

Efektivitas *jump shoot* tanpa awalan dan *jump shoot* dengan awalan terhadap hasil tembak *jump shoot*

Rina Nopiana*, Hariadi, Lalu Aji Kurniawan, Suryansah

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Hamzanwadi, Indonesia.

* Correspondence: nopianar@gmail.com

Abstract

This study aims to examine the effectiveness of jump shoot without a prefix and jump shoot with a prefix on the results of jump shoot shooting on basketball teams. This research is an experimental research with randomized pre and test control group design. The population of this study was the basketball team of SMAN 2 Selong 20 people. Sample anggota basketball extracurricular team members SMAN 2 Selong. The sampling technique used saturated sampling technique. Data collection techniques using tests. Data analysis techniques using t test before and after. The results of the data pretests jump shoot without a prefix obtained t_{count} 28.401 and t_{table} 2.093 while the posttest obtained t_{count} 30.431 and t_{table} 2.093. The significant value is $0.00 < 0.05$, so H_0 is rejected H_a is accepted. The pretest jump shoot data results with a prefix obtained t_{count} 23.292 and t_{table} 2.093 while the posttest obtained t_{count} 36.622 and t_{table} 2.093, with a significant value of $0.00 < 0.05$, H_0 is rejected and H_a is accepted. It is concluded that both treatment groups have the effect of training in increasing the shooting accuracy of jump shoot training with a prefix to increase the accuracy of jump shoot shots, accepted. Hypothesis two jump shoot training without a prefix increases the accuracy of jump shoot shots is also answered, accepted.

Keyword: Jump shoot without a prefix; jump shoot with a prefix; shot result

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas *jump shoot* tanpa awalan dan *jump shoot* dengan awalan terhadap hasil tembak *jump shoot* pada tim basket. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental dengan *desain randomized pre and tes control group*. Populasi penelitian ini tim basket SMAN 2 Selong 20 orang. Sampel anggota tim ekstrakurikuler basket SMAN 2 Selong. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik sampling jenuh. Teknik pengambilan data menggunakan tes. Teknik analisis data menggunakan uji t sebelum dan sesudah. Hasil data *pretets jump shoot* tanpa awalan memperoleh t_{hitung} 28,401 dan t_{table} 2,093 sedangkan *posttest* memperoleh t_{hitung} 30,431 dan t_{table} 2,093. Nilai signifikan $0,00 < 0,05$, maka H_0 ditolak H_a diterima. Hasil data *pretest jump shoot* dengan awalan memperoleh t_{hitung} 23,292 dan t_{table} 2,093 sedangkan *posttest* memperoleh t_{hitung} 36,622 dan t_{table} 2,093, dengan nilai signifikan $0,00 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Simpulannya bahwa kedua kelompok perlakuan memiliki pengaruh latihan dalam meningkatkan ketepatan *shooting* latihan *jump shoot* dengan awalan meningkatkan ketepatan tembakan *jump shoot*, diterima. Hipotesis dua latihan *jump shoot* tanpa awalan meningkatkan ketepatan tembakan *jump shoot* juga terjawab, diterima

Kata kunci: *Jump shoot* tanpa awalan; *jump shoot* dengan awalan; hasil tembakan

Received: 4 April 2024 | Revised: 10 Mei 2024

Accepted: 19 Mei 2024 | Published: 30 Juni 2024



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Pendahuluan

Berbicara tentang olahraga, ada banyak jenis olahraga yang sedang berkembang di Indonesia dan salah satu jenis olahraga yang sedang populer dan banyak di minati oleh kalangan remaja khususnya pelajar dan mahasiswa di luar ataupun dalam negeri saat ini adalah bola basket. Menurut (Aryan & Mardela, 2019) bola basket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar, di mainkan menggunakan tangan, bola boleh dioper (dilempar ke temen), boleh di pantulkan ke lantai (di tempat atau sambil berjalan) dan tujuannya adalah memasukkan bola kering (keranjang) lawan. Permainan di mainkan oleh dua regu masing-masing terdiri dari 5 pemain setiap regu berusaha memasukkan bola ke keranjang lawan dan menjaga (mencegah) keranjangnya sendiri sebisa mungkin (Aryan & Mardela, 2019).

Menurut (Mahyuddin & Sudirman, 2021) bola basket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri dari dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukan bola ke dalam keranjang lawan. Olahraga ini biasa dimainkan di ruangan olahraga tertutup dan hanya memerlukan lapangan yang relative kecil. Olahraga raga basket relatif lebih mudah dipelajari karena bentuk bolanya yang besar, sehingga tidak menyulitkan pemain ketika memantulkan atau melempar bola (Rahma et al., 2024).

Permainan bola basket, dalam permainannya diperlukan beberapa teknik-teknik dasar. Menurut (Gani, 2021) ada beberapa teknik-teknik dasar dalam permainan bola basket diantaranya teknik melempar dan menangkap, teknik menggiring bola, teknik menembak, teknik gerakan berporos, teknik *lay up shoot*, *rebound* (Aryan & Mardela, 2019). Berdasarkan teknik-teknik dasar tersebut, teknik tembakan atau *shooting* merupakan teknik yang penting untuk dikuasai dengan baik.

