



**PENGARUH LATIHAN *JUMP STOP SHOOT* DAN *TRIPPLE THREAT POSITION* TERHADAP HASIL *JUMP SHOOT* PADA TIM PUTERA
UNIT KEGIATAN MAHASISWA BOLA BASKET
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
TAHUN 2013**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka menyelesaikan Studi Strata 1
untuk mencapai gelar Sarjana Sains

Oleh

Ainoor Windiarso

6211409055

**JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2013**

ABSTRAK

Ainoor Windiartha.2013. *Pengaruh latihan jump stop shoot dan tripple threat position terhadap hasil jump shoot pada tim putera UKM bola basket Universitas Negeri Semarang Tahun 2013.* Skripsi, Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing I Drs. Musyafari Waluyo, M.Kes. Pembimbing II Drs. Prapto Nugroho, M.Kes.

Kata Kunci : *Jump stop shoot, tripple threat position, dan hasil jump shoot.*

Permasalahan dalam penelitian ini yaitu 1) adakah pengaruh latihan *jump stop shoot* terhadap hasil *jump shoot* pada tim putera UKM bola basket Universitas Negeri Semarang tahun 2013. 2) adakah pengaruh latihan *tripples threat position* terhadap hasil *jump shoot* pada tim putera UKM bola basket Universitas Negeri Semarang tahun 2013. 3) manakah antara latihan *jump stop shoot* dan *tripples threat position* yang dapat meningkatkan hasil *jump shoot* lebih maksimal pada tim putera UKM bola basket Universitas Negeri Semarang tahun 2013. Penelitian ini bertujuan untuk 1) untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *jump stop shoot* terhadap hasil *jump shoot* pada tim putera UKM bola basket Universitas Negeri Semarang tahun 2013. 2) untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *tripples threat position* terhadap hasil *jump shoot* pada tim putera UKM bola basket Universitas Negeri Semarang tahun 2013. 3) untuk mengetahui manakah antara latihan *jump stop shoot* dan *tripples threat position* yang lebih baik dan lebih maksimal dalam meningkatkan hasil *jump shoot* pada tim putera UKM bola basket Universitas Negeri Semarang tahun 2013.

Populasi penelitian ini adalah tim putera UKM bola basket Universitas Negeri Semarang tahun 2013. Sampel dalam penelitian berjumlah 12 mahasiswa. Variabel dalam penelitian ini yaitu latihan *jump stop shoot* dan *tripples threat position* sebagai variabel bebas serta hasil *jump shoot* sebagai variabel terikat. Metode penelitian menggunakan eksperimen. Metode analisis data penelitian menggunakan analisis data statistik t-test dengan bantuan program SPSS 19.0.

Berdasarkan hasil penelitian bahwa latihan *jump stop shoot* berpengaruh terhadap hasil *jump shoot*, dapat dilihat dari Sig (2-tailed) kelompok eksperimen A = $0,003 < 0,05$ maka H_a diterima. Sedangkan latihan *tripples threat position* berpengaruh terhadap hasil *jump shoot*, dilihat dari Sig (2-tailed) kelompok eksperimen B = $0,004 < 0,05$ maka H_a diterima.

Simpulannya bahwa latihan *jump stop shoot* dan *tripples threat positions* sama-sama berpengaruh meningkatkan hasil *jump shoot*, namun latihan *jump stop shoot* lebih efektif meningkatkan hasil *jump shoot* dibandingkan latihan *tripples threat position* pada tim putera UKM bola basket Universitas Negeri Semarang tahun 2013. Disarankan agar pelatih maupun pengajar bola basket yang akan mengajar atau meningkatkan hasil *jump shoot* atletnya dapat menggunakan latihan *jump stop shoot* karena dapat meningkatkan kemampuan dan hasil *jump shoot* atlet secara efisien, Disarankan agar pelatih maupun pengajar bola basket yang akan mengajar atau meningkatkan hasil *jump shoot* atletnya dapat menerapkan latihan *tripples threat position* sebagai latihan alternatif.

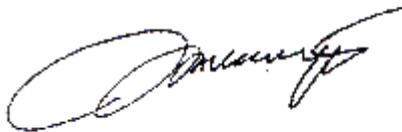
HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Jump Stop Shoot* dan *Tripple Threat Position* Terhadap Hasil *Jump Shoot* Pada Tim Putera UKM Bola Basket Universitas Negeri Semarang Tahun 2013” ini telah disetujui untuk diajukan kepada Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada :

Hari : Jum'at

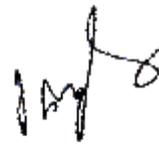
Tanggal : 19 Juli 2013

Pembimbing I



Drs. Musyafari Waluyo, M.Kes.
NIP. 194905071975031001

Pembimbing II



Drs. Prapto Nugroho, M.Kes.
NIP. 195412301985031004

Mengetahui
Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Semarang




Drs. Said Junaidi, M. Kes.
NIP. 196907151994031001

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul "Pengaruh Latihan *Jump Stop Shoot* dan *Tripple Threat Position* Terhadap Hasil *Jump Shoot* Pada Tim Putra UKM Bola Basket Universitas Negeri Semarang Tahun 2013" telah dipertahankan dihadapan sidang panitia ujian skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari :

Tanggal :

Panitia Ujian

Ketua

Sekretaris



Dr. H. Harry Pramono, M.Si.

NIP. 1959010191985031001



Sugiarto, S.Si., M.Sc.

NIP. 198012242006041001

Anggota Penguji

1. Dr. Sugiarto, Drs. M.S. (Ketua)
NIP. 195711231985031001
2. Drs. Musyafazi Waluyo, M.Kes. (Anggota)
NIP. 194905071975031001
3. Drs. Prapto Nugroho, M.Kes. (Anggota)
NIP. 195412301985031004

PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak jiplakan (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian di dalam tulisan ini yang merupakan kutipan dari karya ahli orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan. Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang, Agustus2013



Ainoor Windiarso

NIM. 6211409055

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

- 1) *DUIT (Do'a, Usaha, Ikhtiar, Tawakal).*
- 2) *Saya bisa menerima kegagalan. Setiap orang pernah gagal. Namun, saya tidak bisa menerimanya kalau belum mencoba.*
- 3) *Tiada hasil yang besar, tanpa usaha yang besar (Allahuma Yassir wala tu' assir).*

Persembahan :

Karya ini saya persembahkan kepada:

- 1) Orang tuaku Bapak Suwondo dan Ibu Wiji Ningsih yang selalu memberi semangat dalam setiap hari-hariku dengan doa dan restunya.
- 2) Adikku Bachruddin Musthofa, Chotimah Windiarti dan yang terkasih Dika Ami Nurfatma yang selalu memberikan motivasi dan doa'nya.
- 3) Pendamping UKM Bola Basket UNNES Priyanto S.Pd, M.Pd, Coach Gogor Gubah Nugroho, dan teman-teman UKM yang selalu membantuku.
- 4) Teman-teman IKOR angkatan 2009.
- 5) Almamater Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini. Penulis menyadari terwujudnya Skripsi ini karena adanya bimbingan, bantuan saran, dan kerjasama dari berbagai pihak. Dengan segala kerendahan hati dan rasa hormat penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis melaksanakan studi.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi.
3. Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan Drs. Said Junaidi, M. Kes. yang telah memberikan pengarahan dan saran dalam penyusunan skripsi ini.
4. Drs. Musyafari Waluyo, M.Kes, selaku dosen pembimbing satu yang telah dengan sabar dan memberikan petunjuk, serta bimbingan, dalam menyelesaikan pembuatan skripsi ini.
5. Drs. Prpto Nugroho, M.Kes, selaku dosen pembimbing dua yang telah memberikan motivasi, petunjuk dan bimbingan dalam menyelesaikan pembuatan skripsi ini.
6. Drs. H Hadi Setyo Subiyono, M. Kes, selaku Dosen Wali yang telah memberikan masukan dan arahan selama penulis menempuh studi di Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

7. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang khususnya Jurusan Ilmu Keolahragaan yang telah membimbing saya selama kuliah.
8. Staf dan karyawan Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang atas informasi dan layanan yang baik demi terselesainya skripsi ini.
9. Bapak dan Ibu tercinta yang telah memberikan dorongan sehingga terselesainya penulisan skripsi
10. Keluarga besar UKM Bola Basket Universitas Negeri Semarang yang telah membantu penelitian dalam penyelesaian skripsi ini.
11. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penelitian untuk penulisan skripsi ini.

Atas segala bantuan dan pengorbanan yang telah diberikan kepada penulis dan penulis doakan semoga amal dan bantuan saudara mendapat berkah yang melimpah dari Allah SWT. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca semua.

Semarang, Agustus 2013



Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB IPENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Perumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.5 Penegasan Istilah.....	6
BAB IILANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS	
2.1 Landasan Teori.....	9
2.1.1 Permainan Bola Basket.....	9
2.1.2 Teknik Dasar Permainan Bola Basket.....	12
2.1.3 Teknik <i>Shooting</i> (Menembak).....	13
2.1.4 Latihan <i>Jump Stop</i>	19
2.1.5 Latihan <i>Jump Stop Shoot</i>	19
2.1.6 Latihan <i>Tripple Threat Position</i>	20
2.1.7 Kekurangan dan Kelebihan Pada Latihan.....	21
2.1.8 Definisi Latihan.....	23
2.1.9 Tinjauan Latihan <i>Jump Stop Shoot</i> Terhadap <i>Jump Shoot</i>	28
2.1.10 Tinjauan Latihan <i>Tripple Threat Position</i> Terhadap <i>Jump Shoot</i>	29
2.1.11 Kerangka Berfikir.....	30
2.1.12 Hipotesis.....	31
BAB IIIMETODE PENELITIAN	
3.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	32
3.2 Variabel Penelitian.....	33
3.3 Populasi, Sampel dan Teknik Penarikan Sampel.....	33
3.4 Instrumen Penelitian.....	34
3.4.2 Hasil Uji Coba Instrumen.....	35
3.4.3 Instrumen.....	36
3.4.4 Program Latihan.....	36
3.5 Prosedur Penelitian.....	37
3.5.1 Tes Awal atau <i>Pre-test</i> (O1).....	37
3.5.2 <i>Treatment</i> atau Perlakuan (X).....	38

3.5.3 Tes akhir (<i>Post-test</i>).....	38
3.6 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penelitian	39
3.6.1 Faktor kesungguhan hati	39
3.6.2 Faktor tempat dan cuaca.....	39
3.6.3 Faktor kegiatan di luar penelitian.....	39
3.6.4 Faktor pemberian materi	39
3.7 Metode Analisis Data.....	40

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian	42
4.1.1 Deskripsi Data	42
4.1.1.1 Deskripsi Data <i>Pre-Test</i>	42
4.1.1.1.1 Deskripsi Data <i>Pre-Test</i> Kelompok Eksperimen A	43
4.1.1.1.2 Deskripsi Data <i>Pre-Test</i> Kelompok Eksperimen B	43
4.1.1.2 Deskripsi Data <i>Post-Test</i>	44
4.1.1.2.1 Deskripsi Data <i>Post-Test</i> Kelompok Eksperimen A	44
4.1.1.2.2 Deskripsi Data <i>Post-Test</i> Kelompok Eksperimen B	45
4.1.2 Uji Normalitas Data	45
4.1.2.1 Uji Normalitas Data <i>Pre-Test</i>	46
4.1.2.2 Uji Normalitas Data <i>Post-Test</i>	46
4.1.3 Uji Hipotesis Dengan T-test	47
4.1.3.1 Uji Perbedaan Kelompok Eksperimen A	47
4.1.3.2 Uji Perbedaan Kelompok Eksperimen B	48
4.1.4 Uji Perbedaan <i>Mean</i> Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	49
4.2 Pembahasan	50
4.2.1 Pengaruh Latihan <i>Jump Stop Shoot</i> Terhadap Hasil <i>Jump Shoot</i>	53
4.2.2 Pengaruh Latihan <i>Tripple Threat Position</i> Terhadap Hasil <i>Jump Shoot</i>	54
4.2.3 Latihan <i>Jump Stop Shoot</i> Lebih Efektif dan Maksimal Dalam Meningkatkan Hasil <i>Jump Shoot</i>	54

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan	56
5.2 Saran	56

DAFTAR PUSTAKA.....	58
----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Hasil <i>Pre-Test Jump Shoot</i>	42
Tabel 4.2 Hasil <i>Pre-Test</i> Kelompok Eksperimen A	43
Tabel 4.3 Hasil <i>Pre-Test</i> Kelompok Eksperimen B	43
Tabel 4.4 Hasil <i>Post-Test Jump Shoot</i>	44
Tabel 4.5 Hasil <i>Post-Test</i> Kelompok Eksperimen A	44
Tabel 4.6 Hasil <i>Post-Test</i> Kelompok Eksperimen B	45
Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas Data <i>Pre-Test</i>	45
Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas Data <i>Post-Test</i>	46
Tabel 4.9 Ringkasan Uji Normalitas Data	47
Tabel 4.10 <i>t-test Jump Shoot</i> Kelompok Eksperimen A	47
Tabel 4.11 <i>t-test Jump Shoot</i> Kelompok Eksperimen B	48
Tabel 4.12 Hasil <i>mean</i> atau rata-rata <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> kelompok eksperimen A dan B	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lapangan Bola Basket	10
Gambar 2.2 Papan Pantul Bola Basket	10
Gambar 2.3 Keranjang/ <i>Ring</i> Bola Basket	11
Gambar 2.4 Fase persiapan dan Gerakan Kelanjutan (<i>follow through</i>)	15
Gambar 2.5 <i>Jump Shoot</i>	18
Gambar 2.6 <i>Jump Stop</i>	19
Gambar 2.7 <i>Jump Stop Shoot</i>	20
Gambar 2.8 <i>Tripple Threat Position</i>	21
Gambar 2.9 Fase Persiapan	21
Gambar 2.10 Fase Pelaksanaan	22
Gambar 2.11 Fase <i>Follow Through</i>	23

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat usulan dosen pembimbing	59
Lampiran 2 Surat penetapan dosen pembimbing	60
Lampiran 3 Surat ijin melakukan penelitian	61
Lampiran 4 Surat keterangan melakukan penelitian	62
Lampiran 5 Data pre-test hasil <i>jump shoot</i>	63
Lampiran 6 Pembagian kelompok	64
Lampiran 7 Daftar post-test hasil <i>jump shoot</i> sampel	65
Lampiran 8 Program Latihan	66
Lampiran 9 Metode latihan	70
Lampiran 10 Gambar penelitian	71

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Cabang olahraga yang dewasa ini semakin populer di Indonesia adalah bola basket. Olahraga bola basket merupakan olahraga permainan bola besar yang banyak diminati dan perkembangannya sangat pesat, terbukti permainan ini banyak digemari dari segala usia, golongan dan ukuran. Melalui kegiatan bola basket yang mengandalkan permainan tim, mereka banyak memperoleh manfaat khususnya dalam hal perkembangan fisik, mental, dan sosial yang baik. Banyak faktor untuk meningkatkan prestasi bola basket di Indonesia yang perlu diperhatikan dan membutuhkan perhatian diberbagai sektor, diantaranya kondisi fisik pemain, teknik, dan taktik atau strategi. PERBASI (Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia) sebagai induk organisasi bola basket perlu memperhatikan faktor pendukung lainnya yaitu sarana dan prasarana, kualitas pelatih serta peneliti ilmiah tentang bola basket.

