

PERBANDINGAN *JUMP SHOOT* DENGAN AWALAN DAN TANPA AWALAN TERHADAP PENINGKATAN KETEPATAN *SHOOTING* DALAM PERMAINAN BOLABASKET

Oleh :

I Gusti Ngurah Agung Cahya Prananta*, N. Adiputra**, I P G Gede Adiatmika***

*IKIP PGRI Bali

**Program Studi Magister Fisiologi Olahraga Universitas Udayana

***Program Studi Magister Fisiologi Olahraga Universitas Udayana

ABSTRAK

Efektivitas teknik *jump-shoot* dengan awalan dan tanpa awalan dalam suatu pertandingan masih dipertanyakan, karena banyak anggapan berbeda yang muncul. Satu pihak menyatakan dengan awalan lebih efektif dan pihak yang lain menyatakan tanpa awalan lebih efektif. Oleh karena itu perlu dilakukan penelitian mengenai analisis hasil *jump shoot* dengan awalan dan tanpa awalan terhadap peningkatan ketepatan *shooting* pada permainan bola basket. Telah dilakukan penelitian eksperimen pada 20 orang sampel yang pilih secara acak sederhana dari peserta UKM bola basket putra Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Bali. Sampel dibagi menjadi dua kelompok masing-masing terdiri dari 10 orang. Kelompok I diberikan pelatihan *jump shoot* dengan awalan 10 repetisi empat set dan Kelompok II pelatihan *jump shoot* tanpa awalan 10 repetisi empat set. Data sebelum dan sesudah perlakuan diuji dengan program komputer SPSS. Data berdistribusi normal dan homogen sehingga selanjutnya diuji menggunakan uji *t-paired* untuk membandingkan nilai rata-rata sebelum dan sesudah pelatihan antara masing-masing kelompok, sedangkan uji *t-test independent* untuk mengetahui perbedaan nilai rata-rata antara kedua kelompok. Hasil uji *t-paired* didapat terjadi peningkatan yang bermakna pada kedua kelompok perlakuan $p=0,001$ pada kelompok 1 dan $p=0,000$ pada kelompok 2 ($p < 0,05$). Hasil uji *t-test independent* didapat bahwa kedua kelompok sebelum pelatihan tidak berbeda bermakna $p=0,926$ ($p > 0,05$) dan setelah pelatihan kedua kelompok sama-sama meningkatkan ketepatan *shooting* karena nilai $p=0,133$ ($p > 0,05$). Disimpulkan bahwa kedua pelatihan meningkatkan ketepatan *shooting* dan tidak ada perbedaan pengaruh antara *jump shoot* dengan awalan dan *jump shoot* tanpa awalan terhadap ketepatan *shooting*. Disarankan untuk meningkatkan ketepatan *shooting* dalam permainan bolabasket dapat digunakan pelatihan *jump shoot* dengan awalan dan tanpa awalan 10 repetisi empat set dengan frekuensi pelatihannya 4 kali seminggu selama 6 minggu

Kata Kunci: Pelatihan, jump shoot, repetisi, set, Ketepatan shooting.

COMPARISON BETWEEN STILL JUMP SHOOT AND STEP JUMP SHOOT TO IMPROVE THE SHOOTING ACCURACY IN BASKETBALL

By:

I Gusti Ngurah Agung Cahya Prananta*, N. Adiputra**, I P G Gede Adiatmika***

*IKIP PGRI Bali

**Magister Program of Sport Physiology Udayana University

***Magister Program of Sport Physiology Udayana University

ABSTRACT

The effectiveness of jump-shoot technique step jump shoot and still jump shoot in a game is still questionable, because many different assumptions arise. One opinion stated that step jump shoot was more effective and the other stated that and still jump shoot was more effective. Therefore it is necessary to do research on the analysis of the results of step jump shoot and and still jump shoot to improve the accuracy of shooting in a basketball. The experimental research had been conducted on 20 samples of people who were selected randomly from the men's basketball club of the Faculty of Physical Education and Health of Teacher Training Institute PGRI Bali. Samples were divided into two groups each consisting of 10 people. Group I was given training step jump shoot four sets of 10 reps and Group II training still jump shoot four sets of 10 reps. The data before and after treatment were tested by SPSS computer program. The data were normally distributed and homogeneous so further tested using paired t-test to compare the average values before and after training between each group, while the independent t-test was used to determine differences in mean values between the two groups. Paired t-test resulted the obtained data were significantly increased in both treatment groups $p=0,001$ in Group I and $p=0,000$ in Group II ($p < 0.05$). Results of independent t-test found that both groups before training did not differ significantly $p=0,926$ ($p > 0.05$) and after training both groups equally improve the accuracy of shooting because $p=0,133$ ($p > 0.05$). It was concluded that both training improved the shooting accuracy and there was no difference between the effect of step jump shoot and still jump shoot toward the shooting accuracy. It was suggested to improve the shooting accuracy in basketball used step jump shoot training and still jump shoot training four sets of 10 reps with a training frequency of 4 times a week for 6 weeks

Keywords: Training, jump shoot, reps, sets, shooting accuracy

PENDAHULUAN

Bola basket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu. Masing-masing regu terdiri dari 5 orang pemain. Inti dari permainan ini adalah berusaha mencari nilai atau angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke keranjang (*ring basket*) lawan. Permainan bola basket merupakan permainan yang dinamis dan atraktif terutama berkenaan dengan cara memainkan bola baik saat *dribbling*, *passing* maupun *shooting*. Permainan bola basket semakin menarik ketika para pemain memperagakan teknik *shooting* dengan berbagai atraksi antara lain *three-point shoot*, *lay-up shoot* dan *slam-dunk*. Ada tiga cara dasar menggerakkan bola dalam bola basket, yaitu *dribbling*, operan (*passing*), tembakan (*sooting*)¹.

