daerah Tes Kemampuan <i>Shooting</i> .....	34
8. Histogram <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Latihan <i>Jump Stop Shoot</i> terhadap Kemampuan shooting .....	41
9. Histogram <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Latihan <i>One Two Stop Shooting</i> terhadap Kemampuan <i>Shooting</i> .....	43

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan.....	60
2. Data Mentah <i>Pre Test</i> Kemampuan <i>Shooting</i> .....	76
3. Data <i>Pre Test</i> Kemampuan <i>Shooting</i> dirangking.....	77
4. Data <i>Pre Test</i> di <i>Ordinal Pairing</i> dibagi 2 Kelompok.....	78
5. Data <i>Post Test</i> di <i>Ordinal Pairing</i> dibagi 2 Kelompok.....	79
6. Tabulasi Data <i>Pre Test</i> .....	80
7. Tabulasi Data <i>Post Test</i> .....	81
8. Uji Normalitas <i>Pre Test</i> Kelompok A dan B .....	82
9. Uji Normalitas <i>Post Test</i> Kelompok A dan B .....	83
10. Kelas Interval dengan Skala 5 Kelompok A Latihan <i>Jump Stop Shoot</i> .....	84
11. Kelas Interval dengan Skala 5 Kelompok A Latihan <i>One Two Stop Shooting</i> .....	85
12. Uji Homogenitas Latihan <i>Jump Stop Shoot</i> .....	86
13. Uji Homogenitas Latihan <i>One Two Stop Shooting</i> .....	87
14. Uji Homogenitas Latihan <i>Jump Stop Shoot</i> dan <i>One Two Stop Shooting</i> .....	88
15. Pengujian Hipotesis Latihan <i>Jump Stop Shoot</i> .....	89
16. Pengujian Hipotesis Latihan <i>One Two Stop Shooting</i> .....	90
17. Pengujian Hipotesis Latihan <i>Jump Stop Shoot</i> dan <i>One Two Stop Shooting</i> .....	92
18. Tabel Uji Liliefor .....	92
19. Daftar Luas di Bawah Garis Lengkung Standar .....	93
20. Nilai Persentil untuk Distribusi t.....	94
21. Nilai Persentil untuk Distribusi f.....	95
22. Dokumentasi Penelitian .....	96
23. Surat Izin Penelitian .....	102
24. Surat Balasan Penelitian.....	103

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap orang, dengan berolahraga orang mendapatkan kebugaran jasmani, pemikiran dan prestasi pekerjaannya, sehingga dapat meningkatkan produktivitas pekerjaannya, Di sisi lain olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetensi untuk terpacu dalam pencapaian sebuah prestasi baik secara individu, kelompok, maupun negara.

Menurut Undang-Undang Keolahragaan Nasional No. 11 tahun 2022 pasal 1, yaitu: “Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya.”Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, peningkatan, pengawasan, dan evaluasi.

Bolabasket adalah olahraga berkelompok yang terdiri atas dua tim beraggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan, olahraga ini biasanya di mainkan di ruangan olahraga tertutup maupun terbuka, dan hanya memerlukan lapangan yang relatif kecil, olahraga basket relatif mudah di pelajari karna bentuk bolanya yang besar, sehingga tidak menyulitkan pemain ketika memantulkan atau melempar bola tersebut.

Permainan bolabasket adalah olahraga permainan bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing 5 pemain yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan permainan bola ke keranjang lawan, permainan permainan bolabasket adalah suatu permainan yang di laksanakan dalam suatu daerah berlantai keras dengan ukuran panjang tidak melebihi 94 kaki dan lebar tidak melebihi 50 kaki.

Seperti halnya olahraga-olahraga lain, bolabasket juga memiliki keterampilan-keterampilan dasar yang harus dikuasai oleh para pemain. Teknik dasar tersebut seperti, tembakan (*shooting*), operan (*passing*), menggiring (*dribbling*), dan (memantul) *rebounding*. Teknik dasar tersebut menjadi acuan untuk mencapai prestasi, karena pada dasarnya dengan menguasai teknik dasar tersebut, maka peluang untuk mencapai prestasi secara maksimal bukan hal yang mustahil.

