PENGARUH LATIHAN *JUMP SHOOT* DIDAHULUI DENGAN OPERAN DAN *JUMP SHOOT* DIDAHULUI DENGAN *DRIBBLE* TERHADAP HASIL *JUMP SHOOT* BAGI SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET PUTRA SMA NEGERI 1 BAE KUDUS TAHUN 2010

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan

Oleh :
Epriyan Santiko
6301406058

PERPUSTAKAAN
UNNES

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2010

SARI

Epriyan Santiko, *Pengaruh Latihan Jump Shoot Didahului Dengan Operan dan Jump Shoot Didahului Dengan Dribble Terhadap Hasil Jump Shoot Bagi Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMA Negeri 1 Bae Kudus Tahun 2010.*

Permasalahan skripsi ini yaitu 1).Apakah ada pengaruh latihan *jump shoot* didahului dengan operan terhadap hasil *jump shoot* bagi siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Bae Kudus tahun 2010?, 2).Apakah ada pengaruh latihan *jump shoot* didahului dengan *dribble* terhadap hasil *jump shoot* bagi siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Bae Kudus tahun 2010?, 3). Manakah yang lebih baik hasilnya antara latihan *jump shoot* didahului dengan operan dan *jump shoot* didahului dengan *dribble* terhadap hasil *jump shoot* bagi siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Bae Kudus tahun 2010?. Tujuannya yaitu 1).Mengetahui pengaruh latihan *jump shoot* didahului dengan operan terhadap hasil tembakan *jump shoot* bagi siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Bae Kudus tahun 2010, 2). Mengetahui pengaruh latihan *jump shoot* didahului dengan *dribble* terhadap hasil *jump shoot* bagi siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Bae Kudus tahun 2010, 3).Mengetahui pengaruh yang lebih baik antara latihan *jump shoot* didahului dengan operan dan *jump shoot* didahului dengan *dribble* pada siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Bae Kudus tahun 2010.

Populasi dalam skripsi ini yaitu seluruh siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMA N 1 Bae Kudus tahun 2010 dengan jumlah 20 siswa dan sampelnya berjumlah 20 siswa. Penulis menggunakan metode penelitian *matched by subject* disebut pola M-S. Penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu variabel bebas adalah latihan tembakan *jump shoot* didahului dengan operan dan *jump shoot* didahului dengan *dribble*. Sedangkan variabel terikat adalah hasil tembakan *jump shoot*.

Hasil penelitian menggunakan rumus *t-test* diperoleh hasil nilai latihan *jump shoot* didahului dengan operan terhadap hasil *jump shoot t*-hitung 3,681 dengan taraf signifikan 5%, diperoleh t-tabel 2,262, t-hitung 3,681 > t-tabel 2,262, berarti ada pengaruh latihan *jump shoot* didahului dengan operan bagi siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Bae Kudus tahun 2010. Hasil nilai latihan *jump shoot* didahului dengan *dribble* terhadap hasil *jump shoot t*-hitung 0,895 dengan taraf signifikan 5% diperoleh t-tabel 2,262, t- hitung 0,895 < t-tabel 2,262 berarti ada pengaruh latihan *jump shoot* didahului dengan *dribble* bagi siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Bae Kudus tahun 2010. Hasil nilai latihan *jump shoot* didahului dengan operan dan *jump shoot* didahului dengan *dribble* terhadap hasil *jump shoot t*-hitung 2,333 dengan taraf signifikan 5% diperoleh t-tabel 2,262, t-hitung 2,333 > t-tabel 2,262 berarti ada pengaruh latihan *jump shoot* didahului dengan operan dan *jump shoot* didahului dengan *dribble* bagi siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Bae Kudus tahun 2010. Mean kelompok eksperimen adalah 4,8 sedangkan mean kelompok kontrol adalah 4,1. Sehingga latihan *jump shoot* didahului dengan operan lebih baik daripada latihan *jump shoot* didahului dengan *dribble*.

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Epriyan Santiko

NIM : 6301406058

Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

menyatakan bahwa yang tertulis dalam skripsi berjudul :

"Pengaruh Latihan *Jump Shoot* Didahului dengan Operan dan *Jump Shoot* Didahului dengan *Dribble* terhadap Hasil *Jump Shoot* Bagi Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMA Negeri 1 Bae Kudus Tahun 2010".

Benar-benar hasil karya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Semarang, 12 Januari 2011

Epriyan Santiko
NIM. 6301406058

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

LEMBAR PERSETUJUAN

Telah disetujui untuk diajukan dalam sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada :

Hari :

Tanggal :

Semarang, 2011

Menyetujui

Dosen Pembimbing I	Dosen Pembimbing II
Drs. Margono, M. Kes	**Moch. Senoadji K, S. Pd**
NIP.19601210.198601.1.001	**NIP. 19710131.199903.1.002**

Mengetahui
Ketua Jurusan
Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Drs. Nasuka, M.Kes
NIP. 19590916.198511.1.001

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN UNNES

PENGESAHAN

Telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang

Pada hari, tanggal : 12 Januari 2011

Tempat : Lab. PKLO FIK UNNES Ruang I

Panitia Ujian

Ketua	Sekretaris
Drs Uen Hartiwan, M. Pd	**Drs. Nasuka, M.Kes**
NIP. 19530411 198303 1 001	**NIP. 19590916 198511 1 001**

Dewan Penguji

1. **Drs. Sukirno, M. Pd** **(Ketua)**
   NIP. 130935358

2. **Drs. Margono, M. Kes** **(Anggota)**
   NIP.19601210 198601 1 001

3. **Moch. Senoadji K, S. Pd** **(Anggota)**
   NIP. 19710131 199903 1 002

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

"Tidak pantas bagi orang yang bodoh diam didalam kebodohanya (tidak mau bertanya), dan tidak pantas bagi orang yang berilmu diam karena ilmunya (tidak mau menyiarkanya).(H.R. Ath Thabraani)

Persembahan :

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

Orang Tuaku Bapak Bambang Santoso dan Sumiyati tersayang,

Teman-teman PKLO angkatan 2006, Almamater FIK UNNES

Anak-anak kontrakan Bapak Saud Patemon tercinta.

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah S.W.T yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi. Keberhasilan penulis dalam menyusun skripsi ini atas bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis menjadi mahasiswa UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNNES yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk meyelesaikan skripsi ini.
4. Drs. Margono, M. Kes, selaku Dosen Pembimbing I yang telah sabar dan teliti dalam memberikan petunjuk, dorongan dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Moch. Senoadji K, S. Pd, selaku Dosen Pembimbing II yang telah sabar dan teliti dalam memberikan petunjuk, dorongan dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan PKLO FIK UNNES yang telah memberikan bekal ilmu dan pengetahuan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
7. H. Su'ad, M. Pd Kepala SMA Negeri 1 Bae Kudus
8. Agus sebagai pelatih ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Bae Kudus
9. Seluruh siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Bae Kudus yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
10. Semua pihak yang membantu terlaksananya penyusunan laporan ini.

PERPUSTAKAAN UNNES

Penulis menyadari banyak kekurangan dalam penyusunan laporan ini. Kritik, saran dan pemanfaatan laporan ini sangat penulis harapkan.

Semarang, 12 Januari 2011

Penulis

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i
SARI ii
PERNYATAAN iii
LEMBAR PERSETUJUAN iv
PENGESAHAN v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN vi
KATA PENGANTAR vii
DAFTAR ISI ix
DAFTAR GAMBAR xi
DAFTAR LAMPIRAN xii
BAB I PENDAHULUAN
1.1 Latar Belakang Penelitian 1
1.2 Permasalahan 6
1.3 Tujuan Penelitian 6
1.4 Penegasan Istilah 7
1.5 Kegunaan Hasil Penelitian 9
1.6 Sumber Pemecahan Masalah 9
BAB II LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS
2.1 Landasan Teori 11
2.1.1 Pengertian Permainan Bola Basket 11
2.1.2 Pengertian Operan dan Tangkapan dalam Permainan Bola Basket 12
2.1.3 Teknik Operan dan Pelaksanaannya dalam Permainan Bola Basket 13
2.1.4 Pengertian *Dribble* dan Teknik Pelaksanaannya dalam Permainan Bola Basket 18
2.1.5 Pengertian Tembakan 22
2.1.6 Jenis – jenis Tembakan dan Teknik Pelaksanaannya dalam Permainan Bola Basket 23
2.1.7 Teknik Tembakan *Jump Shoot* 26
2.1.8 Bentuk Latihan Tembakan *Jump Shoot* Didahului dengan Operan 28

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN UNNES

2.1.9 Bentuk Latihan Tembakan *Jump Shoot* Didahului dengan *Dribble* 29
2.1.10 Kerangka Berfikir 30
2.2 Hipotesis 31
BAB III METODE PENELITIAN
3.1 Jenis dan Desain Penelitian 32
3.2 Variabel Penelitian 34
3.3 Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel 34
3.4 Instrumen Penelitian 35
3.5 Prosedur Penelitian 37
3.6 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penelitian 41
3.7 Teknik Analisis Data 43

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN
4.1 Hasil Penelitian 45
4.1.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian 46
4.1.2 Perhitungan dengan Uji - *t* 47
4.1.2.1 Uji Hasil *Pre Test* Kelompok Eksperimen dan Kontrol 47
4.1.2.2 Uji Hasil *Pre Test* dan *Post Test* Kelompok Eksperimen 48
4.1.2.3 Uji Hasil *Pre Test* dan *Post Test* Kelompok Kontrol 49
4.1.2.4 Uji Hasil *Post Test* Kelompok Eksperimen dan Kontrol 50
4.2 Pembahasan 51
BAB V SIMPULAN DAN SARAN
5.1 Simpulan 54
5.2 Saran 55
DAFTAR PUSTAKA 56
LAMPIRAN 57

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN UNNES

DAFTAR GAMBAR

Gambar **Halaman**

1. Sikap Menerima dan Menjemput Bola..... . 13
2. Teknik Operan *Overhead Pass* 16
3. Teknik Menggiring Bola 22
4. Teknik Tembakan *Jump Shoot* 27
5. Skema Latihan Tembakan *Jump Shoot* Didahului dengan Operan 28
6. Skema Latihan Tembakan *Jump Shoot* Didahului dengan *Dribble*..... . 29

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran **Halaman**

1. Surat Penetapan Pembimbing 57
2. Surat Permohonan Ijin Penelitian 58
3. Surat Keterangan Penelitian 59
4. Tes Uji Coba Tembakan *Jump Shoot* Pertama 60
5. Tes Uji Coba Tembakan *Jump Shoot* Kedua 61
6. Reliabiltas Hasil Tes tembakan Uji Coba 62
7. Hasil Tes Awal 64
8. Data Tes Awal Berdasarkan Rangking 65
9. Data Matching Hasil Tes Awal 66
10. Hasil Tes Akhir 67
11. Data Hasil Tes Awal Eksperimen dan Kontrol 68
12. Data Hasil Tes Akhir Eksperimen dan Kontrol 69
13. Statistik Hasil *Pre Test* Eksperimen dan Kontrol 70
14. Statistik Hasil *Pre Test* dan *Post Test* Kelompok Eksperimen 72
15. Statistik Hasil *Pre Test* dan *Post Test* Kelompok Kontrol 74
16. Statistik Hasil *Post Test* Eksperimen dan Kontrol 76
17. Standart Deviasi Hasil *Pre Test* Eksperimen 78
18. Standart Deviasi Hasil *Pre Test* Kontrol 79
19. Standart Deviasi Hasil *Post Test* Eksperimen 80
20. Standart Deviasi Hasil *Post Test* Kontrol 81
21. Tabel Uji t (*t-test*) 82
22. Tabel Nilai *Rho* 83
23. Program Latihan 84
24. Dokumentasi Penelitian 88

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN UNNES

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Perkembangan olahraga bola basket akhir-akhir ini menunjukkan peningkatan yang sangat pesat, yaitu dengan banyaknya perkumpulan dan pertandingan serta banyaknya jumlah penonton dalam suatu pertandingan baik orang tua maupun muda. Permainan bola basket sangat menarik karena dapat dimainkan semua orang baik orang tua maupun muda.

Bola basket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan. Bola boleh dioper (dilempar ke teman), boleh dipantulkan ke lantai (ditempat atau sambil berjalan) dan tujuannya adalah memasukkan bola ke basket (keranjang) lawan. Permainan dilakukan oleh dua regu masing-masing terdiri dari 5 (pemain) setiap regu berusaha memasukkan bola ke keranjang lawan dan menjaga (mencegah) keranjangnya sendiri kemasukan sedikit mungkin (Imam Sodikun, 1992 : 8). Bola basket termasuk permainan yang kompleks gerakannya yaitu terdiri dari gabungan unsur-unsur gerak yang terkoordinasi dengan rapi, sehingga memerlukan waktu yang lama untuk menguasai teknik dasar yang baik. Untuk dapat bermain dengan baik seseorang atau regu dituntut dapat melakukan gerakan yang benar dan menguasai teknik dasar yang baik.

Teknik dasar permainan bola basket menurut Wissel (2000 : 2) dibagi menjadi *footwork* (gerakan kaki), *shooting* (menembak), *passing* (operan) dan menangkap, *dribble*, *rebound*, bergerak dengan dan tanpa bola, dan bertahan. Menurut Imam Sodikun (1992:48) dibagi menjadi teknik melempar dan menangkap, menggiring bola, menembak, gerakan berporos, *lay up shoot* dan teknik merayah.

Diantara beberapa jenis teknik dasar tersebut teknik menembak atau *shooting* merupakan salah satu teknik dasar yang wajib dikuasai dalam permainan bola basket. Menurut Vic Ambler (2008 : 11) mengatakan bahwa, ketrampilan terpenting dalam permainan bola basket adalah kemampuan untuk *shooting* atau menembak bola ke dalam keranjang. Ketrampilan ini merupakan suatu ketrampilan yang memberikan hasil nyata secara langsung. Selain itu, memasukkan bola ke dalam keranjang merupakan inti dari strategi permainan bola basket. Ketrampilan menembak merupakan suatu ketrampilan yang sangat penting dan untuk memiliki kemampuan yang bagus dibutuhkan latihan yang terus menerus. Kerjasama yang baik serta ketepatan dalam memberikan operan dapat berpengaruh pada keberhasilan tim tersebut dalam mengembangkan taktik dalam pertandingan.

Imam Sodikun (1992 : 90) mengatakan bahwa, di dalam permainan bola basket tembakan dibagi menjadi dua golongan yaitu tembakan hukuman dan tembakan lapangan. Tembakan hukuman atau tembakan bebas adalah hadiah yang diberikan oleh seorang pemain untuk mencetak angka, tembakan bebas ini dilakukan tanpa rintangan pada posisi tepat di belakang garis tembakan bebas.

Tembakan dilakukan dalam waktu paling lama lima detik dimulai sejak bola diberikan oleh wasit kepada pemain yang akan melakukan tembakan. Sedangkan tembakan lapangan yaitu suatu percobaan tembakan bola ke dalam keranjang lawan dalam waktu perminan dan pertandingan, tembakan ini di lakukan oleh siapapun pemain penyerang dari daerah manapun di dalam lapangan sesuai dengan peraturan.

