

PENGARUH VARIASI LATIHAN *CHAIR SHOOTING*, LATIHAN *JUMP SHOOT* DI DEPAN RINTANGAN DAN *JUMP SHOOT WARM UP* TERHADAP HASIL *JUMP SHOOT* KLUB BOLA BASKET ANGSAPURA MEDAN

Indra Darma Sitepu

*Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan
pieblux@gmail.com*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *chair shooting*, latihan *jump shoot* di depan rintangan dan latihan *jump shoot warm up* terhadap hasil *jump shoot* Klub Bola Basket Angsapura Medan tahun 2018. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan pelaksanaan latihan yaitu latihan *chair shooting*, latihan *jump shoot* di depan rintangan dan latihan *jump shoot warm up*. Populasi adalah seluruh pemain bola basket putra yang berjumlah 20 orang. Jumlah sampel 15 orang diperoleh dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dilakukan dengan test tembakan *jump shoot* untuk mengetahui kemampuan *shooting* menggunakan 10 bola dari 5 penjuru mata angin pada tempat yang sama. Penelitian ini dilaksanakan selama 5 minggu dengan frekuensi latihan 4 kali dalam seminggu. Berdasarkan hasil test tembakan *jump shoot* terdapat 9 atlet (60%) yang mengalami peningkatan dalam melakukan test *jump shoot* sedangkan 6 atlet (40%) lagi masih belum mencapai peningkatan yang signifikan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari variasi latihan *chair shooting*, latihan *jump shoot* di depan rintangan dan latihan *jump shoot warm up* terhadap peningkatan hasil *jump shoot* Klub Bola Basket Angsapura Medan.

Kata Kunci : Bola Basket, *Jump Shoot*

PENDAHULUAN

Basket adalah salah satu olahraga permainan yang menggunakan bola dimana terdiri dari dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Olahraga ini dapat dimainkan baik itu di dalam ruangan (GOR) dan di luar ruangan dengan menggunakan lapangan yang berukuran relatif kecil. Selain itu, olahraga ini mudah dimainkan karena bentuk bola yang besar, sehingga tidak menyulitkan pemain ketika memainkannya.

Melihat perkembangan olahraga bola basket yang cukup pesat di Sumatera Utara membuat banyak baik itu dari instansi pemerintah, swasta, ataupun sekolah-sekolah, bahkan universitas yang membuat *event* pertandingan bola basket antar pelajar baik itu *3 on 3* ataupun *full team (5 on 5)*. Selain untuk kepentingan mereka, *event* tersebut diselenggarakan untuk membantu mempopulerkan bola basket itu sendiri.

Perkembangan yang semakin lama semakin meningkat pada permainan bukan berarti tidak ada permasalahan dalam olahraga basket tersebut, yang sering ditemukan baik itu pada saat latihan maupun

pada saat pertandingan berlangsung. Salah satu klub yang sedang mengembangkan permainan bola basket di Kota Medan adalah Klub Bola Basket Angsapura Medan

Peneliti menemukan suatu permasalahan pada saat *sparing* (laga uji coba) dan saat *mini game* yaitu kurangnya kemampuan *jump shoot* pada atlet. Dimana, Klub Bola Basket Angsapura Medan terdiri dari 20 pemain putra yang masih aktif berlatih hingga sekarang dan telah mengikuti beberapa kejuaraan-kejuaraan resmi antar klub.

Kemampuan daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan pemain yang masih rendah dan dapat ditingkatkan melalui latihan. Dengan menerapkan latihan yang sesuai maka diharapkan dapat meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan pemain. Sehingga pemain mampu secara maksimal untuk melakukan lompatan (loncatan) yang tinggi dan tembakan (lemparan) yang baik dalam melakukan *jump shoot*, dengan kata lain pemain akan sulit untuk melakukan *jump shoot* bila tidak memiliki lompatan (loncatan) yang tinggi, sebab pemain lawan akan *blocking jump shoot* dengan lompatan (loncatan). Ketatnya

pertahanan lawan sering juga memaksa pemain penyerang untuk melakukan tembakan jarak jauh ke dalam basket (wissel, 1996: 59).

