

PENGARUH LATIHAN *JUMP STOP SHOOT* DAN *ONE TWO STOP SHOOT*
TERHADAP KEMAMPUAN *JUMP SHOOT* ATLET PUTRA KLUB
BOLABASKET OMEGA PAYAKUMBUH

SKRIPSI

*Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Memperoleh
Gelara Sarjana Pendidikan*



MELATY

NIM. 17087160/2017

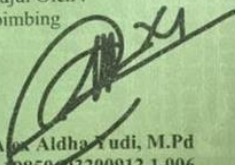
PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2021

PERSETUJUAN BIMBINGAN SKRIPSI

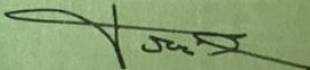
Judul : Pengaruh Latihan *Jump Stop Shoot* dan *One Two Stop Shoot*
Terhadap kemampuan *Shooting* Atlet Putra Klub Bolabasket
OMEGA Payakumbuh.
Nama : Melaty
Nim : 17087160
Program Studi : Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2021

Disetujui Oleh :
Pembimbing


Dr. Alex Aldha Yudi, M.Pd
NIP. 19850603200912 1 006

Mengetahui,
Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga


Dr. Donic, S.Pd, M.pd
NIP. 197207171998030104

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Melaty
Nim : 17087160

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Dengan Judul

Pengaruh Latihan *Jump Stop Shoot* dan *One Two Stop Shoot*
Terhadap Kemampuan *Shooting* Atlet Putra Klub Omega Payakumbuh

Padang, Juni 2021

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Dr. Alex Aldha Yudi, S.Pd, M.Pd

1.

2. Anggota : Dr. Adnan Fardi, M.Pd

2.

3. Anggota : Dr. Ronni Yenes, S.Pd, M.Pd

3.

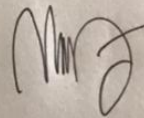


PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis skripsi dengan judul **"Pengaruh Latihan *Jump Stop Shoot* dan *One Two Stop Shoot* Terhadap kemampuan *Shooting* Atlet Putra Klub Bolabasket OMEGA Payakumbuh"** adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan, kecuali pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebut nama pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, April 2021



Melaty
NIM/BP. 17087160/2017

ABSTRAK

Melaty. 2021. “ Pengaruh Latihan *Jump Stop Shoot* dan *One Two Stop Shoot* Terhadap kemampuan *Shooting* Atlet Putra Klub Bolabasket OMEGA Payakumbuh.”. Skripsi. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini masih rendahnya kemampuan *Shooting* atlet bolabasket putra Klub Omega Payakumbuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana Pengaruh Latihan *Jump Stop Shoot* dan *One Two Stop Shoot* Terhadap kemampuan *Shooting* Atlet Putra Klub Bolabasket OMEGA Payakumbuh.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan teknis tes dalam pengambilan datanya. Penelitian ini dilakukan di Lapangan Bolabasket Hall Perbasi Payakumbuh yang dilaksanakan pada tanggal 5 februari sampai dengan 28 Februari. Sampel penelitian ini adalah atlet putra bolabasket Klub Omega yang berjumlah 10 orang dan terdiri dari 5 orang kelompok metode *jump stop shoot* dan 5 orang metode kelompok *one two stop shoot* yang diberikan perlakuan 16 kali latihan, dalam 1 minggu latihan dilaksanakan sebanyak 5 kali pada hari Senin, Rabu, Jumat, Sabtu dan Minggu. Teknik pengambilan data menggunakan teknik tes keterampilan *Shooting* dari lima posisi atau daerah tembakan yang berbeda. Teknik pengambilan sampel ini adalah secara *purposive sampling*. Teknik analisis data yaitu menggunakan uji t.

Hasil analisis menunjukkan bahwa ada pengaruh metode latihan *jump stop shoot* terhadap kemampuan *Shooting* pada atlet bolabasket putra Klub Omega Payakumbuh dan pengaruh metode latihan *one two stop shoot* terhadap kemampuan *Shooting* pada atlet bolabasket putra Klub Omega Payakumbuh, dimana 1. Nilai rata-rata pre test metode latihan *Jump Stop Shoot* adalah 10 dan setelah post test memiliki nilai rata-rata sebesar 13.4 dengan perbandingan 89.00% dengan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($5.67 > 2.13$), 2. Nilai rata-rata pre test metode latihan *One Two Stop Shoot* adalah 9.2 dan setelah post test memiliki nilai rata-rata sebesar 13.6 dengan perbandingan 91.00% dengan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($6.36 > 2.13$), 3. Tidak terdapat adanya perbedaan metode latihan *jump stop shoot* dengan metode latihan *one two stop shoot* terhadap kemampuan *shooting* pada atlet putra Klub Omega Payakumbuh, dimana memiliki nilai rata-rata 13.4 dan 13.6 dengan nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$ ($0.19 < 2.13$).

KATA PENGANTAR

Puji syukur Penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, Tuhan semesta alam yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan *Jump Stop Shoot* dan *One Two Stop Shoot* Terhadap Kemampuan *Shooting* Atlet Putra Klub Bolabasket OMEGA Payakumbuh”**.

Dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada berbagai pihak yang telah memberi bantuan sehingga proposal ini dapat terselesaikan dengan baik. Penulis berterima kasih kepada:

1. Orang tua tersayang Bapak Alm. Sudirman dan Ibu Welni, S.Pd yang telah mendukung, berkerja keras dan selalu mendoakan penulis dalam menyelesaikan studi di prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
2. Kepada bapak Dr. Alex Aldha Yudi, S.Pd.,M.Pd selaku ketua tim penguji yang telah memberi bimbingan, dukungan, dan saran-saran yang membangun terkhususnya dalam penulisan maupun kesempurnaan skripsi ini.

3. Kepada bapak Dr. Adnan Fardi, M.Pd dan Bapak Dr. Ronni Yenes, S.Pd, M.Pd selaku penguji yang telah memberikan waktu dan kesempatannya untuk memberikan masukan serta menguji sidang skripsi ini.
4. Kepada bapak Dr. Donie, S.Pd., M.Pd selaku ketua jurusan kepelatihan yang telah memberi bimbingan, dukungan, dan saran-saran yang membangun kepada penulis dengan sabar dan penuh semangat sehingga terselesainya skripsi ini. Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis mengikuti perkuliahan.
5. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan proposal penelitian ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, April 2021

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.I
PERNYATAAN.....	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.II
ABSTRAK	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.V
KATA PENGANTAR.....	V
DAFTAR ISI.....	VII
DAFTAR GAMBAR.....	IX
DAFTAR TABEL	XI
DAFTAR LAMPIRAN	XII
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Idenifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	9
A. Kajian Teoretis	9
a. Permainan Bolabasket	9
b. Teknik Dasar <i>Shooting</i> Bolabasket	14
c. Latihan.....	26
d. Latihan <i>Shooting</i>	30
e. Latihan <i>Jump Stoop Shoot</i>	33
f. Latihan <i>One Two Stop Shoot</i>	34
B. Penelitian Yang Relevan	35
C. Kerangka Konseptual	36

D. Hipotesis Penelitian.....	39
BAB III_METODOLOGI PENELITIAN	40
A. Desain Penelitian	40
B. Definisi Operasional	40
C. Populasi dan Sampel	42
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	45
E. Prosedur Penelitian	48
F. Teknik Analisis Data.....	51
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	53
A. Deskripsi Data	53
B. Uji Persyaratan Analisis	56
C. Pengujian Hipotesis	57
D. Pembahasan	60
BAB V_KESIMPULAN DAN SARAN	65
A. Kesimpulan.....	65
B. Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA.....	67
LAMPIRAN	72

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Fase Awalan Pelaksanaan Menembak	16
2. Fase Pelaksanaan Menembak.....	17
3. Fase <i>Follow Through</i> Menembak	18
4. Posisi tangan Saat Memegang Bola	19
5. Posisi Kaki Saat Akan Melakukan tembakan	20
6. Posisi Siku Membentuk Huruf L	23
7. Fase Persiapan.....	31
8. Fase <i>Follow Trough</i>	32
9. Fase Persiapan, pelaksanaan dan Lanjutan	32
10. <i>Jump Stop</i>	33
11. <i>One Two Stop</i>	34
12. Kerangka Konseptual	38
13. Posisi Tembakan	48
14. Rencana Penelitian.....	49
15. <i>Ordinal Pairing</i>	50
16. <i>Cone, drill board, stopwatch</i> ,peluit	117
17. Bolabasket.....	117
18. Pelaksanaan <i>Pre Test</i> kemampuan <i>Shooting</i>	117
19. Pelaksanaan <i>Pre Test</i> kemampuan <i>Shooting</i>	118
20. Pelaksanaan <i>Warming Up</i>	118
21. pelaksanaan <i>Jogging</i>	119
22. Penjelasan Materi.....	119
23. Peneliti Menjelaskan Pelaksanaan Materi Latihan	120