Shooting atau menembak adalah keahlian penting dalam permainan bola basket. Teknik dasar lain akan mengantar pemain memperoleh peluang membuat skor, tetapi tetap saja pemain harus mampu melakukan tembakan. Karena sebenarnya menembak dapat menutupi kelemahan teknik dasar yang lain (Wissel, 2000 : 43)

Dasar-dasar teknik menembak sebenarnya sama dengan teknik operan, jadi jika pemain menguasai teknik dasar mengoper (*passing*), maka pelaksanaan teknik menembak bagi pemain tersebut akan sangat mudah dan cepat dilakukan. Disamping itu, tepat tidaknya " mekanika gerakan" dalam menembak akan menetapkan pula baik buruknya tembakan. Latihan menembak direncanakan secara sistematis sehingga pemain akan mempraktekkan tipe tembakan yang paling disukainya dalam bertanding. Latihan harus memenuhi semua jenis tembakan dari posisi yang berbeda dan dalam pola yang paling mereka sukai. Berikut beberapa jenis tembakan yaitu:

1. Tembakan dengan dua tangan di dada.
2. Tembakan dengan dua tangan di atas kepala.
3. Tembakan dengan satu tangan.

4. Tembakan *lay up*.
5. Tembakan di dahului dengan menggiring bola dan langsung mengadakan tembakan *lay up*.
6. Tembakan loncat dengan satu tangan (*jump shoot*).
7. Tembakan loncat dengan dua tangan (*jump shoot*).
8. Tembakan kaitan (*hook shoot*).(Imam Sodikun, 1992 : 59).

Jump shoot merupakan jenis tembakan dengan menambahkan lompatan saat melakukan *shooting*, dimana bola dilepaskan pada saat titik tertinggi lompatan (Danny Kosasih, 2008 : 51). Di dalam melakukan *jump shoot* ada beberapa hal yang perlu diperhatikan yaitu pemain saat menembak harus dimulai dari lantai lalu melompat dan menjaga keseimbangan.

Teknik tembakan *jump shoot* menjadi menarik bagi penulis untuk diteliti, karena teknik tembakan *jump shoot* merupakan teknik yang penting dalam permainan bola basket. Tembakan *jump shoot* sangat efektif untuk diajarkan pada anak SMA yang masuk pada tingkat lanjutan dan membutuhkan teknik gerakan yang benar serta latihan yang terus meningkat dan kontinyu. Terutama diberikan kepada para siswa SMA Negeri 1 Bae Kudus yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket. Selain itu teknik tembakan *jump shoot* merupakan teknik yang paling efektif karena dengan melakukan tembakan *jump shoot* pemain dengan bebas menembak dari segala arah untuk menghasilkan angka.

Tembakan *jump shoot* bisa dikembangkan melalui latihan dengan didahului operan dan didahului *dribble*. Latihan *jump shoot* didahului dengan operan dimaksudkan agar pemain bisa lebih mudah dalam mencetak angka

melalui operan. Sedangkan latihan *jump shoot* didahului dengan *dribble* dimaksudkan agar pemain bisa melakukan pergerakan kesegala arah melalui *dribble* untuk menghasilkan angka sebanyak mungkin.

Berdasarkan uraian tersebut di atas, maka penulis melakukan penelitian dengan judul :

" Pengaruh Latihan *Jump Shoot* Didahului dengan Operan dan *Jump Shoot* Didahului dengan *Dribble* Terhadap Hasil *Jump Shoot* bagi Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMA Negeri 1 Bae Kudus Tahun 2010 ".

Adapun alasan lain pemilihan judul dalam penelitian ini adalah :

1. Kemampuan terpenting dalam permainan bola basket adalah kemampuan *shooting* atau menembak bola ke dalam ring karena tembakan yang masuk ke dalam ring akan menghasilkan angka. Selain itu memasukkan bola ke dalam ring merupakan inti dari strategi perrmainan bola basket untuk memasukkan angka.
2. Tembakan *jump shoot* apabila dilakukan dengan teknik yang benar merupakan tembakan yang berbahaya bagi lawan-lawannya untuk menciptakan angka saat menguasai bola dalam situasi apapun.
3. Menguasai tembakan *jump shoot* yang baik diperlukan teknik dasar pendukung yaitu teknik operan dan *dribble* untuk menghasilkan tembakan *jump shoot* yang efektif dalam permainan bola basket.
4. Sampai sekarang belum ada penelitian yang sejenis di FIK UNNES.

1.2 Permasalahan

Suatu penelitian terdapat suatu permasalahan yang perlu untuk diteliti, dianalisis dan diusahakan pemecahannya. Permasalahan dalam penelitian ini adalah :

1.2.1 Apakah ada pengaruh latihan *jump shoot* didahului dengan operan terhadap hasil *jump shoot* bagi siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Bae Kudus tahun 2010 ?

1.2.2 Apakah ada pengaruh latihan *jump shoot* didahului dengan *dribble* terhadap hasil *jump shoot* bagi siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Bae Kudus tahun 2010 ?

1.2.3 Manakah yang lebih baik hasilnya antara latihan *jump shoot* didahului dengan operan dan *jump shoot* didahului dengan *dribble* terhadap hasil *jump shoot* bagi siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Bae Kudus tahun 2010 ?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan diadakannya penelitian ini adalah untuk :

1.3.1 Mengetahui pengaruh latihan *jump shoot* didahului dengan operan terhadap hasil *jump shoot* bagi siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Bae Kudus tahun 2010.

1.3.2 Mengetahui pengaruh latihan *jump shoot* didahului dengan *dribble* terhadap hasil *jump shoot* bagi siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Bae Kudus tahun 2010.

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

1.3.3 Mengetahui pengaruh yang lebih baik antara latihan *jump shoot* didahului dengan operan dan *jump shoot* didahului dengan *dribble* pada siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Bae Kudus tahun 2010.

1.4 Penegasan Istilah

Menghindari salah penafsiran dalam memberi pengertian yang dimaksud dalam judul skripsi, maka penulis akan menjelaskan istilah-istilah yang dianggap penting, dengan demikian ada kesamaan pendapat dalam memberikan penafsiran sehingga perlu adanya penegasan istilah yang meliputi:

1.4.1 Pengaruh

Pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (benda,orang) yang ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan seseorang (Depdiknas, 2007 : 849). Pengaruh yang dimaksud dalam penelitian ini adalah pengaruh latihan *jump shoot* didahului dengan operan dan *jump shoot* didahului dengan *dribble* dalam permainan bola basket.

1.4.2 Latihan

Latihan yaitu berasal dari kata latih mendapat akhiran – an yang berarti hasil berlatih. Latihan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah memberikan latihan *jump shoot* didahului dengan operan dan *jump shoot* didahului dengan *dribble* (Depdiknas, 2007 : 643).

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

1.4.3 Tembakan *Jump Shoot*

Tembakan *Jump shoot* merupakan jenis tembakan dengan menambahkan lompatan saat melakukan *shooting*, dimana bola dilepaskan pada saat titik tertinggi lompatan (Danny Kosasih, 2008 : 51).

1.4.4 Operan

Operan merupakan teknik dasar yang pertama, sebab dengan cara inilah pemain dapat melakukan gerakan mendekati ring basket dan seterusnya melakukan tembakan, (Imam Sodikun, 1992 : 48). Operan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan operan *overhead pass.*

1.4.5 *Dribble*

Dribble dimulai saat seorang pemain, berhasil menguasai bola hidup dilapangan, melempar, menepis, menggelindingkan atau memantulkan bola ke lantai dan memegangnya lagi sebelum disentuh pemain lain, (PERBASI, 2004:30). *Dribble* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *speed dribble*

PERPUSTAKAAN
UNNES

1.4.6 Hasil

Hasil menurut kamus besar bahasa indonesia adalah sesuatu yang diadakan (dibuat, dijadikan, dsb) (Depdiknas, 2007 : 391). Hasil yang dimaksud adalah hasil dari melakukan tembakan *jump shoot.*

1.5 Kegunaan Hasil Penelitian

1.5.1 Kegunaan Hasil Penelitian Secara Teoritis

1.5.1.1 Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi serta dapat menjadi insipirasi khususnya di bidang bola basket.

1.5.1.2 Memberikan manfaat bagi pemain bolabasket terutama dalam hal melakukan *shooting.*

1.5.1.3 Digunakan sebagai dasar acuan untuk penelitian lanjutan.

1.5.2 Kegunaan Hasil Penelitian Secara Praktis

1.5.2.1 Memberi gambaran kepada para pemain bolabasket bahwa operan dapat digunakan sebagai pola dalam permainan bola basket.

1.5.2.2 Memberi gambaran kepada para pemain bolabasket bahwa *dribble* dapat digunakan untuk melakukan penetrasi kesegala arah dalam permainan bola basket.

PERPUSTAKAAN
UNNES

1.6 Sumber Pemecahan Masalah

Jump shoot (tembakan dengan meloncat dengan satu tangan) adalah merupakan tembakan yang sangat efektif dimana seorang pemain bolabasket berada pada posisi saat menembak jaraknya bisa dimana saja (dekat atau jauh) dari keranjang atau dalam situasi apapun.

Pemain bolabasket haruslah menguasai tembakan *jump shoot* dengan baik karena dapat mencetak angka dalam situasi apapun. Dalam melakukan tembakan *jump shoot* diperlukan teknik pendukung yaitu operan dan *dribble* untuk membuat tembakan *jump shoot* menjadi efektif.

Operan merupakan teknik dasar yang pertama, sebab dengan cara inilah pemain dapat melakukan gerakan mendekati ring basket dan seterusnya melakukan tembakan, (Imam Sodikun, 1992 : 48). Operan sangat diperlukan dalam melakukan tembakan dan tembakan *jump shoot* merupakan salah satu tembakan yang membutuhkan operan. Operan dibutuhkan pada saat rekan tim berada pada posisi tanpa pengawalan selanjutnya melakukan tembakan *jump shoot* untuk mencetak angka.

Dribble adalah gerakan yang harus mengarah pada ring. Namun *dribble* juga dapat menjadi cara untuk membuka peluang bagi pemain lain agar mendapat ruang untuk mencetak skor (Danny Kosasih, 2008 : 38). *Dribble* sangat dibutuhkan untuk mencetak skor yaitu pada saat berada pada posisi bebas pemain bisa melakukan *dribble* kemudian melakukan tembakan.

PERPUSTAKAAN
UNNES

BAB II

LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Pengertian Permainan Bola Basket

Permainan bola basket merupakan permainan yang menggunakan bola besar,dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari lima orang pemain. Tiap regu dalam bermain berusaha memasukkan bola atau membuat angka atau skor. Permainan bola basket merupakan jenis permainan yang dari gabungan dari unsur-unsur gerak yang terkoordinasikan dengan baik dan memerlukan waktu yang lama untuk menguasai teknik dasar dengan baik (Perbasi, 2004 : 1).

Teknik-teknik dasar dalam permainan bola basket menurut Imam Sodikun (1992:47) adalah sebagai berikut :1). Teknik lempar dan tangkap; 2) menggiring, 3) *pivot*, 4) *lay up*, 5) merayah, 6) menembak. Dari kelima teknik dasar tersebut teknik melempar dan menangkap merupakan merupakan teknik dasar yang menunjang pada terciptanya suatu serangan kedaerah lawan serta membuka peluang dalam melakukan tembakan ke ring lawan untuk mencetak angka.

Melakukan lemparan dan tangkapan juga dapat menjaga bola agar tetap pada penguasaan sendiri atau teman serta mencegah bola dari serobotan

PERPUSTAKAAN UNNES

(*intercept*) dari musuh yang sering kali dapat membahayakan daerah sendiri serta mencetak angka.

2.1.2 Pengertian Operan dan Tangkapan dalam Permainan Bola Basket.

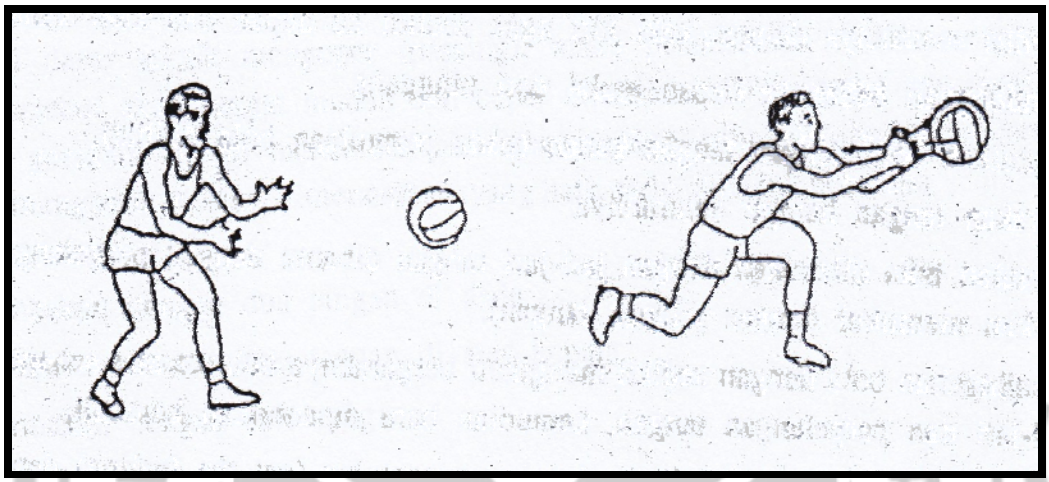
Operan dan tangkapan dalam permainan bola basket merupakan keahlian paling dasar yang sering diabaikan, padahal dalam kenyataannya teknik operan dan tangkapan besar peranannya dalam menentukan kemenangan dalam suatu pertandingan bola basket. Teknik operan dan tangkapan jika dikuasai dengan penerapan teknik yang benar merupakan ancaman bagi musuh karena dapat merusak konsentrasi lawan dan sangat menolong bagi rekan satu tim dalam mencetak angka. Sebuah tim yang mampu mengontrol bola dengan operan dan menangkap yang baik punya kesempatan luas mencetak angka dan memenangkan perrtandingan.

Operan dan tangkapan bola merupakan dua unsur yang sulit dipisahkan, sebab untuk melakukan lemparan biasanya dimulai dari menangkap bola lebih dulu (Imam Sodikun, 1992 : 56). Dalam usaha menangkap bola, ditekankan untuk menjemput bola bukan menunggu. Untuk melakukan tangkapan bola ini dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut :

1. Sikap kaki berdiri kuat dengan kedua tangan lurus kedepan dan kedua telapak tangan juga menghadap kedepan serta jari-jari tangan terbuka (ibu jari tangan saling mendekat).
2. Setelah bola menyentuh ujung jari dan telapak tangan dengan cara mengerem bawalah bola ke dada dan tahanlah dengan cengkraman bola yaitu semua

telapak tangan dan permukaan jari-jarinya menempel dengan bola di samping kanan dan kiri.

3. Selanjutnya kuasailah bola dengan baik sambil menunggu gerakan berikutnya (melempar, menggiring, menembak). (Lihat gambar 1)



Gambar 1
Sikap Menerima dan Menjemput Bola
(Imam Sodikun, olahraga pilihan. 1992 : 57)

2.1.3 Teknik Operan dan Pelaksanaannya dalam Permainan Bola Basket

Ada beberapa jenis *passing* atau operan yang perlu diketahui dalam permainan bola basket yaitu :

2.1.3.1 *Chest pass* (operan dada dengan dua tangan)

2.1.3.2 *Bounce pass* (operan pantulan)

2.1.3.3 *Overhead pass* (operan dari atas kepala)

2.1.3.4 *Baseball pass*

2.1.3.5 *Shoulder pass* (Danny Kosasih, 2008 : 28)

PERPUSTAKAAN UNNES

Kelima jenis operan tersebut di atas merupakan gerak yang didasarkan pada kesempatan yang didapat dalam melakukan serangan ke daerah lawan dan penggunaannya haruslah tepat pada setiap situasi.

2.1.3.1 *Chest pass* (operan dada dengan dua tangan)

Operan dada dengan dua tangan atau chest pass merupakan salah satu jenis operan yang paling efektif dalam melakukan penyerangan apalagi pada saat pemain tidak dijaga dengan ketat. *Chest pass* sangat bermanfaat untuk operan jarak pendek dengan perhitungan demi kecepatan dan kecermatan. Jarak operan yang paling baik untuk operan ini adalah antara 4 – 7 meter, tergantung kepada kemampuan atau kekuatan melempar.

Urutan teknik *chest pass* dimulai dengan posisi *triple threat* (ancaman rangkap tiga) dan ibu jari menghadap ke atas saat memegang bola, maksudnya agar saat didorong gerakan bola akan berputar ke belakang (*back spin*). Dan pada akhir gerakan, ibu jari harus menghadap ke bawah.

Teknik dasar dalam melakukan operan dada dengan dua tangan atau *chest pass* adalah sebagai berikut :

a. Sikap kaki berdiri wajar (enak) dengan otot sedikit ditekuk dan badan sedikit condong kedepan (bengkok yang wajar), pandangan kearah lemparan, kaki boleh sejajar atau satu di depan.
b. Pegang bola dengan kedua telapak tangan dan jari-jari terbuka menutupi bagian samping dan belakang dari bola. Ibu jari hampir mendekat, semua telapak tangan dan jari menyentuh bola.
c. Tekuk kedua siku dengan mendekati badan, dan aturlah bola setinggi dada.

d. Operan dimulai dengan melangkahkan satu kaki ke depan kearah sasaran (si penerima). Bersamaan dengan melangkahkan satu kaki, kedua lengan menolak lurus kedepan disertai dengan lekukan pergelangan tangan dan diakhiri dengan jentikan jari-jari.
e. Operan diarahkan setinggi dada si penerima secara mendatar dan bola sedikit berputar.
f. Bersamaan dengan irama gerak pelepasan bola, berat badan dipindahkan ke depan, langkahkan kaki belakang setelah bola lepas dari tangan (sebagai *follow through*). (Imam Sodikun,1992 : 49)

2.1.3.2 *Bounce pass* (operan pantulan)

Bounce pass atau operan pantulan merupakan operan yang diharuskan untuk digunakan pada sasaran yang melakukan serangan dan pada saat pemain dijaga dengan ketat sehingga kesulitan untuk mengoper bola. Operan ini juga baik dilakukan untuk menerobos lawan yang memiliki postur badan yang tinggi. *Bounce pass* efektif dilakukan dengan jalan menipu lawan samping kanan, padahal dilemparkannya kearah kiri atau sebaliknya. Gerakan yang dilakukan hampir sama dengan *chest pass*, hanya saja arah bola dipantulkan ke lantai 2/3 dari jarak penerima bola. Dalam melakukan *passing* perlu memperkirakan agar nantinya bola memantul kearah pinggul penerima.

2.1.3.3 *Overhead pass* (operan dari atas kepala)

Operan dari atas kepala atau *overhead pass* merupakan jenis operan yang sangat efektif digunakan terutama dilakukan oleh pemain yang jangkung (tinggi)

untuk menghindarkan bola dari raihan lawan. Ada beberapa teknik dasar yang perlu diperhatikan dalam melakukan operan *overhead pass* adalah:

a. Pertahankan posisi siku paling tidak setinggi kepala.
b. Kekuatan dorongan *overhead pass* hanya terletak pada bagian siku, pergelangan tangan, dan jari-jari. Bahu hanya berfungsi sebagai penopang siku agar tetap setinggi kepala.
c. Posisi awal ibu jari adalah menghadap ke belakang dan posisi akhir menghadap ke depan.
d. Untuk mendapatkan tambahan tenaga dorongan, pemain dapat melakukan gerakan membalikkan badan.

Adapun gerakan dalam melakukan *overhead pass*. (Lihat gambar 2)

Gambar 2
Teknik Operan *Overhead Pass*
(Danny Kosasih, Fundamental basketball.2008 : 29)

2.1.3.4 *Baseball pass*

Baseball pass biasanya digunakan untuk melakukan operan jarak jauh. Pada posisi awal pemain menempatkan bola di salah satu sisi kepala dan posisi

kaki *parallel stance* (kedua telapak kaki sejajar dan selebar bahu). Kemudian kaki pada sisi yang sama dengan tangan yang memegang bola ditarik ke belakang, titik tumpu terletak pada kaki ini. Setelah itu lempar bola seperti melakukan lemparan pada *baseball*. Hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan *baseball* pass agar tidak menekuk pergelangan tangan terlalu dalam kebelakang dan akhiri passing dengan posisi jari-jari menghadap ke sasaran agar passing tetap akurat pada sasaran.

2.1.3.5 *Shoulder pass*

Passing ini menggunakan satu tangan dan biasa digunakan karena persiapannya cepat. Kunci dari *passing* ini adalah ketepatan tekukan siku. Tekukan siku yang benar dapat menghasilkan kecepatan dan kekuatan dalam melakukan *shoulder pass*. Apabila dalam *passing* kita menggunakan tangan kanan untuk memegang bola, maka pemain hanya dapat melakukan *passing* pada sisi kanannya saja. Begitu pula dengan sebaliknya dianjurkan untuk melakukan tipuan-tipuan sebelum melakukan *passing* ini.

2.1.4 Pengertian *Dribble* dan Teknik Pelaksanaannya dalam Permainan Bola Basket.

2.1.4.1 Pengertian *dribble*

dribble atau menggiring bola merupakan suatu usaha mengamankan bola dari rampasan lawan, sebab dengan demikian ia dapat bergerak menjauhkan lawan sambil memantulkan bola kemanapun yang ingin dituju. Menurut Imam Sodikun (1992: 57), menggiring bola adalah salah satu cara yang diperbolehkan oleh

peraturan untuk membawa lari bola ke segala arah. Seorang pemain boleh membawa bola lebih dari satu langkah, asal bola sambil dipantulkan, baik dengan jalan maupun berlari. Hal tersebut juga dapat dilakukan oleh seorang pemain yang dengan bolanya ingin mendekati ring basket dan memasukkannya. Sedangkan menurut Danny Kosasih (2008 : 38), *dribble* adalah gerakan yang harus mengarah pada ring. Namun *dribble* juga dapat menjadi cara untuk membuka peluang bagi pemain lain agar mendapat ruang untuk mencetak skor.

2.1.4.2 Teknik *dribble*

Menurut Wissel (1997 : 96) ada beberapa teknik dasar melakukan *dribble* yang digunakan dalam permainan bola basket, antara lain:

1. *Speed dribble*

Speed *dribble* adalah *dribble* yang dilakukan dengan berlari. Agar bola tidak terlepas saat melakukan *dribble*, diperlukan dorongan ke depan sehingga pemain terlihat sedikit mengejar bola. Bola tidak boleh melebihi pinggang saat melakukan *dribble* ini dengan maksud agar bola mudah dijangkau dan tidak mudah direbut musuh.

2. *Footfire dribble*

Footfire dribble adalah metode berhenti sementara sambil menjaga *dribble* tidak mati ketika anda mendekati pemain lawan dalam lapangan terbuka. Terutama pada akhir *fast break* yang memungkinkan anda mendapat keseimbangan dan membaca posisi pemain lawan sementara anda punya tiga ancaman melalui tembakan, operan atau bergerak ketika men*dribble*.

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

3. *Change of pace dribble*

Dari namanya kita mengetahui bahwa dalam *dribble* ini yang dilatih adalah bagaimana pemain melakukan pergantian kecepatan.

4. *Retreat dribble*

Pemain melakukan *speed dribble* dan berhenti dengan *low dribble* lalu melakukan *power dribble* dengan arah *slide* kebelakang. Selanjutnya *dribble* ini bisa dilanjutkan dengan *crossover move* untuk merubah arah.

5. *Cross over dribble*

Caranya adalah pemain melakukan *dribble* ke salah satu arah dari *defender* lalu merubah ke arah sebaliknya dengan cepat. Saat melakukan *crossover dribble* usahakan *dribble* bola serendah mungkin. Ingatkan pemain agar belajar mencari *timing* yang tepat untuk melakukan *crossover dribble.* Usahakan agar jangan terlalu jauh atau terlalu dekat dari *defender.*

6. *Inside out dribble*

Dribble ini merupakan *dribble* tipuan untuk dapat membuka jalan menuju keranjang atau untuk menembak. Anda melakukan tipuan mengubah arah kepala ke sisi lain. Dalam melakukan *inside out dribble* dengan menyilangkan bola di depan anda. Putar tangan anda dan *dribble* bola keluar kearah anda mulai. *Dribble* sebatas lutut. Lindungi bola dengan badan anda dan tangan yang tidak melakukan *dribble* terangkat.

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

7. *Behind the back dribble*

Ini adalah salah satu cara *dribble* yang paling popular. *Dribble* bola dengan tangan kanan lalu ambil posisi kaki kiri di depan dan pusatkan titik berat tubuh pada kaki tersebut. Selanjutnya lakukan *crossover dribble* kearah belakang tubuh sampai bola berpindah posisi ke tangan kiri. Saat bola sudah berpindah ke tangan kiri, ambil posisi *staggered stance* dengan kaki kanan di depan. Begitu pula dapat dilakukan dengan *dribble* arah sebaliknya.

8. *Control dribble*

Control dribble digunakan ketika anda dijaga ketat oleh pemain lawan, dribble ini dilakukan dengan tujuan menjaga bola selalu dibawah kontrol. Ada tiga hal yang dapat dilakukan pemain basket apabila bisa menguasai *control dribble* yaitu menembak, mengoper atau melakukan *dribble*. *Control dribble* dilakukan setinggi pinggang, berat badan tertumpu pada kaki. *Dribble* bola dengan bantalan jari agar mudah mengontrol bola dan tempatkan tangan yang bebas dalam posisi melindungi bola.

Dribble atau menggiring bola yang dibenarkan adalah dengan satu tangan saja (kanan/kiri). Untuk kemahirannya dianjurkan untuk membiasakan keduanya, jadi yang baik hendaknya seimbang kekuatan menggiring dengan tangan kanan dan kiri.

Teknik melakukan *dribble* adalah sebagai berikut :

a. peganglah dengan kedua tangan secara rileks, tangan kanan di atas bola, kiri di bawah menjadi tempat terletaknya bola.
b. Berdiri seenaknya dengan kaki kiri agak sedikit kedepan dan kaki kanan.

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

c. Condongkan badan ke depan mulai dari pinggang.

d. Pantulkan bola dengan tangan kanan (pada permulaan bola di lihat).

e. Gerakan lengan hamper seluruhnya.

f. Pantulan bola dilakukan dengan jari-jari tangan dibantu dengan pergelangan tangan (bukan memukul dengan telapak tangan).

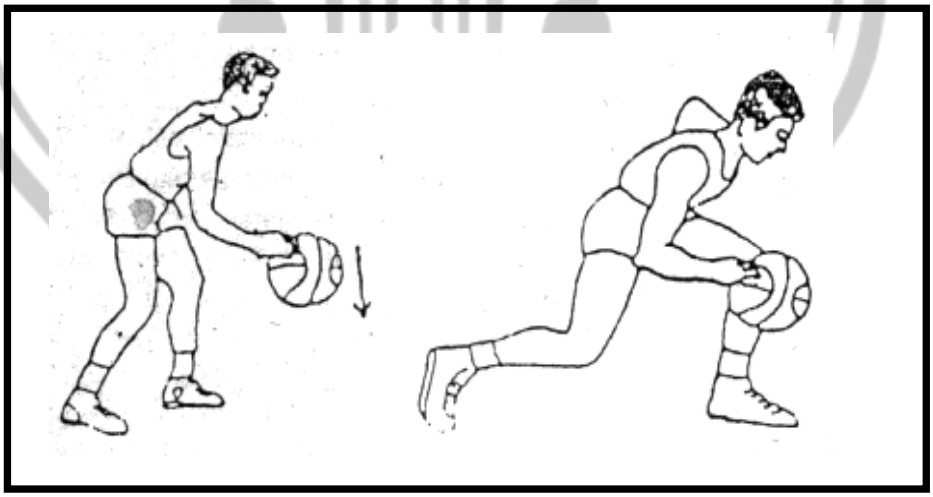
g. Menjinakkan bola dengan sedikit mengikuti bergeraknya bola ke atas sebentar dengan jari-jari dan pergelangan tangan, kemudian baru dipantulkan kembali.

h. Setelah diratakan, watak, rahasia dan irama pantulan dengan sikap berdiri di tempat maka mulailah sambil bergerak maju atau mundur.

i. Mulailah dengan tidak melihat bola, dan percepatlah gerakannya.

j. Menggiring bola dilakukan dengan agak rendah, maju mundur, kiri kanan, berkelok-kelok dengan rintangan dan dengan lawan.

k. Kombinasikan antara mengoper, menggiring dan menembak sehingga dapat dilakukan dengan cepat.(Imam Sodikun 1992 : 57).(Lihat gambar 3)



Gambar 3
Teknik Menggiring Bola
(Imam Sodikun, olahraga pilihan. 1992 : 58)

2.1.5 Pengertian Tembakan

Menembak merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain bolabasket untuk memperbaiki ketrampilan atau *skill* dalam melakukan tembakan. Menurut pendapat Wissel (2000 : 43) *shooting* adalah keahlian yang sangat penting di dalam olahraga bola basket, teknik dasar seperti operan, *dribbling*, bertahan dan *rebounding* mungkin mengantar anda memperoleh peluang besar mencetak angka. Oleh karena itu setiap regu yang menguasai bola selalu mencari kesempatan untuk dapat melakukan *shooting*, Maka unsur *shooting* dalam permainan bola basket merupakan teknik dasar yang harus dipelajari dengan baik dan benar serta ditingkatkan kemampuan dan ketrampilannya dengan latihan.

Penguasaan teknik menembak atau *shooting* bila dikuasai dengan baik, maka dalam pertandingan yang sesungguhnya pemain tersebut merupakan ancaman bagi lawan. Karena setiap saat ia dapat menghasilkan angka. Seperti dikemukakan oleh Imam Sodikun (1992 : 59) bahwa " *shooting* merupakan sasaran akhir setiap bermain. Keberhasilan suatu regu dalam permainan selalu ditentukan oleh keberhasilan didalam *shooting*".

Disimpulkan dari pernyataan diatas, bahwa *shooting* merupakan sasaran akhir setiap bermain. Kemenangan suatu regu dalam permainan bola basket selalu ditentukan oleh keberhasilan dalam *shooting,* untuk dapat berhasil melakukan *shooting* dengan teknik yang benar maka pemain harus menguasai ketrampilan dalam melakukan teknik *shooting* dengan baik.

PERPUSTAKAAN UNNES

Penguasaan teknik *shooting* diperlukan latihan yang teratur dan terus menerus, latihan juga harus dilakukan untuk semua jenis *shooting* yang lainnya, pada pelaksanaan latihan *shooting* pemain dibiasakan melakukan dengan posisi yang berbeda sehingga pemain terbiasa dalam melakukan *shooting* dalam pertandingan bola basket.

2.1.6 Jenis-jenis Tembakan dan Teknik Pelaksanaannya dalam Permainan Bola Basket

Shooting merupakan teknik dasar yang penting untuk dikuasai dalam permainan bola basket, karena *shooting* merupakan suatu gerakan yang dapat menghasilkan banyak angka. Teknik *shooting* atau tembakan dalam permainan bola basket dibagi menjadi beberapa jenis yaitu :

a. Tembakan dengan dua tangan di dada.
b. Tembakan dengan dua tangan di atas kepala.
c. Tembakan dengan satu tangan.
d. Tembakan *lay up*.
e. Tembakan di dahului dengan menggiring bola dan langsung mengadakan tembakan *lay up*.
f. Tembakan loncat dengan satu tangan (*jump shoot*).
g. Tembakan loncat dengan dua tangan (*jump shoot*).
h. Tembakan kaitan (*hook shoot*). (Imam Sodikun ,1992 : 59)

Semua teknik *shooting* di atas merupakan teknik yang harus dikuasai dengan memperhatikan mekanika gerakan saat menembak sehingga dapat menetapkan baik buruknya tembakan.

a. Tembakan dengan dua tangan di dada

Shooting atau tembakan dengan dua tangan di dada, dalam permainan sering dipakai dan cocok untuk permainan putri pemula, dengan alasan bahwa bola selalu berada di depan dada, bola akan terlindungi dan kekuatan tangan untuk mendorong lebih besar.

b. Tembakan dengan dua tangan di atas kepala

Jenis tembakan ini juga biasa digunakan oleh pemain basket terutama putri, karena memerlukan dorongan yang kuat dalam melakukan gerakan menembak dengan dua tangan diatas kepala.

c. Tembakan dengan satu tangan

Tembakan dengan satu tangan dilakukan dengan melepaskan bola kearah ring basket dengan menggunakan satu tangan di atas kepala, tembakan dengan satu tangan dewasa ini banyak digunakan oleh pemain dewasa.

d. Tembakan *lay up*

PERPUSTAKAAN UNNES

Tembakan *lay up* adalah jenis tembakan yang efektif sebab dilakukan dilakukan dengan jarak yang sedekat-dekatnya dengan ring basket. Hal ini menguntungkan karena *shooting* dari jarak yang jauh dapat diperdekat ke ring basket dengan melalui lompat – langkah – lompat. Sedangkan cara melakukan yang benar adalah dimulai dari menangkap bola sambil melayang– mendarat – satu kaki di depan – melangkah kaki yang lain melompat ke atas mendekati ring

basket sampai memasukkan bola ke ring basket, baik dengan satu tangan maupun dua tangan. Cara memasukkan bola dapat langsung ke ring basket atau melalui pantulan papan yang telah disediakan.

e. Tembakan di dahului dengan menggiring bola dan langsung mengadakan tembakan *lay up*.

Tembakan ini dilakukan dengan menggiring bola sendiri ke ring basket. Setelah dekat dari ring basket kemudian melakukan *lay up* tergantung pada perkiraan dan ketrampilan masing-masing. Penangkapan bola dilakukan dari pantulan bola pada lantai sambil melayang – melangkah – melompat untuk menembak seperti pada *lay up shoot* yang dilakukan dengan bola dari teman.

f. Tembakan loncat dengan satu tangan (*jump shoot*)

Jump shoot satu tangan terdiri dari unsur loncatan, *shooting* dan ketepatan waktu pada saat melepaskan bola. Kombinasi dari ketiga unsur inilah yang menunjukkan keberhasilan *shooting*.

g. Tembakan loncat dengan dua tangan (*jump shoot*).

Jump shoot yang dilakukan dengan baik merupakan tembakan yang tidak dapat dicegah oleh pertahanan lawan karena tingginya lompatan yang menyebabkan gerakan *horizontal* ke gerakan *vertical*. Gerakan dari *jump shoot* dua tangan terdiri dari unsur loncatan, *shooting* dan ketepatan waktu pada saat melepaskan bola.

h. Tembakan kaitan (*hook shoot*).

Hook shoot merupakan tembakan yang baik untuk penyerangan jarak dekat jika di daerah lawan dijaga dengan ketat, karena dengan *hook shoot*

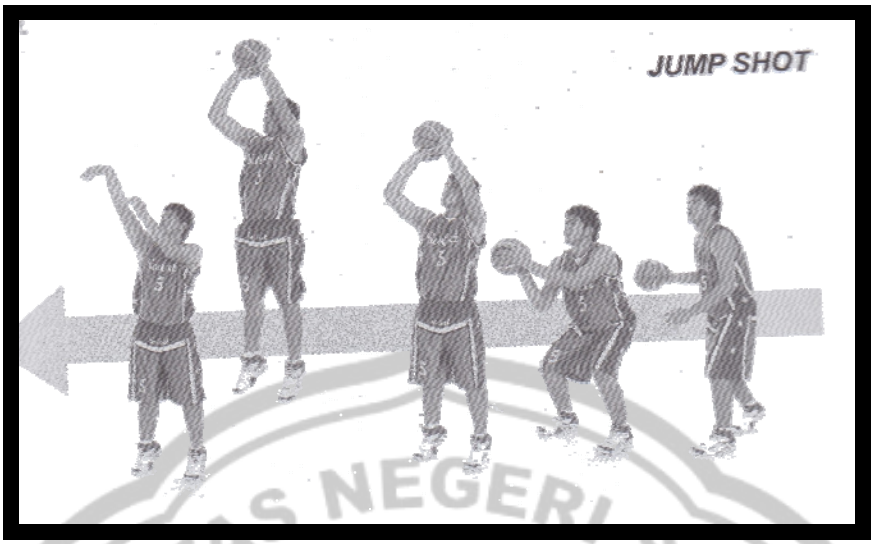
penembak tidak perlu mengambil sikap awal menghadap ke ring basket, tetapi dengan sikap miring atau menyamping jaring dan bola dilepaskan dengan tangan yang berjauhan dengan jaring.

2.1.7 Teknik Tembakan *Jump Shoot*

Jump shoot sama dengan menembak dengan satu tangan hanya ada dua penyesuaian dasar. Pertama pada tembakan melompat anda angkat bola lebih tinggi dan menembak setelah melompat, dan bukannya menembak bersamaan dengan melompat.

Kedua tempatkan bola antara telinga dan bahu anda namun angkat bola, lihatlah sasaran dari bawah bola (dan bukannya diatas bola seperti pada menembak dengan satu tangan). Tempatkan lengan bawah anda pada sudut kanan dengan lantai dan lengan atas anda parallel dengan lantai atau lebih tinggi. Lompatlah tegak lurus dengan dua kaki, luruskan sepenuhnya pergelangan kaki, lutut, punggung dan bahu jangan limbung ke depan, belakang atau ke samping. (Wissel, 2000 : 55).

Menurut Danny Kosasih (2008 : 51) *jump shoot* merupakan jenis tembakan dengan menambahkan lompatan saat melakukan *shooting*, dimana bola dilepaskan pada saat titik tertinggi lompatan. Ada yang perlu diperhatikan saat melakukan *jump shoot* yaitu pemain harus mulai dari lantai (*quick stance*) lalu melompat dan menjaga *verticality.*(Lihat gambar 4)



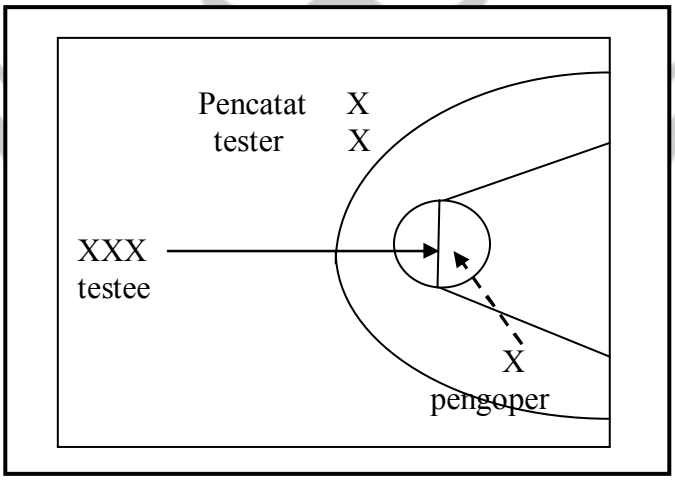
Gambar 4
Teknik Tembakan *Jump Shoot*

(Danny Kosasih, Fundamental basketball.2008 : 51)

2.1.8 Bentuk Latihan Tembakan *Jump Shoot* Didahului dengan Operan

Tembakan *jump shoot* didahului dengan operan dalam penelitian ini adalah melakukan tembakan *jump shoot* dimana sebelum melakukan tembakan terlebih dahulu diberikan operan oleh pengoper untuk memberikan hasil yang maksimal dalam melakukan tembakan *jump shoot.*

Bentuk latihan tembakan *jump shoot* didahului dengan operan



Gambar 5
Skema Latihan Tembakan *Jump Shoot* Didahului dengan Operan

Keterangan :

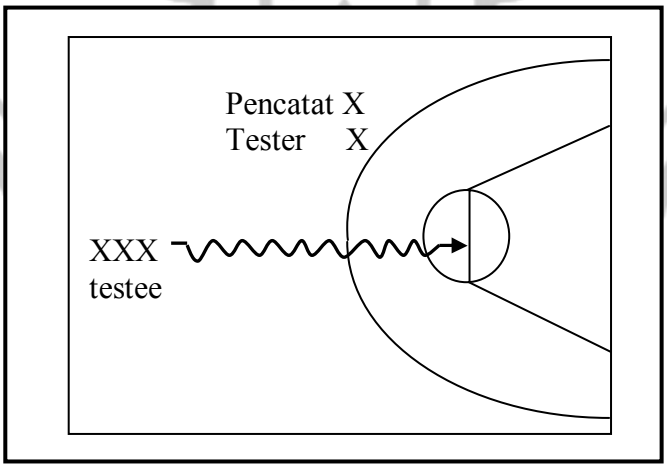
→ : Testee berlari menuju tembakan hukuman
- - → : Operan

Kelebihan	Kekurangan
1. Lebih cepat dalam *jump shoot* sehingga tembakan lebih akurat. 2. Dapat melakukan tembakan dimana saja dalam segala arah.	1. Tembakan hanya bisa dilakukan menunggu operan dari rekan. 2. Lompatan yang dihasilkan kurang maksimal.

2.1.9 Bentuk Latihan Tembakan *Jump Shoot* Didahului dengan *Dribble*

Tembakan *jump shoot* dengan menggunakan *dribble* dalam penelitian ini adalah melakukan tembakan *jump shoot* dimana sebelum melakukan tembakan terlebih dahulu melakukan *dribble* sambil berlari ke arah daerah tembakan bebas untuk melakukan tembakan *jump shoot*.

Bentuk latihan tembakan *jump shoot* didahului dengan *dribble*.



Gambar 6
Skema Latihan Tembakan *Jump Shoot* Didahului dengan *Dribble*

Keterangan :

: Testee melakukan *dribble* menuju daerah tembakan bebas

Kelebihan	Kekurangan
1. Dapat menentukan waktu yang tepat untuk menembak kearah ring.	1. Ketepatan dalam melakukan tembakan kurang akurat.
2. Lompatan yang dihasilkan saat menembak bisa maksimal.	2. Kontrol dan keseimbangan saat melakukan tembakan kurang terjaga.

2.1.10 Kerangka Berfikir

2.1.10.1 Pengaruh latihan *jump shoot* didahului dengan operan terhadap hasil *jump shoot.*

Tembakan *jump shoot* adalah tembakan yang sangat efektif dimana seorang pemain bolabasket berada pada posisi saat menembak jaraknya bisa dimana saja untuk menghasilkan angka. Maka dari itu siswa diberikan latihan *jump shoot* untuk menghasilkan tembakan *jump shoot* yang efektif dan maksimal. Agar tembakan *jump shoot* bisa di hasilkan secara maksimal dengan dikombinasikan dengan teknik lainnya. Teknik tersebut adalah teknik operan karena dengan melalui operan pemain dapat dengan bebas mencari posisi untuk melakukan tembakan *jump shoot*. Untuk itu latihan *jump shoot* didahului dengan operan sangat berpengaruh terhadap hasil tembakan *jump shoot* siswa putra peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Bae Kudus tahun 2010.

2.1.10.2 Pengaruh latihan *jump shoot* didahului dengan *dribble* terhadap hasil *jump shoot.*

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG PERPUSTAKAAN UNNES

Tembakan *jump shoot* didahului dengan *dribble* sangat baik untuk menghasilkan angka karena dengan melakukan *dribble* pemain dapat menentukan apakah ia akan mengoper atau melakukan tembakan *jump shoot* ataupun *shooting*. Dari uraian tersebut maka siswa diberikan latihan *jump shoot* didahului dengan *dribble* agar hasil dalam melakukan tembakan *jump shoot* bisa optimal. Dengan demikian latihan *jump shoot* didahului dengan *dribble* berpengaruh terhadap hasil tembakan *jump shoot* bagi siswa putra peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Bae Kudus tahun 2010.

2.1.10.3 Pengaruh latihan *jump shoot* didahului dengan operan dan *jump shoot* didahului dengan *dribble* terhadap hasil *jump shoot*.

Hasil tembakan *jump shoot* akan mengalami perubahan setelah diberikan latihan dengan teknik operan dan *dribble*. Teknik operan dan *dribble* adalah teknik dasar yang sangat penting diajarkan pada pemain pemula, tetapi akan ada perbedaan pengaruh terhadap hasil tembakan *jump shoot*. Teknik operan akan memiliki hasil yang lebih baik dari pada teknik *dribble* karena dengan teknik operan pemain lebih siap dalam malakukan tembakan *jump shoot*. Sedangkan dengan menggunakan teknik *dribble* pemain cenderung akan terpecah konsentrasinya antara melakukan tembakan atau mengoper pada rekan.

2.2 Hipotesis

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Suharsimi

Arikunto, 2006 : 71). Dari landasan yang telah dikemukakan di atas tersebut maka peneliti mencoba menuliskan hipotesis sebagai berikut :

2.2.1 Ada pengaruh latihan *jump shoot* didahului dengan operan bagi siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Bae Kudus tahun 2010.

2.2.2 Ada pengaruh latihan *jump shoot* didahului dengan *dribble* bagi siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Bae Kudus tahun 2010.

2.2.3 Latihan *jump shoot* didahului dengan operan lebih baik dari menggunakan latihan *jump shoot* didahului dengan *dribble* bagi siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Bae Kudus tahun 2010.

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

BAB III

METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006 : 160). Metode diperlukan dalam pelaksanaan suatu penelitian. Metode penelitian memberikan garis-garis yang cermat dan mengajukan syarat-syarat yang benar, maksudnya untuk menjaga agar memperoleh hasil yang sesuai dan dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah. Berbobot atau tidaknya suatu penelitian tergantung pada pertanggung jawaban dari metode penelitian.

3.1 Jenis dan Desain Penelitian

3.1.1 Jenis Penelitian

Dalam suatu penelitian seorang peneliti harus mengetahui jenis data apa saja yang dipakai. Dengan mengetahui jenis data, peneliti akan memperoleh hasil yang relevan terhadap objek yang diteliti sehingga dapat dipercaya. Jenis data dapat diketahui melalui metode penelitian data.

Metode penelitian data dalam suatu penelitian merupakan faktor yang penting karena berhubungan langsung dengan data yang digunakan dalam penelitian. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, metode eksperimen adalah metode yang menggunakan atau memberikan suatu gejala yang dinamakan latihan atau percobaan (Sutrisno Hadi, 2000 : 427).

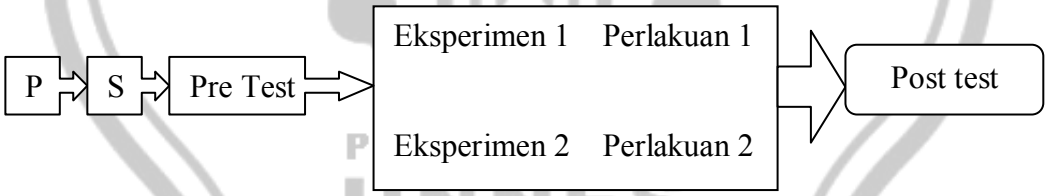
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

Dasar menggunakan metode eksperimen adalah kegiatan percobaan yang diawali dengan tes awal, lalu memberikan perlakuan atau latihan-latihan terhadap subjek dan diakhiri dengan tes untuk diuji kebenarannya. Metode eksperimen merupakan metode yang paling tepat untuk menyelidiki hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang bisa mengganggu (Suharsimi Arikunto, 2006 : 12).

Dalam penyusunan dan pengumpulan data dilakukan dengan memberi tes atau variabel yaitu hasil menembak *jump shoot* pada tes awal. Tes akhir dilakukan setelah memberikan perlakuan.

3.1.2 Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah desain korelasional pada diagram berikut:



Keterangan :

P	: Populasi
S	: Sampel
Pre Test	: Tes awal
Eksperimen 1	: Kelompok sampel 1
Eksperimen 2	: Kelompok sampel 2

Perlakuan 1 : Latihan *jump shoot* didahului dengan operan

Perlakuan 2 : Latihan *jump shoot* didahului dengan *dribble*

Post Test : Tes akhir

3.2 Variabel Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006 : 116) variabel adalah gejala yang bervariasi dan menjadi objek penelitian. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel bebas dan satu variabel terikat.

3.2.1 Variabel Bebas

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah :

3.3.1.1 Latihan *jump shoot* didahului dengan operan

3.3.1.2 Latihan *jump shoot* didahului dengan *dribble*

3.2.2 Variabel Terikat

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah : Hasil *jump shoot.*

3.3 Populasi, Sampel dan Teknik Penarikan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi menurut Suharsimi Arikunto (2006 : 130) adalah keseluruhan subyek penelitian. Sedangkan menurut Sutrisno Hadi (2000 :182), Populasi adalah

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

seluruh penduduk, yang dimaksudkan untuk diselidiki. Populasi dibatasi sebagai sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai satu sifat sama.

Pengertian di atas mengandung maksud populasi adalah seluruh individu yang akan dijadikan obyek penelitian dan keseluruhan dari individu itu paling tidak harus memiliki sifat yang sama. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Bae Kudus tahun 2010 yang berjumlah 20 siswa.

3.3.2 Sampel dan Teknik Penarikan Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2006:131). Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri I Bae Kudus tahun 2010 sebanyak 20 siswa.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini digunakan total sampling yaitu jumlah keseluruhan populasi dijadikan sampel untuk penelitian yaitu 20 siswa.

PERPUSTAKAAN UNNES

3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre eksperiment test* dan *post eksperiment test*. Dalam penelitian ini menggunakan modifikasi tes tembakan hukuman dari Imam Sodikun (1992 : 125) yang dimodifikasi dan belum standar untuk mengetahui hasil *jump shoot* didahului dengan operan dan hasil *jump shoot* didahului dengan *dribble*.

3.4.1 Hasil Uji Coba Instrumen

Uji coba instrumen diambil dari siswa ekstrakulikuler bola basket SMA NUSA PUTERA Semarang untuk mencari nilai validitas dan reliabilitas serta validitas logis dari instrumen yang digunakan dari tes keterampilan ini.

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Oleh karena itu, sebelum melakukan penelitian, peneliti mencari uji vaiditas dan uji reliabilitasnya.

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau sahih mempunyai validitas tinggi. Sebaliknya, instrumen yang kurang valid berarti memliki validitas rendah. (Suharsimi Arikunto, 2006 : 168)

Reliabiltas menunjuk pada satu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Apabila datanya memang sudah benar sesuai dengan kenyataanya, maka berapa kali pun diambil, tetapakan sama. Reliabilitas artinta dapat dipercaya, jadi dapat diandalkan. (Suharsimi Arikunto, 2006 : 178).

Rumus yang digunakan:

$$r_{xy} = \frac{N\Sigma XY - (\Sigma X)(\Sigma Y)}{\sqrt{\{N\Sigma X^2 - (\Sigma X)^2\}\{N\Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2\}}}$$

PERPUSTAKAAN UNNES

Keterangan :

r_{xy} : Koefisien korelasi

X : Skor *shoot* pada eksperimen 1

Y : Skor *shoot* pada eksperimen 2

N : Jumlah subjek

Kemudian nilai r_{xy} dikonsultasikan dengan r-tabel dengan taraf signifikan 5%, apabila nila r_{xy} > t-tabel maka dikatakan valid dan reliabel.

Besarnya reliabilitas dalam penelitian ini adalah 0,710 dengan r tabel pada taraf signifikasi 5% adalah 0,632. karena r hitung lebih besar dari r tabel maka instrumen tersebut valid dan reliabel sehingga dapat digunakan untuk penelitian.

3.5 Prosedur Penelitian

3.5.1 Teknik Pengambilan Data

Pada tes awal yaitu hasil dari tes tembakan *jump shoot* data tersebut akan dihitung dengan pola *matching by subject design* (M-S). Hal ini berdasarkan pada *subject matching* sudah tentu sekaligus berarti juga *group matching*. Pada hakekatnya *subject matching* adalah sedemikian rupa sehingga pemisahan-pemisahan *subject* (*pair of subject*) masing-masing ke group eksperimen dan ke group kontrol secara otomatis akan menyeimbangkan kedua group itu. Adanya kelompok eksperimen dan kelompok kontrol itu sangat penting guna mendapatkan suatu kesimpulan dari suatu penelitian secara benar.(Sutrisno Hadi, 2000 : 484)

Setelah terjadi data yang seimbang analisis yang digunakan adalah menggunakan t-test. Untuk mengetahui hasil penelitian tersebut dapat berjalan atau tidak setelah membandingkan t-hitung dengan t-tabel. Sesudah pembagian kelompok, siswa diberi latihan sesuai kelompoknya sebanyak 14 kali pertemuan.

Tes akhir adalah melakukan tembakan *jump shoot*, data tembakan yang masuk akan di hitung dengan M-S untuk mengetahui perbedaan mean antara *pre test* dan *post test*. Apabila data tersebut telah didapat, maka akan dicari nilai t dengan rumus t-test, untuk mengetahui perbedaan yang signifikan antara *pre test* dan *post test* pada hasil tembakan *jump shoot*.

3.5.2 Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini terdiri dari 3 tahapan yaitu tahap tes awal, tahap perlakuan dan tahap tes akhir. Perlakuan dilaksanakan 14 kali pertemuan dimana latihan dilakukan 3 kali dalam seminggu.

Teknik yang digunakan untuk pengumpulan data primer yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes, dalam penelitian ini dilakukan 2 (dua) kali tes, yaitu tes awal (*pre test)* dan tes akhir (*post test)*.

Pengambilan data sampel dilakukan di SMA Negeri 1 Bae Kudus dengan waktu pelaksanaan penelitian jam 15.30 WIB sampai 17.00 WIB, dimulai pada tanggal 30 September 2010 (pengambilan tes awal/*pre test*) sampai 4 November 2010 (pengambilan tes akhir/*post test*).

3.5.2.1. Tes Awal

Tes awal/*pre test* dilaksanakan pada tanggal 30 September 2010 di lapangan bolabasket SMA Negeri 1 Bae Kudus . Adapun tujuan pelaksanaan dari tes awal yaitu untuk mengukur kemampuan sampel dalam melakukan tembakan *jump shoot* sebelum diberi perlakuan. Materi yang diberikan adalah tes tembakan *jump shoot* di daerah tembakan hukuman sebanyak 10 kali.

Penjelasan sebelum melakukan tes dilakukan terlebih dahulu dilanjutkan dengan pemberian contoh oleh petugas. Setelah semuanya jelas kemudian tes awal dimulai. Adapun langkah-langkahnya adalah sebagai berikut :

Anak coba (*testee*) dipanggil satu-persatu menurut daftar nama yang telah disusun dari nomer 1 – 20, kemudian anak coba yang dipanggil memasuki lapangan bola basket dan siap untuk melakukan tembakan *jump shoot* setelah pencatat nilai siap maka anak coba dapat melakukan tembakan *jump shoot*. Setiap anak coba melakukan tembakan *jump shoot*, petugas mencatat nilai yang diperoleh sesuai dengan masuknya bola ke dalam keranjang ke dalam tabel *pre test* (hasil tes awal dapat dilihat pada lampiran).

PERPUSTAKAAN
UNNES

3.5.2.2. Perlakuan

Latihan dalam penelitian ini yaitu untuk meningkatkan kemampuan tembakan *jump shoot* dalam permainan bola basket. Kemudian pelaksanaannya siswa dipisahkan sesuai dengan hasil eksperimen atau tes awal yang dimatchkan menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kedua kelompok nantinya akan diberikan perlakuan atau latihan yang berbeda, kelompok eksperimen diberi

latihan tembakan *jump shoot* didahului dengan operan sedangkan kelompok kontrol diberikan latihan tembakan *jump shoot* didahului dengan *dribble*. Agar mendapatkan hasil yang diharapkan, maka diberikan ulangan latihan dalam jangka waktu tertentu. Dalam penelitian ini peneliti menetapkan waktu latihan 14 kali dengan latihan satu minggu tiga kali pertemuan.

Materi latihan yang diberikan setiap latihan adalah :

3.5.2.2.1. Pemanasan

Pemanasan diberikan untuk menyiapkan kondisi sebelum latihan inti diberikan. Pemanasan dalam penelitian ini meliputi lari keliling lapangan sebanyak lima kali, *streching*, dan senam yang menunjang pergerakan latihan tembakan *jump shoot*.

3.5.2.2.2. Latihan Inti

Latihan inti ditujukan untuk pelaksanaan program latihan yang telah disusun. Latihan dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen yang melakukan latihan *jump shoot* didahului dengan operan, sedangkan kelompok kontrol melakukan latihan *jump shoot* didahului dengan *dribble*.

3.5.2.2.3. Penenangan

Tahap ini betujuan untuk memulihkan kondisi tubuh ke kondisi semula, sehingga ketegangan pada otot akan kembali berangsur-angsur kembali seperti semula.

3.5.3.3. Tes Akhir

Siswa diberi perlakuan atau latihan selama 14 kali pertemuan, kemudian pada tanggal 4 November 2010 diadakan tes akhir yang bertujuan untuk mengetahui hasil latihan tembakan *jump shoot* setelah mendapatkan perlakuan. Adapun pelaksanaan tes akhir yaitu kedua kelompok sama-sama melakukan tembakan *jump shoot* sebanyak 10 kali.

3.6 Faktor - faktor yang Mempengaruhi Penelitian

3.6.1 Faktor Kesungguhan

Faktor kesungguhan sangat berpengaruh terhadap hasil penelitian dari peserta tes yang diteliti. Maka untuk mengatasi hambatan ini peneliti memberikan motivasi kepada peserta tes agar melakukan tes dengan sunguh-sungguh.

3.6.2 Faktor Alat

Dalam penelitian ini, baik dalam tes maupun latihan sebelum dimulai diupayakan semua peralatan yang berhubungan dengan penelitian sudah dalam keadaan siap, sehingga kegiatan dapat berjalan dengan lancar.

3.6.3 Faktor Pemberian Materi Latihan

Pemberian materi dalam latihan sangat berpengaruh besar dalam tercapainya penelitian dengan hasil yang baik. Usaha yang ditempuh agar penyampaian materi latihan kepada sampel dapat diterima dengan baik adalah

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

sebelum latihan dimulai sampel diberi petunjuk secara lisan, setelah itu di demonstrasikan dengan baik agar sampel dapat mengikuti, bagi sampel yang belum jelas diberi kesempatan untuk bertanya.

3.6.4 Faktor Kemampuan Sampel

Masing-masing sampel memiliki kemampuan dasar yang berbeda, baik dalam menerima penjelasan maupun kemampuan dalam melakukan gerakan. Untuk itu dibutuhkan koreksi dan evaluasi secara keseluruhan atau perseorangan setelah melaksanakan semua latihan.

3.6.5 Faktor Cuaca

Faktor cuaca sangat mempengaruhi penelitian yang penulis lakukan. Karena waktu pelaksanaan penelitian dilakukan waktu musin penghujan sehingga membuat sampel malas untuk berangkat latihan.

3.7 Teknik Analisis Data

PERPUSTAKAAN UNNES

Analisis terhadap hasil eksperimen didasarkan atas *subject matching* selalu menggunakan rumus *t-tes* pada korelasi sample. Kedua rumus itu adalah rumus rumus pendek *(short method*) dan rumus panjang (*long method*). Karena dengan rumus pendek atau rumus panjang akan memperoleh hasil yang sama (memperoleh nilai t yang sama), maka penulis memilih rumus pendek untuk mengolah data karena lebih efisien. Untuk menjabarkan hasil tes ke dalam rumus diperlukan table persiapan, adapun table yang diperlukan adalah sebagai berikut :

TABEL I

PERSIAPAN PERHITUNGAN STATISTIK

NO	Pasangan Subjek	E	K	D (E-K)	d (D-MD)	d^2
1						
.						
30						
		∑E	∑K	∑D	∑d	∑d^2

Keterangan :

E : Nilai kelompok eksperimen

K : Nilai kelompok kontrol

D : Perbedaan dari tiap-tiap pasangan

d^2 : Kuadrat dari mean deviasi perbedaan

∑ : Sigma atau jumlah (Sutrisno Hadi, 2000 : 230).

Langkah berikutnya setelah data tersusun dalam tabel adalah melakukan perhitungan, sebagai langkah untuk mengolah data maka digunakan rumus t-tes sebagai berikut :

$$t = \frac{|M_E - M_K|}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}}$$

(Sutrisno Hadi, 2000 : 230)

Keterangan :

M_E dan M_k : Mean perbedaan dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

$\sum d^2$: Jumlah kuadrat deviasi perbedaan

$\sum N$: Jumlah subjek

Hipotesis nihil akan diuji kebenaranya berdasarkan taraf signifikasi 5% dan db 19. hal ini berarti kita percaya bahwa 95% dari keputusan kita adalah benar. Dan kemungkinan akan menolak hipotesis yang 5% benar diantara 100.

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terhadap hasil tembakan *jump shoot* antara siswa yang mengikuti latihan tembakan *jump shoot* didahului dengan operan dan *jump shoot* didahului dengan *dribble* pada siswa putra peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Bae Kudus tahun 2010. Data diambil dengan tes *jump shoot* sebanyak 10 kali ulangan yang dilakukan sebelum dan sesudah *treatment*.

Kegiatan penelitian secara keseluruhan dilakukan dalam tiga tahap yaitu diawali dengan *pre test* untuk mengetahui kemampuan awal pada sampel. Tahap kedua yaitu dengan pemberian latihan tembakan *jump shoot* didahului dengan operan dan latihan tembakan *jump shoot* didahului dengan *dribble* sebanyak 14 kali pertemuan. Tahap yang terakhir yaitu *post test* untuk mengukur hasil tembakan *jump shoot* setelah sampel diberi latihan sesuai program latihan. Adapun deskripsi dari data hasil *pre-test* dan *post-test* serta pengujian hipotesis penelitian menggunakan rumus *t-test* dapat disajikan sebagai berikut.

4.1.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil *pre-test* diketahui kemampuan tembakan *jump shoot* pada siswa putra peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Bae Kudus.

Tabel 4.1. Skor Hasil *Pre-Test* Kemampuan Tembakan *jump shoot* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kelompok	n	Rata-rata	Standar Deviasi	Tertinggi	Terendah
Eksperimen	10	3,6	1,497	6	1
Kontrol	10	3,8	1,536	6	1

Tabel di atas terlihat bahwa rata-rata hasil *pre-test* kemampuan tembakan *jump shoot* pada kelompok eksperimen yang akan diberikan latihan *jump shoot* didahului dengan operan sebesar 3,6 dengan standar deviasi 1,497 hasil tertinggi 6 dan hasil terendah 1. Sedangkan rata-rata hasil *pre-test* kemampuan *jump shoot* pada kelompok kontrol yang akan diberikan latihan *jump shoot* didahului dengan *dribble* sebesar 3,8 dengan standard deviasi 1,536, hasil tertinggi 6 dan hasil terendah 1.

Setelah diberikan perlakuan berupa latihan tembakan *jump shoot* didahului dengan operan pada kelompok eksperimen dan latihan tembakan *jump shoot* didahului dengan *dribble* pada kelompok kontrol selanjutnya dilakukan tes akhir *(post-test)* kemampuan tembakan *jump shoot* untuk mengetahui pengaruh kedua jenis latihan tersebut terhadap kemampuan tembakan *jump shoot*. Adapun hasil tes akhir adalah sebagai berikut.

PERPUSTAKAAN UNNES

Tabel 4.2. Skor Hasil *Post-Test* Kemampuan Tembakan *Jump Shoot* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

kelompok	N	Rata-rata	Standar Deviasi	Tertinggi	Terendah
Eksperimen	10	4,8	0,98	6	3
Kontrol	10	4,1	0.94	5	2

Tabel di atas terlihat bahwa rata-rata hasil *post-test* kemampuan *jump shoot* pada kelompok eksperimen yang diberikan latihan *jump shoot* didahului dengan operan sebesar 4,8 dengan standar deviasi 0,98, hasil tertinggi 6 dan hasil terendah 3, sedangkan rata-rata hasil *post-test* kemampuan *jump shoot* pada kelompok kontrol yang diberikan latihan *jump shoot* didahului dengan *dribble* sebesar 4,1 dengan standard deviasi 0,94, hasil tertinggi 5 dan hasil terendah 2.

4.1.2 Penghitungan dengan Uji - *t*

4.1.2.1 Uji Hasil *Pre-Test* Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Uji data hasil *pre-test* kelompok eksperimen dan kontrol dimaksudkan untuk mengetahui apakah sebelum diberikan latihan *jump shoot* didahului dengan operan pada kelompok eksperimen dan latihan *jump shoot* didahului dengan *dribble* pada kelompok kontrol memiliki kemampuan tembakan yang sama atau tidak. Hasil dari uji data *pre-test* kelompok eksperimen dan kontrol dapat diketahui pada tabel berikut:

PERPUSTAKAAN UNNES

Tabel 4.3. Uji Hasil *Pre-test* Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Kelompok	n	Rata-rata	t_{hitung}	t_{tabel}	keterangan
Eksperimen	10	3,6	1,504	2.262	Tidak berbeda signifikan
Kontrol	10	3,8			

Tabel tersebut menyatakan bahwa nilai t_{hitung} 1,504 < t_{tabel} 2,262 untuk α 5% dengan dk = 9, yang berarti tidak ada pengaruh data hasil *pre-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa sebelum diberikan latihan *jump shoot* didahului dengan operan pada kelompok eksperimen dan latihan *jump shoot* didahului dengan *dribble* pada kelompok kontrol keduanya memiliki kemampuan tembakan *jump shoot* yang sama atau sepadan.

4.1.2.2 Uji Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Kelompok Eksperimen

Uji data hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen dimaksudkan untuk mengetahui apakah latihan *jump shoot* didahului dengan operan berpengaruh terhadap kemampuan tembakan *jump shoot* atau tidak. Hasil dari uji data *pre-test* dan *post test* kelompok eksperimen dapat diketahui pada tabel berikut:

Tabel 4.4. Uji Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Kelompok Eksperimen

Data	n	Rata-rata	t_{hitung}	t_{tabel}	Keterangan
Pre Test	10	3,6	3,681	2.262	Berbeda signifikan
Post Test	10	4,8			

Tabel tersebut menyatakan bahwa nilai t_{hitung} 3,681 > t_{tabel} 2,262 untuk α 5% dengan dk = 9, yang berarti ada pengaruh data hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen. Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa latihan *jump shoot* didahului dengan operan berpengaruh terhadap kemampuan *jump shoot* pada siswa putra peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Bae Kudus tahun 2010.

4.1.2.3 Uji Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Kelompok Kontrol

Uji data hasil *pre-test* dan *post test* kelompok kontrol dimaksudkan untuk mengetahui apakah latihan tembakan *jump shoot* didahului dengan *dribble* berpengaruh terhadap kemampuan tembakan *jump shoot* atau tidak. Hasil dari uji data *pre-test* dan *post-test* kelompok kontrol dapat diketahui pada tabel berikut:

Tabel 4.5. Uji Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Kelompok Kontrol

Data	N	Rata-rata	t_{hitung}	t_{tabel}	keterangan
Pre Test	10	3,8	0,895	2.262	Tidak berbeda signifikan
Post Test	10	4,1			

Tabel tersebut menyatakan bahwa nilai t_{hitung} 0,895 < t_{tabel} 2.262 untuk α 5% dengan dk = 9 yang berarti tidak ada pengaruh data hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok kontrol. Dapat dijelaskan bahwa latihan *jump shoot* didahului dengan *dribble* tidak berpengaruh terhadap kemampuan tembakan *jump shoot* pada siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Bae Kudus tahun 2010.

4.1.2.4 Uji Hasil *Post-Test* Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Uji data hasil *post-test* antara kelompok eksperimen dan kontrol dimaksudkan untuk mengetahui pengaruh latihan *jump shoot* didahului dengan operan dan latihan *jump shoot* didahului dengan *dribble*. Hasil dari uji data *post-test* kelompok eksperimen dan kontrol dapat diketahui pada tabel berikut:

Tabel 4.6 Uji Hasil *Post-test* Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Kelompok	n	Rata-rata	t_{hitung}	t_{tabel}	Keterangan
Eksperimen	10	4,8	2,333	2,262	Berbeda signifikan
Kontrol	10	4,1			

Tabel tersebut menyatakan bahwa nilai t_{hitung} 2,333 > t_{tabel} 2,262 untuk α 5% dengan dk = 9, hal ini berarti ada pengaruh yang signifikan antara data *post-test* kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara latihan *jump shoot* didahului dengan operan dan latihan *jump shoot* didahului dengan *dribble* terhadap kemampuan tembakan *jump shoot* pada siswa putra peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Bae Kudus tahun 2010.

PERPUSTAKAAN UNNES

Rata-rata hasil *post-test* kemampuan tembakan *jump shoot* dari kelompok eksperimen mencapai 4,8 sedangkan kelompok kontrol mencapai 4,1. Dilihat dari perolehan rata-rata kemampuan tembakan *jump shoot* dari kedua kelompok tersebut menunjukkan bahwa kemampuan tembakan *jump shoot* pada kelompok yang diberikan latihan *jump shoot* didahului dengan operan lebih tinggi dari pada kemampuan latihan *jump shoot* didahului dengan *dribble*. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *jump shoot* didahului dengan operan lebih baik daripada latihan *jump shoot* didahului dengan *dribble* terhadap kemampuan tembakan *jump shoot* pada siswa peserta ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Bae Kudus tahun 2010.

4.2 Pembahasan

Tembakan *jump shoot* adalah tembakan yang sangat efektif dimana seorang pemain bolabasket berada pada posisi saat menembak jaraknya bisa dimana saja (dekat atau jauh) dari keranjang atau dalam situasi apapun. Tembakan *jump shoot* sulit dibendung oleh lawan, karena disamping penguasaan bola yang matang diperlukan pula jangkauan lompatan yang setinggi mungkin untuk menghindari hadangan lawan dan mencetak angka. Pada prinsipnya tembakan *jump shoot* dapat dilakukan dimana saja baik dekat ataupun jauh dari keranjang. Tetapi dalam latihan ini peneliti menggunakan tembakan *jump shoot* di daerah tembakan hukuman. Dalam melaksanakan latihan *jump shoot,* peneliti membagi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen melakukan *jump shoot* didahului dengan operan dan kelompok kontrol melakukan *jump shoot* didahului dengan *dribble*.

PERPUSTAKAAN UNNES

Perlakuan yang diberikan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang berbeda menjadi faktor yang menyebabkan adanya perbedaan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen melakukan latihan tembakan *jump shoot* didahului dengan operan.. Sedangkan kelompok kontrol melakukan latihan tembakan *jump shoot* didahului dengan *dribble*. Secara teoritis kedua kelompok tersebut dalam melakukan latihan hampir sama hanya yang membedakan adalah pada kelompok eksperimen dalam melakukan *jump shoot* didahului dengan operan sedangkan pada kelompok kontrol dalam melakukan *jump shoot* didahului dengan *dribble*.

4.2.1 Pengaruh latihan tembakan *jump shoot* didahului dengan operan.

Hasil penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 1 Bae Kudus menunjukkan bahwa latihan *jump shoot* didahului dengan operan memberikan pengaruh yang cukup besar terhadap hasil tembakan *jump shoot*. Hal itu disebabkan karena latihan tembakan *jump shoot* didahului dengan operan siswa lebih siap dalam melakukan tembakan kearah ring basket.

Salah satu faktor yang menentukan untuk menghasilkan tembakan *jump shoot* dalam permainan bola basket dipengaruhi posisi dan kesiapan dalam melakukan tembakan. Semakin baik penempatan posisi dan kesiapan dalam melakukan tembakan *jump shoot*, maka akan semakin besar pula peluang untuk mencetak angka sebanyak mungkin.

4.2.2 Pengaruh latihan tembakan *jump shoot* didahului dengan *dribble*

Hasil penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 1 Bae Kudus menunjukkan bahwa latihan *jump shoot* didahului dengan *dribble* tidak begitu berpengaruh terhadap hasil tembakan *jump shoot*. Hal itu dikarenakan ketidaksiapan posisi siswa saat melakukan tembakan dengan *dribble* terlebih dahulu. Dengan *dribble* terlebih dahulu sebelum melakukan tembakan *jump shoot* kebanyakan siswa melakukan *jump stop* terlebih dahulu. Hal tersebut yang menjadi permasalahan pemain dalam melakukan *jump shoot* menjadi tidak maksimal, karena pemain harus berhenti terlebih dahulu sebelum melakukan tembakan *jump shoot*.

Hasil penelitian yang menunjukkan adanya pengaruh yang lebih baik dari latihan *jump shoot* didahului dengan operan dibandingan latihan *jump shoot* didahului dengan *dribble* terhadap kemampuan tembakan *jump shoot* pada siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Bae Kudus dikarenakan penyesuaian dan kebiasaan siswa dalam melakukan *jump shoot* didahului dengan operan dan *jump shoot* didahului dengan *dribble*. Dengan tingkat kemudahan saat melakukan latihan tembakan *jump shoot* didahului dengan operan menjadikan siswa termotivasi dan bisa melakukan latihan dengan sungguh-sungguh sehingga hasil yang didapatkan bisa maksimal.

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

5.1.1 Terdapat pengaruh latihan *jump shoot* didahului dengan operan terhadap kemampuan tembakan *jump shoot* pada siswa peserta ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Bae Kudus tahun 2010.

5.1.2 Terdapat pengaruh latihan *jump shoot* didahului dengan *dribble* terhadap kemampuan tembakan *jump shoot* pada siswa peserta ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Bae Kudus tahun 2010.

5.1.3 Latihan *jump shoot* didahului dengan operan lebih baik dalam meningkatkan kemampuan tembakan *jump shoot* dibandingkan latihan *jump shoot* didahului dengan *dribble* pada siswa peserta ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Bae Kudus tahun 2010.

PERPUSTAKAAN
UNNES

5.2 Saran

Berdasarkan simpulan penelitian di atas, penulis mengajukan saran:

5.2.1 Bagi pelatih atau pembina ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Bae Kudus ataupun disekolah-sekolah lainnya diharapkan dalam melatih kemampuan tembakan *jump shoot* sebaiknya didahului dengan operan karena terbukti lebih baik dalam meningkatkan kemampuan tembakan

jump shoot dibandingkan latihan tembakan *jump shoot* didahului dengan *dribble*.

5.2.2 Bagi peneliti lain yang tertarik melakukan penelitian sejenis dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan referensi dan diharapkan untuk dapat membandingkan bentuk latihan tembakan *jump shoot* ini dengan bentuk latihan yang lain agar diperoleh informasi yang semakin tepat terkait bentuk latihan yang paling efektif untuk meningkatkan kemampuan *jump shoot* dalam permainan bola basket.

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

DAFTAR PUSTAKA

Danny Kosasih. 2008. *Fundamental Basket Ball, First Step To Win*. Semarang : Karangturi Media. Yayasan Pendidikan Nasional Karangturi

Depdiknas, 2007. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta. Balai Pustaka

FIK.UNNES. 2009. *Pedoman Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program Strata 1 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang*. Semarang : FIK UNNES

Imam Sodikun. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan

Nurhasan, 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Direktorat Jenderal Olahraga

PB. PERBASI. 2004. *Peraturan Permainan Bola Basket*. Jakarta : Perbasi

Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta

Sutrisno Hadi. 2000. *Statistik 1* . Yogyakarta : Andi Offset

..... 2000. *Statistik 2* . Yogyakarta : Andi Offset

..... 2000. *Statistik 3* . Yogyakarta : Andi Offset

..... 2000. *Metodologi Research Jilid 4* . Yogyakarta : Andi Offset

Vic, Ambler. 1982. *Petunjuk Untuk Pelatih dan Pemain Bola Basket. Bandung* : CV. Pionir Jaya

Wissel, Hall, 2000. *Basket Ball Step to Succes*. Amerika : Raja Grafindo

PERPUSTAKAAN UNNES

Lampiran 1

DEPARTEMEN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
Kampus Sekaran Gunungpati Semarang 50229 Telp. 8508007
Fax. 8508007 Email : FIK – UNNES SMG. @. Com

Nomor : 133 / PKLO / V / 2009 14 Mei 2009
Lampiran : -
H a l : ***Usul Penetapan Pembimbing***

Yth. Dekan
Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES
Kampus Sekaran Gunungpati
di
S E M A R A N G.

Merujuk Keputusan Rektor Universitas Negeri Semarang (UNNES) Nomor 73/1995 tentang Pedoman Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program S1 Pasal 7 mengenai Penentuan Pembimbing, dengan ini saya usulkan :

1. Nama : Drs. Margono, M.Kes.
   NIP : 131571553
   Pangkat/Golongan : Pembina IV/ a.
   Jabatan : Lektor Kepala
   Mata Kuliah : Ilmu Coaching Khusus Ilmu Kesehatan
   Sebagai Pembimbing Utama

2. Nama : Moh. Senoadji Karyadi, S.Pd.
   NIP : 132231705
   Pangkat/Golongan : Penata Muda / III-a
   Jabatan : Asisten Ahli
   Mata Kuliah : Ilmu Coaching Khusus Tenis Meja
   Sebagai Pembimbing Pendamping

dalam penyusunan skripsi oleh mahasiswa :
✓ Nama : EPRIYAN SANTIKO
NIM : 6301406058
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

TEMA :
" ***TEKNIK DASAR PERMAINAN BOLA BASKET*** ".

Untuk itu mohon diterbitkan surat penetapannya.

Ketua Jurusan PKLO

Drs. Nasuka, M.Kes.
NIP.131485010

Lampiran 2

KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Kampus Sekaran Gunungpati Semarang 50229 Telp. (024) 8508007
Fax. 8508007 Email : FIK – UNNES SMG. @. Com

Nomor : 2559 / H37.1.6 / PL.1.6 / 2010 05 Agustus 2010
Hal : ***Permohonan Ijin Penelitian***

Yth. Kepala SMA Negeri 1 BAE Kudus
di
Kabupaten Kudus.

Dengan hormat,
Dalam rangka penyelesaian Studi mahasiswa kami untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Strata 1, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES memohonkan ijin Saudara :

Nama : EPRIYAN SANTIKO
NIM : 6301406058
Prodi/Semester : STRATA 1 PKLO / VIII

Untuk mengadakan penelitian dengan judul :
"
PENGARUH LATIHAN JUMP SHOOT DENGAN OPERAN DAN DRIBBLE TERHADAP HASIL JUMP SHOOT BAGI SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET PUTRA SMA NEGERI 1 BAE KUDUS TAHUN PELAJARAN 2009 / 2010 ".di SMA Negeri 1 BAE Kudus .

Atas perhatian dan kerjasamanya, kami ucapkan terima kasih.

a.n. Dekan,
Pembantu Dekan Bidang Akademik

KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG UNNES FIK

Drs. Said Junaidi M.Kes.
NIP 19690715 199403 1 001

Tembusan :

Lampiran 3

PEMERINTAH KABUPATEN KUDUS
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA
SMA 1 BAE
Rintisan Sekolah Menengah Atas Bertaraf Internasional
(R SMA BI)
Jln. Jend. Sudirman Km. 04 Telp./Fax. (0291) 438821 Kudus 59322
E-mail : **sma1bae@gmail.com** Website : **http://www.sma1baekudus.com**

SURAT KETERANGAN

Nomor : 423.7/ 1109 /14.07.5/2010

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala SMA Negeri 1 Bae Kudus menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama	:	**EPRIYAN SANTIKO**
Asal Universitas	:	Universitas Negeri Semarang
N I M	:	6301406058
Fakultas / Jurusan	:	Fakultas Ilmu Kelolahragaan / Pendidikan Kepelatihan Olah raga
Jenjang Program	:	S1 (Sarjana)

Mahasiswa tersebut di atas benar-benar telah mengadakan penelitian bola basket di SMA 1 Bae Kudus dari tanggal 30 September s.d 04 November 2010, untuk memenuhi sebagian persyaratan mencapai derajat Sarjana Pendidikan dengan judul:

"PENGARUH LATIHAN JUMP SHOOT DENGAN OPERAN DAN DRIBBLE TERHADAP HASIL JUMP SHOT BAGI SISWA EKSTRAKULER BOLA BASKET PUTRA SMAN 1 BAE KUDUS TAHUN PELAJARAN 2010/2011".

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kudus, 06 Desember 2010
An.Kepala SMA 1 Bae Kudus
Waka ur. Kurikulum

PEMERINTAH KABUPATEN KUDUS
SMA 1 BAE

Lampiran 4

Tes Uji Coba Tembakan *Jump Shoot* Pertama
Siswa Putra SMA Nusa Putera Semarang Th. 2010

No.	Nama	Tes Shooting										Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1.	Duta Budi Pratama	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	5
2.	Christian Adi Yoga	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	4
3.	Bryan Narendra Aprico	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	4
4.	Albert Bertandito	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	4
5.	Kharisma	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	6
6.	Ferdinand Adi Prakoso	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	4
7.	Le Jhong Susanto	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	6
8.	Le Jhong Mulyanto	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	5
9.	Edwin Santoso	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	4
10.	Ardi Lesmana	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	6
Jumlah												48

Lampiran 5

Tes Uji Coba Tembakan *Jump Shoot* Kedua
Siswa Putra SMA Nusa Putera Semarang Th. 2010

No.	Nama	Tes Shooting										Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1.	Duta Budi Pratama	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	6
2.	Christian Adi Yoga	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	5
3.	Bryan Narendra Aprico	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	5
4.	Albert Bertandito	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	4
5.	Kharisma	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	6
6.	Ferdinand Adi Prakoso	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	5
7.	Le Jhong Susanto	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	5
8.	Le Jhong Mulyanto	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	5
9.	Edwin Santoso	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	4
10.	Ardi Lesmana	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	7
Jumlah												52

Lampiran 6

RELIABILITAS HASIL TES TEMBAKAN JUMP SHOOT SMA NUSA PUTERA SEMARANG YANG TELAH DI HITUNG

No	Nama	X	Y	X^2	Y^2	*(X).(Y)*
1.	Duta Budi Pratama	5	6	25	36	30
2.	Christian Adi Yoga	4	5	16	25	20
3.	Bryan Narendra Aprico	4	5	16	25	20
4.	Albert Bertandito	4	4	16	16	16
5.	Kharisma	6	6	36	36	36
6.	Ferdinand Adi Prakoso	4	5	16	25	20
7.	Le Jhong Susanto	6	5	36	25	30
8.	Le Jhong Mulyanto	5	5	25	25	25
9.	Edwin Santoso	4	4	16	16	16
10.	Ardi Lesmana	6	7	36	49	42
N=10	**Jumlah**	**48**	**52**	**238**	**278**	**255**

RELIABILITAS HASIL TES TEMBAKAN JUMP SHOOT SISWA SMA NUSA PUTERA SEMARANG YANG TELAH DI HITUNG

Rumus :

$$\mathbf{rxy} = \frac{N.xy - (x)(y)}{\sqrt{\left(N.\sum x^2 - (\sum x)^2\right).\left(N.\sum y^2 - (\sum y)^2\right)}}$$

$$\mathbf{rxy} = \frac{N.xy - (x)(y)}{\sqrt{\left(N.\sum x^2 - (\sum x)^2\right).\left(N.\sum y^2 - (\sum y)^2\right)}}$$

$$= \frac{10.255 - (48)(52)}{\sqrt{\left(10.238 - (48)^2\right).\left(10.278 - (52)^2\right)}}$$

$$= \frac{2550 - 2496}{\sqrt{(2380 - 2304).(2780 - 2704)}}$$

$$= \frac{54}{\sqrt{(76)(76)}}$$

$$= \frac{54}{76}$$

rxy = 0, 710

Jadi perhitungan *reliabilitas* dari rusmus rxy = 0,710 sehimgga tes tembakan hukuman yang digunakan dalam penelitian ini dapat dianggap reliabel dan valid, karena memiliki nilai yang cukup tinggi yaitu 0,710.

Tabel Interprestasi Nilai

Besar Nilai r	Interprestasi
0,800 s/d 1,00	Tinggi
0,600 s/d 0,800	Cukup
0,400 s/d 0,600	Agak Rendah
0,200 s/d 0,400	Rendah
0,000 s/d 0,200	Sangat Rendah (Tidak Berkorelasi)

Suharsimi Arikunto (2006 : 276)

Lampiran 7

HASIL TES AWAL (*PRE TEST*) TEMBAKAN *JUMP SHOOT*
SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET PUTRA
SMA N 1 BAE KUDUS

No.	Nama	Tes Shooting										Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1.	Fajar	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1
2.	Gamar	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	6
3.	Bagus	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	4
4.	Habib	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	6
5.	Leisinka	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	3
6.	Ilyas	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	2
7.	Michael	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	4
8.	Novan	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	6
9.	Aji	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	3
10.	Anam	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	4
11.	Adam	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	4
12.	Arga	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	2
13.	Ardianto	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	5
14.	Dito	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	4
15.	Andi	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	3
16.	Candra	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1
17.	Ivan	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	5
18.	Indra	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	2
19.	Bachtiar	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	4
20.	Julius	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	5
	Jumlah											74

Lampiran 8

DATA TES AWAL (PRE TEST) BERDASARKAN RANGKING SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET PUTRA SMA N 1 BAE KUDUS

No	No. Tes	Nama	Hasil
1	2	Gamar	6
2	8	Novan	6
3	4	Habib	6
4	13	Ardianto	5
5	17	Ivan	5
6	20	Julius	5
7	3	Bagus	4
8	7	Michael	4
9	10	Anam	4
10	11	Adam	4
11	14	Dito	4
12	19	Bachtiar	4
13	5	Leisinka	3
14	9	Aji	3
15	15	Andi	3
16	6	Ilyas	2
17	12	Arga	2
18	18	Indra	2
19	1	Fajar	1
20	16	Candra	1

Lampiran 9

DATA MATCHING HASIL TES AWAL (PRE TEST)
SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET PUTRA
SMA N 1 BAE KUDUS

No	No Tes	Hasil Tes	Rumus Match	Matching	Pasangan Tes	Pasangan Hasil
1	2	6	A			
2	8	6	B	A – B	2 – 8	6 – 6
3	4	6	B			
4	13	5	A	A – B	13 – 4	5 – 6
5	17	5	A			
6	20	5	B	A – B	17 – 20	5 – 5
7	3	4	B			
8	7	4	A	A – B	7 – 3	4 – 4
9	10	4	A			
10	11	4	B	A – B	10 – 11	4 – 4
11	14	4	B			
12	19	4	A	A – B	19 – 14	4 – 4
13	5	3	A			
14	9	3	B	A – B	5 – 9	3 – 3
15	15	3	B			
16	6	2	A	A – B	6 – 15	2 – 3
17	12	2	A			
18	18	2	B	A – B	12 – 18	2 – 2
19	1	1	B			
20	16	1	A	A – B	16 – 1	1 – 1

Lampiran 10

HASIL TES AKHIR (*POST TEST*) TEMBAKAN *JUMP SHOOT*
SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET PUTRA
SMA N 1 BAE KUDUS

No.	Nama	Tes Shooting										Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1.	Fajar	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	2
2.	Gamar	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	6
3.	Bagus	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	5
4.	Habib	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	4
5.	Leisinka	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	5
6.	Ilyas	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	4
7.	Michael	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	4
8.	Novan	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	5
9.	Aji	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	4
10.	Anam	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	5
11.	Adam	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	5
12.	Arga	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	3
13.	Ardianto	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	5
14.	Dito	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	4
15.	Andi	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	4
16.	Candra	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	4
17.	Ivan	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	6
18.	Indra	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	3
19.	Bachtiar	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	6
20.	Julius	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	5
	Jumlah											

Lampiran 11

DATA HASIL TES AWAL (*PRE TEST*) MATCHING UNTUK KELOMPOK EKSPERIMEN DAN KONTROL

KELOMPOK EKSPERIMEN				KELOMPOK KONTROL			
No		Nama	Hasil Tes	No		Nama	Hasil Tes
Urut	Tes			Urut	Tes		
1	2	Gamar	6	1	8	Novan	6
2	13	Ardianto	5	2	4	Habib	6
3	17	Ivan	5	3	20	Julius	5
4	7	Michael	4	4	3	Bagus	4
5	10	Anam	4	5	11	Adam	4
6	19	Bachtiar	4	6	14	Dito	4
7	5	Leisinka	3	7	9	Aji	3
8	6	Ilyas	2	8	15	Andi	3
9	12	Arga	2	9	18	Indra	2
10	16	Candra	1	10	1	Fajar	1
Jumlah			36	Jumlah			38

Ket :

Kel Eksperimen : Tembakan *jump shoot* dengan didahului operan

Kel Kontrol : Tembakan *jump shoot* dengan didahului *dribble*

$\sum X1$ **= 36**

N = 10

Mean = 3,6

$\sum X2$ **= 38**

N = 10

Mean = 3,8

Lampiran 12

DATA HASIL TES AKHIR (POST TEST) MATCHING UNTUK KELOMPOK EKSPERIMEN DAN KONTROL

KELOMPOK EKSPERIMEN				KELOMPOK KONTROL			
No		Nama	Hasil Tes	No		Nama	Hasil Tes
Urut	Tes			Urut	Tes		
1	2	Gamar	6	1	8	Novan	5
2	13	Ardianto	5	2	4	Habib	4
3	17	Ivan	6	3	20	Julius	5
4	7	Michael	4	4	3	Bagus	5
5	10	Anam	5	5	11	Adam	5
6	19	Bachtiar	6	6	14	Dito	4
7	5	Leisinka	5	7	9	Aji	4
8	6	Ilyas	4	8	15	Andi	4
9	12	Arga	3	9	18	Indra	3
10	16	Candra	4	10	1	Fajar	2
Jumlah			48	Jumlah			41

Ket :

Kel Eksperimen : Tembakan *jump shoot* dengan didahului operan

Kel Kontrol : Tembakan *jump shoot* dengan didahului *dribble*

$\sum X1$ **= 48**

N = 10

Mean = 4,8

$\sum X2$ **= 41**

N = 10

Mean = 4,1

Lampiran 13

PERHITUNGAN HASIL STATISTIK *PRE TEST*
EKSPERIMEN DAN KONTROL

No	Pasangan No Tes	E	K	D (E-K)	d (D-MD)	d^2
1	2 – 8	6	6	0	0,2	0,04
2	13 – 4	5	6	-1	- 0,8	0,64
3	17 – 20	5	5	0	0,2	0,04
4	7 – 3	4	4	0	0,2	0,04
5	10 – 11	4	4	0	0,2	0,04
6	19 – 14	4	4	0	0,2	0,04
7	5 – 9	3	3	0	0,2	0,04
8	6 – 15	2	3	-1	- 0,8	0,64
9	12 – 18	2	2	0	0,2	0,04
10	16 – 1	1	1	0	0,2	0,04
		36	38	-2	0	1,6

$\sum E = 36$

$\sum K = 38$

D = E - K

= 36 – 38

= -2

N = 10

$\sum d^2 = 1,6$

$MD = \frac{\sum D}{N} = \frac{-2}{10} = -0,2$

$$t = \frac{|MD|}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}}$$

$$t = \frac{|0,2|}{\sqrt{\frac{1,6}{10(10-1)}}}$$

$$t = \frac{0,2}{\sqrt{\frac{1,6}{90}}}$$

$$t = \frac{0,2}{\sqrt{0,018}}$$

$$t = \frac{0,2}{0,133}$$

$$t = 1,504$$

t table = 2,262 t hitung = 1,504

Lampiran 14

PERHITUNGAN HASIL STATISTIK *PRE TEST* DAN *POST TEST* EKSPERIMEN

No	No Tes	Pre test (XI)	Post test (X2)	D (X1-X2)	d (D-MD)	d^2
1	2	6	6	0	1,2	1,44
2	13	5	5	0	1,2	1,44
3	17	5	6	-1	0,2	0,04
4	7	4	4	0	1,2	1,44
5	10	4	5	-1	0,2	0,04
6	19	4	6	-2	-0,8	0,64
7	5	3	5	-2	-0,8	0,64
8	6	2	4	-2	-0,8	0,64
9	12	2	3	-1	0,2	0,04
10	16	1	4	-3	-1,8	3, 24
		36	48	-12	0	9,6

$\sum X1 = 36$

$\sum X2 = 48$

D = X1-X2
= 36 – 48
= -12

N = 10

$\sum d^2 = 9,6$

$$MD = \frac{\sum D}{N} = \frac{-12}{10} = -1,2$$

$$\mathbf{t} = \frac{|MD|}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}}$$

$$\mathbf{t} = \frac{|-1,2|}{\sqrt{\frac{9,6}{10(10-1)}}}$$

$$\mathbf{t} = \frac{1,2}{\sqrt{\frac{9,6}{90}}}$$

$$\mathbf{t} = \frac{1,2}{\sqrt{0,1066}}$$

$$\mathbf{t} = \frac{1,2}{0,326}$$

t = 3,681

t table = 2,262 t hitung = 3,681

Lampiran 15

PERHITUNGAN HASIL STATISTIK *PRE TEST* DAN *POST TEST* KONTROL

No	No Tes	Pre test (YI)	Post test (Y2)	D (Y1-Y2)	d (D-MD)	d^2
1	8	6	5	1	1,3	1,69
2	4	6	4	2	2,3	5,29
3	20	5	5	0	0,3	0,09
4	3	4	5	-1	-0,7	0,49
5	11	4	5	-1	-0,7	0,49
6	14	4	4	0	0,3	0,09
7	9	3	4	-1	-0,7	0,49
8	15	3	4	-1	-0,7	0,49
9	18	2	3	-1	-0,7	0,49
10	1	1	2	-1	-0,7	0,49
		38	41	-3	0	10,1

$\sum Y1 = 38$

$\sum Y2 = 41$

D = Y1-Y2

= 38 – 41

= -3

N = 10

$\sum d^2 = 10,1$

$$MD = \frac{\sum D}{N} = \frac{-3}{10} = -0,3$$

$$t = \frac{|MD|}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}}$$

$$t = \frac{|-0,3|}{\sqrt{\frac{10,1}{10(10-1)}}}$$

$$t = \frac{0,3}{\sqrt{\frac{10,1}{90}}}$$

$$t = \frac{0,3}{\sqrt{0,1122}}$$

$$t = \frac{0,3}{0,335}$$

$$t = 0,895$$

t table = 2,262 t hitung = 0,895

Lampiran 16

PERHITUNGAN HASIL STATISTIK *POST TEST* EKSPERIMEN DAN KONTROL

No	Pasangan No Tes	E	K	D (E - K)	d (D-MD)	d^2
1	2 – 8	6	5	1	0,3	0,09
2	13 – 4	5	4	1	0,3	0,09
3	17 – 20	6	5	1	0,3	0,09
4	7 – 3	4	5	-1	-1,7	2,89
5	10 – 11	5	5	0	-0,7	0,49
6	19 – 14	6	4	2	1,3	1,69
7	5 – 9	5	4	1	0,3	0,09
8	6 – 15	4	4	0	-0,7	0,49
9	12 – 18	3	3	0	-0,7	0,49
10	16 – 1	4	2	2	1,3	1,69
		48	41	7	0	8,1

$\sum E = 48$

$\sum K = 41$

D = E - K

= 48 – 41

= 7

N = 10

$\sum d^2 = 8{,}1$

$MD = \frac{\sum D}{N} = \frac{7}{10} = 0{,}7$

$$\mathbf{t} = \frac{|MD|}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}}$$

$$\mathbf{t} = \frac{|0{,}7|}{\sqrt{\frac{8{,}1}{10(10-1)}}}$$

$$\mathbf{t} = \frac{0{,}7}{\sqrt{\frac{8{,}1}{90}}}$$

$$\mathbf{t} = \frac{0{,}7}{\sqrt{0{,}09}}$$

$$\mathbf{t} = \frac{0{,}7}{0{,}3}$$

$$\mathbf{t} = 2{,}333$$

t table = 2,262 t hitung = 2,333

Lampiran 17

***Standart Deviasi* Hasil *Pre Test* Eksperimen**

x	f	fx	x^2	fx^2
6	1	6	36	36
5	2	10	25	50
4	3	12	16	48
3	1	3	9	9
2	2	4	4	8
1	1	1	1	1
Jumlah		36		152

$\sum fx$ = 36

$\sum fx^2$ = 152

N = 10

$$\textbf{SD} = \sqrt{\frac{\sum fx^2}{N} - \left[\frac{\sum fx}{N}\right]^2}$$

$$= \sqrt{\frac{152}{10} - \left[\frac{36}{10}\right]^2}$$

$$= \sqrt{15{,}2 - [3{,}6]^2}$$

$$= \sqrt{15{,}2 - 12{,}96}$$

$$= \sqrt{2{,}24}$$

$$= \mathbf{1{,}497}$$

Lampiran 18

***Standart Deviasi* Hasil *Pre Test* Kontrol**

x	f	fx	x^2	fx^2
6	2	12	36	72
5	1	5	25	25
4	3	12	16	48
3	2	6	9	18
2	1	2	4	4
1	1	1	1	1
Jumlah		38		168

$\sum fx$ = 38

$\sum fx^2$ = 168

SD = $\sqrt{\frac{\sum fx^2}{N} - \left[\frac{\sum fx}{N}\right]^2}$

= $\sqrt{\frac{168}{10} - \left[\frac{38}{10}\right]^2}$

= $\sqrt{16{,}8 - [3{,}8]^2}$

= $\sqrt{16{,}8 - 14{,}44}$

= $\sqrt{2{,}36}$

= **1,536**

Lampiran 19

***Standart Deviasi* Hasil *Post Test* Eksperimen**

x	f	fx	x^2	fx^2
6	3	18	36	108
5	3	15	25	75
4	3	12	16	48
3	1	3	9	9
Jumlah		48		240

$\sum fx$ = 48

$\sum fx^2$ = 240

$$\textbf{SD} = \sqrt{\frac{\sum fx^2}{N} - \left[\frac{\sum fx}{N}\right]^2}$$

$$= \sqrt{\frac{240}{10} - \left[\frac{48}{10}\right]^2}$$

$$= \sqrt{24 - [4{,}8]^2}$$

$$= \sqrt{24 - 23{,}04}$$

$$= \sqrt{0{,}96}$$

$$= \mathbf{0{,}98}$$

Lampiran 20

***Standart Deviasi* Hasil *Post Test* Kontrol**

x	f	fx	x^2	fx^2
5	4	20	25	100
4	4	16	16	64
3	1	3	9	9
2	1	2	4	4
Jumlah		41		177

$\sum fx$ = 41

$\sum fx^2$ = 177

$$\textbf{SD} = \sqrt{\frac{\sum fx^2}{N} - \left[\frac{\sum fx}{N}\right]^2}$$

$$= \sqrt{\frac{177}{10} - \left[\frac{41}{10}\right]^2}$$

$$= \sqrt{17{,}7 - [4{,}1]^2}$$

$$= \sqrt{17{,}7 - 16{,}81}$$

$$= \sqrt{0{,}89}$$

$$= \mathbf{0{,}94}$$

Lampiran 21

Tabel Uji (t-Test)

TABEL IV

TABEL NILAI-NILAI t

d.b.	Taraf Signifikansi							
	50%	40%	20%	10%	5%	2%	1%	0,1%
1	1,000	1,376	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657	636,691
2	0,816	1,061	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925	31,598
3	0,765	0,978	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841	12,941
4	0,741	0,941	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604	8,610
5	0,727	0,920	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032	6,859
6	0,718	0,906	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707	5,959
7	0,771	0,896	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499	5,405
8	0,706	0,889	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355	5,041
9	0,703	0,883	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250	4,781
10	0,700	0,879	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169	4,587
11	0,697	0,876	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106	4,437
12	0,695	0,873	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055	4,318
13	0,694	0,870	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012	4,221
14	0,692	0,868	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977	4,140
15	0,691	0,866	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947	4,073
16	0,690	0,865	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921	4,015
17	0,689	0,863	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898	3,965
18	0,688	0,862	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878	3,922
19	0,688	0,861	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861	3,883
20	0,687	0,860	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845	3,850
21	0,686	0,859	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831	3,819
22	0,686	0,858	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819	3,792
23	0,685	0,858	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807	3,767
24	0,685	0,857	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797	3,745
25	0,684	0,856	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787	3,725
26	0,684	0,856	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779	3,707
27	0,684	0,855	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771	3,690
28	0,683	0,855	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763	3,674
29	0,683	0,854	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756	3,659
30	0,683	0,854	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750	3,646
40	0,681	0,851	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704	3,551
60	0,679	0,848	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660	3,460
120	0,677	0,845	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617	3,373
co	0,674	0,842	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576	3,291

Lampiran 22

Tabel Nilai Rho

TABEL VI

TABEL NILAI-NILAI RHO

N	Taraf Signifikansi 5%	Taraf Signifikansi 1%	N	Taraf Signifikansi 5%	Taraf Signifikansi 1%
5	1,000	-	16	0,506	0,665
6	0,886	1,000	18	0,475	0,625
7	0,786	0,929	20	0,450	0,591
8	0,738	0,881	22	0,428	0,562
9	0,683	0,833	24	0,409	0,537
10	0,648	0,794	26	0,392	0,515
12	0,591	0,777	28	0,377	0,496
14	0,544	0,715	30	0,364	0,478

Lampiran 23

PROGRAM LATIHAN
TEMBAKAN *JUMP SHOOT* DENGAN MENGGUNAKAN OPERAN DAN *DRIBBLE* SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET PUTRA
SMA N 1 BAE KUDUS

No	Hari/Tanggal	Kegiatan	
		Eksperimen	Kontrol
1	Kamis 30/09/2010	**PRE TES**	
2	Sabtu 02/10/2010	a. Pemanasan : - lari keliling lapangan - stretching - senam b. Latihan Inti - 5 x 3 set tembakan *jump shoot* Didahului dengan operan c. Penenangan - pelemasan - koreksi	a. Pemanasan : - lari keliling lapangan - stretching - senam b. Latihan Inti - 5 x 3 set tembakan *jump shoot* Didahului dengan *dribble* c. Penenangan - pelemasan - koreksi
3	Senin 04/10/2010	a. Pemanasan : - lari keliling lapangan - stretching - senam b. Latihan Inti - 5 x 3 set tembakan *jump shoot* Didahului dengan operan c. Penenangan - pelemasan - koreksi	a. Pemanasan : - lari keliling lapangan - stretching - senam b. Latihan Inti - 5 x 3 set tembakan *jump shoot* Didahului dengan *dribble* c. Penenangan - pelemasan - koreksi
4	Kamis 07/10/2010	a. Pemanasan : - lari keliling lapangan - stretching - senam b. Latihan Inti - 5 x 3 set tembakan *jump shoot* Didahului dengan operan c. Penenangan - pelemasan - koreksi	a. Pemanasan : - lari keliling lapangan - stretching - senam b. Latihan Inti - 5 x 3 set tembakan *jump shoot* Didahului dengan *dribble* c. Penenangan - pelemasan - koreksi
5	Sabtu 09/10/2010	a. Pemanasan : - lari keliling lapangan	a. Pemanasan : - lari keliling lapangan

		- stretching - senam b. Latihan Inti - 6 x 3 set tembakan *jump shoot* Didahului dengan operan c. Penenangan - pelemasan - koreksi	- stretching - senam b. Latihan Inti - 6 x 3 set tembakan *jump shoot* Didahului dengan *dribble* c. Penenangan - pelemasan - koreksi
6	Senin 11/10/2010	a. Pemanasan : - lari keliling lapangan - stretching - senam b. Latihan Inti - 6 x 3 set tembakan *jump shoot* Didahului dengan operan c. Penenangan - pelemasan - koreksi	a. Pemanasan : - lari keliling lapangan - stretching - senam b. Latihan Inti - 6 x 3 set tembakan *jump shoot* Didahului dengan *dribble* c. Penenangan - pelemasan - koreksi
7	Kamis 14/10/2010	a. Pemanasan : - lari keliling lapangan - stretching - senam b. Latihan Inti - 6 x 3 set tembakan *jump shoot* Didahului dengan operan c. Penenangan - pelemasan - koreksi	a. Pemanasan : - lari keliling lapangan - stretching - senam b. Latihan Inti - 6 x 3 set tembakan *jump shoot* Didahului dengan *dribble* c. Penenangan - pelemasan - koreksi
8	Sabtu 16/10/2010	a. Pemanasan : - lari keliling lapangan - stretching - senam b. Latihan Inti - 7 x 3 set tembakan *jump shoot* Didahului dengan operan c. Penenangan - pelemasan - koreksi	a. Pemanasan : - lari keliling lapangan - stretching - senam b. Latihan Inti - 7 x 3 set tembakan *jump shoot* Didahului dengan *dribble* c. Penenangan - pelemasan - koreksi

9	Senin 18/10/2010	a. Pemanasan : - lari keliling lapangan - stretching - senam b. Latihan Inti - 7 x 3 set tembakan *jump shoot*	a. Pemanasan : - lari keliling lapangan - stretching - senam b. Latihan Inti - 7 x 3 set tembakan *jump shoot*

		Didahului dengan operan c. Penenangan - pelemasan - koreksi	Didahului dengan *dribble* c. Penenangan - pelemasan - koreksi
10	Kamis 21/10/2010	a. Pemanasan : - lari keliling lapangan - stretching - senam b. Latihan Inti - 7 x 3 set tembakan *jump shoot* Didahului dengan operan c. Penenangan - pelemasan - koreksi	a. Pemanasan : - lari keliling lapangan - stretching - senam b. Latihan Inti - 9 x 3 set tembakan *jump shoot* Didahului dengan *dribble* c. Penenangan - pelemasan - koreksi
11	Sabtu 23/10/2010	a. Pemanasan : - lari keliling lapangan - stretching - senam b. Latihan Inti - 8 x 3 set tembakan *jump shoot* Didahului dengan operan c. Penenangan - pelemasan - koreksi	a. Pemanasan : - lari keliling lapangan - stretching - senam b. Latihan Inti - 8 x 3 set tembakan *jump shoot* Didahului dengan *dribble* c. Penenangan - pelemasan - koreksi
12	Senin 25/10/2010	a. Pemanasan : - lari keliling lapangan - stretching - senam b. Latihan Inti - 8 x 3 set tembakan *jump shoot* Didahului dengan operan c. Penenangan - pelemasan - koreksi	a. Pemanasan : - lari keliling lapangan - stretching - senam b. Latihan Inti - 8 x 3 set tembakan *jump shoot* Didahului dengan *dribble* c. Penenangan - pelemasan - koreksi
13	Kamis 28/10/2010	a. Pemanasan : - lari keliling lapangan - stretching - senam b. Latihan Inti - 8 x 3 set tembakan *jump shoot* Didahului dengan operan c. Penenangan - pelemasan - koreksi	a. Pemanasan : - lari keliling lapangan - stretching - senam b. Latihan Inti -8 x 3 set tembakan *jump shoot* Didahului dengan *dribble* c. Penenangan - pelemasan - koreksi
14	Sabtu	a. Pemanasan :	a. Pemanasan :

	30/10/2010	- lari keliling lapangan - stretching - senam b. Latihan Inti - 10 x 3 set tembakan *jump shoot* Didahului dengan operan c. Penenangan - pelemasan - koreksi	- lari keliling lapangan - stretching - senam b. Latihan Inti -10 x 3 set tembakan *jump shoot* Didahului dengan *dribble* c. Penenangan - pelemasan - koreksi
15	Senin 01/11/2010	a. Pemanasan : - lari keliling lapangan - stretching - senam b. Latihan Inti - 10 x 3 set tembakan *jump shoot* Didahului dengan operan c. Penenangan - pelemasan - koreksi	a. Pemanasan : - lari keliling lapangan - stretching - senam b. Latihan Inti -10 x 3 set tembakan *jump shoot* Didahului dengan *dribble* c. Penenangan - pelemasan - koreksi
16	Kamis 04/11/2010	**POST TEST**	

Lampiran 24

Dokumentasi Penelitian

Pemanasan sebelum melakukan tes

Latihan *jump shoot* sebelum diadakan tes tembakan *jump shoot*

Tes tembakan *jump shoot*

Foto bersama dengan pemain dan pelatih