

Pengaruh Jump Shoot Didahului Passing Dan Dribbling Terhadap Hasil Jump Shoot Pada Atlet Junior di Klub Xyz U-18 Putra Tahun 2019

Sutan Ali Hasibuan¹, Novita² dan Nimrot Manalu³

Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Medan
sutanalisutanali00@gmail.com

Abstrak. Shooting merupakan teknik terpenting untuk mencetak angka dalam olahraga permainan bola basket. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui mana yang lebih berpengaruh antara jump shoot dengan didahului dribble dan passing pada atlet junior di klub XYZ U-18 Putra Tahun 2019. Bentuk data dalam penelitian ini adalah jump shoot didahului dribble dan passing serta ketepatan dalam melakukan tembakan jump shoot. Penelitian ini merupakan tipe penelitian dengan karakteristik masalah berupa hubungan sebab akibat antara dua variabel, dengan variabel bebasnya yaitu jump shoot didahului dribble (X_1) dan jump shoot didahului passing (X_2), serta variabel terikatnya yaitu hasil jump shoot dalam permainan bola basket (Y). Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah atlet di Klub XYZ U-18 yang berjumlah 12 orang. Dalam penelitian ini menggunakan instrumen tes yang merupakan modifikasi tes tembakan hukuman. Teknik pengumpulan data dari hasil tes dalam penelitian ini merupakan data kuantitatif yang akan dianalisis secara deskriptif dengan komputerisasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum kemampuan jump shoot yang didahului dribble dan passing pada sampel masuk dalam kategori “Kurang”. Diperoleh nilai rata-rata jump shoot yang didahului passing lebih tinggi yaitu 4,58, dibandingkan jump shoot yang didahului dribble yang hanya 3,92. Dari hasil uji paired sample t-test juga menunjukkan korelasi antara kedua variabel sebesar 0,646 dengan signifikansi sebesar 0,023, ini berarti tingkat signifikansi $< 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa korelasi antara dua rata-rata jump shoot didahului dribble dan passing adalah signifikan, serta dapat disimpulkan bahwa jump shoot dengan didahului passing lebih berpengaruh terhadap hasil jump shoot.

Kata Kunci: Jump Shoot, Dribbling, Shooting.

PENDAHULUAN

Sejalan dengan perkembangan permainan bolabasket yang makin populer di Indonesia, banyak klub-klub bola basket yang bermunculan dan turnamen-turnamen yang dilaksanakan baik antar klub maupun antar sekolah mulai dari tingkat sekolah dasar hingga perguruan tinggi. Hal ini merupakan bukti nyata bahwa perhatian pemerintah, masyarakat, dan swasta semakin meningkat demi kemajuan dan peningkatan pencapaian prestasi permainan bolabasket.

Salah satu kejuaraan yang diadakan rutin setiap tahunnya oleh Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga adalah POPDA (Pekan Olahraga Pelajar Daerah). Kejuaraan POPDA ini bertingkat, dimulai dari wilayah kota/kabupaten, kemudian berlanjut ke tingkat karesidenan. Peserta yang lolos bisa mewakili daerah ke tingkat provinsi hingga nanti berlaga ditingkat nasional.

Satu tujuan dengan penyelenggaraan kejuaraan POPDA/ KEJURDA (Kejuaraan Daerah), guna mencari bibit-bibit atlet

daerah. Dimulai dari tingkat kota/kabupaten, hingga tingkat provinsi, yang kemudian diseleksi untuk mewakili ke tingkat Nasional. Salah satu kota yang mempersiapkan atletnya untuk mengikuti kejuaraan ini adalah Kota Medan.

Menghadapi event Kejurda tingkat Sumatera Utara ini, Salah satu klub dari kota Medan mempersiapkan atletnya untuk ikut berpartisipasi dalam kejuaraan tersebut. Tidak terkecuali dalam cabang olahraga bola basket. Sama halnya dengan cabang olahraga lain, dalam cabang olahraga bola basket kota Medan juga mengadakan seleksi pemain yang diikuti oleh beberapa pemain basket, dan pemain yang lolos merupakan pemain-pemain yang menguasai kemampuan teknik dasar dalam permainan bola basket yang lebih daripada lainnya.

Beberapa teknik dasar yang harus dikuasai mencakup footwork (gerakan kaki), shooting (menembak), passing (operan) dan catching (menangkap), dribble (menggiring bola), rebound, bergerak tanpa bola, serta bertahan (defense).

Tujuan terakhir dari permainan bola basket adalah memasukkan bola, karena dengan terjadinya gol atau bola masuk maka terjadi angka. Oleh karena itu shooting merupakan teknik terpenting untuk mencetak angka dalam olahraga permainan bola basket.

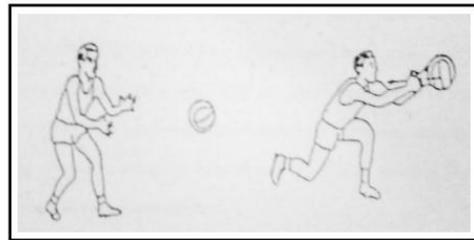
Adapun alasan pemilihan judul dalam penelitian ini adalah: 1. Tembakan jump shoot merupakan tembakan yang sangat efektif dilakukan untuk menghindari shooting yang dihilangi. 2. Ada beberapa cara melakukan jump shoot, diantaranya adalah dengan men-dribble bola dan passing (operan) dari kawan, untuk mengetahui pengaruh kedua teknik tersebut terhadap hasil jump shoot maka perlu dilakukan tes.

