

PENGARUH MODEL LATIHAN MENEMBAK TERHADAP KEMAMPUAN *JUMP SHOOT* SISWA EKSTRAKURIKULER BOLABASKET SMA NEGERI 1 TUMPANG KABUPATEN MALANG

Immanuel Samyo Raharjo

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Jurusan Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Malang
Jalan Semarang No. 5 Malang
E-mail: immanueljrs@gmail.com

Slamet Raharjo

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Jurusan Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Malang
Jalan Semarang No. 5 Malang
Email: kent_sr@yahoo.com

Sapto Adi

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Jurusan Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Malang
Jalan Semarang No. 5 Malang
Email: sapto.adi.fik@um.ac.id

ABSTRACT: *Shooting is a way to put the ball into the basket in order to score points in various ways, one of which is a jump shoot. In supporting the success of the jump shoot conducted exercises with specific aspects such as the type of training that emphasizes the aspects of shooting crack of hand. The purpose of this study was to determine the effect of shooting practice models to increase the ability of the jump shoot the basketball sport. This research is a pre-experimental study with random sampling. Subjects were students in extracurricular member Tumpang active basketball SMAN 1 of 20 people with the method of random sampling of 30 students. The retrieval of data using a pretest and posttest test methods BEEF with 10 attempts jump shoot. Furthermore, the data were analyzed using SPSS 22.0 series. Based on the observations obtained t test, probability (p) exercises follow through = 0.000 < 0.05. From these results indicate p < 0.05, which means that H₀ is rejected. So we can conclude shooting practice models affect the ability of students' extracurricular shoot jump SMAN 1 Tumpang. Suggestions for further research by considering the different variables or coupled to the control variables with the subject of more extensive research.*

Keywords: *extracurricular basketball, exercise whip hand, jump shoot*

Fungsi dan tujuan latihan adalah (1) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, (2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik umum dan khusus, (3) menambah dan menyempurnakan keterampilan taktik dan teknik teknik, (4) mengembangkan keterampilan dan me-

nyempurnakan strategi, taktik serta pola bermain, (5) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding (Sukadiyanto, 2011:9). Dari teori di atas peneliti berasumsi bahwa seseorang yang memiliki tingkat keterampilan yang mahir akan mendukung seseorang untuk melakukan aktifitas dan

keterampilan dalam berolahraga. Namun siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tumpang Kabupaten Malang belum memenuhi aspek tersebut, dibuktikan pada saat latihan dengan diadakannya tes kemampuan *shooting* bolabasket hanya 5 orang dari 20 siswa memasukkan bola di atas 5 dari 10 kali percobaan.

Dengan latihan lecutan tangan terprogram pada cabang olahraga bolabasket diharapkan akan mencapai kemampuan menembak maksimal. Bolabasket merupakan cabang olahraga dengan pola permainan *team* yang mengandalkan tembakan ke arah ring lawan. Seiring berjalannya waktu, olahraga bolabasket dominan dengan tembakan yang digunakan untuk mencetak angka dalam permainan (Oliver,2007:2).

Jump shoot merupakan salah satu tembakan dalam permainan bolabasket dengan memadukan antara melompat dan melepaskan tembakan. Aspek dalam melakukan *jump shoot* terutama pada kekuatan otot tungkai, kekuatan otot tangan, kelenturan jari-jari tangan dan koordinasi mata tangan (Annuri,2014:4). Oliver (2007:33) menyatakan bahwa untuk meningkatkan kekuatan dan ketepatan menembak dilakukan latihan khusus lecutan tangan. Hugo (2012:232) menyatakan latihan lecutan tangan dengan terprogram dapat meningkatkan kelenturan jari-jari tangan dalam melakukan tembakan. Latihan akan mendapatkan hasil maksimal dengan dilakukan secara terprogram dan terstruktur.

Latihan lecutan tangan merupakan salah satu latihan untuk menunjang keberhasilan tembakan terutama *jump shoot* dengan latihan seperti *berbaring, berbaring berpasangan, long shoot no jump, jump shoot no ball* dan *set shoot*. Menurut

Oliver (2007:33) bahwa latihan lecutan tangan yang baik dilakukan selama 20x repetisi dengan 3 set pengulangan untuk mendapatkan hasil kelenturan pergelangan tangan dalam melakukan tembakan. Latihan lecutan tangan dapat memberikan perubahan positif berupa kelenturan tangan dengan mekanika kelenturan tulang *metacarpal* sebagai tumpuan lecutan tangan saat menembak. Menembak yang baik dilakukan dengan melompat terlebih dahulu dan melakukan tembakan. Bola saat di tangan sebelum menembak dengan posisi siku-siku tangan membentuk sudut 45° dan pegelangan tangan membentuk sudut 270° dengan maksud memudahkan melakukan gerakan yaitu lecutan tangan (Struzik,2014:74). Menurut Eka (2013:54) menyatakan bahwa *jump shoot* dengan tingkat *ball feeling* yang baik dilakukan dengan didahului *passing* dari pada didahului *dribble* karena mendapatkan konsentrasi dan *timing* yang tepat saat melakukan tembakan.