Teknik *shooting* (menembak) adalah salah satu teknik utama yang paling banyak digunakan dalam permainan bolabasket, teknik *shooting* adalah tindakan yang dilakukan pemain dalam menembak bola menuju keranjang tim lawan, titik akhir dari teknik *shooting* adalah dimana pemain menginjakkan kakinya di tanah dan melemparkan bola dari tangannya ke ring lawan, setelah melakukan lompatan kecil, dengan tujuan untuk meraih poin, setiap tim dalam permainan bolabasket dituntut untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke keranjang lawan dan menjaga keranjangnya agar tidak ditembus oleh tim lawan.

Sesuai dengan tujuan dari *shooting* itu sendiri, *shooting* merupakan satu-satunya cara bagi pemain bolabasket untuk mendapatkan angka atau

poin, dalam bolabasket, kemenangan suatu pertandingan ditentukan oleh jumlah poin yang dicetak oleh tim, teknik ini dapat mengantarkan seorang atlet memperoleh peluang besar untuk mendapatkan skor, suatu tim yang sangat hebat dalam bertahan tidak dapat memenangkan suatu pertandingan apabila

*Shooting* biasanya dilakukan dekat dengan keranjang lawan, namun ada juga yang menggunakan teknik *shooting* di daerah tembakan tiga angka, karena *shooting* merupakan tembakan yang efektif untuk menghasilkan poin, apabila *shooting* yang dilakukan pada daerah tiga angka masuk ke jaring, itu akan sangat menguntungkan, karena akan menambah perolehan nilai atau angka yang selisih berbeda dengan tembakan dua angka, apabila dikuasai dengan baik.

Untuk melakukan *shooting* dengan baik, maka perlu di perhatikan setiap indikator awalan, lanjutan dan akhiran, ada istilah yang berkaitan dengan teknik *shooting* dalam bolabasket yang perlu dikenalkan kepada atlet sejak dini yaitu BEEF, *shooting* dilakukan menggunakan mekanisme BEEF, fase gerak awalan dalam melakukan *shooting* adalah, kaki dibuka selebar bahu, lutut ditekuk dan badan sedikit condong tangan kanan memegang bola kemudian letakan di atas kepala dan di depan dahi, siku ditekuk membentuk sudut 90 derajat, pada indikator tahapan lanjutan, melihat target, melakukan tolakan dengan menggunakan kedua kaki, pada indikator tahapan akhiran, bola ditembakkan ke keranjang basket dengan gerakan lutut, badan dan siku diluruskan secara berirama, telapak tangan

kebawah saat bola terlepas, untuk mendapatkan posisi *shooting* yang benar, kita harus memulai dengan posisi tubuh yang benar seperti gerakan kaki sampai gerakan pada saat melompat, dimana posisi badan harus seimbang dengan pandangan mata menuju pada keranjang.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi penguasaan *shooting* adalah, seperti kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental, komponen kondisi fisik yang dibutuhkan meliputi, kekuatan dan kecepatan, koordinasi: koordinasi mata, tangan, dan kaki, kelenturan dan fleksibilitas: terutama pada area pinggul, lutut, dan pergelangan kaki, keseimbangan, daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan. Selain kemampuan fisik, untuk dapat menguasai teknik *shooting*, tentu saja tidak terlepas dari adanya kontribusi teknik yang baik, maka dari itu diperlukan latihan teknik, latihan teknik yang pas untuk membantu meningkatkan kemampuan *shooting* adalah latihan *jump stop shooting* dan *one two stop shooting*.

Latihan *jump stop shooting* dan *one two top shooting*, perlu untuk diberikan, karena dalam proses melakukan *shooting*, ada proses jeda atau berhenti sebentar, seperti melompat, dan tentunya harus dilakukan sebelum memasukkan bola ke dalam ring, sehingga hasil *shooting* dapat lebih maksimal. *Jump stop* dan *one two top shooting* adalah gerakan dalam bolabasket yang digunakan untuk menghentikan gerakan dengan cepat dan melanjutkannya kearah yang berbeda, untuk melakukan *shooting* ke ring membutuhkan ketepatan dalam memasukkan bola ke ring dari setiap *shooting* yang dilakukan untuk bisa menghasilkan *point* (nilai) dalam permainan bolabasket.