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

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

1. Sikap kaki berdiri kuat dengan kedua tangan lurus kedepan dan kedua telapak tangan juga menghadap kedepan serta jari-jari tangan terbuka (ibu jari tangan saling mendekat).

2. Setelah bola menyentuh ujung jari dan telapak tangan dengan cara mengerem bawah bola ke dada dan tahanlah dengan cengkraman bola yaitu semua telapak tangan dan permukaan jari-jarinya menempel dengan bola di samping kanan dan kiri.
3. Selanjutnya kuasailah bola dengan baik sambil menunggu gerakannya berikutnya (melempar, menggiring, menembak).



Gambar 1. Sikap menerima dan menjemput bola (Imam Sodikun, 1992:157)

Dalam permainan bola basket perlu diketahui beberapa teknik gerakan passing yang didasarkan pada kesempatan yang didapat dalam melakukan serangan ke lawan, diantaranya :

1. Operan dada dengan dua tangan (chest pass) Operan dengan dua tangan merupakan operan yang sangat sering dilakukan oleh pemain. Operan ini sangat tepat untuk operan jarak pendek dengan perhitungan demi kecepatan dan kecermatan, bila teman yang akan menerima bola tidak dijaga dengan ketat. Jarak yang paling baik untuk lemparan ini adalah antara 4-7 meter, tergantung kepada kemampuan atau kekuatan melempar. Untuk melaksanakan operan ini posisi bola didepan dada. (Imam Sodikun, 1992 :49)
2. Operan atas kepala (over head pass) Operan ini juga dilakukan dengan dua tangan dan bola berada diatas kepala agak kebelakang. Terutama dilakukan oleh pemain jangkung (tinggi) untuk menghindarkan bola dari rebutan lawan. Operan ini juga sangat efektif, dan bila diperlukan mengoperkan bola dengan segera pada saat menerima bola dalam

posisi tinggi. Untuk melaksanakan operan ini pada dasarnya sama dengan operan dada hanya posisi letak bola yang berbeda yaitu di atas (Imam Sodikun, 1992:51)

3. Operan pantulan (bounce pass) Operan pantulan ini juga dilakukan dengan menggunakan dua tangan dalam posisi bola berada di depan dada. Operan ini sangat baik dilakukan untuk menerobos lawan yang tinggi. Bola dipantulkan disamping kiri atau kanan lawan. Hal ini tentu dilakukan dengan jalan bola yang cepat, sebab tidak tentu akan tertahan oleh lawan. Untuk melaksanakan operan ini pada dasarnya sama dengan operan dada hanya pada saat melepaskan bola dipantulkan ke bawah (Imam Sodikun, 1992:52).

4. Operan samping (side pass) Operan samping ini dilakukan dengan satu tangan, namun sebelum melemparkan, bola juga tetap dipegang dengan dua tangan. Operan ini gerakannya lebih wajar sebab dapat lebih kuat dan lebih jauh oleh karena itu dapat digunakan untuk jarak sedang dan jarak jauh (lebih dari 7 meter) (Imam Sodikun, 1992:53).

5. Operan lengkung samping (kaitan) Operan kaitan ini adalah senjata yang ampuh untuk pemain yang berpawakan pendek, tetapi ingin mencoba mengoperkan bola melewati di atas pemain lawan yang jauh lebih tinggi. Operan ini juga dapat digunakan dalam situasi-situasi sulit yang timbul akibat penjagaan yang keras dari lawan, sedang operan-operan lain sulit dilakukan (Imam Sodikun, 1992:54).

Teknik Dribbling

Menggiring bola atau dribbling merupakan bagian yang tak terpisahkan dari permainan bola basket dan penting bagi permainan individual. Menggiring bola adalah salah satu cara yang diperbolehkan oleh peraturan untuk membawa lari bola lebih dari satu langkah, asal bola sambil dipantulkan baik dengan berjalan maupun dengan berlari. Pada awalnya bola harus lepas dari tangan sebelum kaki diangkat dari lantai, sementara men-dribble tidak boleh

menyentuh bola secara bersamaan dua tangan atau bola diam dalam genggam tangan. Hal tersebut juga dapat dilakukan oleh seorang pemain yang dengan bolanya ingin mendekati ring dan memasukkannya (Imam Sodikun, 1992:57).

Ada beberapa macam jenis dribble yang sering digunakan (PB PERBASI, 2006:18), diantaranya :

1. Change of pace dribble Dribble ini adalah yang paling umum dalam bola basket dan digunakan untuk membuat pemain bertahan berpikir bahwa pelaku dribble akan memperlambat atau mempercepat tempo dribble, atau mencari teman se-tim untuk mengoper tapi tetap mempertahankan dribble, dan melewati pemain bertahan dengan kecepatan penuh.

2. Low or control dribble Dribble ini dilakukan setiap kali pemain dijaga ketat. Tipe dribbling ini hanyalah menjaga bola tetap rendah dan terkontrol. Bola di-dribble di sisi tubuh, jauh dari pemain bertahan. Telapak tangan yang men-dribble dijaga tetap di atas bola.