Ada penelitian terdahulu terkait hal di atas, yaitu Putra (2012:57) yang berjudul “Tes Unjuk Kerja Pengaruh Ketepatan Tembakan Lompat (*Jump Shoot*) Cabang Olahraga Bolabasket”. Hasil penelitian menunjukkan secara signifikan pengaruh latihan menembak dengan metode BEEF terhadap kemampuan tembakan melompat (*jump shoot*) pada cabang olahraga bolabasket. Berdasarkan uraian di atas penulis merasa perlu mengkaji lebih jauh tentang “Pengaruh Model Latihan Menembak Terhadap kemampuan *Jump Shoot* Siswa Ekstra-kurikuler Bolabasket SMA Negeri 1 Tumpang Kabupaten Malang.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian (*pre-experimental*). Rancangan penelitian menggunakan *Random Sampling* (Maksum, 2012:37).

<i>Pretest</i>	Perlakuan	<i>Posttest</i>
O1	Px	O2

(Sumber : Maksum, 2012:37).

Sebelum diberikan perlakuan atau *treatment* dilakukan tes awal dengan menggunakan tes BEEF dengan metode 10 kali menembak dihitung dari banyak-nya bola masuk ke dalam ring.

Dari hasil tes awal yang di dapat dilakukan *random sampling*. *Random sampling* adalah pengambilan sampel secara acak yang bertujuan untuk pengambilan secara acak oleh peneliti dengan tidak memilih sampel. Dari hasil *random sampling* ini dijadikan sampel penelitian dengan menggunakan metode *one group pretest posttest design* yaitu kelompok eksperimen yang berjumlah 20 sampel. Perlakuan atau *tratment* dalam penelitian dilakukan selama 2 bulan dengan latihan 3 kali seminggu yaitu hari senin, rabu dan sabtu. Pemberian perlakuan kelompok eksperimen yang berjumlah 20 sampel setara. Pemberian perlakuan kelompok eksperimen yaitu: latihan berbaring, latihan berbaring berpasangan, latihan *long shoot no jump*, latihan *jump shoot no ball* dan latihan *set shoot*. Kemudian dilakukan tes akhir.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sesuai dengan hipotesis dan jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini, maka analisis statistik

yang digunakan adalah Uji T Amatan Ulang adalah uji komparasi antar 2 sampel bebas (*independent*), tes ini diterapkan jika analisis data bertujuan untuk mengetahui apakah 2 kelompok sampel berbeda dalam variable tertentu dengan taraf signifikan 5% menggunakan program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) 22.0 untuk mengetahui pengaruh model latihan menembak terhadap kemampuan *jump shoot* siswa ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 1 Tumpang Kabupaten Malang.

Data yang diperoleh dari tes awal dan tes akhir merupakan data banyaknya bola yang masuk dari 10 kali percobaan dengan metode *jump shoot* didahului *passing*. Hasil analisis data disajikan berupa (1) hasil uji normalitas; (2) hasil uji homogenitas; (3) hasil uji hipotesis. Untuk mengetahui normalitas data, dilakukan analisis menggunakan uji normalitas (*Kolmogorov-Smirnov*). Uji normalitas data diperoleh sebagai berikut. Untuk data tes awal dan tes akhir diperoleh nilai *Kolmogorov-Smirnov*. Tabel 4.2 menunjukkan bahwa perolehan data dari variabel terikat adalah berdistribusi normal. Hal ini dikarenakan signifikansi (p) dari kelompok eks-perimen menunjukkan (p) atau $\text{sig} < 0,05$ yang mengakibatkan H_0 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa data diambil dari populasi yang berdistribusi normal. Setelah data berdistribusi normal selanjutnya dilakukan uji homogenitas data menggunakan *Lavene's Test* untuk memperlihatkan bahwa kelompok eksperimen data sampel berasal dari populasi memiliki varians yang sama. Berdasarkan pada tabel 4.3 (*Lavene's Test*) menunjukkan nilai signifikansi dari variable terikat, menunjukkan taraf signifikansi atau (p) $> 0,05$. Kesimpulannya bahwa, varians pada tiap

kelompok adalah sama besar atau homogen.