Daya ledak otot tungkai berguna untuk mengatasi kelelahan otot, terutama otot tungkai karena dalam permainan bola basket pemain dituntut untuk dapat bergerak secara terus menerus dan memiliki frekuensi gerak yang sangat tinggi dalam permainan (sodikum, 1992:87), dengan demikian pemain dituntut untuk memiliki lompatan (loncatan) yang tinggi sehingga *jump shoot* yang dilakukan akan sulit di *blocking* oleh pemain lawan. Oleh karena itu perlu di upayakan pemecahan masalah secara ilmiah dengan menerapkan latihan yang dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan yang mendukung dalam pelaksanaan *jump shoot*.

Kemampuan *jump shoot* pemain yang masih rendah dan dapat ditingkatkan melalui latihan. Dengan menerapkan latihan yang sesuai maka diharapkan dapat meningkatkan kemampuan pemain, sehingga pemain mampu secara maksimal melakukan *jump shoot*, dengan kata lain latihan *jump shoot* terprogram pada cabang olahraga bola basket diharapkan akan mencapai kemampuan menembak maksimal. Bola basket merupakan cabang olahraga dengan pola permainan *team* yang mengandalkan tembakan ke arah *ring* lawan. Seiring berjalannya waktu, olahraga bola basket dominan dengan tembakan yang digunakan untuk mencetak angka dalam permainan (Oliver, 2007: 2).

Hasil wawancara dan pengamatan dengan pelatih Klub Bola Basket Angsapura Medan, saudara Rahmatul Mahfuzh yaitu masalah yang sering dialami oleh pemain dalam beberapa pertandingan yang diikuti atlet putera Klub Bola Basket Angsapura Medan adalah saat penyelesaian akhir yaitu *shooting* sering mengalami kegagalan khususnya ketika melakukan *jump shoot* sehingga tidak memaksimalkan hasil akhir. Hal itu dikarenakan adanya kesalahan dalam bentuk, irama dan jarak dalam melakukan *jump shoot*.

Melihat kemampuan pemain yang masih rendah, peneliti berkeinginan untuk mencoba tiga buah bentuk latihan sebagai latihan agar para pemain bola basket putera pada saat melakukan *sparing* ataupun *event* pertandingan dapat melakukan *jump shoot* dengan hasil yang memuaskan. Latihan *chair shooting*, latihan *jump shoot* di depan rintangan, dan latihan *jump shoot warm up* adalah latihan yang tepat digunakan, untuk memperkuat hasil observasi dan wawancara kepada pelatih.

Permainan Bola Basket

Permainan bola basket merupakan olahraga yang unik. Penciptanya bernama Dr. James Naismith pada Desember 1891, seorang anggota sekolah Pelatihan YMCA di Springfield, Massachutes (sekarang dikenal dengan: Springfield Collage). Naismith merancang bola basket sebagai jawaban atas tugas

yang diberikan oleh Dr. Luther Gulick, Direktur Departemen Pendidikan Fisik yang menugaskan untuk membentuk suatu permainan seperti sepakbola yang dapat dimainkan dalam ruangan selama musim dingin.

Permainan itulah yang kini dikenal sebagai *basketball* atau bola basket. Pada awal perkembangannya, banyak kalangan yang menentang permainan bola basket karena dianggap terlalu keras dan tidak cocok untuk dimainkan di ruangan tertutup. Menanggapi penolakan tersebut, Naismith memutuskan untuk menyusun beberapa peraturan dasar yang salah satunya adalah menempatkan keranjang di dinding ruang olahraga. Peraturan awal permainan bola basket juga menyatakan bahwa setiap tim yang bermain terdiri dari sembilan anggota, dan tidak menggunakan teknik *dribble* untuk mengumpan bola. Teknik permainan yang berlaku pada saat itu hanya memindahkan bola dengan lemparan. Setelah ditetapkan beberapa peraturan dasar, para siswa pun diminta untuk memainkan permainan tersebut.

Pertandingan bola basket pertama diselenggarakan pada 20 Januari 1892. Salah seorang murid Naismith menyebut permainan tersebut dengan nama *basketball*, hingga akhirnya semua orang pada waktu itu pun mulai mengenal permainan tersebut dengan nama *basketball*, dalam waktu singkat, olahraga ini pun mulai menyebar ke seantero Amerika Serikat. Orang-orang di berbagai pelosok negeri mulai memainkan bola basket dan menggelar kompetisinya. Berbagai pertandingan bola basket pun lambat laun dapat ditemui dengan mudah di seluruh kota di negara bagian Amerika Serikat. Permainan bola basket merupakan salah satu olahraga paling populer di dunia. Amerika Serikat dapat dikatakan sebagai negara penggemar bola basket nomor satu. Kompetisi bola basket Amerika Serikat, yakni NBA (*National Basketball League*) selalu dinantikan para penggemar di seluruh dunia.