Pada beberapa pertandingan bola basket di tanah air, para pemain jarang melakukan *shooting* dengan berbagai variasi tembakan. Hal ini dapat dimaklumi karena secara struktur anatomis dan fungsi fisiologis, teknik dan kondisi pemain bola basket di Indonesia masih berada di bawah pemain-pemain luar

negeri seperti pemain profesional NBA. Mengacu pada tujuan permainan bola basket yaitu memasukkan bola ke keranjang lawan dengan sebanyak-banyaknya dan menjaga lawan untuk memperoleh angka, maka *shooting* yang baik adalah *shooting* yang masuk ke keranjang lawan dan menghasilkan angka, bukan pada atraksinya. Pada pertandingan bola basket sering terlihat kecenderungan-kecenderungan penggunaan berbagai teknik *shooting*. Keakuratan hasil *shooting* bergantung pada kemampuan *shooting* pemain itu sendiri dan lawan yang dihadapi, terutama berkaitan dengan pola pertahanan yang digunakan untuk mencegah lawan melakukan *shooting* dengan baik. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka².

Menembak atau *shooting* adalah unsur yang menentukan kemenangan dalam pertandingan, sebab kemenangan ditentukan oleh banyaknya bola yang masuk ke keranjang. Setiap regu yang menguasai bola selalu mencari

kesempatan untuk menembak. Setiap serangan selalu berubah dapat berakhir dengan tembakan. Menembak atau *shooting* merupakan teknik dasar yang harus dipelajari dengan baik dan benar serta ditingkatkan keterampilannya dengan latihan¹⁶.

Berdasarkan hasil observasi di lapangan menunjukkan bahwa prestasi regu bolabasket IKIP PGRI BALI sangat buruk. Dalam pertandingan EBL (*Equilibrium Basketball League*) 2013 yang diselenggarakan oleh Fakultas Ekonomi Universitas Udayana, IKIP PGRI BALI kalah dalam babak penyisihan. Gejala yang nampak pada regu tersebut diakibatkan oleh kurangnya frekuensi pelatihan, khususnya dalam melakukan teknik-teknik *shooting*. Ketika melakukan *tree point shoot* dalam satu pertandingan EBL mendapatkan 20 kali *shoot*, regu basket IKIP PGRI BALI cuma bisa memasukkan 25% dari 20 kali *shooting*, yaitu lima bola masuk ke dalam keranjang. Stastistik mengungkapkan bahwa para penembak tiga angka terbaik pun hanya berhasil 40 hingga 45

persen dari semua usaha lemparan tiga angka mereka³.

Keterampilan *shooting* perlu dilatih secara terus menerus karena *shooting* merupakan suatu keterampilan yang sangat penting. Latihan *shooting* harus meliputi semua jenis tipe tembakan dari posisi yang berbeda dan dalam pola yang pemain sukai. Latihan *shooting* direncanakan secara sistematis sehingga setiap pemain akan bisa mempraktekkan yang paling disukai dalam pertandingan. Pelatihan secara rutin dan berulang-ulang perlu dilakukan agar memperoleh sesuatu ketepatan *shooting* dengan hasil atau prestasi yang memadai. Salah satu tehnik *shooting* yang bagus dipelajari adalah tehnik *jump shoot*. Teknik *shooting* yang sering digunakan oleh para pemain bolabasket adalah teknik *jump-shoot*. *Jump-shoot* adalah teknik *shooting* yang dilakukan dengan melompat. Tembakan ini sulit dihalangi karena dilakukan di titik tertinggi lompatan vertikal penembak¹.

Efektivitas teknik *jump-shoot* dengan awalan dan tanpa awalan dalam suatu pertandingan masih dipertanyakan, karena banyak anggapan berbeda yang muncul. Satu

pihak menyatakan dengan awalan lebih efektif dan pihak yang lain menyatakan tanpa awalan lebih efektif. Oleh karena itu perlu dilakukan penelitian mengenai analisis hasil *jump shoot* dengan awalan dan tanpa awalan terhadap peningkatan ketepatan *shooting* pada permainan bola basket.

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: 1). Apakah *jump shoot* dengan awalan meningkatkan ketepatan *shooting*? 2) Apakah *jump shoot* tanpa awalan meningkatkan ketepatan *shooting*? 3) Apakah *jump shoot* dengan awalan lebih baik meningkatkan ketepatan *shooting* dari pada tanpa awalan?

Tujuan dalam penelitian ini adalah: 1) Untuk mengetahui *jump shoot* dengan awalan meningkatkan ketepatan *shooting*. 2) Untuk mengetahui *jump shoot* tanpa awalan meningkatkan ketepatan *shooting*. 3) Untuk mengetahui *jump shoot* dengan awalan lebih baik meningkatkan ketepatan *shooting* dari pada tanpa awalan.