Menembak atau *shooting* adalah unsur yang menentukan kemenangan dalam pertandingan, sebab kemenangan di tentukan oleh banyaknya bola yang masuk ke keranjang (Iqbal et al., 2015b). Setiap regu yang menguasai bola selalu mencari kesempatan untuk menembak, setiap serangan selalu berubah dapat berakhir dengan tembakan (Umniyah et al., 2020). Menembak atau *shooting* merupakan teknik dasar yang harus di pelajari dengan baik dan benar serta di tingkatkan keterampilannya dengan latihan, permainan bola basket akan semakin menarik ketika para pemain memperagakan teknik *shooting* yang dapat dilakukan dengan berbagai atraksi antara lain *three-point shoot*, *lay-up shoot* dan *slam-dunk* (Sandika, 2013).

Menurut (Hanifah et al., 2022) beberapa dari para pemain bola basket di tanah air, ketika melakukan teknik *shooting* para pemain jarang melakukan *shooting* variasi tembakan. Hal ini dapat dimaklumi karna secara struktur anatomis dan fungsi fisiologis, teknik dan kondisi pemain bola basket di Indonesia masih berada di bawah pemain-pemain luar negeri seperti pemain professional NBA. Apa bila mengacu pada tujuan permainan bola basket yaitu memasukkan bola ke keranjang lawan dengan sebanyak-banyaknya dan menjaga lawan untuk memperoleh angka, maka *shooting* yag baik adalah *shooting* yang masuk ke keranjang lawan dan menghasilkan angka, bukan pada atraksinya (Winata et al., 2023).

Keterampilan *shooting* perlu dilatih secara terus menerus karena *shooting* merupakan suatu keterampilan yang sangat penting (Hutabarat et al., 2017). Latihan *shooting* harus meliputi semua jenis tipe tembakan dari posisi yang berbeda dan dalam pola pemain yang disukainya, latihan *shooting* direncanakan secara sistematis sehingga setiap pemain akan dapat mempraktikkan yang paling disukai dalam pertandingan. Latihan secara rutin serta berulang-ulang perlu dilakukan agar dapat memperoleh ketepatan *shooting* dengan hasil atau prestasi yang memadai. Salah satu teknik *shooting* yang bagus untuk dapat dipelajari adalah teknik *jump shoot*. *Jump Shoot* merupakan salah satu teknik *shooting* yang sering digunakan oleh para pemain basket.

Jump shoot adalah teknik *shooting* yang dilakukan dengan melompat, tembakan ini sering dihalangi karena dilakukan dititik tertinggi lompatan vertikal penembak (Hermansyah, 2014). Berdasarkan hal tersebut, berbeda dengan kenyataan yang ada. Para pemain bola basket sering kali tidak memperhatikan teknik-teknik dasar dalam permainan bola basket. Hal ini menyebabkan ketidak berhasilan para pemain bola basket dalam melakukan tembakan yang baik dan benar, terutama pada teknik *shooting* pada saat pertandingan. Keakuratan hasil *shooting* bergantung pada kemampuan *shooting* pemainnya dan lawan yang dihadapinya. Para pemain seharusnya dapat menguasai teknik-teknik dasar seperti teknik melempar dan menangkap bola dari pemain lainnya.

Karena sebenarnya teknik menembak sama dengan teknik operan, jadi apabila pemain menguasai teknik dasar mengoper (*passing*), maka pelaksanaan teknik menembak bagi pemain tersebut akan lebih mudah dan cepat dilakukan (Lidya et al., 2020). Selain itu, ketidak tepatan mekanika gerakan dalam menembak akan menetapkan pula baik dan tidaknya tembakan. Namun hal ini kurang diperhatikan oleh para pemain, hal tersebut tidak lain disebabkan oleh kurangnya latihan yang dilakukan oleh pemain sebelum pertandingan. Sehingga ketika akan melakukan sebuah tembakan pemain melakukannya dengan sembarangan atau asal-asalan yang tentunya hal ini disebabkan oleh kurangnya pengalaman para pemain.

Latihan yang dilakukan secara rutin serta berulang-ulang dapat memperoleh ketepatan *shooting* dengan hasil atau prestasi yang memadai. Salain kurangnya pemahaman para pemain bola basket tentang teknik-teknik dasar permainan bola basket sering kali membuat para pemain merasakan ragu ketika akan melakukan teknik *shooting*, yang di mana salah satunya adalah teknik *jump shoot* dikarenakan beberapa pihak mengatakan bahwa *jump shoot* dengan awalan lebih bagus dari pada *jump shoot* tanpa awalan. Sehingga para pemain merasa kurang yakin ketika akan melakukan *jump shoot*.

Efektivitas teknik *jum shoot* dengan awalan dan tanpa awalan dalam suatu pertandingan masih dipertanyakan karena banyak anggapan perbedaan yang muncul. Satu pihak menyatakan bahwa dengan awalan lebih efektif sedangkan 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 bola basket.

Metode

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimental yang digunakan adalah *randomized pre and test kontrol group desain*. Penelitian eksperimental adalah penelitian ilmiah yang menuntut peneliti memanipulasi dan mengendalikan satu atau lebih *variable* bebas serta *variable* terikat, untuk melihat perbedaan yang sesuai dengan manipulasi *variable-variabel* bebas tersebut (Santoso & Madiistriyatno, 2021). Sedangkan metode penelitian eksperimental merupakan satu-satunya metode penelitian yang dapat menguji secara benar hipotesis menyangkut hubungan kausal (sebab-akibat) (Santoso & Madiistriyatno, 2021).