Permainan bola basket dimainkan di lapangan dengan ukuran 15 x 28 meter dengan permukaan yang keras. Prinsip dasar permainan bola basket adalah untuk memenangkan pertandingan dengan mengumpulkan nilai/angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke dalam keranjang (basket) lawan dan mencegah agar lawan tidak melakukan hal yang sama pada keranjang (basket) sendiri.

Regu yang mencetak angka lebih banyak pada akhir waktu permainan akan menjadi pemenang. Untuk mencapai hasil yang maksimal dalam permainan bola basket diperlukan teknik-teknik dasar permainan bola basket seperti; (1) Mengoper Bola (*Passing*), (2) Menggiring Bola (*Dribbling*), (3) Menembak (*Shooting*). Teknik-teknik dasar yang diuraikan tersebut merupakan teknik yang penting dalam usaha mencapai kemenangan.

Bola basket adalah permainan yang cepat, dinamis, menarik dan mengagumkan. Perubahan angka yang terjadi setiap menitnya membuat permainan ini semakin menarik (FIBA, 2006:17). Gerakan dalam permainan bola basket sangat kompleks yaitu gabungan dari jalan, lari, lompat, loncat, dan unsur kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelenturan, dan lain-lain dimana unsur-unsur gerak tersebut terkoordinasi secara rapi sehingga memerlukan waktu yang cukup lama untuk menguasai teknik dasar. Apabila teknik dasar dalam permainan bola basket dikuasai dengan mahir, maka akan menunjang keterampilan bermain selanjutnya. Untuk mencapai prestasi tinggi, setiap pemain harus menguasai teknik dan taktik sehingga dapat dibentuk satu regu yang kuat dan dapat bermain dengan baik.

Menurut Sumiyarsono (2002: 1) mengatakan bola basket merupakan olahraga yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan, permainan bola basket mempunyai tujuan memasukkan bola sebanyak mungkin ke basket (keranjang) lawan, serta menahan lawan agar jangan memasukkan bola ke basket (keranjang) sendiri dengan cara lempar tangkap, menggiring, dan menembak.

Keterampilan terpenting dalam permainan bola basket adalah kemampuan untuk *shooting* atau menembak yang merupakan inti dari strategi permainan bola basket. Keterampilan ini merupakan suatu keterampilan yang memberikan hasil nyata secara langsung (Dinata, 2003:6). Keberhasilan suatu regu dalam permainan bola basket ditentukan oleh keberhasilan dalam menembak bola ke dalam *ring*. Untuk dapat berhasil dalam tembakan diperlukan teknik yang benar. Teknik yang baik menimbulkan efisiensi kerja dan berkat latihan yang teratur mendapatkan efektifitas yang baik pula. Pada dasarnya gerakan yang efisien adalah gerakan yang benar tanpa adanya kehilangan tenaga yang sia-sia (Sodikum 1992:48-49).

Keberhasilan regu dalam permainan selalu ditentukan oleh keberhasilannya dalam menembak. Untuk dapat berhasil dalam tembakan perlu dilakukan teknik-teknik yang benar. Keterampilan menembak perlu dilatih secara terus menerus karena menembak merupakan suatu keterampilan yang sangat penting. Latihan menembak harus meliputi semua jenis tipe tembakan dari posisi yang berbeda dan dalam pola yang pemain sukai. Latihan menembak direncanakan secara sistematis sehingga setiap pemain akan bisa mempraktekkan yang paling disukai dalam pertandingan. Agar berhasil dengan baik maka setiap tembakan perlu dilatih secara teratur dengan memperhatikan teknik menembak yang benar.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa dalam permainan bola basket hal yang terpenting untuk mencapai suatu kemenangan adalah dengan keberhasilan dalam menembak. Disini

peneliti memilih jenis tembakan *jump shoot* yang akan dilatih agar setiap permainan bola basket pemain atau atlet dapat menembak dengan tepat dan akurat.

Jump Shoot (Tembakan Melompat)

Menurut Nancy (1997:100), Tembakan ini adalah tembakan luar yang paling efisien dan paling banyak digunakan oleh pelompat dan dengan tembakan satu tangan. Saat ini permainan bola basket sungguh sangat menyita perhatian dan masyarakat Indonesia terutama di kalangan anak muda. Semakin banyaknya klub bola basket yang berdiri, semakin mendukung berkembang pesatnya olahraga tersebut.