3. High or speed dribble Ketika pemain berada di lapangan terbuka dan harus bergerak secepatnya dengan bola, maka ia akan menggunakan dribble ini. Ketika berlari dengan cepat, pemain akan mendorong bola di depannya dan membiarkannya melambung ke atas sampai setinggi pinggulnya. Tangan yang men-dribble tidak berada tepat di atas bola, melainkan di belakangnya.

4. Crossover dribble Dribble dengan satu tangan, yang kemudian saat mendekati pemain bertahan akan mendorong bola melewati tubuhnya ke arah tangannya yang lain. Gerakan ini sangat bagus untuk memperdaya pemain bertahan, namun bola bisa dicuri bila tidak dilakukan dengan baik karena bola tidak terjaga.

5. Behind the back dribble Jenis dribble ini digunakan ketika pemain mengganti arah supaya terbebas dari pemain bertahan. Bola digerakkan dari satu sisi tubuh ke sisi lain dengan mengayunkannya di belakang tubuh.

6. *Between the legs dribble* Dribble ini adalah cara cepat untuk memindahkan bola dari tangan satu ke tangan yang lain melewati sela kaki. Dilakukan ketika pen-dribble dijaga dengan ketat atau ia ingin mengganti arah.

7. *Reverse dribble* Dribble yang dikenal dengan *spin dribble* atau *roll dribble* ini, juga salah satu jenis dribble yang dilakukan untuk mengganti arah dan memantulkan bola dari tangan satu ke tangan lain ketika dijaga dengan ketat. Supaya efektif, dribble ini harus dilakukan dengan cepat saat pen-dribble mendorong bola ke lantai dan berputar mengelilingi pemain bertahan.

Teknik Tembakan (Shooting)

Menurut Wissel (2000:43), shooting adalah keahlian yang sangat penting didalam olahraga bola basket, teknik dasar seperti operan, dribbling, bertahan dan rebounding mungkin mengantarkan anda memperoleh peluang besar mencetak angka. Oleh karena itu setiap regu yang menguasai bola selalu mencari kesempatan untuk dapat melakukan shooting. Maka unsur shooting dalam permainan bola basket merupakan teknik dasar yang harus dipelajari dengan baik dan benar serta ditingkatkan kemampuan dan ketampilannya dengan latihan.

Untuk mendapatkan gerakan shooting yang benar guna menghasilkan tembakan yang akurat, Danny Kosasih (2008:48) menjelaskan mengenai beberapa mekanisme shooting, yaitu: 1. *Balance Shooting* yang baik bermula dari posisi kaki yang siap (*triple threat position*). 2. *Target Ring* adalah target shooting, maka fokus pandangan kita adalah shooting. 3. *Shooting hand* Cengkram bola dengan mantap dan lebarkan jari-jari dengan nyaman, kecuali bagian telapak tangan tidak menyentuh bola. Tekukan pergelangan tangan tidak melebihi 700 . Kunci siku pada posisi huruf L. Kesalahan shooting sering terjadi karena siku sebagai penopang terbuka ke samping. 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*. Hindari kebiasaan tidak melihat target tapi melihat bola. 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 gunakan tenaga dorongan terakhir dari pergelangan tangan. Ada beberapa macam teknik gerakan shooting yang sering digunakan. Disebutkan dalam buku yang diterbitkan oleh PB PERBASI (2006:23-27) beberapa teknik shooting tersebut adalah : 1. *Set shoot* Tembakan ini jarang dilakukan pada permainan biasa. Karena bila penembak tidak melompat, maka tembakannya akan mudah dihalangi. Umumnya tembakan ini dilakukan saat lemparan bebas atau bila memungkinkan untuk menembak tanpa rintangan. 2. *Lay up shoot* Lay up adalah hal yang harus dipelajari dalam permainan bola basket. Dalam situasi persaingan, jenis tembakan ini harus bisa dilakukan pemain baik dengan tangan kanan maupun kiri. Lay up dilakukan diakhir dribble. Pada jarak beberapa langkah dari ring, pen-dribble secara serentak mengangkat tangan dan lutut ke atas ketika melompat ke arah keranjang. 3. *Underhand shoot* Tembakan ini adalah jenis tembakan lay up ketika penembak, setelah penembak melompat ke arah keranjang, mengangkat lengan dan mengangkat tangannya ke atas untuk menjauhkan bola dari pemain bertahan. 4. *Jump shoot* Tembakan ini paling sering dilakukan dibandingkan jenis tembakan lainnya. Tembakan ini sulit dihalangi karena dilakukan dititik tertinggi lompatan vertikal penembak. 5. *Hook shoot* Tembakan hook adalah tembakan lemah dan akurat serta merupakan gerakan *low-post* yang baik. Bisa dilakukan dengan benar maka tembakan ini sulit dihalangi,