24.	Pelaksanaan latihan kelompok Metode Latihan <i>Jump Stop Shoot</i>	120
25.	Pelaksanaan Latihan <i>Jump Stop Shoot</i>	121
26.	Pelaksanaan Latihan Kelompok Metode <i>One Two Stop Shoot</i>	121
27.	Pelaksanaan <i>Post Test</i> kemampuan <i>Shooting</i>	122
28.	Pelaksanaan <i>Post Test</i> kemampuan <i>Shooting</i>	122

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Nama 24 Atlet OMEGA Payakumbuh.....	42
2. Nama Sampel	44
3. Distribusi frekuensi Kemampuan Shooting Atlet Bolabasket Putera Klub Omega Payakumbuh Sebelum Dan Sesudah Latihan Jump Stop Shoot...53	
4. Distribusi Frekuensi Kemampuan Shooting Atlet Bolabasket Putera Klub Omega Payakumbuh Sebelum Dan Sesudah Latihan One Two Stop Shoot.....55	
5. Uji Normalitas Pengaruh Latihan Metode Latihan Jump Stop Shoot Dan One Two Stop Shoot Terhadap Kemampuan Shooting Pada Atlet Bolabasket Putera Klub Omega Payakumbuh.	56
6. Uji Homogenitas Varians Pre Test dan Post Test Latihan Metode Latihan <i>Jump Stop Shoot</i> Dan <i>One Two Stop Shoot</i> Terhadap Kemampuan <i>Shooting</i> Pada Atlet Bolabasket Putera Klub Omega Payakumbuh.....	57
7. Uji T Pengaruh Metode Latihan <i>Jump Stop Shoot</i> Terhadap Kemampuan Shooting Pada Atlet Bolabasket Putera Klub Omega Payakumbuh.....	58
8. Uji T Pengaruh Metode Latihan <i>One Two Stop Shoot</i> Terhadap Kemampuan <i>Shooting</i> Pada Atlet Bolabasket Putera Klub Omega Payakumbuh.....	58
9. Uji T Perbedaan Latihan <i>Jump Stop Shoot</i> Dan <i>One Two Stop Shoot</i> Terhadap Kemampuan Shooting Pada Atlet Putera Klub Omega Payakumbuh.....	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Tes Awal Kemampuan <i>Shooting</i> Pada Atlet Bolabasket Putera Klub Omega Payakumbuh dan Daftar Per-Rangkingan <i>Ordinal Pairing</i>	72
2. Pembagian Kelompok Berdasarkan Matching Ordinary Pairing Kemampuan <i>Shooting</i> Pada Atlet Bolabasket Putera Klub Omega Payakumbuh.....	73
3. Data Kemampuan <i>Shooting</i> Pada Atlet Bolabasket Putera Klub Omega Payakumbuh (Kelompok Jump Stop Shoot).....	74
4. Data Kemampuan <i>Shooting</i> Pada Atlet Bolabasket Putera Klub Omega Payakumbuh (Kelompok One Two Stop Shoot).....	75
5. Uji Normalitas Pre Tes Metode Jump Stop Shoot	76
6. Uji Normalitas post Tes Metode Jump Stop Shoot.....	77
7. Uji Normalitas Pre Tes Metode One Two Stop Shoot.....	78
8. Uji Normalitas Post Tes Metode One Two Stop Shoot	79
9. Uji Homogenitas Varians Pengaruh Metode Latihan Jump Stop Shoot Terhadap Kemampuan <i>Shooting</i> Pada Atlet Bolabasket Putera Klub omega Payakumbuh.....	80
10. Uji Homogenitas Varians Pengaruh Metode Latihan One Two Stop Shoot Terhadap Kemampuan <i>Shooting</i> Pada Atlet Bolabasket Putera Klub omega Payakumbuh	82
11. Uji Hipotesis Pengaruh Metode Latihan Jump Stop Shoot Terhadap Kemampuan <i>Shooting</i> Pada Atlet Bolabasket Putera Klub omega Payakumbuh.....	84
12. Uji Hipotesis 2 Pengaruh Metode Latihan One Two Stop Shoot Terhadap Kemampuan <i>Shooting</i> Pada Atlet Bolabasket Putera Klub omega Payakumbuh.....	87
13. Uji Hipotesis Perbedaan Latihan Jump Stop Shoot Dan One Two Stop Shoot Terhadap Kemampuan <i>Shooting</i> Pada Atlet Bolabasket Putera Klub Omega Payakumbuh	90

14. Nilai kritik sebaran.....	92
15. Daftar nilai kritis L untuk uji lilliefors.....	93
16. Nilai T tabel.....	94
17. Luas Dibawah Lengkungan Kurve Normal Dari 0-Z	95
18. Program Latihan.....	96
19. Daftar Hadir Atlet.....	120
20. Dokumentasi.....	121
21. Surat Izin Pelaksanaan Penelitian.....	127
22. Surat Balasan Penelitian Dari Klub Omega Payakumbuh.....	128

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Pada saat ini olahraga memberikan pengaruh yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Sebagian besar masyarakat Indonesia sudah menyadari bahwa pemeliharaan kesehatan sangat mutlak diperlukan selama manusia masih menghendaki hidup sehat jasmani dan rohani. Hal ini terbukti dengan berlomba-lombanya masyarakat Indonesia melakukan kegiatan olahraga bahkan sering melakukan kompetisi-kompetisi yang bersifat daerah, nasional maupun internasional. Soniawan,V.,& Irawan,R (2018) Olahraga merupakan kegiatan yang menggunakan aktifitas fisik. Kegiatan olahraga banyak faktor pendukung yang mempengaruhi untuk mendapatkan prestasi, seperti: kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental.

Di Indonesia olahraga yang ada di masyarakat tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani akan tetapi juga sebagai ajang prestasi. Hal serupa juga dijelaskan dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Pada BAB VII Pasal 27 ayat 4 dijelaskan sebagai berikut: “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan

menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”. Haryanto,J.,&Welis,W.(2019) “ agar performa tubuh dalam keadaan siap untuk melakukan aktifitas yang menantang seperti dalam kondisi berolahraga maka ada baiknya aktifitas olahraga tersebut rutin dilakukan”.

Berdasarkan uraian dapat diketahui bahwa untuk mendapatkan atau mencapai prestasi yang diinginkan memerlukan pembinaan dalam jangka waktu yang lama dan pengembangan olahraga secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi. Dari sekian banyak cabang olahraga prestasi yang dikembangkan dan dilakukan pembinaan secara serius, berkesinambungan adalah cabang olahraga Bolabasket. Bolabasket merupakan olahraga yang telah mulai berkembang saat ini dan digemari berbagai kalangan masyarakat. Perkembangan Bolabasket pada saat sekarang dari tahun ke tahun terlihat berkembang dengan baik khususnya di indonesia.

Menurut Syafrudin (2011) menyatakan bahwa:

Ada dua faktor yang mempengaruhi dalam meraih suatu prestasi, faktor internal dan faktor eksternal”. Faktor internal antara lain kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental (psikis) atlet. Dan faktor eksternal yang timbul dari luar diri atlet seperti pelatih, sarana dan prasarana, guru olahraga, keluarga, organisasi, iklim, cuaca, makanan bergizi dan lain sebagainya.

Dalam perkembangannya kondisi fisik bukan menjadi perhatian utama bagi pelatih ataupun atlet dalam melaksanakan program latihan (Ridwan,2020).

Khalili Moghaddam dan Lowe (2019) menjelaskan bahwa unsur kondisi fisik yang mempunyai peran penting dalam permainan bolabasket yaitu unsur kelincahan, kecepatan, dan daya ledak otot lengan. Kondisi fisik merupakan suatu kesatuan dari komponen-komponen yang saling berkaitan, baik dalam pemeliharaan maupun peningkatannya (Erickson, 2014). Di dalam kondisi fisik terdapat unsur-unsur kondisi fisik yang perlu dikembangkan. Unsur kondisi fisik tersebut terdiri dari, daya ledak, daya tahan, kecepatan, dan kelincahan (Piercy, 2018). Keempat aspek ini sangat erat kaitannya antara satu dengan yang lainnya dalam pencapaian prestasi yang maksimal.