Bola basket termasuk jenis olahraga permainan yang kompleks, dimana gerakan seperti melempar bola, melompat, berlari, merayah bola, dan menembak ke keranjang (basket). Ini berarti gerakan di dalam permainan bola basket terdiri dari gabungan unsur – unsur gerak yang terangkai dan rapi sehingga menunjukkan suatu permainan yang meriah. Menurut Wissel (1996:2), mengatakan: “tujuan bermain basket adalah untuk mendapat nilai (skor) dengan memasukkan bola ke dalam keranjang dan mencegah tim lain melakukan hal yang serupa”. Untuk memasukkan bola ke dalam keranjang, *shooting* merupakan satu- satunya cara yang harus dilakukan oleh setiap pemain.

Ada tujuh teknik dasar *Shooting* yang dilakukan, sebagai berikut : (FIBA, 2006: 21) : (1) *Two handed set shoot* (tembakan dua tangan dan dada), (2) *Two handed over head set shoot* (tembakan dua tangan dan atas kepala), (3) *One handset shoot* (tembakan dengan sama tangan), (4) *One hand over head shoot* (tembakan dengan sama tangan dan atas kepala), (5) *Jump Shoot* (tembakan melompat), (6) *Lay up shoot* (tembakan lay up), (7) *Hook shoot* (tembakan mengait).

Menurut Wissel (1996:56), bahwa “mekanisme teknik dasar *Jump Shoot* terdiri dari *fase persiapan*, *fase pelaksanaan* dan *fase follow through*”.

a. 1. Fase Persiapan

Kaki terentang selebar bahu, jari kaki lurus, lutut lentur, bahu rileks, tangan yang tidak menembak bebas (samping bola), tangan yang menembak di belakang bola, ibu jari rileks dan siku masuk ke dalam, bola pada posisi tinggi diantara telinga dan bahu, lihat target.

2. Fase Pelaksanaan

Lihat target, lompat lalu menembak, tinggi lompatan bergantung pada jarak tembakan, rentangkan kaki, punggung, bahu, rentangkan siku, lenturkan pinggang dan jari jari ke depan, lepaskan jari telunjuk, tangan penyeimbang pada bola sampai lepas, irama yang sama.

3. Fase *Föllow Through*

Lihat target, rentangkan tangan, telapak tangan ke bawah saat menembak, seimbangkan dengan telapak tangan ke atas, mendarat dengan seimbang.

Ketiga *fase* itu merupakan mekanisme *jump shoot* dan posisinya. Semakin tinggi lompatan seorang pemain bola basket, maka semakin jauh jaraknya dan hadangan seorang pemain lawan.

Selain lompatan yang maksimal, seorang atlet juga harus dapat melepaskan bola sewaktu melompat tinggi. Menurut Wissel (1996:55), mengatakan “pada saat melakukan *jump shoot*, seorang pemain bola basket harus menembakkan bola sesaat pada waktu berada di puncak lompatan”. Dapat kita lihat dari *fase-fase jump shoot* yang memerlukan latihan yang tepat untuk mampu melakukan *jump shoot* yang benar dan tepat, dengan demikian teknik *jump shoot* merupakan tembakan yang sering digunakan dalam permainan bola basket, bahkan tembakan melompat ini paling efektif dilakukan saat membuat poin, apabila lawan cukup baik.

Wissel (1996: 55) mengatakan: “pada saat melakukan *jump shoot*, pemain harus mengetahui bahwa bukanlah tinggi lompatan yang menyebabkan kesulitan para pemain bertahan, untuk itu pemain harus menembakkan bola sesaat atau pada waktu mencapai puncak lompatan atau tolakan otot tungkai dan keseimbangan badan merupakan unsur yang paling penting dalam melakukan tembakan melompat”.

Setelah kita mengetahui olahraga bola basket, tujuan bermain bola basket, dan di dalam permainan bola basket banyak gerakan seperti olah kaki, mengoper, menangkap, menggiring, merayah, menembak, gerakan tanpa bola, gerakan dengan bola, menyerang dan bertahan, dan salah satu gerakan yang paling penting adalah tembakan melompat sehingga kita juga harus memperhatikan kondisi fisik atlet agar dapat melakukan gerakan – gerakan dalam permainan bola basket tersebut. Karena dengan kondisi fisik yang baik maka gerakan tembakan melompat pada setiap atlet akan cepat dan tepat sehingga terhindar dari penjagaan pemain yang bertahan.