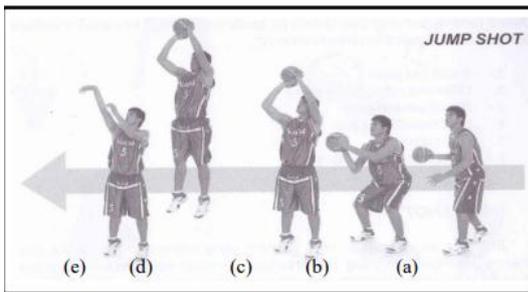
karena tangan yang menembak berada jauh dari pemain bertahan. Bahkan ketika dijaga oleh pemain yang tinggi. Tembakan hook selalu diawali dengan pemain memunggungi keranjang. Sama seperti jump shoot, tembakan ini sangat tergantung keseimbangan tubuh, untuk melakukan tembakan hook dengan tangan kanan, pemain ber-pivot ada kaki kanan dan melangkah dengan kaki kiri. Kemudian ia mengangkat lutut kanannya ke atas dan secara bersamaan mengangkat tangan kanannya yang melempar ke atas dan melepas bola dengan melepaskan pergelangannya. Bila dilakukan dengan lompatan kedua kaki, maka tembakan ini disebut jump hook. 6.

Dunking Tembakan dunk dulunya dianggap suatu atraksi istimewa yang dilakukan pemain-pemain tinggi. Saat ini tembakan tersebut sudah umum. Keuntungannya adalah tembakan ini dilakukan tanpa lompatan jauh sehingga sulit dihalangi. Tembakan dunk adalah gerakan menyerang yang mengagumkan dan dapat mengobarkan semangat tim serta menjatuhkan moral lawan dengan cepat. Dunking dapat dilakukan dengan satu atau dua tangan, dari depan atau belakang. 7. Reverse lay up shoot Tembakan lay up ini memakai ring dan backboard untuk menjaga penembak dari pemain bertahan yang berusaha menghalang tembakan dari belakang. Tembakan ini baik dilakukan setelah penetrasi disepanjang garis belakang atau ketika pemain menerima bola didalam daerah terlarang dengan posisi memunggungi keranjang. 8. Tapping (tip-in) Tap-in bukanlah suatu tembakan. Gerakan ini hanya terdiri dari kibasan lemah ujung jari. Ketika bola memantul dari ring, ujung jari diletakkan bagian bawahnya dan kemudian dengan lembut bola didorong ke atas dan ditepuk ke arah ring atau backboard. Dibutuhkan pemilihan waktu yang tepat dan kemampuan melompat yang baik untuk melakukannya.

Teknik Tembakan Jump Shoot

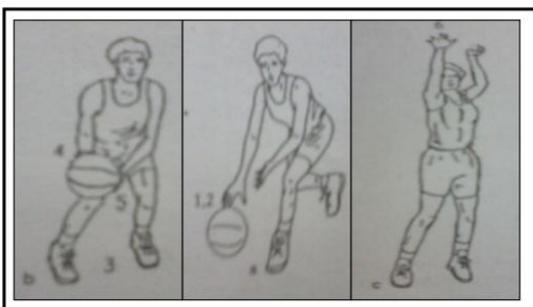
Jump shoot sama dengan menembak dengan satu tangan hanya ada dua penyesuaian dasar. Pertama pada tembakan melompat anda angkat bola lebih tinggi dan menembak setelah melompat, dan bukan menembak bersamaan dengan melompat. Kedua tempatkan bola antara telinga dan bahu anda namun angkat bola, lihatlah sasaran dari bawah bola (dan bukannya diatas bola seperti pada menembak dengan satu tangan). Tempatkan lengan bawah anda pada sudut kanan dengan lantai atau lebih tinggi. Lompatlah tegak lurus dengan dua kaki, luruskan sepenuhnya pergelangan kaki, lutut, punggung dan bahu jangan limbung ke depan, belakang, atau samping (Wissel, Hal, 2000:55).

Menurut Danny Kosasih (2008:51) jump shoot merupakan jenis tembakan dengan menambahkan lompatan saat melakukan shooting, dimana bola dilepaskan pada saat titik tertinggi lompatan. Ada yang perlu diperhatikan saat melakukan jump shoot yaitu pemain harus mulai dari lantai (quick stance) lalu melompat dan menjaga verticality. Beberapa prinsip pelaksanaan tembakan jump shoot adalah : 1. Mengambil sikap awalan dengan merendahkan badan (sikap quick stance) 2. Bola dipegang dekat dada, kemudian meloncat setinggi-tingginya dengan menjaga verticality, dan pada saat titik tertinggi dari lompatan (biasanya ada saat berhenti di udara), bola telah siap diatas kepala dimuka dahi untuk ditembakkan. 3. Pada titik tertinggi lompatan bola di-release dengan mengatur kekuatan yang diperlukan. Besarnya kekuatan bergantung pada seberapa jauh jarak antara penembak dengan ring/papan. 4. Turunnya badan dari lompatan dengan posisi kaki kangkang dan lutut mengeper, lalu mendarat dan siap untuk gerakan selanjutnya (misal rebound atau kembali ke posisi bertahan).



Gambar 2 Tembakan jump shoot
 (Danny Kosasih. 2008:51)

Tembakan jump shoot yang didahului dengan dribble sangat baik untuk menghasilkan angka karena dengan melakukan dribble pemain dapat menentukan apakah ia akan mengoper atau melakukan tembakan. Dengan pemain melakukan dribble juga akan menciptakan ruang untuk menembak jika melakukan gerakan tipuan dengan cepat. Kecepatan dan ketepatan gerakan tangan saat mengambil bola pada akhir pantulan untuk ditembakkan, serta posisi keseimbangan kaki tumpuan sangat mempengaruhi keberhasilan jump shoot yang dilakukan. Agar jump shoot yang dilakukan akurat, ada yang perlu diperhatikan ketika mengambil bola. Ambil bola dengan tangan yang menembak pada puncak bola dan tangan yang bebas di bawah bola. Pada saat mengangkat bola untuk menembak, tangan untuk menembak berada pada posisi di belakang bola. Ini memungkinkan untuk dapat menembak dengan backspin (putaran ke belakang). (Wissel, Hal, 2000:109)



Gambar 3 Fase pelaksanaan jump shoot didahului dribble pada sisi tangan yang kuat

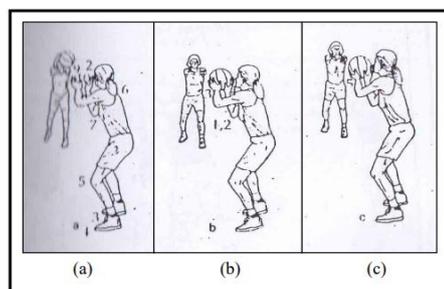
(Wissel, Hal, 2000:110)

Keterangan :

1. Dribble dengan tangan yang kuat
2. Kontrol dribble sampai ke depan kaki untuk menembak
3. Lompat di belakang bola menghadap ring basket
4. Ambil bola dengan tangan untuk menembak berada di puncak bola
5. Letakkan tangan yang tidak menembak di bawah bola
6. Menembak dengan jump shoot

Tembakan Jump Shoot Didahului Passing Tembakan jump shoot merupakan salah satu tembakan yang sangat sulit dihalangi, oleh karena itu untuk melatih tembakan ini ada baiknya dikombinasikan dengan teknik dasar permainan bola basket lainnya, seperti teknik passing. Karena dengan bola yang di-passing oleh kawan, seorang pemain dapat dengan bebas mencari posisi yang kosong untuk melakukan tembakan jump shoot. Agar mendapatkan hasil jump shoot yang akurat, ada hal-hal yang perlu diperhatikan. Sikap tangan harus rileks saat menangkap bola.

Gunakan metode block and tuck untuk menangkapnya, di posisi siap menembak dengan tangan di belakang bola dan tangan yang tidak menembak di bawah bola. Jangan tangkap bola dengan tangan pada sisi, karena dengan memutarinya pada posisi tersebut akan menyebabkan berputar. Pemberi operan harus mengarahkan bola pada tangan terjauh penerima umpan. (Wissel, Hal, 2000:84)



Gambar 2.4 Fase persiapan dan fase pelaksanaan jump shoot didahului passing dari sisi kanan (Wissel, Hal, 2000:86)

Keterangan :

(a) Fase Persiapan

1. Menghadap ring basket 2. Lihat pengoper dan ring 3. Kaki terentang selebar bahu 4. Jarak kaki lurus 5. Lutut lentur 6. Bahu rileks 7. Siku masuk 8. Tangan berada di antara telinga dan bahu 9. Tangan tidak menembak menghadap pengoper 10. Tangan untuk menembak menghadap ring basket.

(b) dan (c)

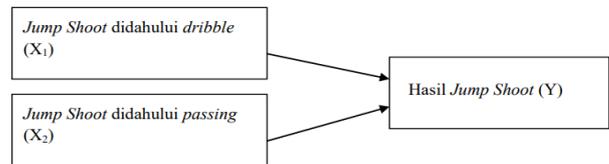
Fase Pelaksanaan 1. Lompat di belakang bola pada posisi siap untuk menembak 2. Lengan di dalam, tidak menjangkau 3. Lindungi bola dengan tangan yang bukan untuk menembak 4. Letakkan tangan untuk menembak di bawah bola 5. Atur tangan tidak menembak di bawah bola.

Metode

Desain Penelitian Jenis penelitian ini adalah termasuk dalam jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif. Menurut Suharsimi Arikunto (2010:3), penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal lain-lain yang sudah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian. Dalam penelitian ini akan diselidiki mengenai pengaruh hasil jump shoot yang dilakukan didahului dengan dribble dan passing. Metode yang dilakukan dalam penelitian ini adalah metode survey tes yaitu meneliti subyek secara langsung di lapangan pada saat tes jump shoot. Bentuk data dalam penelitian ini adalah jump shoot didahului dribble dan passing serta ketepatan dalam melakukan tembakan jump shoot.

Penelitian ini merupakan tipe penelitian dengan karakteristik masalah berupa hubungan sebab akibat antara dua variabel, dengan variabel bebasnya yaitu jump shoot didahului dribble (X_1) dan jump shoot didahului passing (X_2), serta variabel terikatnya yaitu hasil jump shoot dalam permainan bola basket (Y). Secara grafis desain penelitian ini dapat

digambarkan sebagai berikut :



Gambar 3.1 Diagram Desain Penelitian

Sumber : Data Penelitian diolah, 2013.

Variabel Penelitian Suharsimi Arikunto (2010:159) menjelaskan bahwa istilah “variabel” merupakan istilah yang tidak pernah ketinggalan dalam setiap jenis penelitian, F.N.

Kerlinger menyebut variabel sebagai sebuah konsep seperti halnya laki-laki dalam konsep jenis kelamin, insaf dalam konsep kesadaran. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebasnya adalah jump shoot didahului dengan dribble (X_1) dan jump shoot didahului passing (X_2). Sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah hasil jump shoot dalam permainan bola basket (Y).

Populasi Penelitian Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2010:173). Populasi yang dijadikan dalam suatu objek penelitian harus mempunyai satu sifat sama. Misalnya sifat bawaan kodrat, seperti jenis kelamin.

Populasi dalam penelitian ini adalah Atlet Junior klub bola basket XYZ U-18 Tahun putra tahun 2019 yang berjumlah 12 orang. Alasan pengambilan populasi adalah tim XYZ Medan KU-18 Tahun ini merupakan tim yang dipersiapkan untuk mengikuti pertandingan bola basket Pemprov PERBASI Medan tingkat Provinsi yang sudah menjadi program tahunan KEJURNAS PERBASI dalam rangka mengembangkan kegiatan pembinaan atlet bola basket secara rutin.

Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel. Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2010:174). Dalam penelitian ini teknik pengambilan sample adalah total sampling, yaitu semua populasi dijadikan sampel,

dalam hal ini semua anggota tim XYZ Medan KU-18 yang berjumlah 12 orang pada tahun 2019.

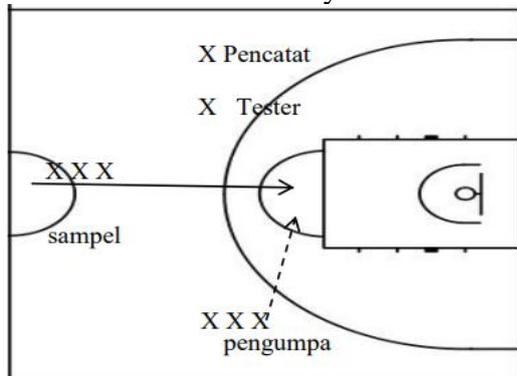
Tes Jump Shoot Didahului Passing dari Sisi Kanan

Tes yang akan digunakan adalah tes jump shoot didahului dengan passing menggunakan teknik chest pass dari sisi kanan.

Alat : bola basket ukuran 7, cone, blangko dan alat tulis.

Pelaksanaan : sampel dibagi menjadi dua, satu berada di sebelah kanan dan yang lain di tengah lapangan. Kemudian sampel yang berada di sebelah kanan memberikan passing menggunakan teknik chest pass pada sampel yang berlari dari bagian tengah ke arah daerah free throw. Kemudian sampel melakukan gerakan jump shoot.

Penilaian : tembakan yang sah adalah tembakan yang dilakukan dengan teknik jump shoot (vertical jump) dan menghasilkan bola masuk ke keranjang serta dilaksanakan sebanyak 10 kali.



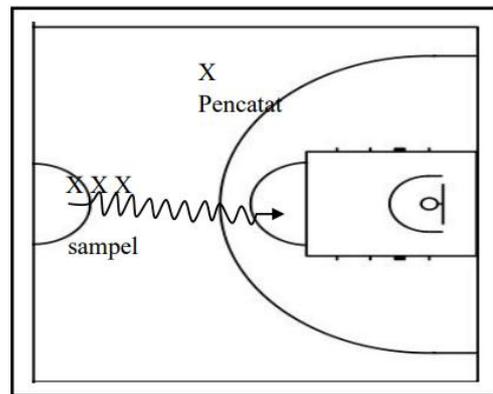
Gambar 4. Skema tes jumpshoot didahului passing

Keterangan :
 → : sampel berlari ke area free throw
 - - - - - → : arah passing

Tes Jump Shoot Didahului Dribble

Tes yang akan digunakan adalah tes jump shoot didahului dengan dribble menggunakan teknik speed dribble dari sisi tengah. Alat : bola basket ukuran 7, cone, blangko dan alat tulis
Pelaksanaan : sampel berada dalam satu barisan dan berada tepat di tengah di belakang garis jump ball.

Sampel men-dribble bola dengan speed dribble hingga daerah free throw dan kemudian sampel melakukan gerakan jump shoot. Penilaian : tembakan yang sah adalah tembakan yang dilakukan dengan teknik jump shoot (vertical jump) dan menghasilkan bola masuk ke keranjang serta dilaksanakan sebanyak 10 kali.



Gambar 5. Skema tes jump shoot didahului dribble.