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian eksperimental dengan rancangan penelitian yang digunakan adalah *Randomized Pre and Post Test Kontrol Group Design*. Masing-masing kelompok terdiri dari 10 orang. Semua kelompok diberikan tes awal. Antara Perlakuan I dengan Perlakuan II diberikan pelatihan bersamaan, kemudian masing-masing perlakuan diobservasi.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Lama penelitian dalam penelitian ini akan dilakukan selama 6 minggu. Kemajuan yang dicapai akan tampak hasilnya setelah 6 sampai 8 minggu latihan⁴(Nala, 2002). Berdasarkan pendapat tersebut maka penelitian dilakukan selama 6 minggu. Tes awal dan tes akhir dilaksanakan di GOR Ngurah Rai. Pelatihan dilaksanakan di aula IKIP PGRI BALI. Dipilihnya tempat ini karena adanya lapangan yang memungkinkan untuk melakukan pelatihan dan tes.

C. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta UKM bola basket putra Fakultas Pendidikan Olahraga

dan Kesehatan IKIP PGRI Bali yang berjumlah 28 orang. Sampel penelitian didapat dari populasi yang memenuhi kriteria sebagai berikut: 1)Jenis kelamin laki-laki. 2)Umur 20 – 22 tahun. 3)Kebugaran fisik kategori baik. 4)Tinggi badan 170 – 175 cm. 5)Berat badan 63 – 73 kg.

D. Teknik Pengambilan Sampel

Dari populasi seluruh peserta UKM Bola basket putra FPOK IKIP PGRI sebanyak 28 orang, dilakukan pemilihan sampel secara inklusi dan eksklusi, dari proses tersebut ternyata yang memenuhi syarat untuk pemilihan sampel adalah 20 orang. Dari 20 orang ini dibagi menjadi dua kelompok secara acak alokasi yaitu kelompok-1. *Jump shoot* dengan awalan ke bidang sasaran. Kelompok-2. *Jump shoot* tanpa awalan ke bidang sasaran.

E. Prosedur Pelatihan

Langkah-langkah yang diambil dalam prosedur penelitian ini dibagi menjadi tiga bagian yaitu: prosedur administrasi, prosedur pemilihan sampel dan Tahap pelaksanaan penelitian.

1) Prosedur administrasi

Prosedur administrasi menyangkut: 1) Mempersiapkan surat ijin penelitian menggunakan peserta UKM Bolabasket putra IKIP PGRI BALI. 2) Menyiapkan blangko-blangko dan alat-alat tulis untuk keperluan penelitian. 3)Membagikan blangko-blangko penelitian untuk diisi identitas diri dan mengumpulkan kembali.

2) Prosedur Pemilihan Sampel

Prosedur Pemilihan sampel menyangkut: 1) Memilih sampel secara acak sederhana dari jumlah peserta UKM Bolabasket putra IKIP PGRI BALI yang sebelumnya telah terpilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi sesuai dengan teknik pengambilan sampel. 2) Memeriksa kesehatan sampel oleh dokter yang menyatakan sehat untuk mengikuti pelatihan dan tes.

3) Tahap pelaksanaan penelitian

Tahap pelaksanaan penelitian menyangkut: 1) Menyiapkan alat-alat ukur. 2)Membuat jadwal pengambilan data sehingga tidak mengganggu proses belajar mengajar dan waktunya tepat untuk melakukan pengukuran. 3)Tes awal ketepatan *shooting* yang dilakukan sehari

sebelum pelatihan. Tes awal berupa tes tembakan tiga angka (*three point shoot*) sebanyak 20 kali dari sudut 90°. Setiap bola masuk diberi skor satu, skor tes adalah jumlah bola yang masuk ke dalam ring dengan satuan kali. Sebelum tes dimulai sampel melakukan pemanasan selama kurang lebih 10 sampai 15 menit dengan lari dan gerakan-gerakan yang berhubungan dengan tes, dan sesudah tes sampel melaksanakan pendinginan selama 10 menit. 4)Pelatihan dilaksanakan selama 6 minggu pelatihan. Setiap minggunya dilaksanakan 4 kali pelatihan yaitu senin, rabo, jumat, sabtu. Pelatihan *Jump shoot* dengan awalan diawali dengan pemanasan selama 10 sampai 15 menit dengan lari dan gerakan-gerakan yang berhubungan dengan pelatihan *Jump shoot* dengan awalan 10 repetisi empat set. Setelah pemanasan sampel bersiap melaksanakan pelatihan. Sampel menerima bola dari pengumpan kemudian ditembakkan ke bidang sasaran dengan tehnik *jump shoot* dengan awalan 10 repetisi empat set dimana awalannya dengan dua langkah kedepan. Lompatan setinggi 20-30 cm. Bila tidak