Bola basket merupakan olahraga untuk semua orang, dimainkan baik oleh pria maupun wanita dari segala usia dan ukuran tubuh bahkan oleh mereka yang duduk di kursi roda. Walaupun banyak manfaat yang didapat dengan bertubuh tinggi namun banyak kesempatan bagi para pemain pendek dengan terus meningkatkan kualitas fisik dan teknik. Permainan bola basket juga mempunyai nilai-nilai yang bermanfaat baik secara fisik maupun sosial, hal ini dilihat dari banyaknya kompetisi yang digulirkan di tingkat SD, SMP, SMA, maupun tingkat

perguruan tinggi. Banyaknya kompetisi yang diadakan sepanjang tahun menyebabkan para pembina dan pelatih bola basket harus terus memperbaiki kualitas teknik para pemainnya. Menurut peraturan Perbasi (2004 : 1) bolabasket adalah permainan yang dimainkan oleh 2 regu, yang masing – masing terdiri dari 5 pemain, tiap regu berusaha memasukkan bola ke dalam keranjang lawan, dan mencegah lawan mencetak angka.

Menembak merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai dengan baik oleh setiap pemain bola basket, karena sesuai dengan tujuan permainan ini. Menembak berfungsi untuk memasukkan bola sebanyak mungkin ke keranjang lawan. Kemampuan suatu regu dalam melakukan tembakan akan menentukan hasil yang dicapai dalam suatu pertandingan. Melakukan tembakan dalam permainan bola basket memerlukan gerakan yang kompleks meliputi gerakan tungkai, tubuh, lengan, dan gerakan lompat vertikal ke atas, jauh dekatnya tembakan dipengaruhi oleh posisi pemain dari ring dan jangkauan lengan pemain. Sehingga apabila jarak tembakan semakin jauh memerlukan teknik menembak yang lebih kuat dan tepat. Untuk melaksanakan tembakan tersebut di butuhkan adanya sinkronisasi antara kaki, punggung, bahu, siku tembak, kelenturan pergelangan dan jari tangan.

Shooting sendiri pada garis besarnya dibagi menjadi 2 yaitu *shooting* lapangan dan hukuman (Imam Sodikun 1992). Dari berbagai jenis tembakan, *jump shoot* adalah salah satu teknik menembak yang efektif, karena menembak dengan posisi gerakan melompat dengan posisi awalnya jongkok akan sangat sulit untuk dihalangi oleh lawan. Sering sekali kita jumpai dalam suatu kompetisi

atau pertandingan bola basket para pemainnya menggunakan teknik *jump shoot* pada saat melakukan tembakan.

Jump shoot biasanya dilakukan dekat dengan keranjang lawan, namun ada juga yang menggunakan teknik *jump shoot* di daerah tembakan tiga angka, karena *jump shoot* merupakan tembakan yang efektif. Apabila melakukan *jump shoot* pada daerah tembakan tiga angka bila masuk akan sangat menguntungkan, karena akan menambah perolehan nilai atau angka yang selisihnya berbeda dengan tembakan yang dua angka agar dapat memenangkan pertandingan.

Kota Semarang adalah salah satu pusat pengembangan atlet cabang olahraga bola basket. Pengembangan dan pembinaan atlet tersebut biasanya dikembangkan melalui kegiatan ekstrakurikuler di sekolah atau UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) di Universitas. Hampir Semua Universitas di Kota Semarang memiliki UKM Bola Basket. Beberapa mahasiswa mencoba mengembangkan hobi atau kegemaran mereka melalui UKM Bola Basket di Universitas masing – masing. Universitas Negeri Semarang adalah salah satu Universitas yang sering mengikuti pertandingan – pertandingan bola basket yang di adakan di Kota Semarang maupun di luar Kota Semarang.

Universitas Negeri Semarang menggunakan UKM untuk membina dan mengembangkan kemampuan bermain bola basket mahasiswa. UKM itu sendiri diikuti oleh mahasiswa Universitas Negeri Semarang yang di laksanakan setiap hari senin dan kamis pada pukul 18.30 – 21.00 WIB di lapangan bola basket FIK Universitas Negeri Semarang. UKM bola basket melakukan pelatihan secara

signifikan yang dapat memberikan dampak positif untuk bersaing mengikuti kompetisi antar mahasiswa.

Jump shoot ini sebenarnya sudah dimiliki oleh setiap pemain yang ada di UKM tapi setiap pemain belum menguasai teknik tersebut dan kurangnya melakukan latihan secara *continue* dan berkesinambungan, namun pada kenyataannya banyak pemain saat kompetisi atau pertandingan dimainkan, pemain tersebut tidak dapat menunjukkan permainan atau kemampuan terbaik mereka, hal ini disebabkan kurangnya latihan untuk menjaga kondisi fisik dan penguasaan teknik dengan latihan yang kontinu dan berkesinambungan. Penulis adalah anggota UKM Bola Basket Putera Universitas Negeri Semarang.

Penulis banyak melihat sistem latihan dan strategi latihan pelatih pada waktu latihan. Penulis juga sempat melakukan wawancara dengan pelatih tentang masalah tersebut, sehingga penulis tertarik untuk meneliti masalah akurasi *jump shoot*. Strategi latihan yang penulis sarankan adalah latihan *jump stop shoot* dan *tripple threat position*, karena kedua metode latihan tersebut mempunyai keunggulan dan kelemahan, sehingga penulis tertarik untuk meneliti kedua metode teknik latihan tersebut mana yang berpengaruh dalam meningkatkan hasil *jump shoot*. Dalam latihan ini terdapat dua metode latihan yaitu latihan *jump stop shoot* dan *tripple threat position*. Latihan ini dilakukan untuk mengetahui metode latihan mana yang mempunyai hasil presentase *jump shoot* yang lebih tinggi. Latihan ini dilakukan berulang – ulang sehingga dengan latihan ini penulis berharap hasil *jump shoot* pada sampel mengalami peningkatan.

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk meneliti hasil *jump shoot*, dengan menggunakan latihan *jump stop shoot* dan *tripple threat position*. Dari masalah yang ada diatas maka penulis akan memilih judul di dalam penelitiannya yaitu : “ pengaruh latihan *jump stop shoot* dan *tripple threat position* terhadap hasil *jump shoot* pada tim putera UKM bola basket Universitas Negeri Semarang tahun 2013.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah :

- 1) Adakah pengaruh latihan *jump stop shoot* terhadap hasil *jump shoot* pada tim putera UKM bola basket Universitas Negeri Semarang Tahun 2013?
- 2) Adakah pengaruh latihan *tripple threat position* terhadap hasil *jump shoot* pada tim putera UKM bola basket Universitas Negeri Semarang Tahun 2013?
- 3) Manakah antara latihan *jump stop shoot* dan *tripple threat position* yang dapat meningkatkan hasil *jump shoot* lebih maksimal pada tim putera UKM bola basket Universitas Negeri Semarang Tahun 2013?

1.3 Tujuan Penelitian

Setiap penelitian yang dilakukan selalu mempunyai tujuan, agar memperoleh gambaran yang jelas serta bermanfaat bagi yang menggunakannya.

Adapun tujuan penelitian ini adalah :

- 1) Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *jump stop shoot* terhadap hasil *jump shoot* pada tim putra UKM bola basket Universitas Negeri Semarang Tahun 2013.
- 2) Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *tripple threat position* terhadap hasil *jump shoot* pada tim putra UKM bola basket Universitas Negeri Semarang Tahun 2013.
- 3) Untuk mengetahui manakah antara latihan *jump stop shoot* dan *tripple threat position* yang lebih baik dan lebih maksimal dalam meningkatkan hasil *jump shoot* pada tim putra UKM bola basket Universitas Negeri Semarang Tahun 2013.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah :

- 1) Dari aspek teoritis, memberikan informasi tambahan ilmu pengetahuan dalam olahraga bola basket, serta turut memacu perkembangan olahraga bola basket.
- 2) Dari aspek praktis, memberikan gambaran tentang pengaruh latihan *jump stop shoot* dan *tripple threat position* terhadap hasil *jump shoot*, serta dapat juga dijadikan sebagai bahan pertimbangan bagi para pelatih dalam menyusun program latihan.

1.5 Penegasan Istilah

Agar diperoleh pengertian yang sama tentang istilah yang digunakan dalam penelitian ini dan tidak menimbulkan interpretasi yang berbeda dari pembaca maka perlu adanya penegasan istilah dalam penelitian ini. Penegasan istilah juga

dimaksudkan untuk membatasi ruang lingkup permasalahan sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini.

1) Pengaruh

Dalam Kamus Bahasa Indonesia, Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa Indonesia (2008 :557), mengartikan pengaruh sebagai daya yang ada dan timbul (orang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan seseorang. Dalam penelitian ini yang dimaksud pengaruh adalah mengetahui seberapa besar peningkatan dari hasil *jump shoot* sebelum mendapatkan latihan *jump stop shoot* dan *tripple threat position* pada tim putra UKM bola basket Universitas Negeri Semarang Tahun 2013.

2) Latihan

Menurut Tohar Latihan adalah “ suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dan yang kian hari jumlah beban latihan kian bertambah (2002 : 01).Latihan dalam penelitian ini dapat diartikan pada suatu proses belajar untuk meningkatkan keterampilan *jump shoot* yang dilakukan secara berulang – ulang agar dapat mencapai prestasi semaksimal mungkin.

3) Hasil

Hasil adalah sesuatu yang diadakan (dibuat, dijadikan, dan sebagai) oleh usaha dan dapat diartikan juga dengan berhasil (Dikbud, 2002 : 391).Hasil dalam penelitian ini adalah sesuatu yang timbul atau ada dari langkah awal atau pembuatan awal dengan latihan *shooting* antara latihan *jump stop shoot* dan *tripple threat position* terhadap hasil *jump shoot* pada Tim Putra UKM bola basket Universitas Negeri Semarang.

4) *Jump Shoot*

Menembak (*shooting*) pada bola basket adalah sinkronisasi antara kaki, pinggang, bahu, siku tembak, kelenturan pergelangan dan jari tangan (Hal Wissel, 2000: 47). *Jump shoot* diartikan tembakan dengan posisi kaki melompat secara bersamaan setelah itu melakukan lompatan tinggi dengan posisi tangan mengangkat bola.

5) Permainan Bola Basket

Permainan bola basket adalah permainan beregu yang dimainkan oleh 2 tim yang masing – masing tim terdiri dari 5orang pemain. Tiap regu berusaha untuk memasukkan bola kedalam keranjang atau ring basket. Permainan bola basket dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan pemain dalam melakukan *jump shoot*.

BAB II

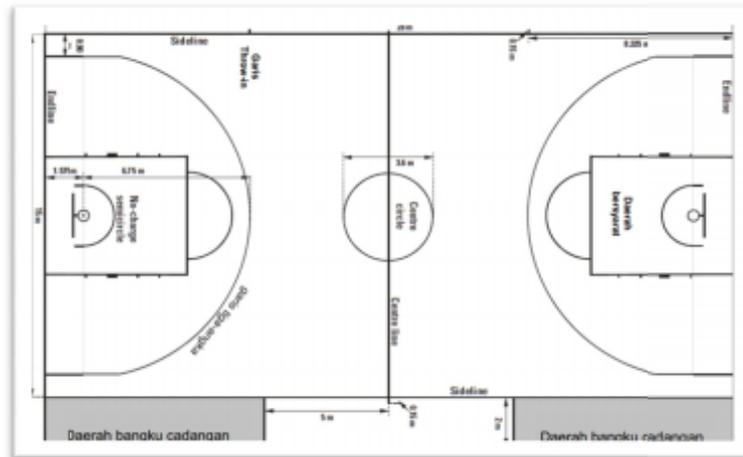
LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Permainan Bola Basket

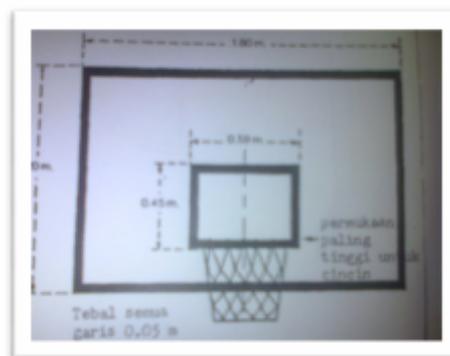
Bola basket merupakan olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu. Masing-masing regu terdiri dari lima pemain, dimana tiap regu berusaha memasukkan bola ke dalam keranjang dan mencegah lawan mencetak angka (Peraturan Perbasi,2006:1).Bola basket adalah salah satu jenis permainan yang termasuk olahraga permainan. Permainan olahraga bola basket termasuk permainan yang menggunakan bola besar.Sampai saat ini permainan bola basket mulai berkembang kearah yang lebih baik, sebagai bukti belakangan ini geliat permainan dan olahraga bola basket sudah mulai terlihat dengan sering diadakan kompetisi oleh berbagai pihak dengan bantuan sponsor dan mempunyai tempat yang cukup tepat di hati masyarakat khususnya para remaja.

Bola Basket dimainkan oleh 2 (dua) tim yang masing-masing terdiri dari 5 (lima) pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka (Perbasi, 2010:1). Lapangan permainan harus rata, memiliki permukaan keras yang bebas dari sesuatu yang menghalangi dengan ukuran panjang 28 m dan lebar 15 m yang diukur dari sisi dalam garis batas. (Perbasi, 2010:1). Berikut gambar lapangan bola basket :



Gambar 2.1
Lapangan Bola Basket (Sumber :Perbasi, 2010:3)

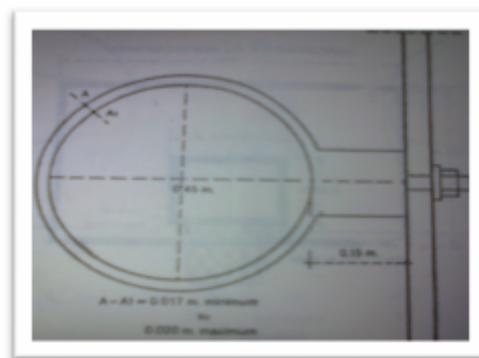
Kedua papan pantul terbuat dari kayu keras atau bahan yang tembus pandang (transparan) dengan tebal 3 cm sesuai dengan kekerasan kayu, lebarnya 1,80 m dan tingginya 1,20 m. permukaannya rata dan bila tidak tembus pandang harus berwarna putih. Permukaan ini ditandai dengan : di belakang *ring* dibuat petak persegi panjang dengan ukuran 59 cm dan tingginya 45 cm dengan lebar garis 5 cm. Garis dasar berbentuk empat persegi panjang tersebut dibuat rata dengan *ring* (Imam Sodikun, 1992:82). Berikut adalah gambar papan pantul tersebut :



Gambar 2.2
Papan Pantul Bola Basket (Sumber :Imam Sodikun, 1992:82)

Keranjang yang diserang oleh suatu tim adalah keranjang lawan dan keranjang yang dipertahankan oleh suatu tim adalah keranjang sendiri (Perbasi, 2010:1). Keranjang atau basket terdiri dari *ring* atau simpai dan jala. Simpai terbuat dari lingkaran besi yang keras, garis tengahnya 45 cm dan berwarna jingga. Garis tengah besi simpai tersebut 20 mm dengan sedikit tambahan lengkungan besi kecil di bawah simpai tempat memasang jala. Simpai harus dipasang kokoh pada papan pantul dan terletak mendatar di atas lantai dan jarak tepi bawah simpai dengan lantai setinggi 3,05 m.