*Jump stop shoot* adalah jenis tembakan dengan menambahkan lompatan saat melakukan *shooting*, dimana bola dilepaskan pada saat titik tertinggi lompatan” (Kosasih dalam Hermawan, dan Syauckani, 2014). *Jump stop* merupakan teknik dasar dalam permainan bolabasket namun sulit dipelajari, teknik ini merupakan salah satu cara efektif untuk mencetak skor karena dilakukan secara cepat dan kuat melalui lompatan yang dihasilkan sebagai awalan. Pelaksanaan dari *jump stop*, hampir sama seperti melakukan *one two stop*, lompat terlebih dahulu sebelum berhenti, agar gaya gravitasi memperlambat gerakan, condongkan badan ke belakang kemudian berhenti dengan dua kaki mendarat serentak, bahu terbuka lebar, dengan lutut yang lentur, pindahkan berat tubuh ke bagian belakang kaki untuk mempertahankan tubuh tidak bergerak ke depan, dengan posisi seperti ini akan memudahkan untuk melakukan tembakan *shooting*.

Kemudian selanjutnya adalah *one two stop shooting*, gerakan *one two stop shooting* adalah gerakan yang dapat memudahkan pemain menstabilkan atau menyeimbangkan badan sebelum melakukan shooting, pelaksanaan dari *one two stop* adalah, pertama lompat terlebih dahulu sebelum berhenti untuk membiarkan gaya gravitasi membantu memperlambat gerakan dan mencondongkan tubuh pada posisi yang berlawanan, mendarat dengan kaki belakang lebih dahulu, kemudian kaki depan dengan jarak selebar bahu, lenturkan lutut kaki belakang untuk memperendah pada posisi duduk pada tumit belakang. Semakin rendah akan semakin seimbang, hal ini akan memudahkan untuk melakukan *shooting*,

tingkat keberhasilan pada saat melakukan *one two stop shooting*, bergantung pada lompatan (*jump*) dan *shooting*. Jadi dapat disimpulkan bahwa, latihan *jump stop* dan *one two top shooting* sangat perlu diberikan kepada pemain bolabasket untuk meningkatkan kemampuan *shooting* nya.

Berdasarkan observasi penulis di SMA N 1 Ujung Batu, *ekstrakurikuler* cabang olahraga bolabasket merupakan salah satu kegiatan pengembangan diri yang ada di lembaga pendidikan formal. Hingga saat ini pelatih dan pemain bolabasket SMA N 1 Ujung Batu terus aktif menyelenggarakan latihan. Usaha maksimal selalu dilakukan oleh SMA N 1 Ujung Batu untuk mewujudkan *team* bolabasket mereka menjadi *team* bolabasket yang berprestasi. Wujud usaha tersebut dilakukan SMA N 1 Ujung Batu dengan melengkapi sarana dan prasarana latihan, memilih pelatih yang berkompeten, ikut dalam berbagai kompetisi, dan memilih siswa yang betul-betul memiliki bakat, minat, serta kemauan kuat mengikuti program pengembangan diri. Dengan usaha tersebut maka hal ini diharapkan dapat mewujudkan team bolabasket SMA N 1 Ujung Batu menjadi team bolabasket yang berprestasi. Namun *ektrakurikuler* khususnya permainan bolabasket ini belum menunjukkan hasil yang optimal. Terbukti beberapa tahun terakhir SMA 1 Ujung Batu belum dapat meraih juara dalam kompetisi antar sekolah seperti yang diharapkan.