Setiap pemain harus mempunyai kondisi fisik yang baik untuk meningkatkan prestasinya sesuai dengan yang dijelaskan Sajoto (1998:57) kondisi fisik adalah salah satu persyaratan penting dalam setiap usaha peningkatan prestasi atlet bahwa dapat dikatakan sebagai suatu awalan olahraga prestasi. Kemudian perlu adanya pengembangan di dalam kondisi fisik, seperti yang dikemukakan oleh (Sodikum,1992:36) bahwa unsur – unsur kondisi fisik pyang perlu diperhatikan dan dikembangkan bermain bola basket antara lain: (1) Daya tahan (*endurance*), (2) Daya tahan maskular (*mascular endurance*), (3) Kekuatan otot (*strength*), (4) Kelentukan (*flexibility*), (5) Komposisi tubuh, (6) Daya ledak (*power*).

Setelah unsur-unsur kondisi fisik dilatih kepada para pemain maka, pemain juga perlu dimasukkan kemampuan teknik yang baik dengan guna mempersiapkan diri untuk tahap latihan taktik dan mental.

Latihan *Shooting from chair*

Agar dapat menembak dan memasukkan bola kedalam keranjang dengan tepat sasaran secara mudah pasti menjadi impian setiap pemain basket. Namun, untuk meningkatkan akurasi tembakan tentu saja dibutuhkan latihan secara rutin dan disiplin, juga perlu diingat salah satu yang penting saat anda menembak adalah *feeling* yang tepat.

Menurut Wissel (1994 : 65) mengatakan bahwa “*Shooting from chair* atau biasa disebut dengan menembak dari kursi adalah latihan menembak dari kursi untuk meningkatkan konsistensi anda dalam mengangkat bola ke *ring* dan meluruskan siku pada *fase follow through*, latihan ini memperbaiki jarak tembak dan membantu pemain yang memiliki kecendrungan melempar bola. Duduk di kursi memanfaatkan punggung, bahu dan siku lurus penuh untuk memberikan daya pada saat menembak.

Tujuan dari latihan ini adalah untuk melatih pemusatan diri, proses menyeimbangkan diri sendiri baik secara mental dan fisik. Kondisi ini juga menyertakan penyeimbang berat anda untuk teknik yang akan anda lakukan, terutama baik sekali untuk pemusatan tenaga. Tegakkan pikiran anda dan berfikir yakin, kontrol pernafasan dan seimbangkan berat badan. Dengan pemfokuskan anda dapat meningkat pusat gravitasi anda memindahkan tenaga dari punggung ke bahu untuk membentuk tenaga penuh untuk menembak.

Pelaksanaan latihan *shooting from chair* menurut Wissel (1994:65) sebagai berikut: taruhlah kursi pada jarak 3 meter di depan ring, penembak mengambil posisi dengan duduk di kursi itu, tempatkan tangan menembak di belakang bola, letakkan jari telunjuk pada titik tengah bola, periksalah penempatan siku, berlatihlah untuk mengalirkan tenaga dari punggung, bahu, lengan, pergelangan tangan dan jari-jari untuk menembak. Latihan ini juga dapat divariasikan seperti yang tadinya si penembak hanya duduk diam di kursi dan menembak, variasinya adalah:

1. Berlari ke depan memegang kun kemudian kembali duduk di kursi untuk menerima *passing* lalu melakukan *chair shooting*
2. Berlari ke depan lalu melompat menggapai papan pantul kemudian kembali duduk di kursi untuk menerima *passingan* untuk melakukan *chair shooting*
3. Berlari ke samping kanan kiri memegang bola yang di pegang teman kemudian kembali duduk di kursi untuk menerima *passing* lalu melakukan *chair shooting*.

Latihan *Jump Shoot* di Depan Rintangan

Permainan bola basket merupakan salah satu olahraga yang diminati banyak orang. Saat ini bola basket bukan hanya dijadikan olahraga untuk menyehatkan tubuh, tetapi bola basket telah menjadi salah satu ajang pencarian prestasi. Permainan bola basket dilakukan oleh dua tim yang terdiri dari lima orang pemain dari setiap tim nya, dimana setiap tim berusaha memperoleh *point* setinggi-tingginya dan menghalangi dan menghalangi lawan menambahkan *point*nya. Hal-hal dasar yang harus dimiliki setiap tim agar timnya memenangkan pertandingan adalah *dribbling*, *passing*, dan *shooting*.