Desain penelitian dalam penelitian ini adalah, masing-masing kelompok terdiri dari 20 orang. Semua kelompok diberikan tes awal, antara perlakuan I dengan perlakuan II diberikan pelatihan bersamaan, kemudian masing-masing perlakuan diobservasi. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Populasi dalam penelitian ini menggunakan populasi jenuh. Populasi jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini biasa dilakukan apabila jumlah populasi relatif kecil, yakni kurang dari 30 orang (Sugiyono, 2017:22).

Adapun populasi dalam penelitian ini adalah tim basket SMAN 2 Selong yang berjumlah 20 orang diambil dari populasi acak. Penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh. Menurut Sugiyono (2013:85) sampling jenuh adalah teknik pengambilan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan tes dan pengukuran. Proses pengumpulan data diawali dengan memberikan penjelasan pelaksanaan tes dan melakukan pemanasan. Pengambilan data dilakukan sebanyak 2 kali yaitu pada awal penelitian (*pretest*) dan akhir penelitian (*posttest*) sebagai mana Menyiapkan alat-alat (kamera, alat tulis, bola, *vertical jump test*).

Membuat jadwal pengambilan data sehingga tidak mengganggu kegiatan yang lain dan waktunya tepat untuk melakukan pengukuran. Pengambilan sampel awal melakukan pengukuran tinggi lompatan menggunakan *vertical jump test*. Selanjutnya, melakukan *jump shoot* tanpa awalan dan melakukan *jump shoot* menggunakan awalan, masing-masing sampel melakukannya sebanyak 20 kali dari dalam garis tiga poin, dari sudut 90°. Setiap bola yang masuk ke dalam ring di beri skor satu. Peserta diminta melakukan gerakan *push up*, *calf raises*, *deep squat*, dan gerakan *lunge* dengan repetisi 10-12 dan maksimal 3 set dengan *recovery* 2 menit yang dilakukan dengan semua gerakan perminggunya.

Latihan dilaksanakan selama 4 minggu. Setiap minggunya dilaksanakan 3 kali latihan yaitu senin, rabu, sabtu. Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengumpulkan data atau mengukur objek dari suatu variabel penelitian untuk mendapatkan data yang benar demi kesimpulan yang sesuai dengan keadaan sebenarnya, maka diperlukan suatu instrumen yang valid dan konsisten serta tetap dalam memberikan data hasil penelitian (Sugiyono, 2019: 348).

Dalam penelitian ini, tahapan analisis data yang diperlukan pertama adalah melakukan uji prasyarat analisis yang terdiri dari uji normalitas, dan yang kedua yaitu uji hipotesis, dilanjutkan dengan perhitungan presentasi peningkatan. Uji normalitas merupakan uji yang

dilakukan sebagai prasyarat untuk melakukan analisis data. Uji normalitas dilakukan sebelum data diolah berdasarkan model-model penelitian yang diajukan. Uji normalitas data bertujuan untuk mendeteksi distribusi data dalam satu variabel yang akan digunakan dalam penelitian Data yang baik dan layak untuk membuktikan model-model penelitian tersebut adalah data distribusi normal.

Uji normalitas yang digunakan adalah uji *kolmogorov-smirnov* uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan rumus *kolmogorov-smirnov* dengan bantuan program aplikasi SPSS *statistics 26 for windows*. Data dikatakan normal, apabila nilai signifikan lebih besar 0,05 pada ($P > 0,05$) Sebaliknya, apabila nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 pada ($P < 0,05$), maka data dikatakan tidak normal. (Sugiyono, 2013:257). Uji hipotesis dilakukan untuk mengambil keputusan. Data yang diuji yaitu skor *pretest* dan *posttest*. Uji hipotesis ini menggunakan uji-t yaitu dengan syarat data berdistribusi normal dan homogen (Sari et al., 2017).

Teknik analisis data untuk menganalisis data eksperimen dengan model *pretest-posttest group control design* adalah dengan menggunakan uji (t-test) (Sitompul, 2021). Penelitian ini menggunakan rumus uji-t tepatnya menggunakan *one sample T-Test* menggunakan aplikasi SPSS *statistics 26 for windows*. Langkah yang dilakukan yaitu dengan memilih menu *analyze, compare means* kemudian *paired T-Test* (Putri et al., 2023). Apabila dalam perhitungan diperoleh nilai Sig (2- tailed) atau $p < 0.05$, maka terdapat efektifitas *jump shoot* tanpa awalan dan *jump shoot* dengan awalan terhadap hasil tembak *jump shoot* pada tim basket SMAN 2 selong.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Tabel 1. Hasil *jump shoot* tanpa awalan *pretest*

No	Nama	Pretest
1	Adiyat Pradita	14
2	Ahmad Musawwir AZ	15
3	Alfathir Farouq M	13
4	Ayman Hazaya	15
5	Azwar Khumaeini A	12
6	Caesar Putra R	20
7	Dodi Pranata K	16
8	Fauzi Askar	10
9	Harist Nugroho	17
10	L. Bennabil Surya P	12
11	M. Ammar Basal C	13
12	M. Ardi Rahman F	18
13	M. Emil Paniman	17
14	M. Guna W	14
15	M. Khairi Muktar	17
16	M. Tegar Wahyu A	16
17	Maulana Satria N	17
18	Mifdal Zidan M	15
19	Satria Fitra K	15
20	Zona Leste B	14

Dari hasil analisis data penelitian nilai hasil *jump shoot* tanpa awalan *pretest* pada tim basket SMAN 2 selong, diperoleh nilai minimum=10, nilai maksimum=20, median=15, mean=15. yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Nilai hasil *jump shoot* tanpa awalan *pretes*

No	Kelas Interval	Frekuensi
1	10 - 14	8
2	15 - 19	9
3	20 - 25	3
Jumlah		20

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat hasil *jump shoot* tanpa awalan *pretest* pada tim Basket SMAN 2 Selong yang berjumlah 20 orang. Nilai 10-14 sebanyak 8 orang, sedangkan nilai 15-19 sebanyak 9 orang dan nilai 20 sebanyak 3 orang. Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik.