Berdasarkan pengamatan penulis selama melakukan PLK di SMA N 1 Ujung Batu penulis menemukan permasalahan yang menyebabkan rendahnya prestasi team bolabasket SMA N 1 Ujung Batu. di lihat dari

beberapa tahun terakhir SMA N 1 Ujung Batu mengalami kekalahan yang drastis dan dilihat dari segi poin sangat berbeda jauh. Rendahnya prestasi team bolabasket SMA N 1 Ujung Batu diduga atau disebabkan oleh kemampuan *shooting* yang belum optimal, Melihat postur pemain SMA N 1 Ujung Batu yang tergolong pendek maka *shooting* akan sering dilakukan pada pertandingan.

Munculnya masalah tersebut tentu tidak datang dengan sendirinya ada faktor-faktor yang mempengaruhi munculnya masalah tersebut adapun secara internal maupun eksternal. Dari sisi internal faktor yang muncul dari siswa atau pemain itu sendiri seperti, kepribadian, kondisi fisik, taktik, teknik, dan itelegensi. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang timbul dari luar pemain seperti, pelatih, sarana prasarana, keluarga, dan sebagainya.

Untuk itu penulis termotivasi untuk memberikan kontribusi melalui suatu penelitian tentang fundamental yang dapat mempengaruhi terhadap kemampuan *shooting* SMA N 1 Ujung Batu. Sehingga kita mengetahui apakah terdapat pengaruh *jump stop shooting* dan *one two stop shooting* terhadap kemampuan *shooting* SMA N 1 Ujung Batu?

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang yang dikemukakan diatas maka dapat di identifikasikan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Atlet belum mampu mempertahankan posisi tubuh yang stabil saat akanmelakukan *shooting*.

2. Model latihan shooting jump stop shooting
3. Beberapa atlet belum mampu mempertahankan posisi tumpuan yang kokoh saat bersinggungan dengan pemain lawan
4. Atlet belum mampu menguasai akurasi tembakan sehingga mempengaruhi kemampuan *shooting*
5. Saat akan melakukan *shooting* beberapa atlet masih terlalu terburu-buru sehingga belum memiliki posisi tumpuan badan, lengan serta pandangan yang ideal untuk melakukan *shooting*

#### **C. Pembatasan Masalah**

Untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka permasalahannya perlu dibatasi. Pembatasan masalahnya adalah sebagai berikut: Latihan *shooting* dengan *Jump stop shooting* dan *one two stop shooting* terhadap kemampuan *shooting* atlet

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Adakah pengaruh latihan *jump stop shoot* terhadap kemampuan *shooting* pada atlet bolabasket SMAN 1 Ujung Batu?
2. Adakah pengaruh latihan *one two stop shoot* terhadap kemampuan *shooting* pada atlet bolabasket SMAN 1 Ujung Batu?
3. Manakah antara *jump stop shoot* dan *one two stop shoot* yang lebih berpengaruh terhadap kemampuan *shooting* atlet bolabasket SMAN 1 Ujung Batu?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan masalah yang telah dirumuskan di atas, penelitian ini mempunyai tujuan:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *jump stop shoot* terhadap kemampuan *shooting* pada atlet bolabasket SMAN 1 Ujung Batu.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *one two stop shoot* terhadap kemampuan *shooting* pada atlet bolabasket SMAN 1 Ujung Batu.
3. Untuk mengetahui manakah antara latihan *jump stop shoot* dan *one two stop shoot* yang lebih baik dan lebih berpengaruh terhadap kemampuan *shooting*

### **F. Manfaat Penelitian**

Dalam penulisan yang dilakukan oleh peneliti ini serta hasil-hasil yang diperoleh kiranya akan berguna untuk :

1. Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan (S1) pada program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi jurusan Pendidikan olahraga fakultas keguruan dan ilmu Pendidikan universitas negeri padang.
2. Bagi penulis, dapat memberikan pengalaman yang sangat berharga dan menambah pengetahuan serta wawasan dalam membina prestasi bola basket di Indonesia
3. Bagi pembaca, dapat lebih mengembangkan pengetahuan tentang perbandingan *jump stop shooting* dan *one two stop shooting* terhadap kemampuan *shooting*.
4. Bagi guru olahraga, dapat menjadi pedoman dan menambah pengetahuan serta dapat meningkatkan kemampuan *shooting* pada atlet SMA N 1 Ujung Batu