mencapai tinggi tersebut berarti tembakan tidak dihitung. Bidang sasaran adalah suatu kotak yang berukuran 0,5m² dengan tinggi 3m. Jarak dari penembak kebidang sasaran adalah 6,75 meter. Setelah pelatihan *Jump shoot* dengan awalan 10 repetisi empat set sampel melakukan pendinginan selama 10 menit. 5) Sedangkan pelatihan *jump shoot* tanpa awalan Pelaksanaannya diawali dengan pemanasan selama 10 sampai 15 menit dengan lari dan gerakan-gerakan yang berhubungan dengan pelatihan *Jump shoot* tanpa awalan 10 repetisi empat set. Setelah pemanasan sampel bersiap melaksanakan pelatihan. Sampel menerima bola dari pengumpan kemudian bola ditembakkan ke bidang sasaran dengan tehnik *jump shoot* tanpa awalan. Lompatan setinggi 20 sampai 30cm. Bila tidak mencapai tinggi tersebut berarti tembakan tidak dihitung. Bidang sasaran adalah suatu kotak yang berukuran 0,5m² dengan tinggi 3m. Jarak dari penembak kebidang sasaran adalah 6,75 meter. Setelah pelatihan *Jump shoot* dengan awalan 10 repetisi empat set sampel melakukan pendinginan selama 10

menit. 6) Tes akhir ketepatan *shooting* yang dilakukan sehari setelah pelatihan. Tes akhir berupa tes tembakan tiga angka (*three point shoot*) sebanyak 20 kali dari sudut 90°. Setiap bola masuk diberi skor satu, skor tes adalah jumlah bola yang masuk ke dalam ring dengan satuan kali. Sebelum tes dimulai sampel melakukan pemanasan selama kurang lebih 10 sampai 15 menit dengan lari dan gerakan-gerakan yang berhubungan dengan tes, dan sesudah tes sampel melaksanakan pendinginan selama 10 menit.

4) Pengolahan dan Analisis Data

Data yang diperoleh diolah dan dianalisis dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Statistik dekriptif untuk menganalisis karakteristik analisis data yang menyangkut suhu lingkungan dan kelembaban relatif serta varian umur, tinggi badan, berat badan, kebugaran fisik, yang datanya diambil sebelum pelatihan, dan data ketepatan *shooting* bola sebelum dan sesudah pelatihan pada kedua kelompok.
2. Uji Normalitas data dengan *Shafiro Wilk* untuk mengetahui distribusi kedua kelompok perlakuan yaitu pelatihan *jump shoot* kebidang sasaran dengan awalan dan tanpa awalan. Nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), maka data terdistribusi normal.
3. Uji Homogenitas dengan *Levene's Test* untuk mengetahui homogenitas dan ketepatan *shooting* sebelum dan sesudah pelatihan pada masing-masing kelompok perlakuan, yaitu pelatihan *jump shoot* ke bidang sasaran dengan awalan dan tanpa awalan. Nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), maka data bersifat homogen.
4. Data yang berdistribusi normal dan homogen, maka digunakan:
 - a. Uji t-paired (*paired-t tes*), untuk membandingkan hasil rata-rata ketepatan *shooting* sebelum dan sesudah pelatihan pada masing-masing kelompok, dengan batas kemaknaan 0,05.
 - b. Uji beda rerata ketepatan *shooting* dengan *t-tes independent*, untuk mengetahui perbedaan nilai rata-rata antar

Kelompok Perlakuan I dengan Kelompok Perlakuan II. Pada batas kemaknaan 0,05.

HASIL PENELITIAN

1. Analisis Deskriptif Karakteristik Subjek Penelitian

Karakteristik subjek penelitian yang meliputi: berat badan, tinggi badan, indeks masa

tubuh, umur dan kebugaran fisik sebelum pelatihan pada kedua kelompok yaitu Kelompok I (pelatihan *Jump shoot* dengan awalan 10 repetisi empat set) dan Kelompok II (pelatihan *Jump shoot* tanpa awalan 10 repetisi empat set). Karakteristik dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1
Karakteristik Subjek Penelitian Pada Dua Kelompok Perlakuan

| Karakteristik | N | Kelompok I | | Kelompok II | |
|--------------------------|----|------------|-------|-------------|-------|
| | | Rerata | SB | Rerata | SB |
| Tinggi Badan (m) | 10 | 1,73 | 0,919 | 1,73 | 1,033 |
| Berat Badan (kg) | 10 | 69,99 | 1,659 | 65,67 | 1,835 |
| IMT (kg/m ²) | 10 | 23,45 | 0,515 | 22,00 | 0,535 |
| Umur (th) | 10 | 20,30 | 0,483 | 20,50 | 0,527 |
| Kebugaran Fisik (mnt) | 10 | 11,26 | 0,100 | 11,26 | 0,106 |

Tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik subjek pada kelompok pelatihan *Jump shoot* dengan awalan 10 repetisi empat set dari segi tinggi badan dengan rerata $1,73 \pm 0,919$ m, rerata berat badan $69,99 \pm 1,659$ kg, rerata Indeks massa tubuh (IMT) $23,45 \pm 0,515$ kg/m² dan rerata umur $20,30 \pm 0,483$ tahun. Karakteristik subjek penelitian pada kelompok pelatihan *Jump shoot* tanpa awalan 10 repetisi empat set dari segi tinggi badan dengan rerata $1,73 \pm 1,033$ cm, rerata berat badan $65,67 \pm 1,835$ kg, rerata indeks massa tubuh (IMT) $22,00 \pm$

$0,535$ kg/m² dan rerata umur $20,50 \pm 0,527$ tahun.