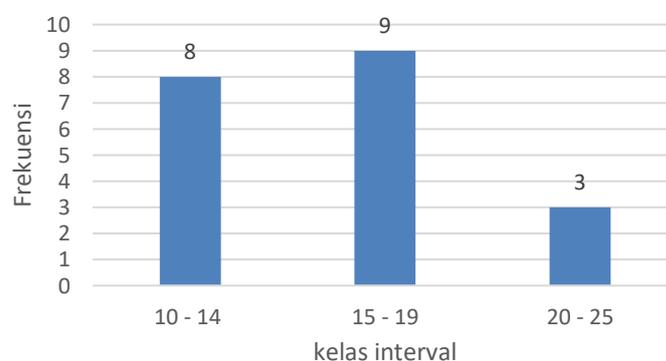


Diagram 1. Nilai hasil *jump shoot* tanpa awalan *pretest*

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat hasil *jump shoot* tanpa awalan, *pretest* pada tim basket SMAN 2 Selong yang berjumlah 20 orang. Sebelum diberikan perlakuan, dengan rata-rata sebesar 15, nilai tengah 14, nilai sering muncul 15. Sedangkan untuk skor tertinggi sebesar 20 dan skor terendah sebesar 10.

Tabel 3. Hasil *jump shoot* tanpa awalan *postest*

No	Nama	Pretest
1	Adiyat Pradita	17
2	Ahmad Musawwir AZ	18
3	Alfathir Farouqh M	16
4	Ayman Hazaya	18
5	Azwar Khumaeini A	15
6	Caesar Putra R	20
7	Dodi Pranata K	19
8	Fauzi Askar	10
9	Harist Nugroho	20

10	L. Bennabil Surya P	20
11	M. Ammar Basal C	15
12	M. Ardi Rahman F	20
13	M. Emil Paniman	20
14	M. Guna W	17
15	M. Khairi Muktar	19
16	M. Tegar Wahyu A	19
17	Maulana Satria N	20
18	Mifdal Zidan M	18
19	Satria Fitra K	18
20	Zona Leste B	16

Dari hasil analisis data penelitian nilai hasil *jump shoot* tanpa awalan *postest* pada tim basket SMAN 2 selong, diperoleh nilai minimum=10, nilai maksimum=20, median=18, mean=17. Yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil *jump shoot* tanpa awalan *postest*

No	Kelas Interval	Frekuensi
1	10 - 14	2
2	15 - 19	13
3	20 - 25	5
	Jumlah	20

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat hasil *jump shoot* tanpa awalan *postest* pada tim basket SMAN 2 Selong yang berjumlah 20 orang. Nilai 10-14 sebanyak 2 orang, sedangkan nilai 15-19 sebanyak 13 orang dan nilai 20 sebanyak 5 orang. Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik.

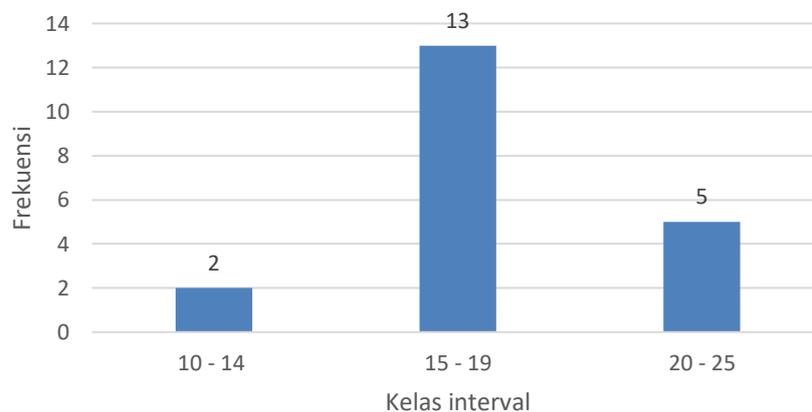


Diagram 2. Hasil *jump shoot* tanpa awalan *postest*

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat hasil *jump shoot* tanpa awalan, *postest* pada tim basket SMAN 2 Selong yang berjumlah 20 orang. Sebelum diberikan perlakuan, dengan rata-rata sebesar 17, nilai tengah 18, nilai sering muncul 20. Sedangkan untuk skor tertinggi sebesar 20 dan skor terendah sebesar 10.