Jarak terdekat dari bagian dalam tepi simpai 15 cm dari permukaan papan pantul. Jala terbuat dari tambang putih teranyam dan tergantung sedemikian rupa sehingga dapat menahan bola masuk keranjang/ basket, kemudian terus jatuh ke bawah. Panjang jala adalah 40 cm (Imam Sodikun, 1992:83). Berikut ini adalah gambar dan ukuran *ring* dalam permainan bola basket :



Gambar 2.3
Keranjang/*Ring* Bola Basket (Sumber :Imam Sodikun, 1992:82)

Dalam permainan bola basket, bola yang digunakan adalah bola yang betul-betul bundar terbuat dari kulit, karet atau bahan sintesis. Kelilingnya antara 75-78 cm dengan berat antara 600-650 gram. Bola dipompa secukupnya sehingga

kalau dijatuhkan dari ketinggian 1,80 m, pantulannya antara 1,20-1,40 meter (Imam Sodikun, 1992:84). Ada tiga ukuran bola basket menurut kelompok pemain, yaitu bola ukuran 5 untuk pemain tingkat Sekolah Dasar baik putera maupun putri. Bola ukuran 6 untuk pemain tingkat Sekolah Menengah Pertama putera dan putri, serta pemain putri senior. Bola 7 dipakai untuk kelompok pemain putera Sekolah Menengah Atas dan putera senior.

Pemain dalam bola basket dibolehkan pada posisi apapun, posisi yang paling umum pada tim dengan 5 pemain adalah pemain 1 sebagai *point guard* (*best ball handler*), pemain 2 sebagai *shooting guard* (*best outsiders*), pemain 3 sebagai *small forward* (*versatile inside dan outside player*), pemain 4 sebagai *power forward* (*strong rebounding forward*), dan pemain 5 sebagai pemain tengah (*inside score, rebounder dan shoot blocker*) (Hall Wissel, 2000:2).

2.1.2 Teknik Dasar Permainan Bola Basket

Teknik dasar merupakan suatu faktor yang sangat penting dalam pencapaian suatu prestasi. Karena pemahaman teknik dasar yang baik, dimungkinkan pemain dapat menampilkan suatu permainan yang bermutu sehingga dapat menjadi suatu tontonan atau hiburan yang menarik. Teknik dasar yang baik juga memudahkan pemain dalam menerima instruksi dari pelatih, karena dalam permainan bola basket ini merupakan olahraga yang memiliki berbagai macam teknik gerakan.

Bola basket merupakan permainan yang gerakannya kompleks yaitu gabungan dari jalan, lari, lompat dan unsure kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelenturan dan lain-lain (Imam Sodikun, 1992:35). Dalam hal ini berarti,

gerakannya terdiri dari gabungan unsur gerak yang terkoordinasi dengan baik. Oleh karena itu, penguasaan gerak yang baik harus dilakukan agar dapat menciptakan suatu gerakan yang baik pula, sehingga penguasaan terhadap teknik dasar dalam permainan bola basket harus didahulukan dan diutamakan. Setiap pemain basket dituntut untuk dapat melakukan setiap unsur gerak yang terangkum dalam berbagai teknik dasar yang benar. Jika setiap unsur gerak dapat dikuasai, maka setiap pemain akan mudah mengkombinasikan dan mengembangkan berbagai macam gerakan dasar.

Pada permainan bola basket, untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien ini perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar yang baik. Teknik dasar mencakup *footwork* (gerakan kaki), *shooting* (menembak), *passing* (operan) dan menangkap, *dribble*, *rebound*, bergerak dengan bola, bergerak tanpa bola dan bertahan (Hall Wissel, 2000:2). Sedangkan menurut Danny Kosasih (2008:2), teknik dasar meliputi : *body control* (mengontrol badan), *moving without the ball* (pergerakan tanpa bola), *ball handling* (penguasaan bola), *passing and catching* (mengoper/ melempar dan menangkap), *dribbling* (menggiring bola), *rebound* (usaha mengambil bola sesaat setelah *shooting* tidak masuk) dan *shooting* (menembak).

2.1.3 Teknik *Shooting* (Menembak)

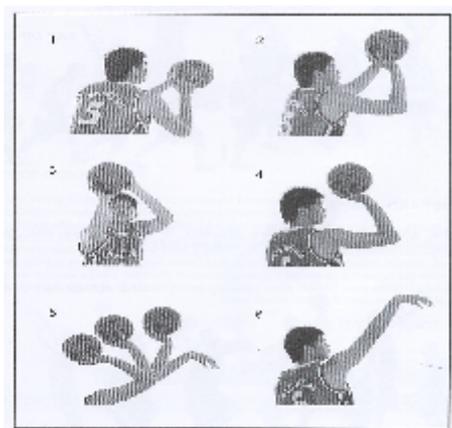
Ketrampilan gerak dasar menembak (*shooting*) dalam permainan bola basket sangat penting untuk dikuasai secara baik, tetapi tidak boleh mengesampingkan ketrampilan gerak dasar yang lain. Menembak merupakan sasaran akhir setiap pemain, keberhasilan suatu tim dalam permainan selalu

ditentukan dalam keberhasilannya dalam menembak. Untuk dapat berhasil dalam menembak, perlu menggunakan teknik-teknik yang baik dan benar.

Menurut Imam Sodikun (1992:90), di dalam permainan bola basket tembakan dibagi menjadi dua yaitu tembakan lapangan dan tembakan hukuman. Tembakan lapangan adalah suatu percobaan memasukkan bola ke keranjang lawan selama dalam waktu permainan/ pertandingan. Tembakan ini dilakukan oleh siapapun pemain penyerang dari daerah manapun di dalam lapangan sesuai dengan peraturan. Sedangkan tembakan hukuman atau tembakan bebas ini adalah merupakan hadiah yang diberikan kepada pemain untuk mencetak suatu angka. Tembakan tanpa rintangan ini dilakukan pada posisi tepat di belakang garis tembakan bebas sesuai ketentuan. Tembakan dilakukan dalam waktu paling lama 5 detik, dimulai sejak bola diberikan oleh wasit kepada pemain yang akan melakukan tembakan.

Pemain harus menjadi mesin skor dengan prinsi ROBOT yang berarti : R (*Range*); pemain harus membiasakan diri untuk melakukan *shooting* di segala jarak dan tempat, O (*Open*); seorang *shooter* perlu posisi yang terbuka (tidak ada tangan pemain lawan yang menghalangi pandangan ke *ring*), B (*Balance*); *shooting* yang baik selalu diambil dalam posisi seimbang (*shooting* dimulai dari lantai dan dalam posisi kaki yang siap), O (*One Court*); *shooting* yang baik terjadi hanya dalam satu hitungan, yakni ketika memegang bola posisi kaki dan tangan sudah siap, T (*Teammate*); seorang *shooter* yang baik juga adalah seorang yang mau memberikan *assist* kepada rekan setimnya yang lebih terbuka kesempatannya (Danny Kosasih, 2008:48).

Terdapat mekanik *shooting* yang perlu diperhatikan oleh setiap pemain, yaitu : 1) *Balance; shooting* yang baik bermula dari posisi kaki yang (*triple threat position*), 2) *Target; ring* adalah target *shooting*, maka fokus pandangan kita adalah *ring*, 3) *Shooting Hand*; cengkram bola dengan mantap dan lebarkan jari-jari dengan nyaman, kecuali bagian telapak tangan tidak menyentuh bola. Tekukkan pergelangan tangan tidak melebihi 70° . Kunci siku pada posisi huruf L. Kesalahan *shooting* sering terjadi karena siku sebagai penopang terbuka kesamping, 4) *Balance Hand*; tangan pendukung ini hanya digunakan untuk menjaga keseimbangan memegang bola sebelum bola meninggalkan tangan. Kesalahan sering terjadi saat mencengkram bola, dimana ibu jari ikut mendorong bola saat *shooting*, 5) *Release*; teori ini mengajarkan bagaimana melepas bola dengan *back spin*. Agar bola dapat *back spin* gunakan jari-jari untuk menekan bola ke atas, sesaat sebelum bola dilepaskan, 6) *Follow Through*; langkah terakhir *shooting* yang baik adalah pergerakan tangan dengan mengikuti ke arah *ring*. Siku tetap dikunci dan digunakan tenaga dorongan terakhir dari pergelangan tangan.



Gambar 2.4
Fase persiapan dan Gerakan Kelanjutan (*follow through*)
(Sumber : Danny Kosasih, 2008 : 49)

Menurut Danny Kosasih (2008:47) ada istilah berkaitan dengan teknik *shooting* dalam bola basket yang perlu dikenalkan kepada pemain sejak dini yaitu *BEEF*, 1) B (*Balance*); gerakan selalu dimulai dari lantai, saat menangkap bola tekuklah lutut dan mata kaki serta atur agar tubuh dalam posisi seimbang, 2) E (*Eyes*); agar *shooting* menjadi akurat pemain harus dengan segera mengambil fokus pada target (pemain dengan cepat mampu mengkoordinasikan letak *ring*), 3) E (*Elbow*); pertahankan posisi siku agar pergerakan lengan tetap vertikal, 4) F (*Follow Through*); kunci siku lalu lepaskan gerakan lengan jari-jari dan pergelangan tangan mengikuti ke arah *ring* basket.

Sekarang ini hampir semua pemain dalam menembak menggunakan enam teknik dasar tembakan, semua tembakan tersebut memiliki mekanika dasar, termasuk pandangan, keseimbangan, posisi tangan, pengaturan siku, irama tembakan, dan pelaksanaannya. Adapun pengertian keenam teknik dasar tembakan tersebut yaitu 1) *Lay Up Shoot*, 2) *One Hand Set Shoot*, 3) *Free Throw Shoot*, 4) *Three Point Shoot*, 5) *Hook Shoot*, 6) *Jump Shoot*. Menurut Danny Kosasih (2008:50).

1) *Lay Up Shoot*

Lay up shoot adalah jenis tembakan yang efektif sebab dilakukan dari 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. Pada jarak beberapa langkah dari *ring*, *pendribble* secara serentak mengangkat tangan dan mengangkat lutut ke atas ketika melompat ke arah keranjang.

2) *One Hand Set Shoot*

Menembak dengan satu tangan atau *one hand set shoot* yaitu melakukan gerakan melepaskan bola ke arah *ring* basket dengan menggunakan satu tangan di atas kepala, *shooting* satu tangan dalam permainan dewasa ini paling banyak digunakan oleh pemain basket dewasa.

3) *Free Throw Shoot*

Free Throw adalah jenis tembakan dalam pertandingan bola basket yang dilakukan dari suatu daerah tertentu tanpa dapat dihalangi atau diganggu oleh pemain lawan. Tembakan ini diberikan sebagai akibat dari kesalahan yang dilakukan oleh pemain lawan kepada pemain yang sedang dalam posisi melakukan tembakan (Danny Kosasih, 2008;103).

4) *Three Point Shoot*

Three Point Shoot adalah *shooting* dengan nilai tiga angka yang merupakan salah satu senjata untuk memenangkan pertandingan, juga membalikkan keadaan di saat tim mengalami kekalahan. *Three point shoot* dilakukan diluar garis tembakaan tiga poin.

5) *Hook Shoot*

Hook shoot merupakan *shooting* yang sangat baik untuk penyerangan jarak dekat jika di daerah lawan dijaga dengan kuat sekali, sebab dengan *hook shoot* penembak tidak perlu mengambil sikap awal menghadap ke *ring* basket, tetapi dengan sikap miring atau menyamping jarring dan bola dilepaskan dengan tangan yang berjauhan dengan jaring. Sehingga pemain bertahan sulit untuk

menjaganya, sebaliknya *hook shoot* diberikan setelah pemain dapat menguasai lemparan atau operan kaitan dengan baik.

6) *Jump Shoot*

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



Gambar 2.5
Jump Shoot(Sumber :Danny Kosasih, 2008 : 51)

Pada tembakan melompat pemain mengangkat bola lebih tinggi dan menembak setelah melompat, dan bukannya menembak bersamaan dengan melompat. Karena anda melompat dulu lalu menembak, maka tubuh bagian atas, lengan, pergelangan tangan, jari-jari harus menompakkan tenaga lebih tinggi dan lebih besar. Tempatkan bola antara telinga dan bahu pemain kemudian angkat bola, lihatlah sasaran dari bawah bola (bukan di atas bola seperti pada menembak dengan satu tangan). Tempatkan lengan bawah pemain pada sudut kanan dengan lantai dan lengan atas pemain paralel dengan lantai atau lebih tinggi. Lompat

dengan posisi tegak lurus dengan dua kaki, luruskan sepenuhnya pergelangan kaki, lutut, punggung dan bahu, jangan limbung ke depan, belakang atau samping (Hall Wissel 2000:54).

2.1.4 Latihan *Jump Stop*

Jump stop adalah berhenti dari keadaan berlari atau *slide* dalam posisi *quick stance* dengan dua kaki bersamaan mendarat di lantai. *Jump stop* lebih sering digunakan untuk menghemat waktu karena hanya menggunakan satu hitungan (*one count stop*) biasanya posisi akhir yang didapat adalah *parallel stance* (Danny Kosasih 2008:8).



Gambar 2.9
Jump Stop(Sumber :Danny Kosasih, 2008 : 8)

2.1.5 Latihan *jump stop shoot*

Jump stop shoot sama saja dengan menembak *jump shoot*, bedanya hanya ada di penyesuaian dasar. Pada tembakan *jump stop shoot* dilakukan dengan cara awalan dulu dengan *quick stance* dan *triple threat position* kemudian melakukan *dribble* sekali dengan posisi dua kaki bersamaan mendarat di lantai kemudian melakukan tembakan melompat dengan cara angkat bola tinggi dan posisi

menembak setelah melompat, saat bola dilepaskan tidak bersamaan dengan lompatan.