Menurut¹⁷, karakteristik ketiga kelompok subjek penelitian berada dalam kondisi yang sama, sehingga variabel umur, tinggi badan dan berat badan tidak menimbulkan efek yang berarti terhadap hasil penelitian ini. Berdasarkan pendapat tersebut maka dapat diambil kesimpulan bahwa karakteristik subjek penelitian pada kedua kelompok antara umur, tinggi badan, berat badan, IMT dan kebugaran fisik tidak menimbulkan efek yang berarti terhadap hasil penelitian karena

karakteristik subjek penelitian kedua kelompok berada dalam kondisi yang sama.

2. Karakteristik Lingkungan Penelitian

Suhu udara lingkungan pelatihan terdiri dari suhu udara basah

dan suhu udara kering dalam satuan °C, serta kelembaban relatif disesuaikan dengan Tabel *psychometrik chart* dalam satuan %. Hasil pengukuran suhu lingkungan penelitian selama pelatihan seperti pada Tabel 2.

Tabel 2
Hasil Pengukuran Suhu Lingkungan Penelitian

| Keadaan Lingkungan | Rerata | Maksimum | Minimum |
|--------------------|--------|----------|---------|
| Suhu Kering (°C) | 28,57 | 30 | 27,1 |
| Suhu Basah (°C) | 25,33 | 26 | 24,7 |
| Kelembaban (%) | 70,79 | 78 | 65 |

Berdasarkan Tabel 2 maka rentang suhu kering reratanya 28,57 yaitu berkisar antara 27,1 °C – 30°C, rerata suhu basah 25,33 yaitu berkisar antara 24,7 °C – 26 °C dan rerata kelembaban 70,79 % yaitu berkisar antara 65 % – 78 %. Kondisi lingkungan selama pelatihan dan pengukuran dapat diadaptasi oleh subjek penelitian karena suhu dan kelembaban dalam kondisi nyaman untuk orang Indonesia. Daerah nyaman untuk orang Indonesia, suhu kering berkisar antara 22 –

28 derajat Celsius dan kelembaban berkisar antara 70% – 80 %⁵.

3. Uji Normalitas Kedua Kelompok

Perlakuan

Uji normalitas data menggunakan *Saphiro Wilk Test*,. Apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), maka data terdistribusi normal. Data dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3
Hasil Uji Normalitas ketepatan Shooting Dalam Permainan Bolabasket Kelompok I dan Kelompok II

| Variabel | Sebelum Perlakuan | | | Sesudah perlakuan | | |
|-------------|-------------------|-------|----------|-------------------|-------|----------|
| | Rerata | SB | <i>p</i> | Rerata | SB | <i>p</i> |
| Kelompok I | 11,00 | 2,667 | 0,822 | 15,50 | 2,173 | 0,983 |
| Kelompok II | 11,10 | 2,024 | 0,111 | 14,10 | 1,792 | 0,129 |

Uji normalitas pada Tabel 3 menunjukkan data pada penelitian kedua kelompok perlakuan berdistribusi normal dengan nilai $p > 0,05$ selanjutnya data dapat diuji dengan uji parametrik untuk melihat adanya peningkatan atau penurunan hasil pada variabel penelitian.

4. Uji Homogenitas Data

Untuk mengetahui sebaran data bersifat homogen atau tidak, maka diuji homogenitas data dengan menggunakan *Lavene Test*. Apabila nilai signifikansi lebih besar dari $0,05$ ($p > 0,05$), maka data bersifat homogen. Data dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4
Hasil Uji Homogenitas Ketepatan *Shooting* Dalam Bolabasket Kelompok I dan Kelompok II

| | <i>p</i> Homogenitas (Levenee-Test) |
|-------------------|--|
| Sebelum Pelatihan | 0,483 |
| Sesudah Pelatihan | 0,499 |

Uji homogenitas pada Tabel 4 menunjukkan data pada penelitian kedua kelompok perlakuan berdistribusi homogen karena nilai $p > 0,05$, selanjutnya data dapat diuji dengan menggunakan uji parametrik.

5. Uji Beda Rerata Ketepatan *Shooting* dalam Permainan Bolabasket Kedua Kelompok

a. Uji t-paired (*paired-t test*), untuk membandingkan nilai rata-rata ketepatan *shooting* dalam permainan bolabasket sebelum dan sesudah dilakukan pelatihan pada kelompok berpasangan, dengan batas kemaknaan $0,05$. Data dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5
Hasil Uji Beda Rerata Ketepatan *Shooting* dalam Permainan Bolabasket antara Sebelum dan Sesudah Pelatihan Pada Kelompok I dan Kelompok II

| Perlakuan | Sebelum Perlakuan Rerata | Sesudah perlakuan Rerata | Beda | t | <i>p</i> |
|-----------|--------------------------------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Klpk I | 11,00 | 15,50 | 4,5 | 5,014 | 0,001 |
| Klpk II | 11,10 | 14,10 | 3,0 | 9,000 | 0,000 |

Tabel 5 menunjukkan bahwa perbedaan rerata Ketepatan *shooting* dalam permainan bolabasket sebanyak 20 kali antara kedua kelompok sebelum dan sesudah pelatihan memiliki nilai $p < 0,05$. Hal ini berarti pada masing-masing kelompok terjadi peningkatan skor ketepatan sebelum dan sesudah pelatihan secara bermakna. Dengan demikian pelatihan *Jump shoot* dengan awalan dan tanpa awalan 10 repetisi empat set dapat meningkatkan

ketepatan *shooting* dalam permainan bolabasket.

b. Uji beda rerata ketepatan *shooting* dalam permainan bolabasket dengan *t-test independent*, untuk mengetahui perbedaan nilai rata-rata antar Kelompok I dengan Kelompok II sebelum dan sesudah perlakuan, pada batas kemaknaan 0,05. Data dapat dilihat pada Tabel 6.

Tabel 6
Hasil Uji Perbedaan Rerata Ketepatan *Shooting* dalam Permainan Bolabasket Antar Kelompok I dan Kelompok II Sebelum dan Sesudah Pelatihan

| Perlakuan | Kelompok I Rerata \pm SB | Kelompok II Rerata \pm SB | t | p |
|----------------------|--|---|----------|----------|
| Sebelum Perlakuan | 11,00 \pm 2.67 | 11,10 \pm 2.02 | - 0,094 | 0,926 |
| Sesudah Perlakuan | 15,50 \pm 2.17 | 14,10 \pm 1.79 | 1,572 | 0,133 |

Tabel 6 menunjukkan bahwa beda rerata ketepatan *shooting* dalam permainan bolabasket sebelum perlakuan antara Kelompok I sebesar 11,00 \pm 2,67 dan Kelompok II sebesar 11,10 \pm 2,02. Analisis kemaknaan dengan uji *t-independent* menunjukkan nilai $t = - 0,094$ dan nilai $p = 0,926$. Hal ini berarti bahwa antara Kelompok I dan Kelompok II sebelum diberi perlakuan tidak berbeda

bermakna karena kedua kelompok perlakuan memiliki nilai $p > 0,05$.

Pada beda rerata ketepatan *shooting* dalam permainan bolabasket sesudah perlakuan antara Kelompok I sebesar 15,50 \pm 2,17 dan Kelompok II sebesar 14,10 \pm 1,79. Analisis kemaknaan dengan uji *t-independent* menunjukkan nilai $t = 1,572$ dan nilai $p = 0,133$. Hal ini berarti antara Kelompok I dan Kelompok II

sesudah diberi perlakuan tidak berbeda bermakna karena kedua kelompok perlakuan memiliki nilai $p > 0.05$

Pembahasan

1. Pengaruh Pelatihan *Jump Shoot* Dengan Awalan dan Tanpa Awalan 10 Repetisi Empat Set Pada Kedua Kelompok Sebelum Dan Sesudah Pelatihan

Berdasarkan skor ketepatan selama pelatihan enam minggu dari tes awal dan tes akhir didapatkan data rerata skor ketepatan sebelum pelatihan 11,00 dan sesudah pelatihan 15,50 pada Kelompok-1 (pelatihan *jump shoot* dengan awalan 10 repetisi empat set). Sedangkan pada Kelompok-2 (pelatihan *jump shoot* tanpa awalan 10 repetisi empat set) rerata skor sebelum pelatihan 11,10 dan sesudah pelatihan 14,10. Perbedaan skor ketepatan pada Kelompok-1 adalah 4,5 dan Kelompok-2 sebesar 3,0.

Dari hasil uji yang terlihat pada Tabel 6 menunjukkan bahwa rerata skor ketepatan *shooting* dalam permainan bolabasket sebelum dan sesudah pelatihan diperoleh nilai $t = 5,014$ dan $p = 0,01$ pada Kelompok-1, sedangkan pada Kelompok-2 nilai $t = 9,000$ dan $p = 0,000$. Dengan demikian

rerata skor ketepatan pada masing-masing kelompok terdapat perbedaan yang bermakna ($p < 0.05$). Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kedua kelompok perlakuan memiliki pengaruh pelatihan dalam meningkatkan ketepatan *shooting* dalam permainan bolabasket dan terjawab juga hipotesis satu yang menyatakan pelatihan *Jump shoot* dengan awalan meningkatkan ketepatan *shooting*, diterima. Hipotesis dua yang menyatakan pelatihan *Jump shoot* tanpa awalan meningkatkan ketepatan *shooting* juga terjawab, diterima.

Hasil peningkatan rerata ketepatan *shooting* dalam permainan bolabasket pada Kelompok I (*Jump shoot* dengan awalan 10 repetisi empat set) dan Kelompok II (*Jump shoot* tanpa awalan 10 repetisi empat set) yang bermakna merupakan efek pelatihan 4 kali seminggu selama 6 minggu. ⁶ mempertegas lagi bahwa, pelatihan yang diberikan untuk pemula dalam jangka waktu 6-8 minggu dengan frekuensi 3-4 kali seminggu akan memperoleh hasil yang konstan, dimana tubuh dapat teradaptasi dengan pelatihan dan akan menghasilkan peningkatan yang berarti.

Olahraga yang rutin dan teratur akan terjadi adaptasi pada tubuh kita yaitu akan terjadi perubahan pada jantung dan pembuluh darah. Adaptasi olahraga adalah perubahan struktur atau fungsi organ-organ tubuh yang sifatnya lebih menetap karena latihan fisik yang dilakukan dengan teratur dalam periode waktu tertentu ⁷. Orang yang sering berolahraga atau berlatih secara baik dan teratur akan memiliki kemampuan memompa darah semakin baik dan efisien. Selain itu terjadi perubahan pada sistem pembuluh darah yaitu pelebaran pembuluh darah, sehingga dapat mengantarkan zat-zat gizi bagi otot yang melakukan aktivitas atau olahraga. Perubahan-perubahan ini sangat berguna bagi peningkatan daya tahan *kardiovaskular*, karena akan memperlancar peredaran darah ⁸.