Tabel 5. Hasil *jump shoot* dengan awala *pretest*

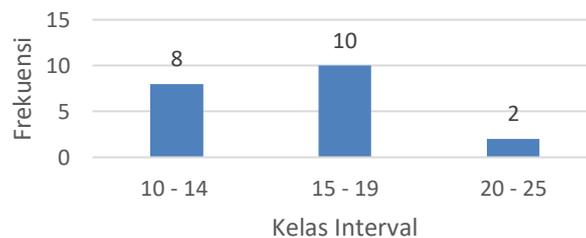
No	Nama	Pretest
1	Adiyat Pradita	14
2	Ahmad Musawwir AZ	16
3	Alfathir Farouqh M	13
4	Ayman Hazaya	16
5	Azwar Khumaeini A	20
6	Caesar Putra R	18
7	Dodi Pranata K	10
8	Fauzi Askar	18
9	Harist Nugroho	19
10	L. Bennabil Surya P	11
11	M. Ammar Basal C	13
12	M. Ardi Rahman F	20
13	M. Emil Paniman	18
14	M. Guna W	14
15	M. Khairi Muktar	18
16	M. Tegar Wahyu A	18
17	Maulana Satria N	19
18	Mifdal Zidan M	15
19	Satria Fitra K	17
20	Zona Leste B	14

Dari hasil analisis data penelitian nilai hasil *jump shoot* dengan awalan *pretest* pada tim basket SMAN 2 selong, diperoleh nilai minimum=10, nilai maksimum=20, median=16, mean=15. yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil *jump shoot* dengan awalan *pretest*

No	Kelas Interval	Frekuensi
1	10 - 14	8
2	15 - 19	10
3	20 - 25	2
	Jumlah	20

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat hasil *jump shoot* dengan awalan *pretest* pada tim basket SMAN 2 Selong yang berjumlah 20 orang. Nilai 10-14 sebanyak 8 orang, sedangkan nilai 15-19 sebanyak 10 orang dan nilai 20 sebanyak 2 orang. Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik.



Grafik 3. Hasil *jump shoot* tanpa awalan *pretest*

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat hasil *jump shoot* tanpa awalan, *pretest* pada tim basket SMAN 2 Selong yang berjumlah 20 orang. Sebelum diberikan perlakuan, dengan rata – rata sebesar 15, nilai tengah 16, nilai sering muncul 18. Sedangkan untuk sekor tertinggi sebesar 20 dan sekor terendah sebesar 10

Tabel 7. Hasil *jump shoot* dengan awala *postest*

No	Nama	Postest
1	Adiyat Pradita	19
2	Ahmad Musawwir AZ	19
3	Alfathir Farouqh M	18
4	Ayman Hazaya	19
5	Azwar Khumaeini A	17
6	Caesar Putra R	20
7	Dodi Pranata K	20
8	Fauzi Askar	10
9	Harist Nugroho	20
10	L. Bennabil Surya P	17
11	M. Ammar Basal C	18
12	M. Ardi Rahman F	20
13	M. Emil Paniman	20
14	M. Guna W	19
15	M. Khairi Muktar	20
16	M. Tegar Wahyu A	20
17	Maulana Satria N	20
18	Mifdal Zidan M	19
19	Satria Fitra K	20
20	Zona Leste B	18

Dari hasil analisis data penelitian nilai hasil *jump shoot* dengan awalan *pretest* pada tim basket SMAN 2 selong, diperoleh nilai minimum=10, nilai maksimum=20, median=19, mean=18. Yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 8. Hasil *jump shoot* tanpa dengan *postest*

No	Kelas Interval	Frekuensi
1	10 - 14	1
2	15 – 19	10
3	20 - 25	9
	Jumlah	20

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat hasil *jump shoot* dengan awalan *postest* pada tim basket SMAN 2 Selong yang berjumlah 20 orang. Nilai 10-14 sebanyak 1 orang, sedangkan nilai 15-19 sebanyak 10 orang dan nilai 20 sebanyak 9 orang. Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik.

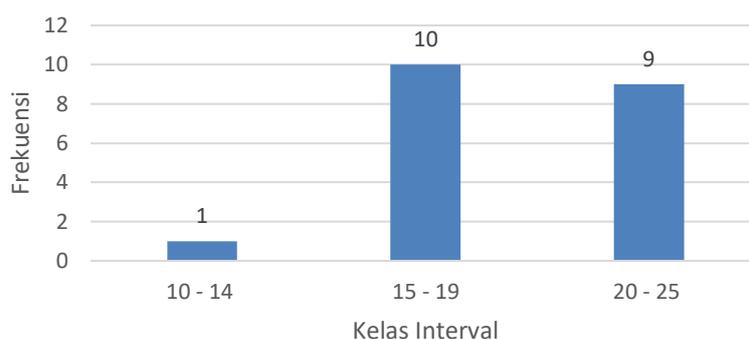


Diagram 4. Hasil *jump shoot* tanpa dengan *postest*

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat hasil *jump shoot* tanpa awalan, *pretest* pada tim basket SMAN 2 Selong yang berjumlah 20 orang. Sebelum diberikan perlakuan, dengan rata-rata sebesar 18, nilai tengah 19, nilai sering muncul 20. Sedangkan untuk sekor tertinggi sebesar 20 dan sekor terendah sebesar 10. Analisis data dilakukan untuk dapat menjawab hipotesis, untuk mengetahui efektivitas *jump shoot* tanpa awalan dan *jump shoot* dengan awalan terhadap hasil tembak *jump shoot* pada tim basket. Sebelum dilakukan analisis terlebih dahulu dilakukan uji asumsi atau uji persyaratan analisis yang meliputi uji normalitas. Penggunaan uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data yang diperoleh. Hasil dari uji normalitas, dan uji hipotesis dapat dilihat dibawah ini.