Keterangan :
 ~~~~~→ : sampel men-dribble bola ke arah area free throw

Teknik Analisis Data Data dari hasil tes dalam penelitian ini merupakan data kuantitatif yang akan dianalisis secara deskriptif dengan komputerisasi. Langkah-langkahnya adalah sebagai berikut :

- a. Menghitung skor hasil tes dari masing-masing sampel.
- b. Merekap nilai
- c. Menghitung nilai rata-rata presentase
- d. Menghitung dengan rumus analisis deskriptif :

$$\% = \frac{n}{N} \times 100\%$$

- e. Menghitung Uji perbedaan (t-test) dengan menggunakan software SPSS release 16, serta menggunakan rumus paired sample t-test yang digunakan untuk membandingkan mean dari suatu sampel yang berpasangan (paired).

**Hasil**

Dalam penelitian ini akan dibahas mengenai deskripsi data hasil survei tes *jump shoot* didahului *dribble* dan *passing* pada Klub XYZ Medan tahun 2019. Dari data hasil survei tersebut akan ditarik kesimpulan manakah yang lebih berpengaruh antara *jump shoot* didahului *dribble* dan *passing* terhadap hasil *jump shoot* pada sampel.

Rangkuman data hasil Jumpshoot didahului *dribble* dan *passing*

| Hasil   | N  | Min | Max | Sum | Mean | Std dev |
|---------|----|-----|-----|-----|------|---------|
| Dribble | 12 | 1   | 6   | 47  | 3,92 | 1,564   |
| Passing | 12 | 3   | 7   | 55  | 4,58 | 1,311   |

Sumber : Data Penelitian Diolah, 2019

Tabel 1. diatas menunjukkan jumlah nilai (*sum*) hasil tes *jump shoot* didahului *dribble* pada tim bola basket XYZ tahun 2019 adalah sebesar 47 dari total 12 sampel, dengan rata-rata (*mean*) 3,92 dan standar deviasinya 1,564, serta memiliki nilai tertinggi 6 dan nilai terendah 1. Jumlah nilai (*sum*) hasil tes *jump shoot* didahului *passing* adalah sebesar 55 dari total 12 sampel, dengan rata-rata (*mean*) 4,58 dan dengan standar deviasinya 1,311, serta memiliki nilai tertinggi 7 dan nilai terendah 3.

Ditinjau dari kriteria hasil *jump shoot* didahului *dribble* dan *passing* pada tim bola basket XYZ diperoleh hasil deskripsi presentase seperti terpapar dalam tabel berikut ini.

Distribusi hasil tes jumpshoot didahului *dribble* dan *passing*.

| No     | Nilai interval | Kriteria      | Dribble |        | Passing |        |
|--------|----------------|---------------|---------|--------|---------|--------|
|        |                |               | F       | %      | F       | %      |
| 1      | 9-10           | Sangat baik   | 0       | 0%     | 0       | 0%     |
| 2      | 7-8            | Baik          | 0       | 0%     | 1       | 8,33%  |
| 3      | 5-6            | Cukup baik    | 5       | 41,67% | 5       | 41,67% |
| 4      | 3-4            | Kurang        | 3       | 41,67% | 6       | 50%    |
| 5      | 1-2            | Sangat kurang | 2       | 16,67% | 0       | 0%     |
| Jumlah |                |               | 12      | 100%   | 12      | 100%   |

Berdasarkan tabel tersebut di atas menunjukkan bahwa hasil *jump shoot* didahului *dribble* pada tim belum ada yang masuk dalam kriteria “Baik” dan “Sangat Baik”. Dari total 12 pemain, 41,67% atau 5 orang pemain masuk dalam kriteria “Cukup Baik” dari hasil tes *jump shoot* didahului *dribble*. Jumlah yang sama juga berlaku untuk pemain yang masuk dalam kriteria “Kurang” dari hasil tes *jump shoot* didahului *dribble*, yaitu 41,67% atau 5 orang, serta 2 orang pemain atau

16,67% masuk dalam kriteria “Sangat Kurang” dari hasil tes *jump shoot* didahului *dribble*.

Berdasarkan hasil tes *jump shoot* didahului *passing* pada tim belum ada pemain yang masuk dalam kriteria “Sangat Baik” dari 12 orang pemain. Sebanyak 8,33% atau 1 orang pemain masuk dalam kriteria “Baik”, 41,67% atau 5 orang pemain masuk dalam kategori “Cukup Baik”, serta 50% atau 6 orang pemain masuk dalam kategori “Kurang”. Tidak ada pemain yang masuk dalam kategori “Sangat Kurang” dari hasil tes *jump shoot* didahului *passing*.

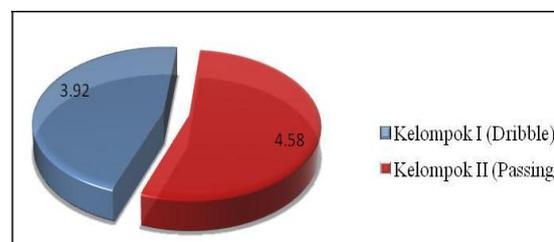
Tabel Paired samples correlations

| Data           | N  | Rata-rata | Correlasi | Sig.  | Ket.                |
|----------------|----|-----------|-----------|-------|---------------------|
| X <sub>1</sub> | 12 | 3,92      | 0,646     | 0,023 | Berbeda Sifgnifikan |
| X <sub>2</sub> | 12 | 4,58      |           |       |                     |

Dari tabel 4.5 hasil uji menunjukkan bahwa korelasi antara X<sub>1</sub> dan X<sub>2</sub> adalah sebesar 0,646 dengan signifikansi sebesar 0,023, ini berarti tingkat signifikansi < 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa korelasi antara dua rata-rata *jump shoot* didahului *dribble* dan *jump shoot* didahului *passing* adalah signifikan.

Rata-rata hasil tes *jump shoot* dari kelompok I yang diuji dengan teknik *jump shoot* yang didahului *dribble* mencapai 3,92, sedangkan kelompok II yang diuji dengan teknik *jump shoot* yang didahului *passing* mencapai 4,58. Dilihat dari perolehan rata-rata hasil *jump shoot* kedua kelompok tersebut menunjukkan bahwa hasil *jump shoot* pada kelompok II lebih tinggi daripada hasil *jump shoot* pada kelompok I. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *jump shoot* dengan didahului *passing* lebih berpengaruh terhadap hasil tembakan *jump shoot*.

Lebih jelasnya perbedaan rata-rata hasil tes *jump shoot* didahului *dribble* dan *passing* dapat dilihat dalam grafik berikut ini.



Gambar. Diagram Perbedaan Rata-rata Hasil Tes Kelompok I dan II

## Pembahasan

*Jump shoot* adalah tembakan dengan teknik yang membutuhkan lompatan vertikal tinggi dan akurasi tembakan yang bagus, serta

merupakan salah satu tembakan yang sangat penting yang bisa dilakukan dalam kondisi apapun dan bahkan *jump shoot* sangat tepat digunakan ketika *defense* yang dilakukan lawan begitu ketat.

Seorang pemain yang dapat melakukan tembakan *jump shoot* dengan baik merupakan ancaman yang berbahaya bagi lawan-lawannya dalam mencetak angka. Apabila pemain tersebut menguasai bola, maka dia dapat mencetak angka setiap saat sebab pemain tersebut dapat melakukan tembakan *jump shoot* dari situasi apapun, misalnya pada saat melakukan *dribble*, atau dari menerima umpan baik dalam keadaan diam atau bergerak.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan atau kondisi seorang pemain dalam melakukan tembakan adalah mengenai posisi dan kesiapan ketika akan menembak. Posisi ini sering dikenal dengan sebutan *triple threat position*, dimana dalam posisi ini serang pemain penyerang dapat segera menembak, mengumpan, atau men-*dribble* tanpa harus memposisikan kembali bola atau melakukan gerak-gerak atau penyesuaian-penyesuaian posisi tubuh lagi (Oliver, J., 2004:2).

Teknik gerakan posisi ini hampir sama dengan sikap badan ketika akan melakukan *shooting*, yaitu dari posisi kaki yang sejajar atau depan belakang serta lutut ditekuk untuk menjaga keseimbangan tubuh. Kemudian dengan segera pemain harus mampu mengkoordinasikan letak ring dan mengambil fokus pada target, serta memposisikan lengan, siku, dan bola untuk melakukan tembakan *jump shoot*. Lompatan yang dilakukan dalam tembakan *jump shoot* pun akan lebih maksimal.

Kesiapan posisi badan untuk melakukan *jump shoot* ketika menerima operan bola dari kawan pada sampel berbeda dengan kesiapan posisi badan untuk melakukan *jump shoot* setelah *dribble*. Sebagian besar pemain akan melakukan *jump stop* terlebih dahulu untuk melakukan *jump shoot* setelah *dribble*. Hal ini menjadi kendala bagi pemain karena terdapat gerakan jeda berhenti dahulu sebelum melompat melakukan tembakan. Jika tidak dilakukan dengan cepat dan cermat situasi ini bisa menjadikan keuntungan bagi lawan karena memberikan kesempatan untuk melakukan *blocking*.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa *jump shoot* dengan didahului *passing* lebih berpengaruh terhadap hasil tembakan *jump shoot* pada klub XYZ

Medan KU-18 dibandingkan dengan *jump shoot* yang didahului *dribble*. Kemampuan *jump shoot* (baik yang didahului *dribble* maupun *passing*) pada Klub XYZ Medan tahun 2019 tidaklah merata. Sekiranya hasil penelitian ini dapat dijadikan tolak ukur kemampuan *jump shoot* (baik yang didahului *dribble* ataupun *passing*) atlet didikannya dan selanjutnya untuk dijadikan bahan acuan membuat program latihan untuk meningkatkan kemampuan para atlet secara keseluruhan demi mencapai prestasi puncak, serta dapat dijadikan sebagai pedoman guna mencetak pemain-pemain yang lebih berkualitas lagi untuk tahun-tahun kedepan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT RinekaCipta.
- Bompa, Tudor O. 1983. *Theory and Methodology of Training*. Dubuque, IOWA:
- Danny Kosasih. 2008. *Fundamental Basketball First Step To Win*. Semarang: CV Elwas Offset.
- Donald, A. Chu 1985, *Jumping Into Plyometrics*. Champaign Illionis Leisure Press
- Epriyan Santiko. 2010. *Pengaruh Latihan Jump Shoot Didahului dengan Operan dan Jump Shoot Didahului dengan Dribble Terhadap Hasil Jump Shoot Bagi Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMA Negeri 1 Bae Kudus Tahun 2010*. SKRIPSI. FIK UNNES.
- FIK UNNES. 2011. *Buku Panduan Penulisan Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan*. Semarang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam*

- Coaching. Jakarta,  
Departemen Pendidikan Dan  
Kebudayaan.
- Harsuki 1998 : 334. Perkembangan  
olahraga terkini. Kajian Paara  
Pakar.
- Imam Sodikun. 1997. *Olahraga pilihan  
Bola Basket*. Jakarta:  
Depdikbud Dirjen Pendidikan  
Tinggi.
- Nuril Ahmadi. 2007. *Pemmainan Bola  
Basket*. Solo: Era Intermedia