Latihan ini merupakan salah satu bentuk latihan *jump shoot* yang memiliki tujuan untuk melatih agar pemain agar setelah melakukan *jump shoot* tubuhnya tidak terdorong ke depan, guna menghindarkan *offensive foul* setelah melompat tinggi (Ahmadi, 2007:30).

Adapun pelaksanaan yang harus dilakukan dalam latihan *jump shoot* di depan rintangan yaitu:

1. Pada setiap kelompok di tempatkan sebuah kursi di depan kelompok
2. Pemain terdepan dari setiap kelompok melakukan *dribble* ke arah kursi, kemudian berhenti dekat sekali di depan kursi
3. Setelah melakukan *dribble* dekat sekali dengan kursi, lalu melakukan *jump shoot* tanpa menyentuh kursi
4. Kursi juga dapat diganti dengan pemain yang bersikap pasif (Ahmadi, 2007:31).

Program latihan teknik dengan bentuk *jump shoot* di depan rintangan merupakan salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan *jump shoot* dari permainan basket dan bentuk latihan *jump shoot* di depan rintangan ini juga dapat dibuat sesuai dengan program latihan belajar gerak dimana setiap bagian dari gerakannya dibagi menjadi beberapa hitungan agar awal dari latihan para atlet lebih mudah mempelajarinya. Setelah beberapa kali pertemuan latihan ini dapat ditingkatkan lagi menjadi intensitas sedang, kemudian lanjut ke program yang sulit dan lebih cepat serta dari posisi manapun.

Berdasarkan hasil kutipan di atas, dapat dijelaskan bahwa perlakuan latihan ini akan menghindarkan pemain dari pelanggaran pada saat menyerang atau *offensive foul* sehingga pemain bisa maksimal melakukan tembakan, maka dengan latihan ini diharapkan dapat meningkatkan hasil *jump shoot* dalam permainan bola basket. Variasi yang dapat dilakukan oleh atlet putera Klub Bola Basket Angsapura Medan adalah :

1. Pemain terdepan dari setiap kelompok melakukan *dribble* ke arah kursi, kemudian berhenti di depan kursi untuk melakukan *jump shoot* tanpa menyentuh kursi
2. Pemain terdepan dari setiap kelompok

melakukan *dribble* ke arah teman yang berada di depan, kemudian berhenti untuk melakukan *jump shoot* tanpa menyentuh teman (pasif)

3. Pemain terdepan dari setiap kelompok melakukan *dribble* ke arah teman yang berada di depan, kemudian berhenti untuk melakukan *jump shoot* tanpa menyentuh teman (aktif), dalam artian teman tidak boleh mengambil bola hanya melompat saja.

Latihan *Jump Shoot Warm Up*

Permainan bola basket merupakan permainan yang menuntut pemain untuk bergerak cepat, tepat, efisien, dan efektif untuk mendapatkan skor dalam kurun waktu 24 detik. Dalam hal ini, pemain harus siap dalam keadaan apapun untuk menerima operan dari kawan yang kemudian diselesaikan dengan melakukan *shooting*.

Menurut Kosasih di dalam *Fundamental Basketball First Step To Win* (2010 : 11) “bola basket adalah permainan tim yang sebagian besar dimainkan dengan melakukan pergerakan tanpa bola”. Namun, kemenangan dari tim ditentukan dengan banyaknya *point* yang diperoleh tim tersebut.

Salah satu bentuk latihan untuk memperbaiki gerakan *jump shoot* adalah latihan *jump shoot warm up* yang merupakan bentuk latihan yang diterapkan pada permainan basket itu sendiri. Dimana bentuk latihan ini diharapkan dapat membiasakan atlet pada keadaan permainan basket yang sebenarnya. Wissel (1994 : 66) mengemukakan bahwa “Tujuan dari latihan *jump shoot warm up* ini adalah agar atlet dapat membiasakan *jump shoot*, bentuk irama dan jarak menembak”.