Pengaruh pelatihan yang teratur akan menyebabkan terjadi *hipertropi* fisiologi otot. *Hipertropi* otot dikarenakan jumlah *miofibril*, ukuran *miofibril*, kepadatan pembuluh darah *kapiler*, saraf, *tendon* dan *ligamen*, dan jumlah total kontraktile terutama protein kontraktile *miosin* meningkat secara proposional ⁹. Semua hipertrofi otot akibat dari suatu peningkatan jumlah filamen aktin dan miosin dalam setiap serabut otot, menyebabkan

pembesaran masing-masing serabut otot ¹⁰. Makin banyak pelatihan yang dilakukan maka makin baik pula pembesaran *fibril* otot itulah yang menyebabkan adanya peningkatan kekuatan otot ¹¹. Dengan melakukan pelatihan *Jump shoot* dengan awalan 10 repetisi empat set, 4 kali seminggu selama 6 minggu dapat menyebabkan pembesaran serabut otot yang dapat meningkatkan kekuatan otot. Peningkatan kekuatan otot inilah yang berpengaruh terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan bolabasket, karena ketepatan *shooting* dalam permainan bolabasket membutuhkan daya tahan otot yang lebih lama.

Pelatihan yang diterapkan menyebabkan juga terjadinya peningkatan terhadap kontrol otot fleksor dan ekstensor anggota gerak bawah selama tahap persiapan sebelum melakukan *shooting*. Gerakan meloncat menunjukkan aktivitas yang tinggi, hal ini terjadi karena dibutuhkan untuk menarik tungkai bawah pada sendi lutut. Jika koordinasi otot tidak baik, maka terjadi gangguan dalam melakukan gerakan *shooting* ⁴. Hal ini sangat menunjang pada hasil ketepatan *shooting* dalam permainan bolabasket.

Tipe gerakan pelatihan pada anggota gerak bawah yang dilakukan secara berulang-ulang, secara fisiologis akan menyebabkan terjadinya proses pembentukan reflex, belajar bergerak dan penghafalan gerak⁴. Sehingga pada saat melakukan *shooting* setelah pelatihan (tes akhir), tingkat fleksibilitas, kekuatan otot dan kecepatan kontraksi otot sesudah lebih besar dibandingkan sebelum pelatihan.

Pelatihan fisik yang diterapkan secara teratur dan terukur dengan takaran dan waktu yang cukup, akan menyebabkan perubahan fisiologis yang mengarahkan pada kemampuan menghasilkan energi yang lebih besar dan memperbaiki penampilan fisik. Menurut¹², salah satu disiplin yang besar sumbangsinya secara ilmiah kepada olahraga adalah peran fisiologi dalam menunjang peningkatan prestasi. Pelatihan fisik yang dilakukan secara sistematis, teratur dan berkesinambungan akan dapat meningkatkan kemampuan fisik secara nyata¹³.

Latihan meningkatkan kemampuan otot untuk menggunakan lemak sebagai sumber tenaga¹⁴. Pembakaran lemak memberikan kontribusi yang lebih besar

dibandingkan dengan pembakaran karbohidrat terutama pada olahraga dengan intensitas rendah (jalan kaki, jogging dan sebagainya) dan kontribusinya akan semakin menurun seiring dengan meningkatnya intensitas olahraga. Pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa melakukan pelatihan *Jump shoot* dengan awalan dan tanpa awalan 10 repetisi empat set selama 6 minggu dapat membakar lemak sehingga menghasilkan energi. Energi tersebut yang akan meningkatkan ketepatan *shooting* dalam permainan bolabasket.

2. Perbedaan Pengaruh Pelatihan *Jump Shoot* Dengan Awalan Dan Tanpa Awalan 10 Repetisi Empat Set Terhadap Ketepatan *Shooting* dalam Permainan Bolabasket Sebelum Dan Sesudah Pelatihan

Analisis kemaknaan dengan uji t-independent menunjukkan nilai $t = -0.094$ dan nilai $p = 0,926$. Hal ini berarti bahwa antara Kelompok I dan Kelompok II sebelum diberi perlakuan tidak berbeda bermakna karena kedua kelompok perlakuan memiliki nilai $p > 0,05$.

Pada beda rerata ketepatan *shooting* dalam permainan bola basket sesudah perlakuan antara Kelompok I

sebesar $15,50 \pm 2,17$ dan Kelompok II sebesar $14,10 \pm 1,79$. Analisis kemaknaan dengan uji t-independent menunjukkan nilai $t = 1,572$ dan nilai $p = 0,133$. Hal ini berarti antara Kelompok I dan Kelompok II sesudah diberi perlakuan tidak berbeda bermakna karena kedua kelompok perlakuan memiliki nilai $p > 0,05$.

Berdasarkan hasil tersebut, maka terjawab juga hipotesis tiga yang menyatakan *jump shoot* dengan awalan lebih baik meningkatkan ketepatan *shooting* dari pada tanpa awalan, Ditolak. Keseimbangan sangat berperan penting dalam melakukan *shooting*. Saat melakukan *jump shoot* dengan awalan, sistem vestibular lebih terganggu dari pada *jump shoot* tanpa awalan. Sistem vestibular berperan penting dalam keseimbangan, gerakan kepala, dan gerak bola mata. Sistem vestibular meliputi organ-organ di dalam telinga bagian dalam. Berhubungan dengan sistem visual dan pendengaran untuk merasakan arah dan kecepatan gerakan kepala. Sebuah cairan yang disebut *endolymph* mengalir melalui tiga kanal telinga bagian dalam sebagai reseptor saat kepala bergerak miring dan bergeser.¹⁵

Tingginya lompatan yang disebabkan oleh awalan lompatan pada saat melakukan *jump shoot* akan

mendekatkan penembak dengan lubang sasaran. Akan tetapi pada saat melakukan lompatan tersebut sistem vestibular juga terganggu lebih keras.

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka dapat disimpulkan penelitian sebagai berikut:

1. Pelatihan *Jump shoot* dengan awalan 10 repetisi empat set, 4 kali seminggu selama 6 minggu meningkatkan ketepatan *shooting* dalam permainan bolabasket.
2. Pelatihan *Jump shoot* tanpa awalan 10 repetisi empat set, 4 kali seminggu selama 6 minggu meningkatkan ketepatan *shooting* dalam permainan bolabasket.
3. Pelatihan *Jump shoot* dengan awalan dan tanpa awalan 10 repetisi empat set tidak berbeda bermakna dalam meningkatkan ketepatan *shooting* dalam permainan bolabasket.

B. Saran

Berdasarkan simpulan penelitian, disarankan beberapa hal yang berkaitan dengan peningkatan ketepatan *shooting* dalam permainan bolabasket:

1. Perlu dilakukan pelatihan *jump shoot* 10 repetisi empat set selama 6 minggu dengan frekuensi latihannya 4 kali dalam seminggu, terhadap hasil ketepatan *shooting* dalam permainan bolabasket, baik dengan awalan maupun tanpa awalan.
2. Perlu dilakukan penelitian lanjutan untuk mengetahui sudut

shooting yang paling efektif dalam melakukan *three point shoot*.

3. Perlu dilakukan penelitian lanjutan untuk mengetahui peningkatan skor ketepatan *shooting* dalam permainan bola basket dengan metode pelatihan *Jump shoot* dengan awalan dan tanpa awalan 10 repetisi empat set pada subjek wanita.

DAFTAR PUSTAKA

1. FIBA. 2006. *Bola Basket Untuk Semua*. Jakarta. Bidang III PB. PERBASI.
2. FIBA. 2010. *Peraturan Resmi Bola Basket*. Jakarta. Pengurus Besar Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia.
3. Oliver. 2004. *Dasar-Dasar Bola Basket*. Pakar Raya
4. Nala, N. 2002. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Komite Olahraga Nasional Indonesia Daerah Bali. Hlm 7, 12
5. Manuaba, I. B. A. 1998. *Faal Tubuh*. Yayasan Ilmu Faal Widya Laksana Denpasar.
6. Nala, N. 2011. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Udayana University Press. Hlm 2,12- 21, 135-142
7. Bawono, M.N. 2008. *Adaptasi latihan aerobik terhadap stress oksidatif dan antioksidan*. Jurnal Ilmu Keolahragaan. 5(2): 102-110.
8. Triangto, M. 2005. *Jalan Sehat dengan Sports Therapy*. Jakarta : Intisari.
9. Fox, E. L. Richard, B.W. dan Merie, L.F. 1993. *The Physiological Basic of Physical Education and Athletics, 5th Edition*. Dubuque: Wm. C. Brown Communication, Inc.
10. Pardjiono, 2008. *Hipertropi otot skelet pada olahraga*. Jurnal ilmu keolahragaan.5(2):111-119
11. Sudarsono, S. 2011. *Penyusunan Program Pelatihan Berbeban untuk Meningkatkan kekuatan*. Jurnal Ilmiah SPIRIT, ISSN: 1411-8319 No 3
12. Puspa, L. 2009. *Hubungan Fisiologi Dengan Prestasi Olahraga*. ISSN: 1979-5408
13. Astrand, P.D., Rodahl, K, 2003. *Texbook of Work Physiological Basic of Exercise*. New York: Mc.Graw Hill Brooks Company. Hlm 112-114
14. Sharkley. 2012. *Kebugaran dan Kesehatan*. Rajawali Sport, Devisi Buku Olahraga & Kesehatan. PT. Raja Grafindo Persada. Hlm 78, 94.
15. Watson R., Hugh P. Mckenna, Seamus Cowman, John Keady. 2008. *Nursing Research:*

- Designes and Methods.* UK.
Mixed Media Product. 67
16. Perbasi, 2005. *Peraturan Permainan Bola Basket.* Jakarta: PB PERBASI.
 17. Bawiling, N.S., Adiputra, N., Tirtayasa, K. 2014. *Pelatihan Senam Ayo Bergerak, Senam*

Bugar Indonesia lebih Meningkatkan Kebugaran Fisik Daripada Senam Ayo Bersatu Pada Wanita Anggota Klub Senam Lala Studio Denpasar. ISSN: Sport and Fitness Journal Volume 2, No. 1 : 150 – 161