Gambar 2.10
Jump Stop Shoot(Sumber :Danny Kosasih, 2008 : 51)

2.1.6 Latihan *Tripple Threat Position*

Tripple threat position adalah bagian terpenting dalam permainan bola basket, karena posisi *tripple threat position* adalah bagian awal untuk melakukan *finishing* eksekusi baik itu mau melakukan *shooting*, menerima *passing*, dan melakukan *dribble*. Posisi yang benar harus lutut jongkok, siku ditekuk dalam keadaan posisi *shooting*, posisi badan harus *balance*, dan semua persendian harus lentur dan siap. Pemain yang ada pada posisi *tripple threat position* dengan keadaan seimbang dan benar akan mampu melakukan *offense* khususnya melakukan *jump shoot* dengan baik ke arah *ring basket*.

Pemain untuk melakukan *tripple threat position* dengan perasaan *feeling* yaitu siap di dalam segala kemungkinan untuk melakukan *finishing*, khususnya pada *jump shoot*. Mempertahankan dan menjaga posisi *tripple threat position* adalah suatu latihan yang memerlukan kerja keras dan kemauan yang

tinggi. Pemain harus dibiasakan merasa nyaman dengan latihan tersebut, dengan memberikan pengertian serta tujuan kegunaan latihan tersebut.



Gambar 2.11
Posisi Sikap Basket (*Tripple Threat Position*)
(Sumber : Sampel penelitian)

2.1.7 Kekurangan dan Kelebihan Pada Latihan

Menurut Wissel Hall, (2000 : 46), dalam melakukan tembakan terdapat 3 kelemahan dan kelebihan pada fase tembakan yaitu sebagai berikut :

1) Fase persiapan

Fase persiapan merupakan tahap awal yang harus dikuasai oleh seorang pemain bolabasket. Persiapan yang baik merupakan modal yang sangat berpengaruh terhadap tembakan yang akan dilakukan, menurut Hall Wissel (2000 : 48), fase persiapan meliputi : lihat target, kaki terentang selebar bahu, jari kaki lurus, lutut dilenturkan dan agak ditekuk, bahu dirilekskan, tangan yang tidak menembak menyeimbangkan bola, tangan yang untuk menembak diletakkan di belakang bagian bawah bola, jari tangan rileks dan dibuka lebar, siku masuk ke dalam, bola diletakkan diantara telinga dan bahu.

Lebih jelasnya lihat fase persiapan dalam melakukan tembakan satu tangan dari atas kepala pada gambar 4:



Gambar 2.6
Fase persiapan(Sumber : Hall, wissel 2000 : 48)

2) Fase pelaksanaan

Fase pelaksanaan ini terdapat sikap- sikap dengan urutan melihat target, rentangkan kaki, punggung dan bahu, rentangkan siku, hentakkan tungkai ke atas dilanjutkan dengan melenturkan pergelangan dan jari-jari ke depan, lepaskan ibu jari, tangan penyeimbang pada bola sampai terlepas, irama gerakan dilakukan secara seimbang. Lebih jelasnya lihat fase pelaksanaan dalam melakukan tembakan satu tangan dari atas kepala pada gambar 7:



Gambar 2.7
Fase pelaksanaan(Sumber : Hall, wissel 2000 : 49)

3) Fase *Follow Through*

Fase ini terdapat suatu gerakan dan sikap dengan urutan melihat target, lengan terlentang, jari telunjuk pada target, telapak tangan ke bawah saat menembak, seimbangkan dengan telapak tangan ke atas. Setelah melepas bola dari jari tengah, pertahankan lengan untuk tetap di atas dan terentang sepenuhnya dengan jari tengah menunjuk lurus pada target. Telapak tangan seharusnya menghadap ke bawah dan telapak tangan keseimbangan menghadap ke atas, pertahankan mata pada sasaran dan lengan tetap di atas pada posisi penyelesaian *follow through* sampai bola menyentuh ring. Lebih jelasnya lihat fase *follow trough* dalam melakukan tembakan satu tangan dari atas kepala pada gambar 8 :



Gambar 2.8

Fase *follow through* (Sumber :Hall wissel 2000 : 49)

2.1.8 Definisi Latihan

2.1.8.1 Pengertian Latihan

Latihan adalah suatu kegiatan mengulang-ngulang gerakan yang benar sampai memperoleh gerakan yang di sebut terampil (Imam Sodikun, 1992:45). Latihan untuk memebantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan adalah kegiatan

mengulang-ulang gerakan yang dilakukan oleh atlet dalam rangka meningkatkan keterampilan dan prestasinya.

2.1.8.2 Tujuan Latihan

Tujuan latihan adalah: 1) Untuk mencapai dan memperluas fisik secara menyeluruh, 2) untuk menjamin dan memperbaiki perkembangan fisik khususnya sebagai suatu kebutuhan yang telah ditentukan didalam praktek olahraga, 3) Untuk memoles dan menyempurnakan teknik olahraga yang di pilih, 4) Memperbaiki dan menyempurnakan strategi yang penting yang dapat diperoleh dari belajar teknik lawan, 5) Menanamkan kualitas kemampuan, 6) Menjamin dan menanamkan persiapan tim secara otomatis, 7) Untuk mempertahankan keadaan sehat setiap atlet, 8) Untuk mencegah cedera, dan 9) Untuk menambah pengetahuan atlet (Bompa, 1993:6-8).

2.1.8.3 Prinsip-Prinsip Latihan

1) Prinsip overload

Prinsip latihan yang paling dasar adalah prinsip *overload*, oleh karena itu penerapan tanpa prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat. Dengan prinsip overload ini akan menjamin sistem didalam tubuh yang menjalankan latihan, mendapatkan tekanan-tekanan beban yang besarnya semakin meningkat, serta diberikan secara bertahap, maka komponen kekuatan tidak akan mencapai tahap potensi sesuai fungsi kekuatan secara maksimal.

2) Prinsip peningkatan beban terus menerus atau progresif

Otot yang menerima beban latihan lebih atau *overload* kekuatannya akan bertambah, maka program latihan berikutnya bila tidak ada penambahan beban,

tidak lagi dapat menambah kekuatan. Penambahan beban ini dilakukan sedikit demi sedikit dan pada saat suatu set dan dalam jumlah repetisi yang tertentu otot belum merasakan lelah (M.Sajoto, 1995:115).

3) Prinsip urutan pengaturan suatu latihan

Latihan beban hendaknya dilakukan sedemikian rupa sehingga kelompok otot besar mendapatkan giliran lebih dahulu sebelum latihan otot kecil. Hal ini perlu agar kelompok otot kecil tidak mengalami kelelahan terlebih dahulu, sebelum kelompok otot mendapatkan giliran latihan.

4) Prinsip kekhususan program latihan

Prinsip tersebut menyatakan bahwa latihan hendaknya bersifat khusus, sesuai dengan sasaran yang dicapai. Bila akan meningkatkan keterampilan teknik dasar *lay up*, maka program latihan harus memenuhi syarat untuk tujuan itu.

5) Prinsip *kontinuitas* (terus menerus sepanjang tahun)

Prinsip *kontinuitas* sangat penting bagi seorang atlet, mengingat sifat adaptasi terhadap beban latihan diterima bersifat labildan sementara, maka untuk mencapai mutu prestasi maksimal, perlu adanya beban latihan sepanjang tahun terus menerus secara teratur, terarah dan continue.

6) Prinsip individual (perorangan)

Manusia yang terdiri dari jiwa dan raga pasti memiliki perbedaan dan setiap manusia tidak ada yang sama dari segi fisik, mental dan watak. Faktor-faktor individu yang harus diperhatikan adalah: 1) jenis kelamin, kesehatan, umur, proporsi tubuh; 2) kemampuan fisik, teknik, taktik, mental; 3) kemampuan kematangan juara; 4) watak dan kepribadian istimewa; 5) ciri-ciri khas individual

maupun mental. Prinsip individual adalah prinsip yang membedakan secara mencolok antara melatih dan mengajar demi tercapainya mutu prestasi olahraga secara optimal.

7) Prinsip nutrisium (gizi dan makanan)

Gizi dan makan adalah sangat dibutuhkan sebagai penunjang terpenuhnya tenaga yang dibutuhkan atlet baik didalam latihan maupun dalam pertandingan atau perlombaan.

2.1.8.4 Faktor-Faktor Latihan

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

2.1.8.5 Komponen-Komponen Latihan

Didalam latihan untuk mencapai prestasi yang maksimal juga harus memperhatikan beberapa komponen-komponen dari latihan. Komponen-komponen dari latihan tersebut meliputi:

1) Intensitas latihan

Intensitas latihan merupakan ukuran kesungguhan dalam melakukan latihan yang betul dalam pelaksanaannya. Jadi apabila seseorang atlet melakukan latihan secara bersungguh-sungguh dengan segala kemampuannya, berarti dapat menjalankan intensitasnya 100% (maksimal).

2) Volume latihan

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

3) Durasi

Durasi adalah lamanya latihan yang diperlukan. Waktu latihan sebaiknya adalah pendek tetapi berisi dan padat dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat. Selain itu setiap latihan harus dilakukan dengan usaha yang sebaik-baiknya dan dengan kualitas atau mutu yang baik. Untuk latihan *dribble lay up* kiri ini lama latihan keseluruhan adalah 5 minggu.

4) Frekuensi latihan

Frekuensi latihan adalah berapa kali suatu latihan setiap minggunya, cepat atau lambatnya suatu latihan dilakukan setiap setnya, untuk program latihan *dribble lay up* kiri dengan bantuan *media audio visual* dan peragaan langsung menggunakan frekuensi 3 kali dalam setiap minggunya.

5) Ritme

Ritme adalah irama dari suatu latihan, ritme juga merupakan sifat irama latihan yang berhubungan dengan tinggi rendahnya tempo dan berat ringannya suatu latihan dalam satu set latihan.

2.1.9 Tinjauan Latihan *Jump Stop Shoot* Terhadap *Jump Shoot*

Ketrampilan gerak dasar menembak (*shooting*) dalam permainan bola basket sangat penting untuk dikuasai secara baik, tetapi tidak boleh

mengesampingkan ketrampilan gerak dasar yang lain. Menembak merupakan sasaran akhir setiap pemain, keberhasilan suatu tim dalam permainan selalu ditentukan dalam keberhasilannya dalam menembak. Untuk dapat berhasil dalam menembak, perlu menggunakan teknik-teknik yang baik dan benar. Apabila di dalam suatu pertandingan seorang pemain kurang menguasai teknik dasar permainan tetapi dalam penguasaan tembakan sangat baik, maka dalam pertandingan sesungguhnya pemain tersebut merupakan ancaman bagi lawan karena setiap saat pemain tersebut akan menghasilkan angka (Imam Sodikun, 1992:59), Tembakan merupakan sasaran akhir setiap pemain, keberhasilan suatu regu dalam permainan selalu ditentukan oleh keberhasilan didalam tembakan.

Hasil *jump shoot* dengan tambahan latihan *jump stop shoot* mampu melatih kemampuan power tungkai yang dapat meningkatkan tinggi lompatan ketika melakukan *jump shoot* yang maksimal. *Jump stop shoot* dengan posisi dua kaki bersamaan mendarat di lantai kemudian melakukan tembakan melompat dengan cara angkat bola tinggi dan posisi menembak setelah melompat, saat bola dilepaskan tidak bersamaan dengan lompatan. Tinggi lompatan merupakan faktor yang sangat penting dalam melakukan *jump shoot*. Semakin tinggi lompatan ketika melakukan *jump shoot* maka jarak dengan ring semakin lebih dekat sehingga akan mudah menghasilkan poin.

2.1.10 Tinjauan Latihan *Tripple Threat Position* Terhadap *Jump Shoot*

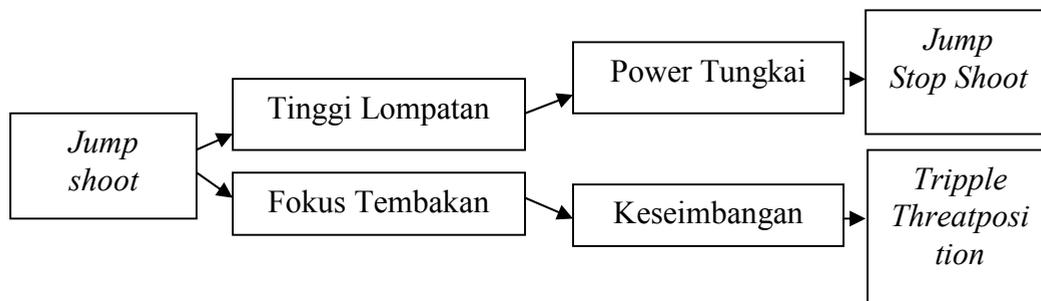
Menembak atau *shooting* dalam permainan bolabasket adalah satu teknik memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Dalam bolabasket teknik ini sangat penting untuk mencetak angka dan menentukan pertandingan, sebab kemenangan

ditentukan oleh banyaknya bola yang masuk ke dalam ring basket. Setiap regu yang menguasai bola selalu mencari kesempatan untuk dapat melakukan tembakan, ini merupakan teknik dasar yang harus dilakukan dengan baik dan benar serta ditingkatkan keterampilannya dalam latihan. Teknik dasar seperti operan, *dribble*, *rebound*, bertahan mungkin mengantar tim memperoleh peluang besar membuat atau mencetak angka, tetapi tetap saja melakukan tembakan (Hall Wessel, 2000:43).

Latihan *tripple threat position* dapat memperkuat dasar dari gerakan *tripple threat position* itu sendiri, sedangkan gerakan *tripple threat position* yang baik akan berguna untuk menambah daya konsentrasi pemain pada saat melakukan *jump shoot* dan lebih tenang dalam melakukan *jump shoot* walaupun ada pemain lawan yang menghadang atau menahan tembakannya. *Tripple threat position* adalah bagian terpenting dalam permainan bola basket, karena posisi *tripple threat position* adalah bagian awal untuk melakukan *finishing* eksekusi baik itu mau melakukan *shooting*, menerima *passing*, dan melakukan *dribble*.

Posisi yang benar harus lutut jongkok, siku ditekuk dalam keadaan posisi *shooting*, posisi badan harus *balance*, dan semua persendian harus lentur dan siap. Pemain yang ada pada posisi *tripple threat position* dengan keadaan seimbang dan benar akan mampu melakukan *offense* khususnya melakukan *jump shoot* dengan baik ke arah *ring* basket. Latihan *tripple threat position* harus dibiasakan merasa nyaman dengan latihan tersebut, dengan memberikan pengertian serta tujuan kegunaan latihan tersebut.

2.1.11 Kerangka Berfikir



Metode latihan teknik *jump stop shoot* dapat meningkatkan power tungkai dan tinggi lompatan sedangkan metode latihan *tripples threat position* diharapkan dapat berpengaruh pada keseimbangan dan fokus pada tembakan *jump shoot* dengan cara menganggap seseorang yang ada di depan adalah *ring*. Melakukan metode latihan *jump stop shoot* dan *tripples threat position* sangat baik untuk meningkatkan akurasi tembakan, melatih mental, pemusatan diri, dan fokus saat melakukan tembakan. Dengan menggunakan metode latihan tambahan *tripples threat position* bertujuan untuk meningkatkan hasil tembakannya semakin baik dan fokus.

Dalam penelitian ini dibagi menjadi dua kelompok latihan yang berbeda, yaitu latihan *jump stop shoot* dan *tripples threat position*. Kelompok eksperimen 1 dilatih dengan bentuk latihan *jump stop shoot* dan kelompok eksperimen 2 dilatih dengan latihan *tripples threat position*. Latihan *jump stop shoot* yaitu dimulai dilakukan dengan cara awalan dulu dengan *quick stance* dan *triple threat position* kemudian melakukan *dribble* sekali dengan posisi dua kaki bersamaan mendarat di lantai kemudian melakukan tembakan melompat dengan cara angkat bola tinggi dan posisi menembak setelah melompat, saat bola dilepaskan tidak bersamaan dengan lompatan. Sedangkan *tripples threat position* yaitu bentuk latihan yang

benar posisi harus lutut jongkok, siku ditekuk dalam keadaan posisi *shooting*, posisi badan harus *balance*, dan semua persendian harus lentur dan siap. Pemain yang ada pada posisi *tripple threat position* dengan keadaan seimbang dan benar akan mampu melakukan *offense* khususnya melakukan *jump shoot* dengan baik ke arah *ring* basket.

2.1.12 Hipotesis

Hipotesis sebenarnya adalah kata majemuk, terdiri dari kata-kata *hipo* dan *tesa*. Hipo berasal dari kata Yunani *hupo*, yang berarti di bawah, kurang atau lemah. Sedangkan *tesa* adalah *thesis* yang berarti teori, proposi atau pernyataan. Hipotesis adalah pernyataan yang masih lemah kebenarannya dan masih perlu dibuktikan kenyataannya (Sutrisno Hadi, 2004:210). Dari uraian kajian pada landasan teori di atas, peneliti dapat mengambil hipotesis sebagai berikut :

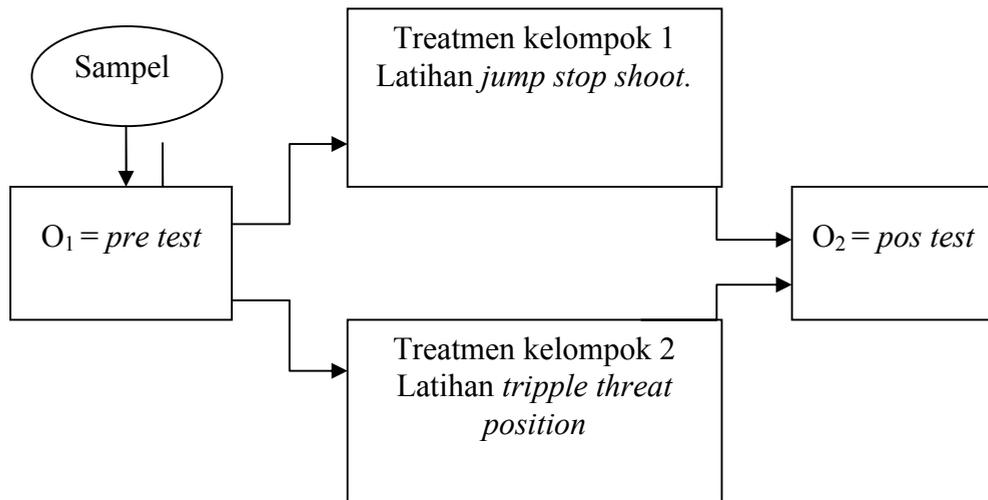
- 1) Latihan *jump stop shoot* berpengaruh terhadap hasil *jump shoot* pada tim putra UKM Bola Basket Universitas Negeri Semarang Tahun 2013.
- 2) Latihan *tripple threat position* berpengaruh terhadap hasil *jump shoot* pada tim putra UKM Bola Basket Universitas Negeri Semarang Tahun 2013.
- 3) Latihan *jump stop shoot* dapat meningkatkan hasil *jump shoot* lebih maksimal daripada latihan *tripple threat position* pada tim putra UKM Bola Basket Universitas Negeri Semarang Tahun 2013.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian yang dipakai pada penelitian ini adalah penelitian bersifat kuantitatif yang mana menggunakan metode *Pre-test and Post-test Group design uncontrol*, dengan skema sebagai berikut:



Dalam pelaksanaan penelitian menggunakan perlakuan atau *treatment* yang berbeda antara dua kelompok yaitu kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2. Dalam penelitian ini pengelompokan kelompok dilakukan dengan berdasarkan data tes awal (*pre test*) yang ditentukan dengan pola AB-BA. Setelah ditentukan kelompok kemudian kedua kelompok diundi untuk mendapatkan bentuk latihan. Didapat dari undian Kelompok eksperimen 1 diberi perlakuan berupa latihan *jump stop shoot* dan kelompok eksperimen 2 diberi perlakuan berupa latihan *tripple threat position*. Perlakuan atau *treatment* diberikan selama 16 kali pertemuan yaitu termasuk tes awal (*pre-test*) dan dilakukan tes akhir

(*post-test*) untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *jump stop shoot* dan latihan *tripple threat position* terhadap hasil *jump shoot* bola basket. Setelah kedua kelompok yaitu kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II diberi perlakuan yang telah direncanakan sebelumnya, dan kemudian data tes akhir (*post test*) tersebut dibandingkan dengan menggunakan statistik rumus pendek *t-test*.

3.2. Variabel Penelitian

Variabel merupakan hal-hal yang menjadi objek penelitian, yang ditatap dalam suatu kegiatan penelitian yang menunjukkan variasi (Suharsimi Arikunto, 2006:116) atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Dalam penelitian ini variabel penelitiannya adalah :

- 1) Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu :
 - a). Latihan *jump stop shoot*.
 - b). Latihan *tripple threat position*.
- 2) Variabel terikat dalam penelitian ini adalah hasil *jump shoot*.

3.3. Populasi, Sampel dan Teknik Penarikan Sampel

3.3.1 Populasi

Penelitian populasi yang dipilih harus ada kaitanya dengan masalah yang akan diteliti. Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006:130). Berdasarkan pendapat di atas yang dimaksud dengan populasi adalah seluruh individu yang akan dijadikan objek penelitian yang paling sedikit memiliki satu sifat yang sama. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah 25 Pemain putera tim UKM Bola Basket Universitas Negeri Semarang, keseluruhan pemain memiliki beberapa kesamaan sifat. Alasan pengambilan

populasi adalah tim putra UKM bola basket Universitas Negeri Semarang ini merupakan salah satu kegiatan di Universitas Negeri Semarang yang hingga sekarang masih melakukan pembinaan atlet bola basket secara rutin. Adapun sifat yang sama dalam penelitian adalah memiliki jenis kelamin yang sama yaitu laki - laki dan telah mendapatkan pelatihan bola basket yang memiliki keterampilan bermain bola basket yang rata-rata seimbang.

3.3.2 Sampel, Teknik Penarikan Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang hendak diteliti (Suharsimi Arikunto, 2006: 131). Dengan demikian sampel merupakan bagian dari populasi. Mengenai besarnya sampel yang cukup untuk populasi, apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi (Suharsimi Arikunto, 2006:134).

Sampel dalam penelitian ini adalah tim putra UKM Bola Basket Universitas Negeri Semarang sebanyak 12 dari total sampling, penelitian ini disebut penelitian populasi. Berdasarkan pertimbangan waktu, tenaga dan biaya serta pendapat yang telah disebutkan maka besarnya sampel telah ditetapkan sebesar 12.

3.4. Instrumen Penelitian

Data dalam penelitian ini haruslah relevan dan akurat, maka diperlukan alat yang dapat mengukur data dan dapat dipertanggung jawabkan, yaitu alat ukur atas instrument penelitian yang valid dan reliable, karena instrument yang baik harus memenuhi dua persyaratan yaitu valid dan reliable (Suharsimi Arikunto,

2006:135). Disamping itu juga syarat-syarat instrument yang baik adalah harus memiliki akurasi, presepsi dan kepekaan.

3.4.1 Hasil Uji Coba Instrumen

Instrumen tes penelitian dilakukan pendahuluan atau di uji coba terlebih dahulu pada pemain putera bola basket SMA Negeri 7 Semarang untuk mencari nilai validitas dan reliabilitas dari instrument yang digunakan dalam penelitian ini. *Validitas* berasal dari kata *validity* yang mempunyai sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurannya. Suatu tes atau instrument pengukur dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat tersebut menjalankan fungsi ukurnya, atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut. Tes yang menghasilkan data yang tidak relevan dengan tujuan pengukuran dikatakan sebagai tes yang memiliki validitas rendah (Saifuddin Azwar. 2008:5).

Reliabilitas merupakan penerjemahan dari *reliability* yang mempunyai asal kata *rely* dan *ability*. Pengukuran yang memiliki reliabilitas tinggi tersebut sebagai pengukuran yang *reliable*. Walaupun reliabilitas mempunyai berbagai nama lain seperti keterpercayaan, keajegan, kestabilan, konsistensi, dan sebagainya, namun ide pokok yang terkandung dalam konsep reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya (Saifuddin Azwar. 2008:4).

Instrumen dikatakan valid dan reliable, apabila nilai r_{xx} dan r_{xx} lebih besar dari nilai r-tabel pada taraf signifikan 5%. Setelah diadakan tes uji coba untuk mencari nilai validitas dan reliabilitas, akhirnya di dapat nilai validitas 0,983 dan nilai reliabilitas 0,737 dengan r-tabel pada taraf signifikan 5% adalah 0,648.

Maka, instrumen dalam penelitian ini valid dan reliable. Selain itu, terdapat sarana dan prasarana pendukung lain yang merupakan faktor yang sangat membantu kelancaran pelaksanaan penelitian.

3.4.5 Instrumen

Alat ukur yang digunakan dalam instrumen ini adalah tes hasil *jump shoot*. Tujuan tes ini adalah untuk mengetahui hasil *jump shoot* Tim Putera UKM Bola Basket Universitas Negeri Semarang. Untuk pelaksanaan, sampel diberi kesempatan melakukan sepuluh kali *jump shoot* dan diambil hasil *jump shoot* yang paling terbaik. Untuk mengukur hasil *jump shoot* diambil dari tes melakukan tes *jump shoot* sebanyak sepuluh kali percobaan dengan 12 sample. Adapun instrument atau alat-alat yang digunakan dalam penelitian adaalah: 1) bola, 2) pencatat hasil *jump shoot*, 3) peluit, 4) lapangan bola basket.

3.4.6 Program Latihan

Program latihan dalam penelitian ini bertujuan untuk patokan pelaksanaan latihan dalam usaha memperoleh hasil yang optimal terhadap kemampuan *jump shoot*. Dalam penelitian ini latihan ditetapkan selama kurang lebih 5 minggu dengan 2 kali pertemuan digunakan untuk tes awal dan tes akhir. Sedangkan tiap minggunya dilakukan 3 kali latihan. Adapun waktu yang dibutuhkan dalam satu kali latihan adalah 90-120 menit. Sehingga total pertemuan ada 15 kali pertemuan, pertemuan pertama digunakan untuk *pretest* kemudian 14 pertemuan berikutnya digunakan untuk *treatment*, sedangkan pertemuan terakhir digunakan untuk *post test*.

3.5. Prosedur Penelitian

Prosedur atau langkah kerja dalam penelitian ini yang digunakan adalah *Pre-test and Post-test Group*. Pelaksanaan penelitian meliputi :

3.5.1 Tes Awal atau *Pre-test* (O1)

Tes awal bertujuan untuk memperoleh data awal tingkat kemampuan sampel sebelum diberi *treatment* atau perlakuan. Tes awal dilakukan di lapangan bola basket FIK Unnes. Tes yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu melakukan *jump shoot*. Sebelum tes awal dilakukan, sampel wajib melakukan pemanasan. Sampel melakukan *jump shoot* sebanyak 10 kali melakukan. Cara pengukuran tes *jump shoot* yaitu dari area *free throw line* sampel mendapatkan *passing* bola kemudian *sample* melakukan *jump shoot*.

3.5.2 *Treatment* atau Perlakuan (X)

Sampel dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok pertama eksperimen I melakukan latihan *jump stop shoot* dan kelompok II melakukan latihan *triple threat position*. Pembagian kelompok dilakukan sesuai dari hasil perankingan data tes awal (tinggi ke rendah), kemudian dimasukkan dalam rumus AB-BA dan dimasukkan dalam kelompok pertama atau kedua. Latihan *jump stop shoot* dan *triple threat position*.

1) Pemanasan (*Warming Up*)

Pemain diwajibkan untuk melakukan pemanasan secukupnya sebelum melakukan latihan inti dengan tujuan untuk mempersiapkan kondisi fisik dan untuk mengurangi resiko cedera. Pemanasan sangat penting dalam mengadakan perubahan fungsi organ tubuh guna menghadapi kegiatan fisik yang sangat berat.

Pemanasan dilakukan kurang lebih selama 10 menit dan diawali dengan peregangan otot kemudian dilanjutkan gerakan-gerakan senam penunjang latihan.

2) Latihan inti (Perlakuan atau *Treatment*)

Latihan inti bertujuan untuk melakukan program latihan yang telah disusun. Dalam penelitian ini program latihan yang diberikan dalam kelompok eksperimen I adalah latihan *jump shoot* menggunakan latihan *jump stop shoot* dan kelompok eksperimen II adalah latihan *jump shoot* menggunakan latihan *triple threat position*. Setiap pertemuan dilaksanakan 90 -120 menit.

3) Pendinginan

Setelah melakukan latihan atau aktifitas, sampel perlu melakukan pendinginan dengan tujuan agar otot dapat kembali dalam keadaan semula atau normal. Pendinginan dilakukan dengan cara peregangan otot yang telah melakukan aktifitas fisik sampai kondisi fisik sampel perlahan lahan kembali dalam keadaan semula atau normal.

3.5.3 Tes akhir (*Post-test*)

Tes akhir dilakukan setelah sampel melakukan *treatment* atau perlakuan program latihan selama 16 kali pertemuan. Tes akhir ini dilakukan seperti tes awal yaitu melakukan *jump shoot*. Tujuan dari tes akhir ini untuk mengetahui hasil tingkat kemampuan lompatan yang telah dicapai sampel setelah melakukan latihan yaitu *jump stop shoot* dan *triple threat position*. Dalam melakukan tes akhir, pertama sampel diberi penjelasan tentang tata cara melakukan *jump shoot*. Sebelum melompat sampel melakukan pemanasan secukupnya, kemudian sampel menunggu giliran untuk melakukan tes *jump shoot* sebanyak 10 kali pengulangan.

3.6.Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penelitian

Meskipun dalam penelitian ini penulis menghindari kemungkinan-kemungkinan kesalahan selama pelaksanaan penelitian sehubungan dengan pengumpulan data, namun di luar kemampuan peneliti dapat terjadi hal-hal yang dapat mempengaruhi penelitian. Adapun hal-hal tersebut adalah :

3.6.1 Faktor kesungguhan hati

Faktor kesungguhan hati dalam pelaksanaan penelitian dari masing-masing sampel tidak sama, untuk itu peneliti dalam pelaksanaan tes dan latihan selalu memotivasi, mengawasi dan mengontrol setiap aktivitas yang dilakukan dengan melibatkan pembimbing untuk mengarahkan kegiatan sampel pada tujuan yang akan dicapai.

3.6.2 Faktor tempat dan cuaca

Tempat yang digunakan untuk latihan berada di lapangan terbuka, sehingga dalam latihan cuaca terkadang panas dan terkadang hujan atau mendung. Hal tersebut juga sangat mempengaruhi latihan dan kesehatan atlet. Untuk tes awal, perlakuan dan tes akhir dilaksanakan di lapangan *outdoor* FIK Unnes.

3.6.3 Faktor kegiatan di luar penelitian

Kegiatan sampel atau pemain di luar penelitian sulit untuk dipantau, hal tersebut disebabkan pemain tidak tinggal dalam satu asrama. Untuk itu di beri penjelasan agar para pemain menjaga kondisinya masing-masing.

3.6.4. Faktor pemberian materi

Pemberian materi latihan mempunyai peran yang besar dalam usaha untuk memperoleh hasil yang baik. Usaha yang dapat ditempuh supaya pemberian

materi dapat diterima dengan baik, maka sebelumnya diberikan materi latihan pemain diberikan penjelasan secara lisan, kemudian didemonstrasikan gerakan latihan tersebut agar pemain dapat menirukannya. Koreksi dilakukan secara perorangan dan kelompok.

3.7 Metode Analisis Data

Analisis data merupakan salah satu bagian yang penting dalam penelitian karena dengan adanya analisa data, maka hepotesis yang ditetapkan dapat diuji kebenarannya untuk selanjutnya dapat ditarik kesimpulan. Setelah pengumpulan data selesai, maka data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan statistik yang dipakai untuk mengolah data penelitian adalah rumus *t-test*. Adapun rumust-*test* tersebut dapat dinilai pada rumus dibawah ini :

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

Keterangan :

MD : Mean dari perbedaan *pre test* dengan *post test* (*post tes – pre test*)

d : Deviasi masing-masing subjek (*D – MD*)

$\sum d^2$: Jumlah kuadrat deviasi

N : banyaknya subyek

(Sutrisno Hadi, 2004: 487)

Data yang dimasukkan kedalam rumus *t-test* harus dikeetahui terlebih dahulu nilai dari *mean* perbedaan atau *MD* yang dapat dicari dengan rumus :

$$Md = \frac{\sum D}{N}, \text{ dimana } D = X_2 - X_1$$

Keterangan rumus :

$$\begin{aligned} \sum D &= \text{Jumlah deviasi masing-masing subyek} \\ N &= \text{Jumlah sampel} \end{aligned}$$

Data yang diperoleh dari hasil tes dan pengukuran harus dikerjakan dengan menggunakan analisa statistik. Hasil yang didapat dari *pre-test* dan *post-test jump shoot* kemudian dimasukkan kedalam rumus *t-tes*. Dari data yang dikumpulkan disusun dan dianalisis dengan statistik sehingga hasil penelitian dapat diuji kebenarannya. Selain menggunakan penghitungan statistik secara manual seperti di atas, penelitian ini juga menggunakan software komputer SPSS untuk olah data dan analisis data hasil *pre-test* dan *post-test*.

Perhitungan dalam hipotesis nihil akan diuji kebenarannya dengan taraf signifikan 5%. Telah ditetapkan taraf signifikan 5% untuk menguji hipotesis, maka kemungkinan kita menolak suatu hipotesis yang benar adalah 5 diantara 100 atau kita percaya bahwa 95% dari keputusan kita adalah benar (Sutrisno Hadi, 2004 : 263). Jika seorang peneliti telah menolak hipotesis atas dasar signifikan 5% (atas dasar kepercayaan), ini berarti ia mengambil resiko yang salah dalam keputusan ini sebanyak-banyaknya 5% (benar dalam keputusan ini sedikit-dikitnya 95%) (Sutisno Hadi, 2004 : 262). Dalam perhitungan data disini akan disimpulkan sebagai berikut :

- 1) Jika probabilitas > 0.05 maka H_0 diterima.
- 2) Jika probabilitas < 0.05 , maka H_0 ditolak.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Bab IV ini akan memaparkan tentang hasil penelitian yang telah dilaksanakan, analisis data, beserta pembahasannya. Setelah melakukan penelitian pada tim putra UKM Bola Basket UNNES tahun 2013 mengenai pengaruh latihan *jump stop shoot* dan *tripple threat position* terhadap hasil *jump shoot* bola basket pada tim putra UKM Bola Basket UNNES tahun 2013. Hasil penelitian akan disajikan dalam bentuk data deskriptif dan perhitungan *t-test* dengan SPSS 19. Berikut merupakan hasil penelitian pengaruh latihan *jump stop shoot* dan *tripple threat position* terhadap hasil *jump shoot* bola basket pada tim putra UKM Bola Basket UNNES tahun 2013.

4.1.1 Deskripsi Data

4.1.1.1 Deskripsi Data *Pre-Test*

Sampel diambil data awalnya terlebih dahulu sebelum melakukan latihan sebagai data *pre-test*. Berikut adalah deskripsi hasil *jump shoot* sampel dilihat dari data *pre-test* yang telah dilaksanakan :

Tabel 4.1
Hasil *Pre-Test Jump Shoot*

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
JUMLAH	12	2	6	4.08	1.084
Valid N (listwise)	12				

Tabel di atas menunjukkan hasil *jump shoot* pada *pre-test* berada dalam kisaran aktual antara 2 – 6 kali bola masuk, dengan standar deviasi 1,084 dan rata-rata sebesar 4,08.

4.1.1.1.1 Deskripsi Data *Pre-Test* Kelompok Eksperimen A

Deskripsi data *pre-test* kelompok eksperimen A dalam bentuk tabel:

Tabel 4.2
Hasil *Pre-Test* Kelompok Eksperimen A

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
JUMLAH	6	2	6	4.17	1.329
Valid N (listwise)	6				

Tabel di atas menunjukkan hasil *jump shoot* pada *pre-test* kelompok eksperimen A berada dalam kisaran aktual antara 2 – 6 kali bola masuk, dengan standar deviasi 1,329 dan rata-rata sebesar 4,17.

4.1.1.1.2 Deskripsi Data *Pre-Test* Kelompok Eksperimen B

Deskripsi data *pre-test* kelompok eksperimen B dalam bentuk tabel:

Tabel 4.3
Hasil *Pre-Test* Kelompok Eksperimen B

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
JUMLAH	6	3	5	4.00	0.894
Valid N (listwise)	6				

Tabel di atas menunjukkan hasil *jump shoot* pada *pre-test* kelompok eksperimen B berada dalam kisaran aktual antara 3 – 5 kali bola masuk, dengan standar deviasi 0,894 dan rata-rata sebesar 4,00.

4.1.1.2 Deskripsi Data *Post-Test*

Kelompok eksperimen A diberikan latihan *jump stop* dan pada kelompok eksperimen B diberikan latihan *shoot tripple threat position*, selanjutnya dilakukan tes akhir atau *post-test jump shoot* untuk mengetahui perbedaan hasil *jump shoot* setelah diberikan perlakuan. Setelah dilakukan *post-test* diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 4.4
Hasil *Post-Test Jump Shoot*

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Posttest	12	5	8	5.92	0.900
Valid N (listwise)	12				

Tabel di atas menunjukkan hasil *jump shoot* pada *post-test* berada dalam kisaran aktual antara 5 – 8 kali bola masuk, dengan standar deviasi 0,9 dan rata-rata sebesar 5,92.

4.1.1.2.1 Deskripsi Data *Post-Test* Kelompok Eksperimen A

Deskripsi data *post-test* kelompok eksperimen A dalam bentuk tabel :

Tabel 4.5
Hasil *Post-Test* Kelompok Eksperimen A

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Posttest	6	5	8	6.17	1.169
Valid N (listwise)	6				

Tabel di atas menunjukkan hasil *jump shoot* pada *post-test* kelompok eksperimen A berada dalam kisaran aktual antara 5 – 8 kali bola masuk, dengan standar deviasi 1,169 dan rata-rata sebesar 6,17.

4.1.1.2.2 Deskripsi Data *Post-Test* Kelompok Eksperimen B

Deskripsi data *post-test* kelompok eksperimen B dalam bentuk tabel :

Tabel 4.6
Hasil *Post-Test* Kelompok Eksperimen B

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
JUMLAH	6	5	6	5.67	0.516
Valid N (listwise)	6				

Tabel di atas menunjukkan hasil *jump shoot* pada *post-test* kelompok eksperimen B berada dalam kisaran aktual antara 5 – 6 kali bola masuk, dengan standar deviasi 0,516 dan rata-rata sebesar 5,67.

Data dari rata-rata *pre-test* dan *post-test jump shoot* di atas, dapat dijelaskan bahwa terdapat peningkatan hasil tembakan *jump shoot* dari rata-rata *pre-test* sebesar 4,08 menjadi 5,92 pada *post-test* atau tes akhir.

4.1.2 Uji Normalitas Data

Data hasil penelitian tes awal dan tes akhir dari hasil tembakan *jump shoot* terlebih dahulu diadakan uji prasyarat data sebelum data dianalisis. Hal ini dimaksudkan untuk mengetahui apakah data yang terkumpul memenuhi syarat untuk dianalisis atau tidak. Uji prasyarat analisis yang digunakan adalah uji normalitas data diolah menggunakan SPSS 19. Hasil dari uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut ini :

4.1.2.1 Uji Normalitas Data *Pre-Test*

Tabel 4.7
Hasil Uji Normalitas **Data *Pre-Test***
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Jumlah
N		12
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	4.08
	Std. Deviation	1.084
Most Extreme Differences	Absolute	.219
	Positive	.197
	Negative	-.219
Kolmogorov-Smirnov Z		0.760
Asymp. Sig. (2-tailed)		.611

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Uji normalitas dengan menggunakan rumus *kolmogorov-Smirnov* data *pre-test jump shoot* diperoleh hasil $Z = 0,760$ dengan tingkat probabilitas sebesar 0,611. Hasil tersebut dikonsultasikan dengan tingkat signifikansi sebesar 5% (0,05). Karena $0,611 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa data *pre-test jump shoot* berdistribusi normal.

4.1.2.2 Uji Normalitas Data *Post-Test*

Tabel 4.8
Hasil Uji Normalitas **Data *Post-Test***
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Posttest
N		12
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	5.92
	Std. Deviation	.900
Most Extreme Differences	Absolute	.296
	Positive	.296
	Negative	-.204
Kolmogorov-Smirnov Z		1.027
Asymp. Sig. (2-tailed)		.242

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Uji normalitas dengan menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov* data *post-test jump shoot* diperoleh hasil $Z = 1,027$ dengan tingkat probabilitas sebesar 0,242. Hasil tersebut dikonsultasikan dengan tingkat signifikansi sebesar 5% (0,05). Karena $0,242 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa data *post-test jump shoot* berdistribusi normal.

Tabel 4.9
Ringkasan Uji Normalitas **Data**

No	Data	Z hitung	Sig 2-tailed	kesimpulan
1	Pre test	0,760	0,611	Normal
2	Post test	1,155	0,139	Normal

4.1.3 Uji Hipotesis Dengan t-test

4.1.3.1 Uji Perbedaan Kelompok Eksperimen A

Uji perbedaan data dari *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen A dimaksudkan untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari latihan *jump stop shoot* dan *triple threat position* terhadap hasil *jump shoot*. Dari data kelompok eksperimen A tersebut dimasukkan kedalam rumus *t-test* untuk kemudian dianalisis hasilnya. Berikut adalah hasil *t-test* dari *pre-test* dan *post-test* hasil tembakan *jump shoot* dari latihan *jump stop shoot* :

Tabel 4.10
t-test Jump Shoot Kelompok Eksperimen A
Paired Samples Test

		Paired Differences				t	Df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Pretest-posttest jump shoot exp A	-2.00	.894	.365	-2.939	-1.061	5.477	5	.003

Pengambilan keputusan :

- Ho : Tidak ada pengaruh latihan *jump stop shoot* terhadap hasil *jump shoot*.
- Ha : Ada pengaruh latihan *jump stop shoot* terhadap hasil *jump shoot*.

Data probabilitas > 0.05 , Ho diterima, tetapi jika probabilitas < 0.05 , Ho ditolak. Dari data di atas, dapat dilihat bahwa Sig (2-tailed) = 0,003. Hal itu berarti bahwa probabilitas $< 0,05$ yang berarti juga bahwa Ho secara otomatis ditolak dan Ha diterima.

4.1.3.2 Uji Perbedaan Kelompok Eksperimen B

Uji perbedaan data *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen B dimaksudkan untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari latihan *tripple threat position* terhadap hasil *jump shoot*. Berikut adalah hasil *t-test* dari *pre-test* dan *post-test* hasil tembakan *jump shoot* dari latihan *tripple threat position* :

Tabel 4.11
t-test Jump Shoot Kelompok Eksperimen B
Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretest-posttest jump shoot exp B	-1.667	.816	.333	-2.524	-.810	-5.000	5	.004

Pengambilan keputusan :

- Ho : Tidak ada pengaruh latihan *tripple threat position* terhadap hasil *jump shoot*.
- Ha : Ada pengaruh latihan *tripple threat position* terhadap hasil *jump shoot*.

Syarat H_0 diterima adalah jika probabilitas > 0.05 , tetapi jika probabilitas < 0.05 , H_0 ditolak. Dari data di atas, dapat dilihat bahwa $\text{Sig (2-tailed)} = 0,004$. Hal itu berarti bahwa probabilitas $< 0,05$ yang berarti juga bahwa H_0 secara otomatis ditolak dan H_a diterima.

4.1.4 Uji Perbedaan *Mean* Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

Latihan manakah yang lebih baik antara latihan *jump stop shoot* dan latihan *triple threat position* dalam memaksimalkan hasil tembakan *jump shoot* maka hasil dari *pre-test* dan *post-test* kedua latihan tersebut perlu dilakukan uji perbedaan *mean*.

Rangkuman dari hasil uji perbedaan *mean* yang disajikan dalam tabel :

Tabel 4.12

Hasil *mean* atau rata-rata *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen A dan B

Kelompok eksperimen	Rata-rata Jump Shoot		Peningkatan
	Pre-Test	Post-Test	
A	4,17	6,17	2
B	4	5,67	1,67

Tabel di atas menunjukkan bahwa rata-rata untuk *jump shoot* dari *pre-test* kelompok eksperimen A sebesar 4,17 meningkat setelah diberikan perlakuan, hal ini dapat dilihat dari *post-test* kelompok eksperimen A sebesar 6,17. Begitu pula *pre-test* kelompok eksperimen B juga meningkat dari data awal sebesar 4 menjadi 5,67 pada *post-test*. Dari perbandingan *mean* di atas menunjukkan bahwa peningkatan rata-rata tembakan *jump shoot* kelompok eksperimen A dan B mempunyai perbedaan dalam peningkatannya. Kelompok eksperimen A mengalami peningkatan sebesar 2 tembakan berhasil masuk dan kelompok eksperimen B hanya 1,67 tembakan yang berhasil masuk. Hal ini membuktikan

bahwa kelompok eksperimen A yang diberikan perlakuan atau latihan *jump stop shoot* lebih maksimal dalam peningkatan hasil *jump shoot*.

Hasil penelitian tentang pengaruh latihan *jump stop shoot* dan *triple threat position* terhadap hasil *jump shoot* bola basket pada tim putra UKM Bola Basket UNNES adalah sebagai berikut :

- 1) Hipotesis yang menyebutkan bahwa latihan *jump stop shoot* berpengaruh terhadap hasil *jump shoot* pada tim putra UKM Bola Basket Universitas Negeri Semarang Tahun 2013 **diterima**.
- 2) Hipotesis yang menyebutkan bahwa latihan *triple threat position* berpengaruh terhadap hasil *jump shoot* pada tim putra UKM Bola Basket Universitas Negeri Semarang Tahun 2013 **diterima**.
- 3) Hipotesis yang menyebutkan bahwa latihan *jump stop shoot* dapat meningkatkan hasil *jump shoot* lebih maksimal dari pada latihan *triple threat position* pada tim putra UKM Bola Basket Universitas Negeri Semarang Tahun 2013 **diterima**.

4.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa:

- 1) Hipotesis yang menyebutkan bahwa latihan *jump stop shoot* berpengaruh terhadap hasil *jump shoot* pada tim putra UKM Bola Basket Universitas Negeri Semarang Tahun 2013 **diterima**.
- 2) Hipotesis yang menyebutkan bahwa latihan *triple threat position* berpengaruh terhadap hasil *jump shoot* pada tim putra UKM Bola Basket Universitas Negeri Semarang Tahun 2013 **diterima**.

3) Hipotesis yang menyebutkan bahwa latihan *jump stop shoot* dapat meningkatkan hasil *jump shoot* lebih maksimal dari pada latihan *triple threat position* pada tim putra UKM Bola Basket Universitas Negeri Semarang Tahun 2013 **diterima**.

Adanya pengaruh dari kedua variabel yaitu latihan *jump stop shoot* dan *triple threat position* dikarenakan kedua latihan tersebut sama-sama dimaksudkan untuk peningkatandaya ledak tungkai (*explosive-power*), untuk menghasilkan hasil *jump shoot* yang maksimal. Metode latihan *jump stop shoot* dapat melatih kemampuan power tungkai yang dapat meningkatkan tinggi lompatan ketika melakukan *jump shoot* yang optimal. Bola harus ditembak dalam keadaan melompat yang berfungsi sebagai target lemparan. Melalui metode latihan dengan *jump stop shoot* maka mampu meningkatkan kemampuan mencetak angka yang lebih tinggi karena dengan adanya papan pantul dari papan basket dan kotak yang tepat berada diatas ring memberikan garis pandang yang lebih jelas yang membuat tembakan dengan sasaran papan pantul menjadi tembakan yang bermutu dengan tingkat akurasi tinggi dalam mencetak angka.

Tahap awal sebelum diberi perlakuan, terlebih dahulu dilakukan uji dengan menganalisis rata-rata kemampuan awal sampel melalui hasil pre test yang telah dilaksanakan. Dari analisis uji perbedaan rata-rata yaitu uji dua pihak menunjukkan $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka akan disimpulkan bahwa kedua kelompok eksperimen mempunyai rata-rata kemampuan yang sama artinya kedua kelompok eksperimen berangkat dari kemampuan awal yang sama. Dengan demikian jika

terjadi perbedaan hasil latihan setelah perlakuan pada tembakan *jump shoot*, maka perbedaan itu semata-mata karena perlakuan tersebut.

Setelah kedua kelompok mendapat perlakuan yang berbeda yaitu latihan dengan *jump stop shoot* pada kelompok eksperimen dan latihan dengan *triple threat position*, kedua kelompok tersebut diberi test akhir tembakan *jump shoot*. Berdasarkan uji perbedaan rata-rata yaitu uji dua pihak pada kelompok eksperimen untuk membedakan hasil pre test dan post test, terdapat perbedaan yang signifikan. Karena $t_{hitung} > t_{tabel}$. Maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pre test dan post test pada kelompok eksperimen. Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa latihan dengan *jump stop shoot* berpengaruh terhadap hasil *jump shoot* bola basket pada tim putra UKM Bola Basket Universitas Negeri Semarang Tahun 2013.

Fase persiapan merupakan tahap awal yang harus dikuasai oleh seorang pemain bolabasket. Persiapan yang baik merupakan modal yang sangat berpengaruh terhadap tembakan yang akan dilakukan, menurut Hall Wissel (2000 : 48), fase persiapan meliputi : lihat target, kaki terentang selebar bahu, jari kaki lurus, lutut dilenturkan dan agak ditekuk, bahu dirilekskan, tangan yang tidak menembak menyeimbangkan bola, tangan yang untuk menembak diletakkan di belakang bagian bawah bola, jari tangan rileks dan dibuka lebar, siku masuk ke dalam, bola diletakkan diantara telinga dan bahu.

Fase pelaksanaan ini terdapat sikap- sikap dengan urutan melihat target, rentangkan kaki, punggung dan bahu, rentangkan siku, hentakkan tungkai ke atas dilanjutkan dengan melenturkan pergelangan dan jari-jari ke depan, lepaskan ibu

jari, tangan penyeimbang pada bola sampai terlepas, irama gerakan dilakukan secara seimbang.

Fase *follow through* fase ini terdapat suatu gerakan dan sikap dengan urutan melihat target, lengan terlentang, jari telunjuk pada target, telapak tangan ke bawah saat menembak, seimbangkan dengan telapak tangan ke atas. Setelah melepas bola dari jari tengah, pertahankan lengan untuk tetap di atas dan terentang sepenuhnya dengan jari tengah menunjuk lurus pada target. Telapak tangan seharusnya menghadap ke bawah dan telapak tangan keseimbangan menghadap ke atas, pertahankan mata pada sasaran dan lengan tetap di atas pada posisi penyelesaian *follow through* sampai bola menyentuh ring.

4.2.1 Pengaruh Latihan *Jump Stop Shoot* Terhadap Hasil *Jump Shoot*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *jump shoot* dengan tambahan latihan *jump stop shoot* berpengaruh terhadap hasil *jump shoot* pada tim putra UKM Bola Basket Universitas Negeri Semarang Tahun 2013. Berdasarkan hasil penelitian di atas sesuai landasan teori yang diringkas sebagai berikut: Setelah diberikan latihan *jump stop shoot*, hasil *jump shoot* meningkat. Hal ini disebabkan karena latihan *jump stop shoot* juga mampu melatih kemampuan power tungkai yang dapat meningkatkan tinggi lompatan ketika melakukan *jump shoot*. Tinggi lompatan merupakan faktor yang sangat penting dalam melakukan *jump shoot*. Semakin tinggi lompatan ketika melakukan *jump shoot* maka jarak dengan rim semakin lebih dekat sehingga akan lebih mudah untuk menghasilkan poin.

4.2.2 Pengaruh Latihan *Tripple Threat Position* Terhadap Hasil *Jump Shoot*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *jump shoot* dengan tambahan latihan *tripples threat position* berpengaruh terhadap hasil *jump shoot* pada tim putra UKM Bola Basket Universitas Negeri Semarang Tahun 2013. Berdasarkan hasil penelitian di atas sesuai landasan teori yang diringkas sebagai berikut: Setelah diberikan latihan *tripples threat position*, hasil *jump shoot* mengalami peningkatan. Hal ini disebabkan karena latihan *tripples threat position* mampu melatih keseimbangan di awal fase gerakan ketika melakukan *jump shoot*. Dengan latihan *tripples threat position* dapat memperkuat dasar dari gerakan *tripples threat position* itu sendiri, sedangkan gerakan *tripples threat position* yang baik akan berguna untuk menambah daya konsentrasi pemain pada saat melakukan *jump shoot* dan lebih tenang dalam melakukan *jump shoot* walaupun ada pemain lawan yang menghadang atau menahan tembakannya.

4.2.3 Latihan *Jump Stop Shoot* Lebih Efektif dan Maksimal Dalam Meningkatkan Hasil *Jump Shoot*

Hasil penelitian di atas sesuai landasan teori yang diringkas sebagai berikut: dari hasil penelitian dapat dilihat rata-rata hasil *pre-test jump shoot* kelompok eksperimen A (*jump stop shoot*) adalah 4,17 dan *post-test* 6,17 serta peningkatan rata-rata sebesar 2 tembakan berhasil masuk. Hal ini lebih baik dari rata-rata hasil *pre-test jump shoot* kelompok eksperimen B (*tripples threat position*). Untuk *pre-test* kelompok eksperimen B rata-rata sebesar 4 tembakan masuk dan, untuk *post test* sebesar 5,67 tembakan masuk, sedangkan peningkatannya hanya sebesar 1,67 tembakan masuk. Hal ini berarti bahwa latihan

jump stop shoot memiliki pengaruh dan efektifitas lebih baik dari pada latihan *tripple threat position* dalam memaksimalkan dan meningkatkan hasil *jump shoot* pada tim putra UKM Bola Basket Universitas Negeri Semarang Tahun 2013.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Kesimpulan yang dapat diambil dari hasil penelitian dan pembahasan adalah sebagai berikut:

- 1) Latihan *jump stop shoot* berpengaruh meningkatkan terhadap hasil *jump shoot* pada tim putra UKM Bola Basket Universitas Negeri Semarang Tahun 2013.
- 2) Latihan *trippel threat position* berpengaruh meningkatkan terhadap hasil *jump shoot* pada tim putra UKM Bola Basket Universitas Negeri Semarang Tahun 2013.
- 3) Latihan *jump stop shoot* dapat meningkatkan hasil *jump shoot* lebih baik dari pada latihan *trippel threat position* pada tim putra UKM Bola Basket Universitas Negeri Semarang Tahun 2013.

5.2 Saran

Saran dari penulis yang ingin di sampaikan terkait dari hasil penelitian antara lain :

- 1) Disarankan untuk guru atau pelatih yang akan mengajar atau meningkatkan hasil *jump shoot* atletnya dapat menggunakan latihan *jump stop shoot* karena dapat meningkatkan kemampuan dan hasil *jump shoot* atlet secara efisien.
- 2) Disarankan juga untuk guru atau pelatih yang akan mengajar atau meningkatkan hasil *jump shoot* atletnya dapat menerapkan latihan *trippel threat position* sebagai latihan alternatif.

- 3) Disarankan bagi peneliti lain di Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) UNNES yang tertarik dengan permasalahan ini disarankan untuk meneliti kembali dengan memperhatikan kelemahan-kelemahan yang ada, serta hasil ini dapat dipakai sebagai bahan perbandingan.

DAFTAR PUSTAKA

- A.Sarumpaet, dkk. 2002. Permainan Besar. Jakarta: Depdikbud
- Bompa, Tudor O. 1993. *Theory and Methodology of training: The Key of Athletic Performance*, Dibique, Iow: Kendall/hunt Publishing Company.
- Amber, Vic. 2006. *Bola Basket*. Bandung: Pionir Jaya
- Arikunto Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Hadi, Sutrisno. 2004a. *Metodologi Research Jilid 2*. Yogyakarta : Andi.
- , 2004b. *Stasistik Jilid 4*. Yogyakarta : Andi.
- , 2004c. *Metodologi Research Jilid 3*. Yogyakarta : Andi.
- Kosasih Danny. 2008. *Fundamental Basketball*. Semarang: Karangturi Media, Yayasan Pendidikan Nasional Karangturi.
- M. Sajoto. 1995. *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jalarta: Dahara Prize.
- NSCA. 2008. Performance Training Journal. Vol 7 issue 1.
- Perbasi. 2006. *Peraturan Resmi Bola Basket*. Jakarta
- PB. PERBASI. 2010. Peraturan Resmi Bola Basket. Jakarta : Perbasi
- Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional. 2008. *Kamus Bahasa Indonesia*. Jakarta: Depdiknas
- Saifuddin Azwar. 2008. Reliabilitas dan Validitas. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Sodikun Imam. 1992. *Olahraga Pilihan Bola basket*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Tohar. 2002. *Ilmu Kepeleatihan Lanjut*. Semarang. FIK UNNES.
- Wissel, Hall. 1996. *Bola Basket Dilengkapi Dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktik*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

LAMPIRAN

Lampiran I



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN

Gedung P1 Lt. 3, Kampus Sekeloa Gunungpati, Semarang 50229
Telepon: 024 8508068

Laman: <http://www.ikor.unnes.ac.id>, surel: prndi@korfiku.unnes@yahoo.com

Nomor : 110/HP.3.23/2013
Lamp. :
Hal : Usulan Pembimbing

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Semarang

Merujuk Keputusan Rektor Unnes Nomor 164/O/2004 tentang Pedoman Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program S1 pasal 7 mengenai penentuan pembimbing, dengan ini saya usulkan

1. Nama : Drs. Musyafiq Waluyo, M.Kes.
NIP : 194905071975031001
Pangkat/Golongan : III/c - Penata
Jabatan Akademik : Lektor
Sebagai Pembimbing I
2. Nama : Drs Prpto Nugroho, M.Kes
NIP : 195412301985031004
Pangkat/Golongan : III/d - Penata Tk. I
Jabatan Akademik : Lektor
Sebagai Pembimbing II

Dalam penyusunan skripsi/Tugas Akhir oleh mahasiswa

Nama : AINOOR WINDIARTO
NIM : 6211409055
Prodi : Ilmu Keolahragaan
Topik : PENGARUH LATIHAN JUMP STOP SHOOT DENGAN PENDEKATAN LATIHAN TRIPLE TREED DAN VERTICAL JUMP TERHADAP HASIL SHOOTING BOLA BASKET PADA TIM PUTRA UKM BOLA BASKET UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG TAHUN 2013

Untuk itu, mohon diberitkkan surat penetapannya.

Semarang, 16 Januari 2013

Ketua Jurusan,



Drs. Sa'id Junaidi, M. Kes.

NIP. 196907151994031007



Lampuran 2



**KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

Nomor : *46/FK/2013*

Tentang
**PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER GASAL/GENAP
TAHUN AKADEMIK 2012/2013**

- Menimbang** : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan/Prodi Ilmu Keolahragaan/Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan menuliskan Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-Jurusan/Prodi Ilmu Keolahragaan/Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES untuk menjadi pembimbing.
- Mengingat** : 1. SK Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Peranan penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES;
2. SK Rektor UNNES No. 162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;
3. Undang-undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tentang Perubahan Undang-undang RI No.4301, penjelasan atas Undang-undang RI Tahun 2003, Nomor 78)
- Memperhatikan** : Usulan Ketua Jurusan/Prodi Ilmu Keolahragaan/Ilmu Keolahragaan Tanggal : 16 Januari 2013

MEMUTUSKAN

- Menetapkan** :
PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada :
- | | |
|-----------------------|---------------------------------|
| 1. Nama | : Drs. Musyafiqi Waluyo, M.Kes. |
| NIP | : 194905071975031001 |
| Pangkat/Golongan | : III/c - Penata |
| Jabatan Akademik | : Lektor |
| Sebagai Pembimbing I | |
| 2. Nama | : Drs. Prapto Nugroho, M.Kes. |
| NIP | : 195412301985031004 |
| Pangkat/Golongan | : III/c - Penata Tk. I |
| Jabatan Akademik | : Lektor |
| Sebagai Pembimbing II | |
- Untuk membimbing mahasiswa penyusunan skripsi/Tugas Akhir :
- | | |
|---------------|---|
| Nama | : ANHOOR WINDIARTO |
| NIM | : 0211409055 |
| Jurusan/Prodi | : Ilmu Keolahragaan/Ilmu Keolahragaan |
| Topik | : PENGARUH LATIHAN JUMP STOP SHOOT DENGAN PENDEKATAN LATIHAN TRIPLE TREE DAN VERICAL JUMP TERHADAP HASIL SHOOTING BOLA BASKET PADA TIM PUTRA UKM BOLA BASKET UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG TAHUN 2013 |

- KEDUA** : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.



DITETAPKAN DI : SEMARANG
PADA TANGGAL : 17 Januari 2013

Ditandatangani oleh :
Harry Pramono, M.Si.
196910-31995021001

- Tembusan
1. Pembantu Dekan Bidang Akademik
 2. Ketua Jurusan
 3. Dosen Pembimbing
 4. Prinsipal



Lampiran 3



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Gedung FI Lt. 2, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229

Telepon: 024 8508607

Laman: <http://fik.unnes.ac.id>, surel: fik_unnes@telkomsel.net

No. : 1064 / UN37 / 6 / 199 / 2013
Lamp :
Hal : Ijin Penelitian

Kepada

Yth. Pendamping UKM Bola Basket UNNES FIK
di FIK

Dengan Hormat,

Bersama ini, kami mohon ijin pelaksanaan penelitian untuk menyusun skripsi/tugas akhir oleh mahasiswa sebagai berikut:

Nama	: AINDOR WINDIARTO
NIM	: 6211409055
Prodi	: Ilmu Keolahragaan
Topik	: PENGARUH LATIHAN JUMP STOP SHOOT DENGAN PENDEKATAN LATIHAN TRIPLE TREE DAN VERTICAL JUMP TERHADAP HASIL SHOOTING BOLA BASKET PADA TIM PUTRA UKM BOLA BASKET UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG TAHUN 2013

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Lampiran 4



UNIT KEGIATAN MAHASISWA
BOLA BASKET
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Sekretariat : Gedung UKM UNNES, Sekaran, Gunung Pati
Semarang



SURAT KETERANGAN

Nomor : 06/UKM Bola Basket/UNNES/2013

Pendamping UKM Bola Basket UNNES menerangkan bahwa :

Nama : Ainoor Windiarso
Nim : 6211409055
Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Mahasiswa tersebut telah melaksanakan penelitian di UKM Bola Basket UNNES pada :

Waktu : 11 Mei s.d 19 Juni 2013
Materi Penelitian : Pengaruh latihan *jump stop shoot* dan *triple threat position* terhadap hasil *jump shoot* pada tim putra UKM bola basket Universitas Negeri Semarang Tahun 2013.

Demikian surat keterangan ini untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya

Pendamping UKM
Bola Basket UNNES



Prizati S.Pd M.Pd

NIP. 19800619.2005.01.1002

Lampiran 5

Pre-Test Pengambilan Hasil *Jump Shoot*

No	Nama	Test Jump Shoot										Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Defri Agung W	X	X	O	X	O	O	X	X	X	O	4
2	M. Nur Aldiyon	O	X	X	X	X	X	O	X	O	X	3
3	Bagus Rudi W	O	O	O	X	X	X	O	X	X	O	5
4	Taufan Prihadini	X	X	X	O	X	O	O	O	X	X	4
5	Adree Gumilang	O	O	X	X	X	X	O	X	O	O	5
6	Wahyu Adi	X	X	X	O	O	O	X	X	O	X	4
7	Farda Mujahidin	O	X	O	O	X	X	X	O	X	X	4
8	Anugrah Tri	O	O	X	X	O	X	X	X	X	X	3
9	Rendi Mardianto	X	O	O	X	O	O	X	O	X	X	5
10	Gandi Eka P	X	X	X	X	O	O	X	X	X	X	2
11	Mario Adi W	O	X	X	O	O	O	X	X	X	X	4
12	Agung Kurniawan	O	X	O	O	O	X	X	X	O	O	6

Keterangan :

O = Bola masuk

X = Bola tidak masuk

Lampiran 6

Pembagian Kelompok

No	Nama	Jumlah	Kelompok
1	Agung Kurniawan Yulianto	6	A
2	Rendi Mardianto	5	B
3	Adree Gumilang S	5	B
4	Bagus Rudi W	5	A
5	Mario Adi W	4	A
6	Farda Mujahidin	4	B
7	Wahyu Adi Admaja	4	B
8	Taufan Prihadini	4	A
9	Defri Agung W	4	A
10	Anugrah Tri Ilyasa	3	B
11	M. Nur Aldiyon	3	B
12	Gandi Eka P	2	A

Pre-Test Kelompok A

No	Nama	Jumlah
1	Agung Kurniawan Yulianto	6
2	Bagus Rudi Wicaksono	5
3	Mario Adi Wibowo	4
4	Taufan Prihadini	4
5	Defri Agung Wibowo	4
6	Gandi Eka Prasetya	2

Pre-Test Kelompok B

No	Nama	Jumlah
1	Rendi Mardianto	5
2	Adree Gumilang Sukmana	5
3	Farda Mujahidin	4
4	Wahyu Adi Admaja	4
5	Anugrah Tri Ilyasa	3
6	M. Nur Aldiyon	3

Lampiran 7

Post-Test Hasil *Jump Shoot* SampelPost-Test Kelompok A (*Jump Stop Shoot*)

No	Nama	Test Jump Shoot										Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Agung Kurniawan	O	O	O	O	O	X	X	O	O	O	8
2	Bagus Rudi W	O	O	O	X	X	X	X	O	O	O	6
3	Mario Adi W	X	X	O	O	X	O	O	X	X	O	5
4	Taufan Prihadini	O	O	X	O	O	O	X	X	O	O	7
5	Defri Agung W	O	O	O	X	X	X	O	X	O	O	6
6	Gandi Eka P	X	O	O	X	X	X	O	O	O	X	5

Post-Test Kelompok B (*Tripple Threat Position*)

No	Nama	Test Jump Shoot										Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Rendi Mardianto	O	O	O	X	X	O	O	X	X	O	6
2	Adree Gumilang S	O	X	X	O	O	O	X	O	O	X	6
3	Farda Mujahidin	X	O	O	O	O	X	X	O	O	X	6
4	Wahyu Adi Admaja	X	X	X	O	O	X	O	O	X	O	5
5	Anugrah Tri Ilyasa	O	X	O	O	X	X	O	X	X	O	5
6	M. Nur Aldiyon	X	O	O	X	O	O	X	O	O	X	6

Lampiran 8

Daftar Kegiatan Penelitian Latihan *Jump Stop Shoot* dan *Tripple Threat Position* Tim Putera UKM Bola Basket Universitas Negeri Semarang Tahun 2013

No	Pertemuan	Latihan <i>Jump Stop Shoot</i>	Latihan <i>Tripple Threat position</i>	Keterangan
1.	Awal	<i>Pre test</i>	<i>Pre test</i>	
2.	Pertemuan 1-2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> - Do'a - <i>Stretching</i> - Lari 10 putarandika sihdribble - ABC <i>Running</i> Latihan Inti <ul style="list-style-type: none"> - <i>Drill position jump stop shoot</i> dengan benar (<i>off ball</i>) Penenangan <ul style="list-style-type: none"> - Pelepasan - Evaluasi - Do'a 	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> - Do'a - <i>Stretching</i> - Lari 10 putarandikasihdribble - ABC <i>Running</i> Latihan Inti <ul style="list-style-type: none"> - <i>Drill off ball tripple threat position</i> Penenangan <ul style="list-style-type: none"> - Pelepasan - Evaluasi - Do'a 	<ul style="list-style-type: none"> - Pembenahan posisi - 5kalipengulangan/ <i>set</i>
3.	Pertemuan 3-4	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> - Do'a - <i>Stretching</i> - Lari 15 putarandika sihdribble - ABC <i>Running</i> Latihan Inti <ul style="list-style-type: none"> - <i>Drill position jump stop shoot</i> dengan benar. 	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> - Do'a - <i>Stretching</i> - Lari 15 putarandikasihdribble - ABC <i>Running</i> Latihan Inti <ul style="list-style-type: none"> - <i>Drill off ball tripple threat position</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - Pembenahan posisi - 7 kali pengulangan/ <i>set</i>

		Penenangan - Pelepasan - Evaluasi - Do'a	Penenangan - Pelepasan - Evaluasi - Do'a	
4.	Pertemuan 5-6	Pemanasan - Do'a - <i>Stretching</i> - Lari 15 putarandika sihdribble - ABC <i>Running</i> LatihanInti - <i>Drill</i> <i>position</i> <i>jump stop</i> <i>shoot</i> dengan benar (<i>off</i> <i>ball</i>) Penenangan - Pelepasan - Evaluasi - Do'a	Pemanasan - Do'a - <i>Stretching</i> - Lari 15 putarandikasihd <i>ribble</i> - ABC <i>Running</i> Latihan Inti - <i>Drill off ball</i> <i>triple threat</i> <i>position</i> Penenangan - Pelepasan - Evaluasi - Do'a	- Pembenahan posisi - 9 kali pengulangan/ <i>set</i>
5.	Pertemuan 7-8	Pemanasan - Do'a - <i>Stretching</i> - Lari 15 putarandika sihdribble - ABC <i>unning</i> LatihanInti - <i>Drill</i> <i>position</i> <i>jump stop</i> <i>shoot</i> dengan benar (<i>off</i> <i>ball</i>) - <i>Drill Jump</i> <i>Shoot</i> Penenangan - Pelepasan - Evaluasi	Pemanasan - Do'a - <i>Stretching</i> - Lari 15 putarandikasihd <i>ribble</i> - ABC <i>Running</i> Latihan Inti - <i>Drill off ball</i> <i>triple threat</i> <i>position</i> - <i>Drill Jump</i> <i>Shoot</i> Penenangan - Pelepasan - Evaluasi	- Pembenahan posisi - 11 kali pengulangan/ <i>set</i>

		- Do'a	- Do'a	
6.	Pertemuan 9-10	<p>Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Do'a - <i>Stretching</i> - Lari 15 putarandika sihdribble - ABC <i>Running</i> <p>LatihanInti</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Drill position jump stop shoot dengan benar (off ball)</i> - <i>Drill Jump Shoot</i> <p>Penenangan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pelepasan - Evaluasi - Do'a 	<p>Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Do'a - <i>Stretching</i> - Lari 15 putarandikasihd ribble - ABC <i>Running</i> <p>Latihan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Drill off ball tripple threat position</i> - <i>Drill Jump Shoot</i> <p>Penenangan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pelepasan - Evaluasi - Do'a 	<ul style="list-style-type: none"> - Pembenahan posisi - 13 sampai 15 kali pengulangan/<i>set</i>
7.	Pertemuan 11-12	<p>Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Do'a - <i>Stretching</i> - Lari 15 putarandika sihdribble - ABC <i>Running</i> <p>LatihanInti</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Drill position jump stop shoot dengan benar (off ball)</i> - <i>Drill Jump Shoot</i> - <i>Game</i> 	<p>Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Do'a - <i>Stretching</i> - Lari 15 putarandikasihd ribble - ABC <i>Running</i> <p>Latihan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Drill off ball tripple threat position</i> - <i>Drill Jump Shoot</i> - <i>Game</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - Pembenahan posisi - 15x pengulangan/<i>set</i>

		Penenangan - Pelepasan - Evaluasi - Do'a	Penenangan - Pelepasan - Evaluasi - Do'a	
8.	Pertemuan 13 – 14	Pemanasan - Do'a - <i>Stretching</i> - Lari 15 putarandika sihdribble - ABC <i>Running</i> LatihanInti - <i>Drill</i> <i>position</i> <i>jump stop</i> <i>shoot</i> dengan benar (<i>off</i> <i>ball</i>) - <i>Drill Jump</i> <i>Shoot</i> - <i>Game</i> Penenangan - Pelepasan - Evaluasi - Do'a	Pemanasan - Do'a - <i>Stretching</i> - Lari 15 putarandikasihd <i>ribble</i> - ABC <i>Running</i> Latihan Inti - <i>Drill off ball</i> <i>tripple threat</i> <i>position</i> - <i>Drill Jump</i> <i>Shoot</i> - <i>Game</i> Penenangan - Pelepasan - Evaluasi - Do'a	- Pembenahan posisi 16x pengulangan/ <i>set</i>
9.	Akhir	Post Test	Post Test	

Metode Latihan

Latihan Teknik	Keterangan
<ul style="list-style-type: none"> • Teknik <i>position jump stop shoot</i> • Teknik <i>tripple threat position</i> • Teknik <i>jump stop shoot</i> dengan <i>tripple threat position</i> untuk menunjang <i>jump shoot</i> • Teknik <i>jump shoot</i> • Teknik <i>shooting</i> • Teknik melakukan akurasi <i>jump shoot</i> dengan fokus 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Posisi latihan banyak di teknik 2. Pembinaan posisi saat melakukan teknik harus dengan benar 3. Latihan dilakukan berulang – ulang dan set harus bertambah

Lampiran 9

GAMBAR PENELITIAN



Pengarahan dan Penjelasan Pelaksanaan Penelitian



Pemanasan Sebelum Melakukan Latihan

Lanjutan Lampiran 9



Pemberian Contoh Gerakan Latihan *Tripple Threat Position*



Pembenahan Posisi Gerakan Latihan *Tripple Threat Position*

Lanjutan Lampiran 9



Langkah Pertama Latihan Gerakan *Jump Stop Shoot*



Langkah Kedua Latihan Gerakan *Jump Stop Shoot*



Langkah Terakhir Latihan Gerakan *Jump Stop Shoot*

Lanjutan lampiran 9



Latihan *Jump Shoot*



Tes *Jump Shoot*



Tes *Jump Shoot*