Adapun pelaksanaan yang harus dilakukan dalam latihan *jump shoot warm up* yaitu:

1. Dimulai dari jarak 3 meter di depan keranjang lalu masukkan bola dengan 5 tembakan berturut-turut,
2. Tingkatkan jarak anda ke jarak 4 meter kemudian lakukan 5 tembakan berturut-turut,
3. Setelah anda membuat 5 tembakan berturut-turut dari jarak 4 meter bergerak ke garis tembakan 5 meter (jarak lemparan bebas)
4. Kemudian lakukan 5 tembakan lagi dari jarak 6 meter
5. Lanjutkan dengan menambah jarak 1 meter menjadi 7 meter, dan
6. Terakhir lakukan dengan jarak 8 meter, Wissel (1994 : 66)

Program latihan teknik dengan bentuk *jump shoot warm up* merupakan salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan *jump shoot* dari pemain basket. Dan bentuk latihan *jump shoot warm up* ini dapat dibuat sesuai dengan program latihan belajar gerak dimana setiap bagian dari gerakannya dibagi menjadi beberapa hitungan agar awal dari latihan para atlet lebih mudah mempelajarinya. Setelah beberapa kali pertemuan ditingkatkan lagi menjadi

sedang, kemudian lanjut ke program yang sulit dan lebih cepat serta dari posisi manapun.

Menurut Wissel (1994 : 66) mengatakan bahwa, “Untuk lompatan dalam menembak pegang bola lebih tinggi dari tembakan. Ketinggian lompatan anda tergantung dari dekat jauhnya dengan keranjang, anda sebaiknya melepas bola pada puncak lompatan dengan tangan anda, pergelangan tangan dan jari-jari sepenuh tenaga. Untuk tambahan lompatan jauh anda tidak perlu melompat tinggi, gunakan kaki untuk mendukung tembakan. Usahakan melompat dalam keadaan seimbang di tempat yang sama ketika anda melompat. Angkat tangan anda pada *follow-through* sampai bola jatuh ke lantai”.

Sejalan dengan uraian diatas, jika dikaitkan dengan permasalahan yang membahas tentang *jump shoot*, maka latihan yang dilakukan adalah latihan *jump shoot warm up*, karena latihan ini salah satu bentuk latihan untuk memperbaiki *jump shoot* dimana tujuan penelitian ini adalah agar pemain dapat membiasakan *jump shoot*, bentuk irama dan jarak menembak (Wissel, 1994:66).

Variasi yang dapat dilakukan oleh atlet putera Klub Bola Basket Angsapura Medan adalah :

1. Pemain melakukan *jump shoot no ball* sebanyak 3x sebelum melakukan *jump shoot warm up*
2. Pemain melakukan lompatan dada sebanyak 3x sebelum melakukan *jump shoot warm up*

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan teknik pengumpulan data dengan menggunakan test dan pengukuran. Variabel yang diteliti dalam penelitian

ini yaitu: tiga variabel bebas dan satu variabel terikat. Dimana *chair shooting*, latihan *jump shoot* di depan rintangan dan latihan *jump shoot warm up* sebagai variabel bebas dan hasil kemampuan *jump shoot* sebagai variabel terikat.

Populasi dan Sampel

Populasi adalah seluruh pemain bola basket putera yang berjumlah 20 orang. Jumlah sampel 15 orang diperoleh dengan teknik *purposive sampling*.

Teknik Pengambilan Data dan Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran, studi kepustakaan dan prosedur statistik dengan menggunakan rancangan penelitian *pre-test and post-test one group design*. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dilakukan dengan test tembakan *jump shoot* untuk mengetahui kemampuan *shooting*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel daftar distribusi t dengan $dk = n-1$ ($10-1 = 9$) pada taraf nyata $\alpha = 0.05 = 2,26$ yang berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($6,00 > 2,26$) dengan demikian H_a diterima dan H_0 ditolak. Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa latihan *Chair Shooting*, Latihan *Jump Shoot* di Depan Rintangan dan *Jump Shoot Warm Up* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil *Jump Shoot* pada Klub Bola Basket Angsapura Medan

Tabel 1. Perhitungan Rata-Rata Beda, Simpangan Baku Beda, dan T_{hitung} Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Hasil *Jump Shoot*

No	Nama	Pre-Test	Post-Test	Beda	
				B	B ²
1	Chelwin	3	4	1	1
2	Wilson	0	2	2	4
3	Anthony	2	3	1	1
4	Felix	1	2	1	1
5	Kenji	2	2	0	0
6	Kristanto	1	3	2	4
7	Steven Wijaya	2	3	1	1
8	Jackie	2	3	1	1
9	Frederick	2	3	1	1
10	Stevin	2	4	2	4
Σ		17	29	12	18
Rata-Rata				1,20	
S. Baku				0,63	
t-hit				6,00	
t-tab				2,26	