Bolabasket merupakan salah satu cabang olahraga yang menggunakan bola besar, dimainkan secara beregu dengan menggunakan tangan, boleh dipantulkan ke lantai (ditempat ataupun sambil berjalan), dan juga boleh dilempar ke teman satu tim dan tujuannya adalah mencetak angka sebanyak-banyaknya dengan memasukan bola ke dalam keranjang lawan dan dimainkan oleh lima orang tiap regu, baik putra maupun putri. Permainan Bolabasket pada hakikatnya yaitu membuat angka sebanyak-banyaknya dan mencegah pemain lawan untuk membuat angka. Untuk bermain Bolabasket diperlukan teknik-teknik dasar yaitu *passing*, *shooting* dan *dribbling*.

Shooting merupakan unsur yang sangat penting dalam satu tim untuk meraih kemenangan, sebab kemenangan ditentukan oleh banyaknya angka yang diciptakan oleh masing-masing tim dengan cara memasukkan

bola lebih banyak ke keranjang lawan. Agar mampu melakukan *shooting* dengan baik, teknik dalam melakukan *shooting* harus dikuasai dengan baik sesuai teknik dasar *shootingnya*.

Shooting sendiri pada garis besarnya dibagi menjadi dua yaitu tembakan hukuman dan lapangan. Tembakan hukuman adalah hadiah yang diberikan kepada pemain akibat melakukan pelanggaran terhadap pemain *offense* untuk mencetak suatu angka, misalnya tembakan *free throw*. Sedangkan *shooting* lapangan adalah suatu percobaan memasukkan bola ke keranjang lawan selama dalam waktu permainan atau pertandingan, misalnya *Shooting, under basket dan hook shoot*.

Shooting adalah salah satu teknik menembak yang efektif, karena menembak dengan posisi gerakan melompat dengan posisi awalnya jongkok akan sangat sulit untuk dihalangi oleh lawan. Sering sekali kita jumpai dalam suatu kompetisi atau pertandingan, para pemainnya menggunakan teknik *Shooting* pada saat mencetak poin. *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. Melakukan *Shooting* 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.

Untuk dunia saat sekarang ini ada pemain bolabasket terhebat sepanjang masa, yaitu Michael Jordan. Dia merupakan pemain basket yang mengerti bagaimana caranya membuat penonton berteriak kagum. Jordan telah memenangi 6 gelar juara melawan pemain hebat lain seperti John Stockton, Karl Malone, Charles Barkley, dan Hakeem Olajuwon. Jordan juga berhasil meraih 5 kali gelar MVP dan 10 gelar top skor. Dialah pemain impian yang diinginkan oleh tim manapun.

Untuk memperoleh prestasi seperti yang telah disebutkan di atas diperlukan wadah pembinaan prestasi yang terarah dan terprogram untuk menyetarai kelas dunia dengan tujuan meraih prestasi maksimal. Salah satu klub yang juga melakukan pembinaan Bolabasket adalah Klub Omega Payakumbuh yang merupakan salah satu klub Bolabasket yang ada di Kota Payakumbuh. Dengan tujuan menciptakan bibit untuk generasi perbasketan untuk membawa nama daerah kusunya Kota Payakumbuh ke tingkat nasional atau pun lebih. Namun pada saat ini untuk tingkat pelajar ternyata prestasi tidak menunjukkan hasil yang meningkat bahkan terjadi penurunan prestasi terlihat dari hasil yang diperoleh dalam ajang Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) pada tahun 2018.

Pada saat percobaan *Shooting* ke ring lawan untuk menghasilkan point, kenyataannya akurasi *shooting* mereka masih lemah dan masih ada beberapa gerakan yang kurang maksimal, beberapa pemain masih belum memiliki keseimbangan yang baik saat melakukan *Shooting* 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 *Shooting* 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 *One two stop shoot* kepada atlet, karena kedua metode latihan tersebut mempunyai keunggulan dalam memasukan bola ke ring.

Berdasarkan hasil observasi tersebut penulis tertarik untuk meneliti hasil *Shooting*, dengan menggunakan latihan *Jump stop shoot* dan *Jne two stop shoot* . Dari masalah yang ada maka penulis ingin melakukan penelitian dengan judul: “Pengaruh latihan *Jump stop shoot* dan *One two stop shoot* terhadap hasil *Shooting* atlet putra Klub Bolabasket OMEGA Payakumbuh”.

B. Idenifikasi Masalah

Dari latar belakang yang dikemukakan diatas, maka dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Atlet belum mampu membedakan Latihan *Jump stop shoot* dengan *one two stop shoot*.
2. Atlet belum mampu mempertahankan posisi tubuh yang stabil saat akan melakukan *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 Shoot*, latihan *Shooting* dengan *One two stop shoot*, kemampuan *Shooting* dalam permainan bolabasket.

D. Perumusan 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 putra Klub Omega Payakumbuh?
2. Adakah pengaruh latihan *One two stop shoot* terhadap kemampuan *Shooting* pada atlet Bolabasket putra Klub Omega Payakumbuh?
3. Manakah antara latihan *Jump Stop Shoot* dan *One two stop shoot* yang lebih berpengaruh terhadap kemampuan *Shooting* atlet Bolabasket putra Klub Omega Payakumbuh?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah yang telah dirumuskan diatas, penelitian ini mempunyai tujuan :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Jump Stop Shoot* terhadap kemampuan *Shooting* padaatlet klub Bolabasket Omega Payakumbuh.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *One two stop shoot* terhadap kemampuan *Shooting* pada atlet klub Bolabasket Omega Payakumbuh.
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

1. Sebagai salah satu syarat bagi penulis guna memperoleh gelar sarjana pendidikan di FIK UNP.
2. Sebagai tambahan bagi pengurus dan pelatih dalam permainan olahraga khususnya Bolabasket.
3. Bagi penulis, sebagai pengembangan ilmu, wawasan dan pengalaman dalam penelitian khususnya pada cabang Bolabasket.
4. Bagi perpustakaan, sebagai referensi tambahan diperpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Universitas Negeri Padang.
5. Bagi atlet Bolabasket Klub Omega Payakumbuh, dengan diketahui akurasi kemampuan *Shooting* dapat memotivasi latihan lebih giatagar dapat mengukir prestasi yang optimal.
6. Para peneliti selanjutnya, sebagai acuan melakukan penelitian yang baru.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teoretis

a. Permainan Bolabasket

Pengondisian berbasis olahraga telah dianggap sebagai salah satu metode terpenting untuk melatih pemain olahraga tim (Halouani, Chtourou, Gabbett, Chaouachi, & Chamari di dalam Conte, D, dkk, 2016:2), salah satu olahraga tim yang dimaksud adalah olahraga Bolabasket. Bolabasket adalah olahraga terpopuler kedua di dunia dengan lebih dari 450 juta pemain secara teratur memainkan permainan ini baik pada tingkat kompetitif atau rekreasi di 213 negara (Lorena Torres di dalam Marko.S & Sergej M. Ostojic 2015:1) “Bolabasket adalah olahraga yang dimainkan 5 orang untuk setiap regunya dan yang harus memasukan bola kedalam ring (*basket*) untuk mencetak *point* sebanyak banyaknya”. Menurut Wen et al di dalam Rebecca A, dkk (2020:1) “Bolabasket adalah olahraga tim yang didasarkan pada ekspresi berulang dari gerakan yang digerakkan oleh kekuatan”.

Dalam permainan Bolabasket sangat dituntut adanya keterampilan gerakan yang kompleks dan bersifat atraktif. Di samping keterampilan-keterampilan yang bersifat fisik dalam permainan Bolabasket juga terkandung nilai-nilai yang bersifat psikis, sosial, kerja sama, dan *fairplay* dan lain sebagainya (Donnelly, 2009:462).

Permainan olahraga Bolabasket dianggap sebagai olahraga yang unik karena diciptakan secara tidak sengaja oleh seorang pastor. Pada tahun 1891, Dr. James A. Naismith seorang pastor asal Kanada yang mengajar di sebuah fakultas untuk para mahasiswa profesional di YMCA (*Young Men's Christian Association*) sebuah wadah umat Kristen, di Springfield, Massachusetts, harus membuat permainan di ruang tertutup untuk mengisi waktu para siswa pada masa liburan musim dingin di New England. Karena dilakukan di dalam ruangan atau di dalam gedung maka timbullah suatu pemikiran bahwa permainan hendaknya merupakan suatu permainan yang tidak begitu kasar, dengan tidak ada unsur-unsur menendang, dan menjegal, menarik, dan tidak terlalu susah untuk dipelajari. Untuk itu perlu menghilangkan gawang dan menggantinya dengan keranjang yang tempatnya berada di atas sehingga untuk memasukkan bola, arah bola harus membentuk parabola. Naismith menciptakan permainan yang sekarang dikenal sebagai permainan bolabasket pada 15 Desember 1891. Dalam perkembangannya dua tahun kemudian James A. Naismith memutuskan bahwa jumlah terbaik dalam satu regu adalah 5 orang. Menurut Yenes (2018) “ada tiga manfaat dari permainan Bolabasket yaitu fisik, mental dan juga social karna banyaknya event yang bersifat kompetisi baik local maupun internasional”.

Menurut Kosasih (2008:13):

Permainan Bolabasket dibagi menjadi empat *quarter*, setiap *quarter* berdurasi sepuluh menit. Dengan demikian dapat dibayangkan bagaimana para pemain berusaha untuk mencetak point sebanyak-banyaknya dan pemain yang mempertahankan keranjang atau *ring*nya agar tidak kemasukan.

Menurut Mahardika (2014) “bolabasket adalah suatu permainan yang dimainkan secara tim yang setiap tim terdiri dari lima orang sehingga diperlukan suatu kerjasama tim dan keterampilan dari masing-masing individu yang mana di dalamnya terkandung beberapa unsur kondisi fisik yang harus diperlukan dalam permainan bolabasket seperti kekuatan, daya tahan, koordinasi, keseimbangan, daya ledak, dan lain-lain. Selain unsur kondisi fisik, seorang pemain bolabasket juga harus menguasai berbagai teknik dasar dalam bermain bolabasket seperti menembak, menggiring, merayah, pivot dan lain-lain”.

Menurut (Button, Macleod, Sanders, & Coleman, di dalam Mirriam, N 2015:2) “tim mengumpulkan poin dalam olahraga Bolabasket dengan memasukkan bola melalui ring”, regu yang mencetak angka (score) terbanyak adalah sebagai pemenang. Menurut Fardi (1999:24), mengemukakan bahwa “Bolabasket adalah olahraga yang mengandung unsur-unsur gerakan yang kompleks dan beragam”.

Artinya gerakan yang dibutuhkan dalam bermain Bolabasket merupakan gabungan dari unsur-unsur gerakan yang saling menunjang. Untuk dapat bermain Bolabasket dengan baik maka masing-masing gerakan tersebut harus dipelajari satu persatu dan perlu adanya koordinasi unsur gerak yang satu dengan yang lainnya. Teknik-teknik dasar yang harus dimiliki yaitu *passing*, *shooting* dan *dribbling*.

PERBASI (2008:1), “tujuan dari masing-masing tim adalah untuk memasukkan bola ke keranjang lawan dan mencegah tim lawan memasukkan bola”. Pertandingan dikontrol oleh wasit, petugas meja, dan seorang *commissioner* jika ada. Wissel (2000:2), “tujuan dari permainan Bolabasket adalah mendapatkan nilai atau skor dengan memasukan bola ke keranjang lawan dan mencegah lawan melakukan hal serupa”. Sodikun (1999:75), “tujuan dari permainan bolabasket adalah memasukan bola ke sasaran di atas lantai setinggi 305 cm”.

Pencapaian prestasi dalam permainan bolabasket dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor yang paling menentukan terhadap pencapaian prestasi dalam permainan Bolabasket yaitu faktor kemampuan dari atlet itu sendiri. Faktor dari dalam diri atlet yang harus dikembangkan untuk mencapai prestasi dalam permainan bolabasket yaitu faktor kemampuan teknik, fisik, taktik dan mental. Kemampuan seseorang atau atlet dalam suatu pertandingan atau kompetisi pada dasarnya ditentukan oleh empat faktor yaitu fisik, teknik, taktik, dan mental. Sedangkan yang dimaksud dengan faktor eksternal adalah

faktor yang mempengaruhi prestasi atlet yang berasal dari luar diri atlet, atau dari luar potensi yang dimiliki atlet. Faktor eksternal dimaksud meliputi: pelatih, Pembina, iklim, cuaca, gizi, sarana dan prasarana, organisasi, penonton, wasit, hakim garis, keluarga (Prasetya, 2019).

Teknik dasar merupakan unsur dasar yang harus dikuasai pemain untuk mencapai prestasi dalam permainan bolabasket. Di dalam permainan bolabasket setiap pemain selain harus memiliki teknik dasar yang bagus pemain diwajibkan memiliki kondisi fisik yang sangat baik, agar sepanjang pertandingan berlangsung semua pemain dapat bermain dengan kecakapan dan penuh kesungguhan (Taylor, 2015).

Teknik dasar merupakan unsur dasar yang harus dikuasai pemain untuk mencapai prestasi dalam permainan bolabasket. Menurut Sodikun (1999:49), “Teknik dasar dalam permainan bolabasket terdiri dari : table13d an tangkapan (*passing* dan *catching*), menggiring (*dribble*), menembak (*shooting*), gerakan berporos (*pivot*) dan olahan kaki (*footwork*), *layupshoot*, merayah (*rebound*)”. Menurut Madri (2012:68) “dua prinsip dasar dalam bermain Bolabasket adalah (a) menciptakan peluang *shooting* untuk mencetak skor saat *offense*; (b) mencegah lawan untuk mencetak skor saat *defense*”. Nurrochmah di dalam Nuryadi (2016:2) berpendapat tentang bermain Bolabasket “seperti jenis olahraga lainnya, untuk dapat bermain Bolabasket setiap orang yang ingin menekuni olahraga tersebut, terlebih dahulu harus

menguasai beberapa keterampilan dasar dalam permainan Bolabasket seperti *passing*, *dribbling*, dan *shooting*”

Unsur teknik dasar tersebut harus mendapat perhatian yang serius bagi para pelatih maupun pemain bolabasket. Dari berbagai macam teknik dalam permainan tersebut, semua teknik dasar yang sangat penting dalam permainan bolabasket tetapi salah satu teknik dasar yang harus dikuasai adalah *shooting*, karena digunakan untuk memasukan bola ke keranjang lawan dan mendapatkan angka untuk memenangkan pertandingan. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa permainan bolabasket akan mudah dikuasai apabila seorang pemain mampu menguasai teknik dasar dengan baik. Salah satu teknik yang harus dikuasai adalah *shooting*. Sebab, kemampuan seseorang dalam melakukan *shooting* sangat menentukan keberhasilan suatu tim dalam memenangkan pertandingan. dalam pembinaan prestasi kita harus memperhatikan faktor-faktor fundamental dalam latihan yaitu fisik, teknik, taktik, mental dan teori latihan (Yenes, 2018).

b. Teknik Dasar Shooting Bolabasket

Wooden di dalam Barney, David & McGaha, P (2013:7) “Bolabasket adalah aktivitas yang bagusang dibutuhkan hanyalah sebuah bola dan keranjang. Reaksi yang wajar jika diberikan Bolabasket untuk *dribbling* bola, tetapi untuk menjadi penggiring yang terampil diperlukan latihan *dribbling* bola”. Salah satu teknik dasar dalam permainan bolabasket adalah *shooting* (menembak). *Shooting* atau menembak

adalah suatu usaha memasukkan bola ke dalam keranjang (*basket*). Menurut Kosasih (2008:105), “Pengertian menembak adalah teknik untuk melemparkan bolabasket sedemikian ke keranjang sehingga kemungkinan masuknya tinggi”. Menurut FIBA di dalam peraturan resmi bolabasket pasal 15 (2006: 17), “tembakkan untuk mencetak angka adalah ketika bola dalam pegangan tangan (kedua tangan) seorang pemain dan kemudian dilemparkan ke udara keranjang lawan”. Menembak merupakan salah satu teknik dalam permainan bolabasket. Menurut Afrizal (2018) “bila memiliki keterampilan shooting yang bagus maka kesempatan memenangkan sebuah pertandingan juga besar”.

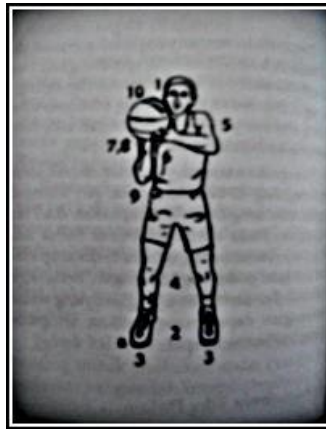
Wissel (2000: 43) menyatakan,

Menembak (*shooting*) adalah keahlian yang sangat penting di dalam olahraga bolabasket. Teknik dasar seperti operan (*passing*), menggiring (*dribbling*), bertahan (*defence*), dan merayah (*rebound*) mungkin hanya mengantarkan untuk memperoleh peluang besar membuat skor, tetapi tetap saja anda harus mampu melakukan tembakan. Sebenarnya, menembak dapat menutupi kelemahan teknik dasar lainnya.

“Menembak adalah memegang bola dengan satu tangan atau dua tangan kemudian mengarahkan tembakan bola menuju keranjang”, (Peraturan Bolabasket, 2006: pasal 28 butir 1). Ramos (2020) “untuk menghasilkan teknik *Shooting* yang tepat tentu tidak terlepas dari beberapa faktor yaitu keseimbangan, kekuatan otot lengan, daya ledak otot tungkai, dan gerakan *follow through*”.

1) Cara Melakukan Tembakan

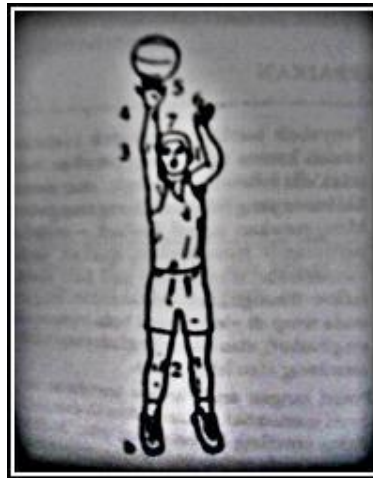
Menurut Wissel, fase-fase gerakan menembak *one hand set shoot* (tembakan satu tangan), sebagai berikut:



Gambar 1. Fase Awal Pelaksanaan Menembak
(sumber: Wissel, 2000: 48-49)

Keterangan:

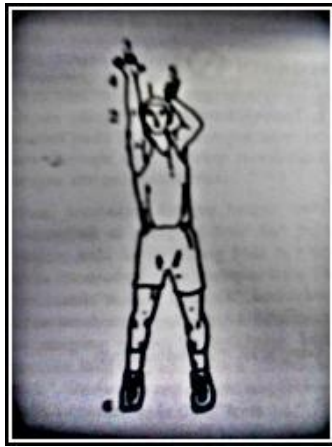
- 1) Lihat target
- 2) Kaki membukak selebar bahu
- 3) Jari kaki lurus
- 4) Lutut dilenturkan
- 5) Bahu dirilekskan
- 6) Tangan yang tidak menembak berada di samping bola
- 7) Tangan untuk menembak dibelakang bola
- 8) Ibu jari rileks
- 9) Siku masuk kedalam
- 10) Bola di depan agak di atas kepala.



Gambar 2. Fase Pelaksanaan Menembak
(sumber: Wissel, 2000: 48-49)

Keterangan

- 1) Lihat target
- 2) Rentangkan kaki, punggung, bahu
- 3) Rentangkan siku
- 4) Lenturkan pergelangandan jari-jari tangan ke depan
- 5) Rilis bola dengan ujung-ujung jari
- 6) Tangan penyeimbang bola mengiringi sampai bola terlepas
- 7) Irama yang seimbang.



Gambar 3. Fase *Follow-Though* Menembak
(sumber: (Wissel, 2000: 48-49))

Keterangan:

- 1) Lihat target
- 2) Lengan terentang
- 3) Jari telunjuk menunjuk pada target
- 4) Telapak tangan kebawah saat *shooting*
- 5) Seimbangkan dengan telapak tangan ke atas.

Selanjutnya Wissel (2000: 46-48), “Untuk dapat melakukan tembakan (*shooting*) dengan baik, maka ada beberapa hal yang harus mendapat perhatian khusus”. Yaitu:

a) Posisi tangan



Gambar 4. Posisi Tangan Saat Memegang Bola
(sumber: <http://dickbshootingcamp.com/tip-of-the-month.php>)

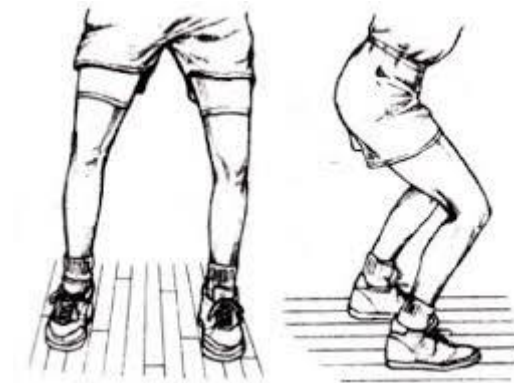
Untuk menembakkan bola ke ring basket, tangan ditempatkan dibelakang bola, titik berat bola seimbang pada jari manis dan jari kelingking, tangan rileks dan jari-jari terentang secukupnya. Bola berada pada jari-jari dan bukan pada telapak tangan, Perkenaan terakhir pada saat pelepasan bola adalah jari telunjuk dan dijadikan arah bola.

b) Pandangan

Pusatkan mata pada ring, pandangan ditujukan pada posisi muka lingkaran untuk semua jenis tembakan kecuali untuk tembakan pantulan (*bank shoot*) mata tertuju pada papan pantul agar mendapatkan pantulan yang baik.

c) Keseimbangan

Menjaga keseimbangan akan memberikan tenaga dan kontrol irama tembakan. Posisi kaki adalah sebagai dasar keseimbangan dan menjaga kepala segaris kaki sebagai keseimbangan. Pada saat akan melakukan tembakan, tekuk kaki secukupnya untuk mendapat tenaga yang optimal. Berikut ini gambar tekukan kaki pada saat akan melakukan tembakan.



Gambar 5. Posisi Kaki Saat Akan Melakukan Tembakan

(Sumber: Lieberman-Cline, 1997:93)

d) Irama menembak

Gerakan menembak merupakan sinkronisasi antara kaki, pinggang, bahu, siku tembak, mata, kelenturan pergelangan dan jari tangan. Irama tembakan akan diperoleh dengan memperbanyak frekuensi tembakan pada saat latihan.

Menurut Kosasih (2008: 47):

Ada istilah yang berkaitan dengan teknik *shooting* dalam bolabasket yang perlu dikenalkan kepada atlet sejak dini yaitu BEEF. Semua tembakan menggunakan mekanisme BEEF (*Balance-Eye-Elbow-Follow trough*), yaitu:

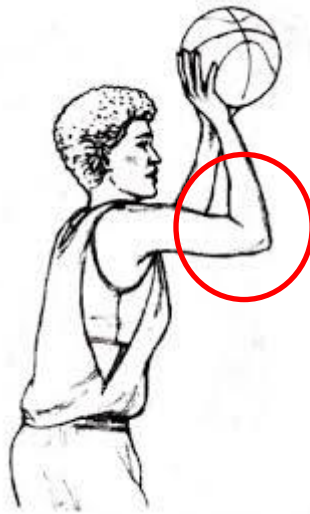
- 1) **B (*Balance*)**; gerakan selalu dimulai dari lantai, saat menangkap bola tekuklah lutut dan mata kaki serta atur agar tubuh dalam posisi seimbang.
- 2) **E (*Eyes*)**; agar *shooting* menjadi akurat pemain harus dengan segera mengambil target pada target (pemain dengan cepat mampu mengkoordinasi letak ring).
- 3) **E(*Elbow*)**; pertahankan posisi siku agar pergerakan lengan akan tetap .
- 4) **F (*Follow through*)**; kunci siku lalu lepaskan gerakan lengan jari-jari dan pergelangan tangan mengikuti ring.

Selanjutnya adapun mekanika *shooting* menurut Kosasih (2008: 48-49), sebagai berikut:

- 1) ***Balance***; *shooting* yang baik bermula dari sikap yang siap (*triple threat position*)
- 2) ***Target***; ring adalah target *shooting*, maka target pandangan kita adalah ring.
- 3) ***Shooting Hand***; cengkram bola dengan mantap dan lebarkan jari-jari dengan nyaman, kecuali bagian telapak tangan tidak

menyentuh bola. Tekukkan pergelangan tangan tidak melebihi 70^0 . Kunci siku pada posisi huruf L. Kesalahan *shooting* sering terjadi karena siku sebagai penompang terbuka kesamping.

- 4) **Balance Hand**; Tangan pendukung ini hanya digunakan untuk menjaga keseimbangan memegang bola sebelum bola meninggalkan tangan. Kesalahan sering terjadi saat mencengkram bola, dimana ibu jari ikut mendorong bola saat *shooting*.
- 5) **Realese**; teori ini mengajarkan bagaimana melepas bola dengan dengan *back spin*. Hindari kebiasaan tidak melihat target tetapi melihat bola. Agar bola dapat *back spin* gunakan jari-jari untuk menekan bola ke atas, sesaat sebelum bola dilepaskan.
- 6) **Follow Trough**; langkah terakhir *shooting* yang baik adalah pergerakan tangan dengan mengikuti tangan ke ring. Siku tetap dikunci dan gunakan tenaga dorongan terakhir dari pergelangan tangan



Gambar 6. Posisi siku membentuk huruf L
(Sumber: Lieberman-Cline, 1997:94)

2) Macam-macam Tembakan Bolabasket

Menurut Okazaki (2015) “kemampuan menembak lompatan yang efektif dalam olahraga Bolabasket sangat penting untuk kesuksesan pemain”.

Wissel (2000:46-49), “Menembak merupakan pengantar untuk mendapatkan angka dari usaha menyerang kearah ring lawan. Terdapat tujuh teknik dasar tembakan yaitu : tembakan satu tangan, lemparan bebas (*free throw*), tembakan sambil melompat (*Shooting*), tembakan tiga angka (*three point shoot*), tembakan mengait, *lay up, runner*”.

Ada beberapa jenis *shooting* menurut Kosasih (2008 : 50-53) yaitu sebagai berikut: “*Lay Up Shoot, One Hand Set Shoot, Shooting, Free Throw, Three Point Shoot, Hook Shoot, Medium Shoot*”.

3) *Medium Shoot*

Tembakan medium shoot adalah tembakan dari sekitar high post (Posisi pemain poros di garis tembakan atau area two point). Tembakan ini merupakan tembakan yang paling efisien dan banyak digunakan oleh pemain di lapangan, karena merupakan satu gerakan yang simpel untuk menghasilkan angka, namun tentunya setiap teknik gerakan mempunyai resiko tersendiri, begitupun dengan teknik medium shoot ini. Selain membutuhkan otomatisasi tembakan yang baik dari pemain, teknik ini juga beresiko tinggi di blok oleh lawan jika timing tembakan tidak benar dan penjagaan dari lawan yang ekstra ketat. Wulandari (2020) “*shooting* memiliki teknik yang cukup sulit untuk dikuasai karena selain harus menciptakan titik vertikal yang maksimal, penembak juga harus selalu menjaga keseimbangan tubuh maupun *mechanical shoot* untuk memastikan akurasi masuknya bola ke dalam keranjang”.

Untuk menghasilkan *shoot* yang tepat maka perlu kontribusi dari daya ledak otot tungkai dan keseimbangan yang mana diharapkan mampu menghasilkan hasil tembakan yang baik dan akurat. Wissel dalam Sitepu 2018 “pada saat melakukan *shooting*, pemain harus mengetahui bahwa bukanlah tinggi lompatan yang menyebabkan kesulitan para

pemain bertahan, untuk itu pemain harus menembakkan bola sesaat atau pada waktu mencapai puncak lompatan atau tolakan otot tungkai dan keseimbangan badan merupakan unsur yang paling penting dalam melakukan tembakan”

a. *Medium Shoot* dengan Loncatan

Medium shoot dengan loncatan yaitu *shooting* dengan diawali dengan loncatan terlebih dahulu. Tembakan ini paling umum dilakukan oleh pemain dalam permainan bola basket karena tembakan ini adalah tembakan dasar/umum yang dilakukan dengan melompat untuk lebih mudah dalam mencapai ring.

b. *Medium Shoot* tanpa Loncatan

Medium shoot tanpa loncatan yaitu *shooting* tanpa diawali dengan loncatan terlebih dahulu. *Medium shoot* tanpa loncatan merupakan tembakan sangat efektif yang sulit dibendung oleh lawan, maka perlu dimahirkan menjadi penguasaan para pemain, umumnya para penembak yang sudah baik baru melepaskan tembakan saat mencapai titik keseimbangan. Seorang pemain yang dapat melakukan tembakan medium shoot tanpa loncatan dengan baik merupakan ancaman yang berbahaya bagi lawan-lawannya dalam mencetak angka. Apabila menguasai bola maka dapat mencetak angka setiap saat. Sebab pemain tersebut dapat melakukan tembakan

medium shoot dari situasi apapun, misalnya saat melakukan *dribble*, dari menerima umpan baik dalam keadaan diam atau bergerak. Dari hal tersebut dapat disimpulkan *medium shoot* tanpa loncatan merupakan salah satu tembakan yang dilakukan didalam permainan bola basket untuk memasukkan bola ke ring lawan dan memperoleh angka.

c. Latihan

a. Pengertian Latihan

Menurut Harsono (2005: 90), “Latihan adalah suatu proses yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah”. Lebih lanjut Harsono (2005: 90), “Yang dimaksud dengan sistematis berarti bahwa pelatihan dilaksanakan secara teratur, berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, bersinambungan dari yang sederhana ke yang lebih kompleks”. Berulang dimaksudkan bahwa setiap gerak harus dilatih secara bertahap dan dikerjakan berkali-kali agar gerakan yang semula sukar dilakukan, kurang koordinatif menjadi semakin mudah, otomatis dan reflektif sehingga gerak menjadi lebih efisien. Menurut Wooten di dalam Margono, dkk (2018:37) menjelaskan “gerakan yang baik menimbulkan efisiensi kerja dan dengan latihan yang teratur dapat menjadikan gerakan menjadi lebih baik dan efektif”. Arwandi,J., & Ardianda,E. (2018) “dalam upaya peningkatan prestasi para pemain bolabasket, latihan adalah salah satu faktor yang sangat menentukan dalam pencapaian prestasi”. Bentuk

latihan yang dipilih juga akan sangat menentukan dalam mencapai target latihan yang diinginkan.

Menurut Syafruddin (2011: 20) “latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya. Menurut Ardianda di dalam Putra (2020:1038) “latihan adalah hal yang paling sangat menentukan untuk untuk meningkatkan prestasi dalam olahraga, bentuk latihan yang dipilih sangat menentukan untuk mencapai target latihan yang diinginkan”.

Berdasarkan uraian di atas yang dimaksud dengan latihan adalah proses kemampuan penyempurnaan kerja/olahraga yang dilakukan oleh atlet secara teratur, terukur, dan kontinyu dengan kian hari meningkatkan jumlah beban latihannya sehingga dapat mencapai prestasi yang diharapkan.

b. Prinsip-prinsip latihan

“Prinsip-prinsip latihan (*principles of training*) merupakan azas atau ketentuan mendasar dalam pembinaan dan latihan yang harus dipatuhi terutama oleh pelatih dan peserta latihan atau atlet”. (Syafruddin, 2011:160). Menurut Syafruddin (2011:162), “Macam-macam prinsip latihan adalah prinsip superkompensasi, prinsip beban lebih,

prinsip variasi beban, prinsip individualisasi, dan prinsip periodisasi dan teraturitas beban”.

c. Faktor-faktor Latihan

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

d. Komponen-komponen Latihan

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

a) Intensitas Latihan

Intensitas adalah takaran yang menunjukkan kadar atau tingkat pengeluaran energi, alat dalam aktivitas jasmani baik dalam latihan maupun pertandingan. Intensitas latihan merupakan ukuran kesungguhan dalam melakukan latihan yang betul dalam pelaksanaannya. Menurut Fitri di dalam Cendra (2019:14) menjelaskan dalam penelitiannya bahwa

“intensitas dapat diukur berdasarkan sejauh mana kedalaman informasi yang dapat dipahami oleh responden”.

Jadi apabila seseorang atlet melakukan latihan secara bersungguh-sungguh dengan segala kemampuannya, berarti dapat menjalankan intensitasnya 100% (maksimal).

b) Volume latihan

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

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

Menurut Borresen di dalam Eliza (2016:727) “beban latihan dalam olahraga didefinisikan sebagai tuntutan yang ditempatkan pada seorang atlet dan dihitung melalui pengukuran volume (frekuensi × durasi) dan intensitas”.

c) Durasi

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

baik. Untuk latihan ini lama latihan keseluruhan adalah 6 minggu. Menurut Bete, D., & Kollo, M. (2019:97) “dalam penelitian untuk meningkatkan kemampuan dibutuhkan durasi atau lamanya latihan sesuai dengan tujuan latihan agar mencapai hasil yang maksimal”.

d. Latihan *Shooting*

Menurut Adam (2020) “keterampilan shooting perlu mendapat prioritas dalam latihan. Penguasaan keterampilan *shooting* bagi pemain hanya dapat dicapai jika pemain melakukan latihan secara sistematis dan kontinyu. Untuk memperoleh hasil memuaskan dalam melakukan latihan *shooting* perlu memilih bentuk-bentuk latihan yang tepat”.

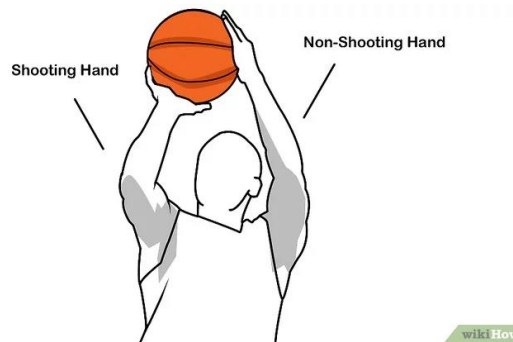
Putri (2020) “permainan Bolabasket pada umumnya menekankan pada *shooting* dan *rebound* yang sangat membutuhkan daya ledak otot tungkai agar bias melakukan lompatan yang baik sehingga bias mencetak point”.

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

a. Fase Persiapan

Fase persiapan meliputi : lihat target, kaki terentang selebar bahu, jari kaki lurus, lutut dilenturkan dan agak ditekuk, bahu dirilekskan, tangan yang tidak menembak menyeimbangkan bola, tangan yang untuk menembak diletakkan di belakang bagian

bawah bola, jari tangan rileks dan dibuka lebar, siku masuk ke dalam, bola diletakkan diantara telinga dan bahu.



Gambar 7. Fase persiapan

(Sumber : <https://id.wikihow.com/Menembak-Bola-Basket>)

b. Fase Pelaksanaan

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

c. Fase *Follow Through*

Fase ini terdapat suatu gerakan dan sikap dengan urutan melihat target, lengan terlentang, jari telunjuk pada target, telapak tangan ke bawah saat menembak, seimbangkan dengan telapak tangan ke atas. Setelah melepas bola dari jari tengah, pertahankan lengan untuk tetap di atas dan terentang sepenuhnya dengan jari tengah menunjuk lurus pada target sampai bola menyentuh *ring*.



Gambar 8. Fase *Follow Trough*
(Sumber : Wissel 2000 : 49)

Untuk Lebih jelas lagi lihat rangkaian melakukan *Shooting* sebagai berikut :



1. Persiapan



2. Pelaksanaan



3. Lanjutan

Gambar 9. Fase Persiapan, Fase Pelaksanaan, Fase Lanjutan
(sumber: <https://garudasports.co.id/olahraga/basket/shoot/jump>)

e. Latihan *Jump Stop Shoot*

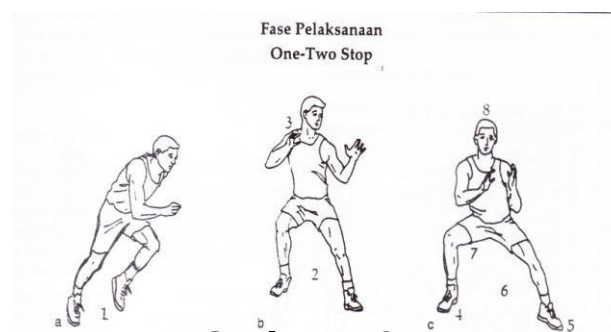
Pada *jump stop* kedua kaki mendarat secara bersamaan. Sebagaimana menangkap bola dan mendarat dengan *jump stop* dapat menggunakan kaki yang satunya sebagai sumbu (pivot). *Jump stop* merupakan keuntungan bilamana bergerak terkontrol tanpa bola, khususnya ketika menerima operan dengan membelakangi ring basket pada area low-post (sejauh 8 kaki dari ring basket). Dalam melakukan *jump stop*, lompat 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*. Johan (2012) “latihan *Shooting* dengan latihan *Jump Stop Shoot* ini sangat baik dilakukan apabila pemain dapat menguasai dan melakukan latihan dengan baik dan focus”.



Gambar 10. *Jump Stop*
 (Sumber : Wissel 2000 : 49)

f. Latihan *One Two Stop Shoot*

One two stop shoot merupakan gerakan *shooting* yang didahului dengan gerakan kaki satu melangkah dan setelah itu melakukan *triple threat position* selanjutnya melakukan *jump stop* dan langsung melakukan *finishimg shooting* ke *ring*. Saat melakukan one-two stop lompat dulu 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*.



Gambar 11. One two stop
(Sumber : Wissel 2000 : 49)

B. Penelitian Yang Relevan

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

1. Penelitian yang dilakukan oleh Ainoor Windiato (2013) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Jump Stop Shoot* dan *Triplle Threat Position* Terhadap Hasil *Jump Shoot* Pada Tim Putra Unit Kegiatan Mahasiswa Bolabasket Universitas Negeri Semarang”.

Ainoor menyimpulkan latihan *Jump Stop Shoot* dan *triple Threat Position* sama-sama berpengaruh terhadap hasil *Jump Shoot*, namun latihan *Jump Stop Shoot* lebih efektif meningkatkan hasil *Jump Shoot* dibandingkan dengan latihan *Triplle Threat Position* pada tim putra UKM Bolabasket Universitas Negeri Semarang tahun 2013.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Dewo Aryo Rumbono (2013) yang berjudul “Perbedaan Teknik Awalan *Jump Stop* dan *One Two Stop* terhadap Hasil Menembak *Jump Shoot* pada Tim UKM Bolabasket Putra Universitas Negeri Yogyakarta ”

Dari penelitian di atas, Dewo Aryo Rumbono menyimpulkan bahwa teknik awalan *One Two Stop* lebih baik daripada hasil menembak *Jump Shoot* dengan teknik awalan *Jump Stop*.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Taufik Argian Rizki (2014) yang berjudul “Perbandingan *Jump Stop Shoot* dengan *One Two Stop Shoot* Terhadap Hasil *Medium Shoot* Pada Cabang Olahraga Bolabasket”.

Taufik menyimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara *Jump Stop Shoot* dengan *One Two Stop Shoot* terhadap ketepatan

tembakan *Medium Shoot*. Berdasarkan hasil pengolahan data menunjukkan bahwa teknik *Jump Stop Shoot* lebih baik daripada teknik *One Two Stop Shoot* terhadap hasil *Medium Shoot* dalam permainan Bolabasket.

C. Kerangka Konseptual

a. Pengaruh Latihan *Jump Stop Shoot* terhadap kemampuan *Shooting*

Latihan *Jump Stop Shoot* dapat meningkatkan kemampuan *Shooting* dengan melatih kemampuan power otot tungkai yang dapat meningkatkan tinggi lompatan ketika melakukan *shooting* yang maksimal, tinggi lompatan merupakan faktor yang sangat penting pada saat melakukan *shooting*. Semakin tinggi lompatan ketika melakukan *shooting* maka jarak dengan *ring* semakin lebih dekat sehingga akan semakin mudah menghasilkan poin.

Metode latihan teknik *Jump Stop Shoot* dapat meningkatkan power tungkai dan tinggi lompatan, dari metode latihan tersebut dapat menghasilkan hasil *Shooting* yang baik. Penelitian pada kelompok eksperimen ini dilatih dengan bentuk latihan *Jump Stop Shoot*. Latihan *Jump Stop Shoot* yaitu dimulai dengan cara awalan dulu dengan *quick stance* dan *triple threat position* kemudian melakukan *dribble* sekali dengan posisi dua kaki bersamaan mendarat dilantai kemudian melakukan tembakan melompat dengan cara mengangkat bola tinggi dan posisi menembak setelah melompat, saat bola dilepaskan tidak bersamaan

dengan lompatan.

Dari pelaksanaan latihan yang dilaksanakan diduga atau dapat memungkinkan terdapatnya pengaruh latihan yang diberikan terhadap kemampuan *Shooting*.

b. Pengaruh Latihan *one two stop* terhadap kemampuan *Shooting*

One two stop shoot dapat membantu *shooting* dengan terkontrol, berguna pada saat berlari terlalu cepat sebelum melakukan *shooting* saat berada luar lingkaran *ring* basket. *Shooting* yang terkontrol dapat meningkatkan kemampuan *shooting*, dengan adanya gerak berhenti yang terkendali dan otot power tungkai yang bagus maka akan semakin bagus dan dapat mencetak poin dengan lebih mudah.

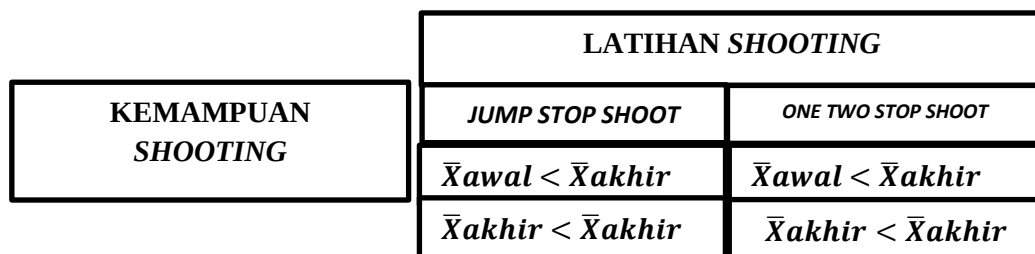
Metode latihan *one two stop* diharapkan dapat berpengaruh pada daya ledak otot tungkai dan fokus pada tembakan *Shooting* dengan cara menganggap seseorang yang ada di depan adalah ring. Penelitian pada kelompok eksperimen ini dilakukan dalam bentuk latihan yang benar. Pada latihan *one two stop shoot* ini dimulai dengan *teiple threat position* selanjutnya melakukan *dribble* sekali dengan diakhiri dengan gerakan satu kaki maju dan melakukan posisi *shooting* pada saat sudah melakukan lompatan dan melepaskan bola pada saat berada pada titik loncat tertinggi. Latihan ini dapat memungkinkan adanya peningkatan kemampuan atlet dalam melaksanakan *Shooting* dengan metode latihan *one two stop shoot*.

- c. Perbedaan pengaruh latihan *Jump Stop Shoot* dan *one two stop shoot* terhadap kemampuan *Shooting*

Penelitian ini dibagi menjadi dua kelompok latihan yang berbeda, yaitu latihan *Jump Stop Shoot* dan *one two stop shoot*. Kelompok eksperimen 1 dilatih dengan bentuk latihan *Jump Stop Shoot* dan kelompok eksperimen 2 dilatih dengan latihan *one two stop shoot*. Latihan *Jump Stop Shoot* yaitu dimulai dilakukan dengan cara awalan dulu dengan *quick stance* dan *one two stop shoot* kemudian melakukan *dribble* sekali dengan posisi dua kaki bersamaan mendarat di lantai kemudian melakukan tembakan melompat dengan cara angkat bola tinggi dan posisi menembak setelah melompat, saat bola dilepaskan tidak bersamaan dengan lompatan.

Dalam kedua metode latihan tersebut tidak terdapat perbedaan pengaruh terhadap kemampuan tembakan *Shooting*. Hasil dari perbedaan metode latihan tersebut dapat dilihat setelah penelitian dilaksanakan di 2 kelompok eksperimen dan dilaksanakan post test.

Kerangka konseptual dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 12. Kerangka Konseptual

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan teori dan kerangka pemikiran di atas maka dapat diajukan hipotesis sebagai berikut :

1. Latihan *Jump Stop Shoot* berpengaruh terhadap hasil *Shooting* pada atlet bolabasket putra klub OMEGA Payakumbuh.
2. Latihan *one two stop shoot* berpengaruh terhadap hasil *Shooting* pada atlet bolabasket putra klub OMEGA Payakumbuh.
3. Terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *Jump Stop Shoot* dan *one two stop shoot* terhadap hasil *Shooting* pada atlet bolabasket putra Klub OMEGA Payakumbuh.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh latihan *Jump Stop Shoot* dan *one two stop shoot* terhadap kemampuan *Shooting* pada atlet bolabasket putra Klub Omega Payakumbuh, didapatkan disimpulkan sebagai berikut :

1. Ada pengaruh metode latihan *Jump Stop Shoot* terhadap kemampuan *Shooting* pada atlet bolabasket putra Klub Omega Payakumbuh, dimana nilai rata-rata pre test 10 dan post test 13.4 dengan perbandingan sebesar 89.00% dan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($5.67 > 2.13$).
2. Ada pengaruh metode latihan *one two stop shoot* terhadap kemampuan *Shooting* pada atlet bolabasket putra Klub Omega Payakumbuh, dimana nilai rata-rata pre test 9.2 dan post test 13.6 dengan perbandingan sebesar 91.00% dan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($6.36 > 2.13$).
3. Tidak terdapat adanya perbedaan metode latihan *Jump Stop Shoot* dengan metode latihan *one two stop shoot* terhadap kemampuan *Shooting* pada atlet bolabasket putra Klub Omega Payakumbuh, dimana nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$ ($0.19 < 2.13$).

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan sa ran-saran yang diharapkan dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan kemampuan *Shooting*, di antaranya:

1. Bagi pelatih Klub Omega Payakumbuh dapat menggunakan metode latihan *Jump Stop Shoot* dan metode *one two stop shoot* secara teratur dan tersistematis untuk dapat meningkatkan kemampuan *Shooting*.
2. Para pelatih disarankan untuk tidak mengabaikan kemampuan *Shooting* untuk meningkatkan prestasi anak latihnya.
3. Penelitian ini hanya terbatas pada pemain bolabasket putra Klub Omega Payakumbuh, untuk itu perlu dilakukan lagi penelitian pada sampel yang memiliki jumlah sampel yang lebih banyak lagi.
4. Kepada peneliti selanjutnya disarankan agar melakukan penelitian tentang faktor lain yang dapat meningkatkan kemampuan *Shooting* atlet bolabasket.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal, S. (2018). Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Berkontribusi terhadap Akurasi Shooting Sepakbola. *Jurnal Performa*, 3(02), 81.
- Arikunto, S. (2006). *prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arwandi, J. (2018). Latihan Zig-Zag Run dan Latihan Shuttle Run Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Jurnal Performa*, 3(01), 32.
- Barney, David & McGaha, P (2013). Dribbling a Basketball: Activities for Fun and Improvement. *Strategies*. 18:4, 7-8
- Bete, D., & Kollo, M. (2019). Pelatihan Sprint 3 Repetisi 3 Set Untuk Meningkatkan Kecepatan Tendangan Depan Pada UKM Pencak Silat UPG 1945 NTT. *Ciencias : Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 2(2), 91-100.
- Button, Macleod, Sanders, & Coleman (2015). Evidence-based post-exercise recovery strategies in basketball. *The Physician and Sportsmedicine*, 44:1, 74-78,
- Bompa, T. O. (1993). *Theory and Methodology of Training*. The Key of Athletic Performance, Dribble, Low: Kendall/Hunt Publishing.
- Cendra, R., & Gazali, N. (2019). Intensitas Olahraga Terhadap Perilaku Sosial. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 9(1), 13-17.
- Daniele Conte, Terence G. Favero, Meike Niederhausen, Laura Capranica & Antonio Tessitore (2016) Effect of different number of players and training regimes on physiological and technical demands of ball-drills in basketball, *Journal of Sports Sciences*, 34:8, 780-786,
- Donnelly, J. E., Blair, S. N., Jakicic, J. M., Manore, M. M., Rankin, J. W., & Smith, B. K. (2009). American College of Sports Medicine Position Stand. Appropriate physical activity intervention strategies for weight loss and prevention of weight regain for adults. *Medicine and science in sports and exercise*, 41(2), 459-471.
- Eliza Keaney, Sylvie Withers, Susie Parker-Simmons, Paul Gastin & Kevin Netto (2016) The Training Load of Aerial Skiing, *International Journal of Performance Analysis in Sport*. 16:2, 726-736
- Erickson, Kirk I., Regina L. Leckie, and Andrea M. Weinstein. 2014. "Physical Activity, Fitness, and Gray Matter Volume." *Neurobiology of Aging. International Journal*
- Fardi, A. (1999). *Bolabasket Dasar*. Padang: DIP Universitas Negeri Padang.