Uji normalitas adalah uji tentang kenormalan distribusi data yang bertujuan untuk mengetahui apakah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Dalam uji ini akan menguji hipotesis sampel berasal dari populasi berdistribusi normal, untuk menerima atau menolak hipotesis. Kriterianya adalah jika *Asymp. Sig* < 0.05 maka hipotesis ditolak, sebaliknya jika *Asymp. Sig* > 0.05 maka hipotesis diterima. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikutnya:

Tabel 9. Uji normalitas *jump shoot* pada tim basket

Variabel	Sebelum Perlakuan		Sesudah Perlakuan	
	Rata – rata	sig	Rata – rata	sig
<i>Jump Shoot</i> tanpa awalan	15	986	17	501
<i>Jump Shoot</i> dengan awalan	15	598	18	094

Berdasarkan tabel uji normalitas diatas, diketahui bahwa seluruh data *pretest* dan *posttest* memiliki nilai *Asymp. Sig* > 0.05, maka dinyatakan seluruh data berdistribusi normal. 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. Penelitian ini bertujuan untuk menjawab hipotesis ada atau tidaknya efektivitas *jump shoot* tanpa awalan dan *jump shoot* dengan awalan terhadap hasil tembak *jump shoot* pada tim basket. Berdasarkan uji prasyarat

analisis, data bersifat normal, sehingga analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis tersebut adalah uji t (*t-test*) tepatnya menggunakan *One Sample T – Test*.

Data bersifat signifikan apabila nilai $p < 0.05$, maka Hipotesis alternatif (H_a) mengatakan ada pengaruh efektivitas *jump shoot* tanpa awalan dan *jump shoot* dengan awalan terhadap hasil tembak *jump shoot* pada tim basket. Sebaliknya jika nilai $p > 0.05$, maka Hipotesis nihil (H_o) mengatakan tidak ada pengaruh efektivitas *jump shoot* tanpa awalan dan *jump shoot* dengan awalan terhadap hasil tembak *jump shoot* pada tim basket. Pengujian hipotesis dengan teknik analisis uji t dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 10. Uji hipotesis *jump shoot* pada tim basket

Variabel	Sebelum Perlakuan			Sesudah Perlakuan		
	T-hitung	T-tabel	Sig	T-hitung	T-tabel	Sig
Jump Shoot tanpa awalan	28.401	2.093	0.00	30.431	2.093	0.00
Jump Shoot dengan awalan	23.292	2.093	0.00	36.622	2.093	0.00

Dari hasil uji t maka kaidah yang digunakan yaitu bila $p < 0.05$, maka H_o ditolak dan H_a diterima. Sebaliknya jika $p > 0.05$, maka H_o diterima dan H_a ditolak. Berdasarkan perhitungan data *pretest jump shoot* tanpa awalan diperoleh T_{hitung} 28.401, dan T_{tabel} 2.093. Sedangkan perhitungan data *posttest jump shoot* tanpa awalan diperoleh T_{hitung} 30.43, dan T_{tabel} 2.093. Dengan nilai signifikan $0.00 < 0.05$, maka H_o ditolak H_a di terima. Sedangkan hasil perhitungan data *pretest jump shoot* dengan awalan diperoleh T_{hitung} 23.292, dan T_{tabel} 2.093. Sedangkan perhitungan data *posttest jump shoot* dengan awalan diperoleh T_{hitung} 36.622, dan T_{tabel} 2.093. Dengan nilai signifikan $0.00 < 0.05$, maka H_o ditolak H_a di terima.

Berdasarkan perhitungan data *pretest* dan *posttest jump shoot* tanpa awalan dan *jump shoot* dengan awalan, maka nilai signifikan $0.00 < 0.05$, maka H_o ditolak H_a di terima. Jadi, hipotesis yang mengatakan *jump shoot* tanpa awalan dan *jump shoot* menggunakan awalan terhadap hasil tembakan *jump shoot* pada tim basket sangat baik digunakan dalam permainan bola basket.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *jump shoot* tanpa awalan dan *jump shoot* dengan awalan terhadap hasil tembak *jump shoot* pada tim basket. Hasil penelitian yang diperoleh yaitu terdapat pengaruh signifikan antara *jump shoot* tanpa awalan dan *jump shoot* dengan awalan terhadap hasil tembak *jump shoot*. Menurut (Iqbal et al., 2015a) *jump shoot* (tembakan melompat) adalah gerakan menghadap papan atau keranjang dengan sikap melompat. Fase utama *jump shoot* dimulai dengan gerakan sesaat akan menembak bola dibawa sedikit ke bawah dengan menekuk kedua lutut kemudian dengan gerakan serentak lutut diluruskan, bola di bawa ke depan atas kepala, tangan kanan membawa bola dan tangan kiri melepas bola apabila diperhatikan saat bola lepas tangan kanan lurus pada siku. *Jump shoot* biasa dilakukan dengan dua teknik yaitu *jump shoot* dengan awalan dan *jump shoot* tanpa awalan sebagai berikut:

1. Pengaruh latihan *jump shoot* tanpa awalan

Jump shoot tanpa awalan adalah jenis *jump shoot* tanpa di kembangkan dan tidak melakukan kombinasi di awal seperti langsung melakukan *jump shoot* tanpa melakukan *dribble* di awal. Berdasarkan skor ketepatan selama pelatihan 4 minggu dari tes awal dan tes akhir didapatkan data rerata skor ketepatan siswa SMA 2 Selong, yang memperoleh nilai tembak *jump shoot* sebelum pelatihan sebesar 15 poin dan sesudah pelatihan didapatkan rata-rata 17. Dari hasil uji yang terlihat pada tabel 4.10 menunjukkan bahwa rerata skor ketepatan tembak *jump shoot*, dalam permainan bolabasket sebelum diperoleh nilai $T_{hitung} = 28.40$, dan nilai $T_{tabel} = 2.093$ dengan nilai signifikan 0.00. Sedangkan sesudah pelatihan nilai $T_{hitung} = 30.431$, dan $T_{tabel} = 2.093$ dengan nilai signifikan 0.00. Maka demikian dapat dikatakan bahwa pelatihan *jump shoot* tanpa awalan memiliki pengaruh dalam meningkatkan ketepatan tembak *jump shoot*.

2. Pengaruh latihan *jump shoot* dengan awalan

Menurut (Wulandari & Umar, 2020) *jump shoot* dengan awalan adalah jenis *jump shoot* yang dikembangkan menggunakan kombinasi di awal seperti melakukan *dribble* langsung *jump shoot*. Berdasarkan skor ketepatan selama pelatihan 4 minggu dari tes awal dan tes akhir didapatkan data rerata skor ketepatan siswa SMA 2 Selong, yang memperoleh nilai tembak *jump shoot* sebelum pelatihan sebesar 15 poin dan sesudah pelatihan didapatkan rata-rata 18. Dari hasil uji yang terlihat pada tabel 4.10 menunjukkan bahwa rerata skor ketepatan tembak *jump shoot*, dalam permainan bolabasket sebelum diperoleh nilai $T_{hitung} = 23,292$ dan nilai $T_{tabel} = 2.093$ dengan nilai signifikan 0.00. Sedangkan sesudah pelatihan nilai $T_{hitung} = 36,622$ dan $T_{tabel} = 2.093$ dengan nilai signifikan 0.00. Maka demikian dapat dikatakan bahwa pelatihan *jump shoot* tanpa awalan memiliki pengaruh dalam meningkatkan ketepatan tembak *jump shoot*.

Berdasarkan hasil tersebut, maka terjawab juga hipotesis *jump shoot* dengan awalan dan tanpa awalan lebih baik meningkatkan tembakan *jump shoot*. Keseimbangan sangat berperan penting dalam melakukan *shooting*. Saat melakukan *jump shoot* dengan awalan, sistem *vestibular* lebih terganggu dari pada *jump shoot* tanpa awalan. Menurut (Kardha & Suadnyana, 2018) sistem *vestibular* berperan penting dalam keseimbangan, gerakan kepala, dan gerak bola mata, sistem *vestibular* meliputi organ-organ di dalam telinga bagian dalam. Menurut (Fitria & Berawi, 2019) 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.

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. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kedua kelompok perlakuan memiliki pengaruh latihan dalam meningkatkan ketepatan *shooting* dalam permainan bolabasket dan terjawab juga hipotesis satu yang menyatakan latihan *jump shoot* dengan awalan meningkatkan ketepatan tembakan *jump shoot*, diterima. Hipotesis dua yang menyatakan pelatihan *jump shoot* tanpa awalan meningkatkan ketepatan tembakan *jump shoot* juga terjawab, diterima.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa terdapat dari hasil uji *jump shoot* tanpa awalan, diperoleh nilai $T_{hitung} = 28.40$, dan nilai $T_{tabel} = 2.093$ dengan nilai signifikan 0.00. Sedangkan sesudah latihan nilai $T_{hitung} = 30.431$, dan $T_{tabel} = 2.093$ dengan nilai signifikan 0.00. *Jump shoot* dengan Awalan diperoleh nilai $T_{hitung} = 23,292$ dan nilai $T_{tabel} = 2.093$ dengan nilai signifikan 0.00. Sedangkan sesudah latihan nilai $T_{hitung} = 36,622$ dan $T_{tabel} = 2.093$ dengan nilai signifikan 0.00. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kedua kelompok perlakuan memiliki pengaruh latihan dalam meningkatkan ketepatan *shooting* dalam permainan bolabasket dan terjawab juga hipotesis satu yang menyatakan pelatihan *jump shoot* dengan awalan meningkatkan ketepatan tembakan *jump shoot*, diterima. Hipotesis dua yang menyatakan pelatihan *jump shoot* tanpa awalan meningkatkan ketepatan tembakan *jump shoot* juga terjawab, diterima.

Pernyataan Penulis

Saya dari Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Hamzanwadi menyatakan bahwa naskah publikasi ilmiah ini belum pernah dipublikasikan dalam jurnal/prosiding/terbitan ilmiah lainnya dan bebas dari unsur plagiarisme.

Daftar Pustaka

- Aryan, R. M., & Mardela, R. (2019). Tingkat Kemampuan Shooting Free Throw Atlet Bolabasket. *Jurnal Patriot*, 1(2), 544–553. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/502>
- Fitria, D. A., & Berawi, K. N. (2019). Hubungan Obesitas Terhadap Keseimbangan Postural. *JIMKI: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kedokteran Indonesia*, 7(2), 76–89. <https://doi.org/10.53366/jimki.v7i2.68>
- Hanifah, Y. H., Sudiadharma, S., & Hammado, N. (2022). Perbandingan Penggunaan Set Shoot dengan Jump Shoot dalam Permainan bolabasket pada Mahasiswa BKMF Bolabasket. *Jurnal JOCCA*, 3(3), 139–145. <https://sainsglobal.com/jurnal/index.php/jc/article/view/1264>
- Hermansyah, M. (2014). Kontribusi Tinggi Lompatan dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan Jumpshoot 2 Point dalam Olahraga Basket. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(2), 1689–1699. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/8284>
- Hutabarat, A. L., Watimena, F. Y., & Fitranto, N. (2017). Hubungan Konsentrasi dan Persepsi Kinestetik Terhadap Kemampuan Shooting pada Pemain U-11 Tahun Ragunan Soccer School. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 1(2), 78–92. <https://doi.org/10.21009/jsce.01207>
- Iqbal, K., Abdurrahman, A., & Ifwandi, I. (2015a). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan terhadap Ketrampilan Jump Shoot dalam Permainan Bola Basket pada Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Syiah Kuala. *Pendidikan Jasmani*,

- Kesehatan dan Rekreasi*, 1(2), 114 – 120.
<https://jim.usk.ac.id/penjaskesrek/article/view/1430>
- Iqbal, K., Abdurrahman, A., & Ifwandi, I. (2015b). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Ketrampilan Jump Shoot dalam Permainan Bola Basket pada Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 1(2), 114–120. <https://jim.usk.ac.id/penjaskesrek/article/view/1430>
- Kardha, N. P. D. S., & Suadnyana, I. A. A. (2018). Pelatihan Keseimbangan dan Stimulasi Propioseptif Dapat Meningkatkan Keseimbangan Dinamis pada Anak Dengan Autism Spectrum Disorder (ASD). *Bali Health Journal*, 2(2), 85–94. <http://ejournal.unbi.ac.id/index.php/BHJ/article/view/31>
- Lidya, L., Sulaiman, I., & Wardoyo, H. (2020). Analisis Screen Offense Tim Basket Putri Universitas Negeri Jakarta pada Lima Basketball Jakarta 2019. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 4(2), 54–62. <https://doi.org/10.21009/jsce.04209>
- Mahyuddin, R., & Sudirman, A. (2021). Korelasi Koordinasi Mata Tangan dan Kekuatan Otot Lengan dengan Shooting Bola Basket. *Jurnal Joki*, 1(2), 96–101. <https://doi.org/10.55081/joki.v1i2.305>
- N.Gani, J. (2021). Meningkatkan Gerak Dasar Mendribble dalam Permainan Bola Basket Melalui Metode Kooperatif Tipe STAD Siswa Kelas V SDN No . 68 Kota Timur Kota Gorontalo. *Jurnal Aksara*, 7(3), 1427–1434. <https://doi.org/10.37905/aksara.7.3.1427-1434.2021>
- Putri, A. D., Ahman, A., Hilmia, R. S., Almaliyah, S., & Permana, S. (2023). Pengaplikasian Uji T dalam Penelitian Eksperimen. *Jurnal Lebesgue: Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika, Matematika dan Statistika*, 4(3), 1978–1987. <https://doi.org/10.46306/lb.v4i3.527>
- Rahma, V. A., Yaslindo, Y., Neldi, H., & Amra, F. (2024). Tingkat Keterampilan Dasar Pemain Bolabasket dalam Kegiatan Pengembangan Diri di SMA Pembangunan Laboratorium UNP. *Jurnal JPDO*, 7(3), 1–10. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1727>
- Sandika, G. A. (2013). Perbandingan Ketepatan One Hand Set Shoot dan Two Hand Set Shoot pada Tembakan Bebas (Free Throw) dalam Permainan Bola Basket Siswa SMAN 1 Torue. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*, 1(3), 1–14. <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/PJKR/article/view/2163>
- Santoso, I., & Madiistriyatno, H. (2021). *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (A. Rachmatullah (ed.); Ed. I). Indigo Media.
- Sari, A. Q., Sukestiyarno, Y., & Agoestanto, A. (2017). Batasan Prasyarat Uji Normalitas dan Uji Homogenitas pada Model Regresi Linear. *Unnes Journal of Mathematics*, 6(2), 168–177. <https://journal.unnes.ac.id/sju/ujm/article/view/11887>
- Sitompul, N. N. S. (2021). Pengaruh Model Pembelajaran Problem Based Learning terhadap Peningkatan Kemampuan Berpikir Kritis Matematis Siswa SMP Kelas IX. *GAUSS: Jurnal Pendidikan Matematika*, 4(1), 45–54. <https://doi.org/10.30656/gauss.v4i1.3129>
- Sugiyono, P. D. (2017). *Metode Penelitian Bisnis: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, dan R&D*. Penerbit CV. Alfabeta: Bandung, 225.
- Umniyah, Z. N., Mulyana, D., & Novian, G. (2020). Pengaruh Modifikasi Tinggi Ring

Basket Terhadap Peningkatan Teknik Tembakan Bebas (Free-Throw Shoot) dalam Permainan Bola Basket. *Geladi Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(2), 218–226. <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/gjik/article/view/19808>

Winata, B. S., Suhdy, M., & Syafutra, W. (2023). Hubungan Vertical Jump dengan Jump Shoot pada Permainan Bola Basket Grup Megic Kid Lubuklinggau. *Jurnal Menssana*, 8(1), 81–85. <http://menssana.ppj.unp.ac.id/index.php/jm/article/view/222>

Wulandari, M., & Umar, U. (2020). Pengaruh Latihan Air Alert Terhadap Kemampuan Jump Shoot Pemain Bolabasket Klub Andromeda Padang. *Jurnal Patriot*, 2(2), 389–398. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/531>