Tabel 2. Uji Normalitas *Pre Test* Hasil *Jump Shoot*

No	X	F	Z	f(z)	s(z)	If(z) - s(z)I
1	0	1	-2,064	0,0195	0,100	0,080
2	1	1	-0,850	0,1976	0,200	0,002
3	1	1	-0,850	0,1976	0,300	0,102
4	2	1	0,364	0,6422	0,400	0,242
5	2	1	0,364	0,6422	0,500	0,142
6	2	1	0,364	0,6422	0,600	0,042
7	2	1	0,364	0,6422	0,700	0,057
8	2	1	0,364	0,6422	0,800	0,157
9	2	1	0,364	0,6422	0,900	0,257
10	3	1	1,579	0,9428	1,000	0,057
Σ	17	10				
\bar{X}	1,7					
S	0,82					
S ²	0,68					

Tabel 3. Uji Normalitas *Post Test* Hasil *Jump Shoot*

No	X	f	Z	f(z)	s(z)	If(z) - s(z)I
1	2	1	-1,2197	0,1113	0,100	0,0113
2	2	1	-1,2197	0,1113	0,200	0,0887
3	2	1	-1,2197	0,1113	0,300	0,1887
4	3	1	0,1355	0,5539	0,400	0,1539
5	3	1	0,1355	0,5539	0,500	0,0539
6	3	1	0,1355	0,5539	0,600	0,0461
7	3	1	0,1355	0,5539	0,700	0,1461
8	3	1	0,1355	0,5539	0,800	0,2461
9	4	1	1,4908	0,9320	0,900	0,0320
10	4	1	1,4908	0,9320	1,000	0,0680
Σ	29	10				
\bar{X}	2,9					
S	0,74					
S ²	0,54					

Dari hasil perhitungan pada tabel 2 diperoleh $L_0 = 0,257$. Pada taraf $\alpha = 0,05$ diperoleh $L_{tabel} = 0,258$. Dengan demikian $L_0 = 0,257 < L_{tabel} = 0,258$, berarti H_0 diterima. Kesimpulannya adalah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi Normal. Adapun hasil perhitungan pada tabel 3 diperoleh $L_0 = 0,246$. Pada taraf $\alpha = 0,05$ diperoleh $L_{tabel} = 0,258$. Dengan demikian $L_0 = 0,246 < L_{tabel} = 0,258$, berarti H_0 diterima. Kesimpulannya adalah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi Normal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka peneliti mengambil kesimpulan yaitu terdapat pengaruh yang signifikan terhadap variasi latihan *chair shooting*, latihan *jump shoot* di depan rintangan dan latihan *jump shoot warm up* terhadap peningkatan hasil *jump shoot* pemain bola basket putra Klub Bola Basket Angsapura Medan.

Adapun saran dari peneliti terkait penelitian ini yaitu dalam upaya pengembangan kemampuan pemain basket kepada pelatih agar memperhatikan bentuk-bentuk latihan yang sesuai dengan tujuan akhir dari latihan. Kepada para pembaca diharapkan melakukan penelitian lebih lanjut dalam cakupan masalah yang sama dengan ruang lingkup yang lebih besar.

REFERENSI

Ahmadi, Nuril. 2007. *Permainan Bola Basket*. Solo: Era Intermedia

Bompa, Tudor O. 1983. *Theory and Methodology of Training*. Dubuque, IOWA: Kendal/Hunt Publishing Company.

Harsono.1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: CV.Tambak Kusuma

http://id.m.wikipedia.org/wiki/Bola_basket

<http://pajarnur.blogspot.co.id/2011/10/teknik-dasar-bola-basket.html>

http://www.academia.edu/29724516/pengaruh_model_latihan_menembak_terhadap_kemampuan_jump_shoot_siswa_ekstrakurukuler_bolabasket_sma_negerei_1_tumpang_kabupaten_malang

Imam Sodikun. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta: PPLPTK Dirjen Dikti Depdikbud.

Lieberman, Nancy. Cline Robin Roberts.1997. *Panduan Bola Basket untuk Wanita*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

Oliver, Jon 2007. *Dasar-dasar bola basket*. Bandung: Prakarya Pustaka.

Sajoto.M. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti PPTK

Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito

Wissel, Hal. 1996. *Bola Basket*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

——— 1994. *Bola Basket*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada