PENGARUH METODE LATIHAN DAN *POWER* LENGAN TERHADAP HASIL *JUMP SHOOT* BOLA BASKET PADA SISWI EKSTRAKURIKULER SMP MARDISISWA 1 SEMARANG

TESIS

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Magister Pendidikan Pada Universitas Negeri Semarang

Oleh

ROHMAD APRIYANTO

0602512076

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA

PROGRAM PASCASARJANA

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2016

PENGESAHAN UJIAN TESIS

Tesis dengan judul "Pengaruh metode latihan dan *power* lengan terhadap hasil *jump shoot* bola basket pada siswi ekstrakurikuler SMP Mardisiswa 1 Semarang tahun 2016" karya,

nama : Rohmad Apriyanto

NIM : 0602512076

Program Studi : Pendidikan Olahraga

telah dipertahankan dalam Sidang Panitia Ujian Tesis Program Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang pada hari Senin, tanggal 1 Februari 2016

Semarang, Februari 2016

Panitia Ujian

Ketua,

Prof. Dr. H. Achmad Slamet, M.Si.
NIP. 196105241986011001

Sekretaris,

Prof. Dr. rer. nat. Wahyu Hardyanto, M.Si.
NIP. 196011241984031002

Penguji I,

Prof. Dr. Sugiharto, M.S.
NIP. 195711231985031001

Penguji II,

Dr. Sulaiman, M.Pd.
NIP. 196206121989011001

Penguji III,

Prof. Dr. Soegiyanto KS, M.S.
NIP. 193401111981031002

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis dalam tesis ini benar-benar karya sendiri, bukan juplakan dari karya tulis orang lain atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etiak keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau seuruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam tesis ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko /sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Semarang, 21 Desember 2015

Yang Membuat Pernyataan

METERAI TEMPEL
D94CBADF465328993
6000
ENAM RIBU RUPIAH

Koninad Apriyanto
NIM : 0602512076

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

Metode latihan rintangan 1 dan metode latihan rintangan 2, *power* lengan tinggi, *power* lengan rendah memberikan hasil *jump shoot* bola basket yang lebih baik.

Persembahan

- Almamater UNNES tercinta

PRAKATA

Dengan nama Allah yang maha pengasih dan penyayang, segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyelesaian tesis ini tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang atas kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk menempuh studi di Universitas Negeri Semarang.
2. Direktur, Asisten Direktur I, Asisten Direktur II Program Pascasarjana Unnes. Kaprodi Pendidikan Olahraga atas dukungan kelancaran yang diberikan penulis dalam menempuh studi.
3. Prof. Dr. Soegiyanto KS, M.S. dan Dr. Sulaiman, M.Pd sebagai pembimbing yang telah member bimbingan dengan menerima kehadiran penulis setiap saat bimbingan tesis dengan penuh kesabaran, ketelitian, masukan-masukan yang berharga, dan tidak kalah penting adalah pemberian dorongan untuk menyelesaikan karya ini.
4. Bapak dan Ibu dosen PPs Unnes yang telah memberikan bekal pengetahuan yang berharga.
5. Seluruh staf administrasi Program Pasca Sarjana Universitas Negeri Semarang, atas pelayanan dan kemudahan selama menempuh studi.
6. Kepala sekolah SMP Mardisiswa 1 Semarang atas diizinkannya melakukan penelitian.
7. Kedua orang tuaku, istriku,saudara-saudaraku yang tercinta.

8. Siswa-siswi kelas VII,VIII SMP Mardisiswa 1 Semarang yang tulus dan ikhlas menjadi subyek penelitian bagi penulis dalam menyelesaikan tesis.
9. Teman-teman Pascasarjana Universitas Negeri Semarang Pendidikan Olahraga khususnya Rombel A2.
10. Pihak-pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu tetapi secara langsung maupun tidak langsung terlibat memberikan sumbangan yang bermanfaat bagi terselesaikannya karya ini.

Dengan ucapan terima kasih banyak yang tidak terhingga, semoga bantuan dan pengorbanan mereka mendapatkan ridho, rahmat, dan imbalan yang berlimpah dari Tuhan Yang Maha Esa. Aamiin.

Semoga tesis ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca yang budiman.

Semarang, 21 Januari 2016

Rohmad Apriyanto

ABSTRAK

Rohmad, Apriyanto. 2015. "Pengaruh Metode Latihan Dan *Power* Lengan Terhadap Hasil *Jump Shoot* Bola Basket Pada Ekstrakurikuler SMP Mardisiswa 1 Semarang tahun 2015". *Tesis*. Program Studi Pendidikan Olahraga. Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing I Prof. Dr. Soegiyanto KS, MS. Pembimbing II Dr. Sulaiman, M.Pd

Kata Kunci : Metode latihan, *Power* lengan**,** *Jump shoot*, Basket.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: 1) Perbedaan pengaruh metode latihan terhadap hasil *jump shoot* bola basket. 2) perbedaan pengaruh antara *power* lengan tinggi dan *power* lengan rendah terhadap hasil *jump shoot* bola basket. 3) Mengetahui interaksi antara metode latihan dan *power* lengan terhadap hasil *jump shoot* bola basket.

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Mardisiswa 1 Semarang selama 6 minggu. Metode penelitian eksperimen rancangan faktorial 2 x 2. Populasi penelitian adalah siswi ekstrakurikuler bola basket putri SMP Mardisiswa 1 Semarang sebanyak 21 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, sebanyak 16 siswa. Variabel yang diteliti yaitu variabel bebas: variabel manifulatif metode latihan rintangan 1 dan rintangan 2, variabel atributif *power* lengan, serta satu variabel terikat hasil latihan *jump shoot*. Instrumen penelitian 1) tes power lengan menggunakan bola medicine, 2) tes tembakan *jump shoot.* Teknik analisis data menggunakan ANAVA dua jalur dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian 1) Ada perbedaan pengaruh metode latihan rintangan 1 dan metode latihan rintangan 2 terhadap hasil *jump shoot*, (F_{hitung}=7.364 > F_{tabel}=4.747). 2) Ada Perbedaan pengaruh antara *power* lengan tinggi dan *power* lengan rendah terhadap hasil *jump shoot* bola basket (F_{hitung}=32.818 > F_{tabel}=4,747). Hasil *jump shoot* bola basket yang memiliki *power* lengan tinggi lebih baik dari pada siswa yang memiliki *power* lengan rendah, (3) Ada interaksi yang signifikan antara metode latihan dan *power* lengan terhadap hasil *jump shoot* bola basket (F_{hitung}=7,364> F_{tabel}=4,747).

Kesimpulan, 1) ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan terhadap hasil *jump shoot* bola basket. 2) ada perbedaan pengaruh antara *power* lengan tinggi dan *power* lengan rendah. 3) Terdapat pengaruh interaksi yang signifikan antara metode latihan dan *power* lengan terhadap hasil *jump shoot* bola basket. Saran: 1) Siswa dengan power lengan tinggi sebaiknya dilatih dengan metode latihan rintangan 1, karena mendapatkan hasil yang lebih baik dibandingkan dengan metode latihan rintangan 2. 2) siswa dengan power lengan rendah disarankan untuk dapat meningkatkan *power* lengan seperti latihan *push up*, latihan beban sehingga *power* lengan akan semakin meningkat.

ABSTRACT

Rohmad, Apriyanto. 2015. "*Effect Of Exercise Method And Arm Power To Outcome Jump Shoot Basketball At Ekstrakurikuler SMP Mardisiswa 1 Semarang Tahun 2015". Thesis***.** Sport Education Program. Post Graduate Program, Semarang State University. Supervisor I Prof. Dr. Soegiyanto KS, M.S, II Dr. Sulaiman, M. Pd.

Keywords: *training Method, arm power***,** *Jump Shoot, Basketball*.

This study was aimed to: 1) determine effect differences of training method on the result of jump shoot basketball. 2) effect differences of the high and low arm power toward the result of jump shoot basketball. 3)find out the interaction between exercise method and arm power toward the result of jump shoot basketball.

This study was conducted in the Mardisiswa 1 Junior High School Semarang for 6 weeks. Experimental method was used in this study with 2 x 2 factorial designs. The population was member of basketball extracurricular of Mardisiswa 1 junior High School Semarang with total number of 21 students. The sample of the study was 16 students taken by using purposive sampling method. The variables of the study were the independent variables manipulative variable of barrier 1 and barrier 2 method, arm power attributive variable, and a bound variable- the result of *jump shoot*. Test instruments in this study were: 1) arm power test using medicine ball 2) *Jump shoot* test. Data analysis used was two lines ANOVA with a significance level of $\alpha = 0,05$.

The result of the study showed 1) there was an effect differences of barrier 1 and barrier 2 method on the result of jump shoot basketball., ($F_{hitung}=7.364 > F_{tabel}=4.747$). 2 there was an effect differences of the high and low arm power toward the jump shoot basketball ($F_{hitung}=32.818 > F_{tabel}=4,747$). The jump shoot basketball result with high arm power is better than low arm power. 3) There was significant interaction between exercise method and arm power on the result of jump shoot basketball ($F_{hitung}=7,364> F_{tabel}=4,747$).

Conclusion, 1) There was a significant difference between the effect of training method on the result of jump shoot basketball. 2) There was a significant difference on effect between students with high arm power and low arm power on the result of jump shoot basketball 3) There was a significant interaction between exercise method and arm power on the result of jump shoot basketball**.** Suggestions: 1) students with a high arm power should be trained with barrier 1 method to get better result instead of using barrier 2 method. 2) students with low power arm is recommended to increase their power arms by doing activities, such as push ups, weight trainning so that the power of the arm will increase.

DAFTAR ISI

Halaman

JUDUL i

PERSETUJUAN ii

PERNYATAAN KEASLIAN iii

MOTTO DAN PERSEMBAHAN iv

PRAKATA v

ABSTRAK vii

ABSTRACT viii

DAFTAR ISI ix

DAFTAR TABEL xii

DAFTAR GAMBAR xiii

DAFTAR LAMPIRAN xiv

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang 1

1.2 Identifikasi Masalah 12

1.3 Cakupan Masalah 13

1.4 Rumusan Masalah 14

1.5 Tujuan Penelitian 14

1.6 Manfaat penelitian 15

BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA TEORETIS, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS

2.1 Kajian Pustaka 17
2.2 Kajian Teoretis 19
2.2.1 Permainan Bola Basket 19
2.2.2 Teknik Permainan Bola Basket 21
2.2.3 Teknik *Jump Shoot* 24
2.2.4 Tinjauan Biomekanika *Jump shoot* 27
2.2.5 Latihan *jump shoot* dengan Rintanagn 1 30
2.2.6 Latihan *Jump Shoot* dengan Rintangan 2 33
2.3 Ekstrakurikuler Olahraga 35
2.4 Pengertian Latihan 38
2.5 Tujuan Latihan 38
2.6 Metode Latihan 38
2.7 Power Lengan 41
2.8 Jenis- jenis power 43
2.9 Kerangka Berfikir 43
2.10 Hipotesis 48

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelititan 50
3.2 Populasi dan Sampel 50
3.3 Variabel Penelitian 52
3.4 Definisi Operasional Variabel 53
3.5 Validitas Rancangan 55
3.5.1 Validitas Internal 55
3.5.2 Validitas Eksternal 56
3.6 Teknik dan Alat Pengumpul Data 58
3.7 Instrumen Penelitian 61
3.8 Teknik Analisis Data 62

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Deskripsi Data 64
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis 70
4.2.1 Uji Normalitas 70
4.2.2 Uji Homogenitas 72
4.3 Pengujian Hipotesis 75
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian 76

BAB V PENUTUP

5.1 Simpulan 87
5.2 Implikasi 88
5.3 Saran 89

DAFTAR PUSTAKA 90

LAMPIRAN 94

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1.1 Tabel Hasil Pengukuran Subjek ke 12..... 7

Tabel 2.1 Tabel kelebihan dan kekurangan metode latihan 48

Tabel 3.1 Desain Factorial 2x2..... 50

Tabel 4.1 Deskripsi Data Hasil *Jump Shoot*..... 64

Tabel 4.2 Tabel Hasil *Jump Shoot* rintangan 1 dan rintangan 2..... 65

Tabel 4.3 Histrogram Frekuensi Nilai Hasil *Jump Shoot* dengan Metode latihan Rintangan 1 dan Rintangan 2 65

Tabel 4.4 Hasil Latihan *Jump Shoot* pada Sampel *power* lengan Tinggi dan Rendah 66

Tabel 4.5 Histogram frekuensi nilai hasil *jump shoot* pada sampel dengan *power* lengan Tinggi dan Rendah 66

Tabel 4.6 Nilai Hasil *jump shoot* dalam permainan bola basket Masing-Masing Sel (Kelompok Perlakuan) 67

Tabel 4.7 Nilai Perbedaan Hasil *jump shoot* dalam permainan bola basket yang dibandingkan antara kelompok perlakuan..... 67

Tabel 4.8 Histogram Nilai Rata-Rata Perbedaan Hasil *jump shoot* Dalam permainan bolabasket yang dibandingkan Pada Tiap Kelompok Perlakuan..... 68

Tabel 4.9 Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data *jump shoot* dalam Permainan bolabasket..... 70

Tabel 4.10 Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data *jump shoot* dalam Permainan bolabasket..... 72

Tabel 4.11 Ringkasan Anova Dua Faktor 73

Tabel 4.12 Tabel Kesimpulan Hasil Penelitian 75

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 2.1 *Jump Shoot* 25

Gambar 2.2 *A Jump Shoot Without the ball* 26

Gambar 2.3 Fase persiapan 30

Gambar 2.4 Fase Pelaksanaan Tahap I,II,III 31

Gambar 2.5 Fase *Follow Through* 32

Gambar 2.6 Test Tembakan *Jump Shoot* dengan Rintangan1 Sudut 45^0 33

Gambar 2.7 Test Tembakan *Jump Shoot* dengan Rintangan2 Sudut 45^0 34

Gambar 2.8 Fase Persiapan tembakan *Jump Shoot* 41

Gambar 2.9 Fase Pelaksanaan tembakan *Jump Shoot* 42

Gambar 2.10 Fase *Follow Through* tembakan *Jump Shoot* 43

Gambar 2.11 Bagan Kerangka Berpikir 44

Gambar 3.2 *Jump shoot* Sudut 45^0 60

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1 Surat Keputusan Dosen Pembimbing Tesis 95

Lampiran 2 Surat Keterangan Izin Penelitian 96

Lampiran 3 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian 97

Lampiran 4 Instrumen Tes Power Lengan 98

Lampiran 5 Alat Ukur Power Lengan 99

Lampiran 6 Instrumen Tes *Jump Shoot* 100

Lampiran 7 Daftar Nama dan Hasil Tes Power Lengan Populasi penelitian 101

Lampiran 8 Ranking Tes Power Lengan Populasi penelitian 102

Lampiran 9 Daftar Nama Sampel dalam Penelitian..... 103

Lampiran 10 Hasil Tes Kemampuan Maksimal *Jump Shoot* Hasil Sampel Penelitian 104

Lampiran 11 Daftar Nama Kelompok Sampel Power Lengan Kategori Tinggi 105

Lampiran 12 Daftar Nama Kelompok Sampel Power Lengan Kategori Rendah 106

Lampiran 13 Matching Kelompok Sampel Power Lengan Kategori Tinggi 107

Lampiran 14 Matching Kelompok Sampel Power Lengan Kategori Rendah 108

Lampiran 15 Pembagian Kelompok Latihan 109

Lampiran 16 Hasil Tes Awal (*Pre Test*) *Jump Shoot* 110

Lampiran 17 Hasil Pre Tes *Jump Shoot* Kelompok Power Lengan Tinggi 111

Lampiran 18 Hasil Pre Tes *Jump Shoot* Kelompok Power Lengan Rendah 112

Lampiran 19 Hasil Tes Akhir (*Post Test*) *Jump Shoot* 113

Lampiran 20 Hasil Pos Tes *Jump Shoot* Kelompok Power Lengan Tinggi 114

Lampiran 21 Hasil Pos Tes *Jump Shoot* Kelompok Power Lengan Rendah 115

Lampiran 22 Rangkuman Data Hasil Pre Tes *Jump Shoot* 116

Lampiran 23 Rangkuman Data Hasil Pos Tes *Jump Shoot* 117
Lampiran 24 Analisis Data Rangkuman Skor Data Hasil Penelitian..... 118
Lampiran 25 Perhitungan dengan Uji Tukey 124
Lampiran 26 Uji Homogenitas Data 126
Lampiran 27 Uji Normalitas Data..... 127
Lampiran 28 Dokumentasi Penelitian..... 131
Lampiran 39 Program Latihan 136

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang masalah

Prestasi dalam olahraga sebenarnya sesuatu yang *observable*, Jika pelatihan dilakukan dengan *scientific approach* mulai dari *talent scouting* hingga proses pembinaan disertai dengan upaya mencermati *competitor*, maka dapat dipastikan tingkat keberhasilanya (Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksum,2007;3), pencapaian presati puncak dalam olahraga hanya dapat dicapai melalui proses pelatihan yang sistimatik, terencana, teratur, dan berkesinambungan, oleh karena itu pencapaian prestasi puncak perlu dijabarkan dalam suatu konsep yang menyeluruh dalam suatu pola pembinaan yang berjenjang. Dalam kaitanya hal ini, maka untuk mencapai pretasi puncak olahraga daerah, perlu ditempuh melalui suatu pola pelatihan dan pembinaan olahraga yang mengacu pada piramida sistem pembinaan olahraga nasional yang mencakup pemasalan, pembibitan, dan pembinaan prestasi, untuk mencapai prestasi puncak (Dirjen olahraga dan Depdiknas,2004:1).

Bola basket dimainkan oleh dua (2) tim yang masing-masing terdiri dari lima (5) pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka. Pertandingan dikontrol oleh wasit, petugas meja dan seorang *commissioner*, jika hadir. Keranjang yang diserang oleh suatu tim adalah keranjang lawan dan keranjang yang dipertahankan oleh suatu tim adalah keranjang sendiri. Tim yang

mencetak angka lebih banyak pada akhir waktu permainan akan menjadi pemenang (PERBASI, 2010:2).

Hall Wissel (2000:2) menjelaskan bahwa teknik permainan bola basket mencakup *Foot Work* (gerakan kaki), *shooting* (menembak), *passing* (operan) dan menangkap, *dribble rebound*, bergerak dengan dan tanpa bola, dan bertahan. Teknik bola basket yang dianggap paling efektif untuk mencetak angka adalah *shooting*. Teknik-teknik bola basket yang lain sebagai pengantar dalam memperoleh peluang besar untuk mencetak angka atau poin. *Shooting* atau menembak adalah keahlian penting dalam permainan bola basket. Teknik bola basket selain menembak akan mengantar pemain memperoleh peluang membuat skor, tetapi tetap saja pemain harus mampu melakukan tembakan. *Shooting* sendiri pada garis besarnya dibagi menjadi 2 yaitu *shooting* lapangan dan *shooting* hukuman. Karena sebenarnya menembak dapat menutupi kelemahan teknik dasar yang lain (Wissel, 2000:43). Ada istilah berkaitan teknik *shooting* dalam bola basket yang perlu diperhatikan yaitu BEEF : *B (Balance), E (Eyes), E (Elbow), F (Follow Through),* Fase persiapan: Mata melihat target/ring, kaki terentang selebar bahu, jari kaki lurus ke depan, lutut dilenturkan, bahu dirilekskan, tangan yang tidak menembak berada di samping bola, tangan yang menembak di belakang bola, jari-jari rileks, siku masuk ke dalam, bola diantara telinga dan bahu (Danny Kosasih, 2008:47).

Dasar-dasar teknik menembak sebenarnya sama dengan teknik operan, jadi jika pemain menguasai teknik mengoper (*passing*), maka pelaksanan teknik menembak bagi pemain tersebut akan sangat mudah dan cepat dilakukan. Tepat

tidaknya mekanika gerakan dalam menembak akan menetapkan pula baik buruknya tembakan. Latihan menembak direncanakan secara sistematis sehingga pemain akan mempraktikkan tipe tembakan yang paling disukainya dalam bertanding. Latihan harus memenuhi semua jenis tembakan dari posisi yang berbeda dan dalam pola yang paling tepat.

Jump shoot merupakan jenis tembakan dengan menambahkan lompatan saat melakukan *shooting*, dimana bola dilepaskan pada saat titik tertinggi lompatan (Danny Kosasih, 2008:51). *Jump shoot* dilakukan dengan beberapa tahapan yang perlu diperhatikan yaitu saat menembak harus dimulai dari lantai lalu melompat dan menjaga keseimbangan. Tembakan *jump shoot* adalah salah satu jenis tembakan yang paling efektif untuk mencetak angka dalam permainan bola basket, karena tembakan *jump shoot* yang sulit di bendung lawan dekat. Tembakan *jump shoot* harus diajarkan pada pemain pemula setelah pemain bisa melakukan *shooting* dengan baik. Latihan fisik adalah latihan yang bertujuan untuk menguatkan kondisi fisik. Beberapa unsur kemampuan fisik dasar yang perlu dikembangkan adalah: kekuatan, daya ledak, daya tahan, kelenturan, kelincahan, kecepatan, stamina, kondisi gerak (Tohar, 2002:2).

Prestasi perlu ditingkatkan dengan beberapa usaha, diantaranya latihan harus berpedoman pada teori dan prinsip latihan yang benar dan sudah secara universal. Tanpa berpedoman pada teori dan prinsip latihan, latihan seringkali menjurus ke mala pelatih (*mal_practice*) dan latihan yang tidak sistematis-metodis sehingga peningkatan prestasi dan performa dalam olahraga adalah:pemanasan tubuh, metode latihan, berfikir positif, prinsip beban lebih,

intensitas latihan (Tohar, 2002:4).

Prinsip beban lebih atau *overload principle* adalah prinsip latihan yang menekankan pada pembebanan latihan yang semakin berat. Atlet harus selalu berusaha untuk berlatih dengan beban yang lebih berat dari pada yang mampu dia lakukan pada saat itu. Setiap bentuk latihan baik latihan untuk ketrampilan fisik, teknik, taktik, dan mental sekalipun harus berpedoman dengan prinsip beban lebih. Beban latihan yang terlalu ringan di bawah kemampuan atlet, berapa lama latihan yang diberikan dan selalu mengulang-ulang latihan, hasilnya tidak akan meningkatkan prestasi. Akan tetapi yang perlu diperhatikan adalah beban latihan harus lebih berat tetapi dalam batas kemampuan untuk mengatasi. Bila beban terlalu berat prestasinya juga tidak akan berkembang dengan baik. Selain itu perlu dipertimbangkan dalam mendisain latihan *overload*. Bompa menyarankan untuk menggunakan sistem *step type approach* atau beban meningkat seperti tangga (Tohar, 2002:8)

Power merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat dominan dan sangat dibutuhkan dihampir semua cabang olahraga. Pelaksanaan berbagai macam keterampilan atau aktivitas gerak khususnya dalam permainan bola basket, seorang pemain harus terlebih dahulu memiliki dasar kekuatan yang baik. Dasar *power* yang baik akan memudahkan mempelajari teknik serta mencegah kemugkinan terjadinya cidera. *Power* lengan dapat ditingkatkan dengan cara sebagai berikut : 1. Meningkatkan kekuatan tanpa mengabaikan kecepatan, sebaliknya meningkatkan kecepatan tanpa mengabaikan kekuatan. 2. Meningkatkan kemampuan kekuatan dan kecepatan bersama atau peningkatan

latihan kekuatan yang dilakukan secara simultan.

Wissel Hal (2000:46) *Shooting* merupakan sinkronisasi antara kaki, pinggang, bahu, siku, kelenturan pergelangan tangan dan jari tangan. Kaki memberikan peranan penting karena memberikan keseimbangan pada tubuh saat akan melaksanakan tembakan tekukan kaki akan memberikan tenaga penting untuk tembakanm, pemain pemula dan yang sudah lelah sering melupakan tekukan lututnya hingga kekurangan tenaga untuk melontarkan bola dengan tenaga kaki. Tenaga ketika menembak bola harus datang dari kedua kaki bukan tangan, dan badanpun harus mengikuti gerakan menembak. Kebanyakan tenaga untuk melakukan *shooting* berasal dari dorongan ke atas oleh lompatan (khususnya *jump shoot*).

Power merupakan salah satu komponen biomotorik yang memiliki peranan yang besar, untuk meningkatkan prestasi olahraga dan sangat diperlukan dalamberbagai cabang olahraga.Seorang atlet yang ingin berprestasi harus memiliki *power* yang baik. *Power* kadang kala disebut sebagai *power eksplosif*. *Power* menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot dinamik dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran *power* maksimal dalam durasi waktu yang pendek.

Power merupakan suatu unsur diantara unsur-unsur kemampuan biomotorik, yang dapat ditingkatkan sampai batas-batas tertentu dengan melakukan latihan-latihan tertentu yang sesuai. *Power* ialah kombinasi dari kecepatan maksimal dan kekuatan maksimal. *Power* harus ditunjukkan oleh perpindahan tubuh, atau benda melintasi udara dimana otot-otot harus

mengeluarkan kekuatan dengan kecepatan yang tinggi agar dapat membawa tubuh atau obyek pada saat pelaksanaan gerak untuk dapat mencapai suatu jarak.

Ekstrakurikuler adalah jenis kegiatan di luar jam sekolah yang bertujuan menumbuh kembangkan minat dan bakat yang sudah ada pada diri siswa, dan meningkatkan prestasi yang dimilikinya. Banyak kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler bola basket Indonesia di kota-kota besar maupun kota-kota kecil. Begitu pula kegiatan ekstrakurikuler bola basket disekolah, seperti ekstrakurikuler bola basket SMP Mardisiswa 1 Semarang. Ekstrakurikuler bola basket SMP Mardisiswa 1 Semarang adalah salah satu ekstrakurikuler bola basket yang ada di kota Semarang. Ekstrakurikuler bola basket ini menampung pemain khusus untuk siswa kelas VII dan kelas VIII sedangkan kelas IX difokuskan pemadatan materi-materi ujian sekolah dan ujian nasional, sehingga tidak diwajibkan untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Peserta ekstrakurikuler bola basket nantinya akan di seleksi untuk menjadi tim bola basket mewakili kejuaraan olimpiade olahraga siswa nasional (O2SN). Ekstrakurikuler diadakan satu kali dalam seminggu, setiap hari selasa pukul 14:30 WIB. Peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tentang ektrakurikuler bola basket di SMP Mardisiswa 1 Semarang dikarenakan dari survey peneliti di lapangan dan wawancara dengan pelatih di lapangan siswa siswi sangat berminat dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket, dapat dilihat dari presensi kehadiran siswa siswi saat mengikuti ekstrakurikuler bola basket, hasil survey peneliti selama beberapa minggu dalam mengamati latihan, terdapat kelemahan-kelemahan pada teknik *shooting* yaitu saat setelah latihan-latihan pebentukan dasar fundamental bola basket diberikan serta

materi drill selesai diberikan, pada saat game melakukan permainan bola basket tingkat keberhasilan *shooting* lay up, *freethrow*, dan *jump shoot* serta sekor angka dalam setiap quarter permainan masih rendah, serta mudahnya bola *shooting* yang diblok, dari survey tersebut setelah peneliti membaca dan mencari artikel ataupun jurnal mengenai metode latihan teknik *shooting*. Peneliti tertarik dengan jurnal yang berjudul analisis tingkat keberhasilan *jump shoot*2 point jenis penelitiannya adalah penelitian diskriptif analisis dengan teknik analisis menggunakan prinsip-prinsip biomekanika dan alat bantu pengukuran menggunakan *Software Dartfish.* Diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 1.1 Hasil PengukuranSubjek Ke-12

Shoot	Jarak	Posisi Tubuh		Tinggi Lompatan	Sdt. Lemparan
		Sdt Kaki	Sdt Lengan		
I	4 m	114 °	90,8 °	0,35 m	53,7 °
II	4 m	106,5 °	86,7 °	0,42 m	49,3 °
II	4 m	104,4 °	89,4 °	0,44 m	52,5 °
IV	4 m	105,7 °	90,3 °	0,44 m	50,5 °

Shoot	Jarak	Kec. Awal (m/s)	Tinggi maksimum	Ket.
I	4 m	5,75	1,35 m	Masuk
II	4 m	5,25	1,21 m	Gagal
II	4 m	5,875	1,32 m	Masuk
IV	4 m	5,875	1,30 m	Masuk

Sumber : Ryan Dhika Hermawan PENDKESREK/fik/UNESA (ejournal.unesa.ac.id)

Data penelitian yang diperoleh pada analisis tingkat keberhasilan *jump shoot* 2 poin. Peneliti mencoba memberikan metode latihan yang berhubungan

dengan hasil penelitian tersebut serta hubungan permasalan yang ada dilapangan. Analisis gerak dalam olahraga sangat perlu dilakukan oleh pelatih atau ahli biomekanik untuk memperbaiki gerakan yang salah. Pada dasarnya semua gerak manusia itu tidak terlepas dari prinsip-prinsip fisika, begitu pula dengan gerak *jump shoot* 2 poin. *Jump shoot* 2 poin adalah jenis tembakan yang paling sering dilakukan oleh semua pemain, karena jarak yang relatif dekat dengan ring dan mempunyai peluang masuk lebih tinggi. Selama ini dalam prakteknya di lapangan banyak yang melakukan gerakan *jump shoot* 2 poin yang salah dan kurang efektif dari segi biomekanik. Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang metode latihan teknik *jump shoot* dikarenakan teknik *jump shoot* sangat berpengaruh dalam menghasilkan angka yang berpeluang besar dalam memperoleh kemenangan saat pertandingan.

Tembakan *jump shoot* adalah salah satu jenis tembakan yang paling efektif untuk mencetak angka dalam permainan bola basket, karena tembakan *jump shoot* yang sulit di bendung lawan dari dekat. Tembakan *jump shoot* harus dilatihkan pada pemain pemula setelah pemain bisa melakukan *shooting* dengan baik. *Jump Shoot* adalah jenis tembakan dengan menambahkan lompatan saat melakukan *shooting,* dimana bola dilepaskan pada saat titik tertinggi lompatan". (Kosasih, 2008:51). Ada yang perlu diperhatikan saat melakukan *jump shoot*, yakni pemain harus mulai dari lantai (*quick stance*) lalu melompat dan menjaga *verticality*. Ketinggian lompatan tergantung pada jarak tembakan. Pada tembakan dalam (*Inside jump*) jika dijaga ketat, kaki harus memompakan tenaga yang cukup untuk melompat lebih tinggi. Upaya lompatan yang seimbang sehingga bisa

menembak tanpa beban. Keseimbangan dan kontrol lebih penting dari pada penambahan tingginya lompatan, irama yang halus dan *follow-through* juga merupakan komponen penting untuk *jump shoot*. Dan mendarat dengan seimbang pada posisi yang sama saat lompat.

Peneliti mengamati dan menanyakan pada pelatih, materi teknik *jump shoot* pada siswa peserta ekstrakurikuler SMP Mardisiswa 1 Semarang belum intensif diberikan. Materi tentang *shooting* yang intensif dan sudah diberikan yaitu *under ring*, dan *lay up*, tembakan hukuman(*free-throw)*. Latihan *jump shoot* sediri mungkin untuk segera diberikan setelah materi-materi teknik dasar *shooting* telah dikuasai oleh peserta ekstrakurikuler bola basket. Terutama untuk tim inti kelas VII yang telah menguasai teknik dasar-dasar *shooting* untuk mempersiapkan kompetisi O2SN cabang bola basket tahun 2016. Peneliti juga mengamati dari persentase masuknya *shooting* bola yang tidak baik saat survey dilapangan. Dari situlah, peneliti tertarik untuk melakukan eksperimen mengenai *jump shoot* kepada siswa peserta ekstrakurikuler SMP Mardisiswa 1 Semarang. Setelah peneliti mendiskusikan dengan pelatih, akhirnya pelatihpun menerima usulan peneliti untuk memberikan *treatment* perihal tembakan *jump shoot* kepada siswa peserta ekstrakurikuler SMP Mardisiswa 1 Semarang.

Latihan tembakan *jump shoot* sangat penting untuk menciptakan bibit-bibit pemain yang handal dalam permainan bola basket. Seorang pemain dengan tembakan yang baik ia merupakan ancaman yang berbahaya bagi lawan-lawannya untuk mencetak angka, Karena dengan pemain dapat melakukan tembakan dengan baik maka pemain akan mendapatkan kemenangan di setiap pertandingan karena

tembakan atau *shooting* merupakan tujuan akhir dari permainan dan kunci sukses sebuah tim. Tanpa teknik tembakan yang baik setiap tim tidak dapat mendapatkan kemenangan.

Kosasih (2008:49) "langkah terakhir *shooting* yang baik adalah pergerakan tangan dengan mengikuti ke arah ring. Siku tetap di kunci dan gunakan tenaga dorongan terakhir dari pergelangan tangan". Fase *follow-through* yang sempurna akan menghasilkan tinggi maksimum yang baik untuk mendukung keberhasilan *jump shoot* 2 poin, seperti pada percobaan *shooting* ketiga yang menghasilkan tinggi maksimum 1,32 meter. Fase persiapan dan fase pelaksanaan yang maksimal akan menghasilkan fase *follow-through* yang baik dan sangat penting untuk memperoleh putaran bola yang baik.

Latihan tembakan *jump shoot*, peneliti memberikan modifikasi latihan dengan metode latihan *jump shoot* dengan rintangan 1. .Metode latihan ini merupakan suatu bentuk modifikasi latihan dengan cara memberikan rintangan berupa gawang dengan tinggi 2,5 meter yang berada satu meter di depan siswa dan rintangan 2 berupa gawang dengan tinggi 3,5 meter yang berjarak 1,5 meter di depan siswa saat melakukan latihan *jump shoot*. Kedua modifikasi metode latihan yang diberikan masing-msing berjarak tiga meter antara siswa dengan *ring* sasaran. Latihan *jump shoot* menggunakan rintangan gawang ini bertujuan untuk melatih ketepatan, ketinggian lompatan serta pembentukan posisi tubuh sudut kaki, sudut lengan serta sudut lemparan . Penelitian ini berdasarkan penelitian terdahulu tentang analisis tingkat keberhasilan *jump shoot* hasil pengukuran menggunakan *Software Dartfish* pada tabel 1.1 tembakan ke III posisi tubuh,

sudut kaki 104^0 , sudut lengan 89^0 , tinggi lompatan 0,44 m, sudut lemparan $52,5^0$, kecepatan awal 5,875 m/s, tinggi maksimum 1,32 m.

Tujuan latihan ini pada intinya untuk melatih siswa agar dapat menentukan ketepatan tembakan, seberapa dorongan yang harus diberikan bola agar tepat sasaran, serta melatih konsentrasi saat melakukan tembakan, dengan adanya rintangan 1 berupa gawang, dengan tinggi 2,5 meter yang berada satu meter di depan siswa jarak tembakan tiga meter saat melakukan *jump shoot*, penelitian ini agar siswa dapat mencapai ketinggian lompatan yang ideal, menentukan sudut lemparan yang baik, dorongan serta difokuskan pada pelepasan bola yang tepat pada titik tertinggi lompatan untuk melakukan *jump shoot*. Latihan *jump shoot* rintangan 2 dengan tinggi 3,5 meter yang berada 1,5 meter di depan siswa atau berada di tengah antara jarak tembakan yang berjarak tiga meter. Tujuan latihan ini intinya juga sama yaitu untuk melatih siswa agar dapat menentukan ketepatan tembakan, seberapa dorongan yang harus diberikan bola agar tepat sasaran, serta melatih konsentrasi pada saat melakukan tembakan, yang membedakan antara modifikasi metode latihan dengan rintangan 1 yaitu pada metode latihan rintangan 2 difokuskan pada pembentukan posisi tubuh, sudut kaki 104^0 , sudut lengan 89^0 , tinggi lompatan 0,44 m, sudut lemparan $52,5^0$, tinggi maksimum 1,32 m. untuk melakukan *jump shoot* sesuai pada kriteria tingkat keberhasilan melakukan *jump shoot*.

Latihan ini dilakukan untuk mengetahui yang lebih baik diantara latihan tembakan *jump shoot* dengan rintangan 1 dan *jump shoot* dengan rintangan 2, Latihan *jump shoot* dilakukan pada sudut 45^0 disisi sebelah kanan ring, adapun

alasan peneliti yaitu pada sudut 45^0 disisi sebelah kanan *ring* karena kecenderungan siswa dalam melakukan tembakan dari sisi sebelah kanan *ring* lebih sering dilakukan dibandingkan melakukan *jump shoot* dari sebelah kiri *ring* fakta ini berdasarkan pengamatan peneliti dan konsultasi dengan pelatih, adapun alasan peneliti dalam pengambilan jarak tiga meter saat melakukan *jump shoot* yaitu peneliti mempertimbangkan kemampuan siswa, usia siswa dan hasil tes *power* lengan serta metode latihan rintangan yang di berikan. Alasan peneliti mengambil pada sudut 45^0 yaitu pada sudut ini titik saat melakukan latihan *jump shoot* tepat diluar area *key hold* atau diluar daerah *tree second* harapan peneliti nantinya siswa dapat melakukan atau mempraktikkan serta menguasai teknik *jump shoot* dengan baik dan berhasil saat pertandingan. Latihan ini dilakukan berulang-ulang sehingga siswa memiliki *follow-through* dan *felling* dalam melakukan *jump shoot*.

Judul penelitian berdasarkan masalah yaitu :Pengaruh metode latihan dan *power* lengan terhadap hasil *jump shoot* dalam permainan bola basket pada peserta ekstrakurikuler SMP Mardisiswa 1 Semarang tahun 2016.

1.2 Identifikasi Masalah

Latar belakang masalah dalam penelitian ini di identifikasi sebagai berikut:

1. Apakah metode latihan*jump shoot* dengan rintangan dapat meningkatkan hasil *jump shoot*?.

2. Apakah ada perbedaan pengaruh metode latihan *jump shoot* dengan rintangan 1 dan metode latihan*jump shoot* dengan rintangan 2 dalam meningkatkan hasil *jump shoot*?.
3. Apakah hasil*jump shoot* dipengaruhi oleh *power* lengan?.
4. Jika faktor kemampuan *power* lengan tinggi dipertimbangkan, apakah metode latihan *jump shoot* dengan rintangan1 dan metode latihan*jump shoot* dengan rintangan2 mempunyai pengaruh yang berbeda terhadap hasil *jump shoot*?.
5. Jika faktor kemampuan *power*lengan rendah dipertimbangkan, apakah metode latihan *jump shoot* dengan rintangan 1 dan metode latihan *jump shoot*dengan rintangan 2 mempunyai pengaruh yang berbeda terhadap hasil *jump shoot*?.
6. Apakah ada interaksi antara metode latihan *jump shoot* dengan rintangan 1 dan metode latihan *jump shoot* dengan rintangan 2 dan kemampuan *power*lengan terhadap hasil *jump shoot*?.

1.3 Cakupan Masalah

Keterbatasan yang terdapat pada peneliti, baik dari segi kemampuan, waktu serta biaya maka penelitian ini dibatasi pada ruang lingkup yang dapat dijangkau peneliti.Cakupan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Metode latihan yaitu metode latihan rintangan1 dan metode rintangan 2.
2. *Power* lengan siswi diukur tinggi dan rendah.

3. Hasil teknik *shooting* dalam permainan bola basket yang dicapai yaitu *jump shoot.*

1.4 Rumusan Masalah

Masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah ada perbedaan pengaruh antara metode latihan *jump shoot* dengan rintangan1 (berupa rintangan dengan tinggi 2,5 meter yang berjarak 1 meter di depan siswa dan 2 meter antara rintangan dengan *ring*) dan metode latihan *jump shoot* dengan rintangan2 (berupa rintangan dengan tinggi 3,5 meter yang berjarak 1,5 meter didepan siswa dan 1,5 antara rintangan dengan *ring*) terhadap hasil *jump shoot* peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Mardisiswa 1 Semarang?
2. Apakah ada perbedaan pengaruh antara power lengan tinggi dan power lengan rendah terhadap hasil *jump shoot* peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Mardisiswa 1 Semarang?
3. Apakah ada interaksi antara metode latihan dan *power*lengan terhadap hasil *jump shoot* peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Mardisiswa 1 Semarang?

1.5 Tujuan Penelitian

1. Mengetahui Perbedaan pengaruh antara metode latihan *jump shoot* dengan rintangan 1 (berupa rintangan dengan tinggi 2,5 meter yang berjarak 1

meter di depan siswa dan 2 meter antara rintangan dengan *ring*) dan metode latihan *jump shoot* dengan rintangan 2 (berupa rintangan dengan tinggi 3,5 meter yang berjarak 1,5 meter didepan siswa dan 1,5 antara rintangan dengan *ring*) terhadap hasil *jump shoot* peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Mardisiswa 1 Semarang?

2. Mengetahui Perbedaan pengaruh antara *power* lengan tinggi dan *power* lengan rendah terhadap hasil *jump shoot* peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Mardisiswa 1 Semarang.
3. Mengetahui Interaksi antara metode latihan dan *power* lengan terhadap hasil *jump shoot*peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Mardisiswa 1 Semarang.

1.7 Manfaat Penelitian

Tujuan penelitian diatas dapat diperoleh kegunaan atau manfaat. Adapun manfaat penelitian ini adalah :

1.6.1 Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah dalam mengembangkan ilmu pengetahuan, khususnya bagi pembina dan pelatih olahraga bola basket tentang pengaruh metode latihan*jump shoot*dan *power*otot lengan terhadap hasil *jump shoot*.

1.6.2 Secara Praktis

1.6.2.1. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan wawasan dan pengalaman bagi peneliti dalam menerapkan pengetahuan yang diperoleh di bangku kuliah khususnya masalah yang dihadapi di dunia pendidikan olahraga secara nyata.

1.6.2.1. Bagi Pelatih

Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan dan bahan pertimbangan yang berharga bagi pelatih olahraga bola basket didalam melatih dan membina atlet yang merupakan tugas utamanya.

1.6.2.2. Bagi Atlet

Hasil penelitian ini siswa dapat menambah pengetahuan dan wawasan tentang gambaran metode latihan *jump shoot* serta kontribusi *power* otot lengan.