Setelah data dipastikan normal dan homogeny selanjutnya dilakukan uji hipotesis dengan perhitungan uji t amatan ulang. Berdasarkan tabel 4.4 dari perhitungan uji t amatan ulang menggunakan *One Way Anova* didapatkan, p kemampuan *jump shoot* = $0,000 < 0,05$. Dari hasil tersebut menunjukkan $p < 0,05$ yang berarti H_0 ditolak. Maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan pemberian model latihan menembak terhadap kemampuan *jump shoot* siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Tumpang Kabupaten Malang.

Model latihan menembak yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah latihan lecutan tangan diantaranya latihan lecutan tangan berbaring, latihan lecutan tangan berbaring berpasangan, latihan lecutan tangan *long shoot no jump*, latihan *jump shoot no ball* dan latihan *set shoot*. Latihan lecutan tangan ini bertujuan untuk lecutan tangan terhadap tolakan bolabasket yang dilakukan sampel saat menembak bola ke arah ring. Latihan ini dilakukan dengan metode 3 set dan di setiap set dilakukan 20 kali pengulangan (Oliver,2007:33). Hal tersebut bertujuan untuk membuat pergelangan tangan

semakin lentur dan semakin kuat di dalam melakukan tembakan bolabasket. Otot yang berfungsi di saat latihan adalah otot bisep yang berkon-traksi untuk mengaktifkan kekuatan to-lakan yang berada di tangan terkuat. Posisi yang sesungguhnya saat melaku-kan tembakan dengan baik yang benar adalah dengan melakukan lecutan tangan dengan membentuk siku-siku sebesar 45° dan pergelangan tangan membentuk sudut 270° dengan jari-jari tangan mencengkeram bola serta bola tidak boleh menyentuh telapak tangan. Hal tersebut bertujuan untuk memaksimalkan keku-atan otot jari-jari tangan dalam melaku-kan tembakan dan menghasilkan tembakan berupa perputaran *backspin* pada bola. Perputaran *backspin* bola ber-tujuan untuk mengontrol bola saat pada saat di ring basket karena perputaran bola menghasilkan bola yang mudah berputar sesuai dengan arah sehingga dalam melakukan tembakan perlunya ketepatan dan konsentrasi tinggi atau koordinasi mata, kaki dan tangan.

Menurut Noris (2013:56) menyatakan bahwa koordinasi mata, kaki dan tangan sangat diperlukan pemain basket dalam melakukan tembakan hal itu bertujuan untuk

mendapatkan per-putaran bola yang sempurna secara *backspin* sehingga bola dapat memantul di ring basket dan mudah dalam masuk ke dalam ring karena efek dari *backspin*. Latihan berbaring berpasangan meningkatkan konsentrasi serta *ball feeling* responden dikarenakan saat dilakukannya latihan, konsentrasi tangan dan arah tembakan sudah mulai terbentuk untuk melepaskan bola dengan *power* yang besar atau sedang sebagaimana penempatan dan pendaratan bola. Sedangkan *ball feeling* menurut Putra (2012:3) adalah tingkat konsentrasi terhadap akurasi tangan dalam melakukan tembakan ke arah target. *Ball feeling* dalam penelitian ini didapatkan dari latihan berupa ketepatan dan akurasi menembak yaitu berupa kemampuan *jump shoot* banyaknya bola masuk saat tes dan *ball feeling* juga menghasilkan arah serta perputaran bola harus *backspin* dengan *power* tertentu dan dalam jarak tertentu. Tingkat akurasi pemain meningkat dipengaruhi oleh tingkat kekuatan otot bisep yang meningkat karena latihan dan tingkat kelenturan yang didapat dari pergelangan tangan. Latihan lecutan tangan secara tidak langsung membuat responden menjadi terbiasa melakukan lecutan dan tingkat *follow through* yang

bagus karena pengulangan. Otot bisep mulai berkontraksi secara terus menerus saat dilakukannya latihan, disamping itu di dalam latihan dilakukan latihan *push up* dan latihan *pull up* untuk menunjang keberhasilan otot tangan untuk menjadikan *power* yang lebih besar dengan tingkat lecutan tangan yang maksimal.

Pemberian model latihan lecutan tangan tersebut meningkatkan kekuatan otot lengan yang signifikan dan tingkat perputaran bola. Latihan ini meningkatkan *power* ujung-ujung jari saat memberikan lecutan menembak ke arah ring. Lintasan bola yang didapat menjadi parabola, perputaran bola dan pantulan bola saat di ring menjadi beraturan dengan arah perputaran bola secara *backspin*. Menurut Struzikdkk (2014:74) menyatakan kekuatan tungkai sangat berpengaruh saat pemain menembak, perlunya latihan melompat tanpa bola sangat berpengaruh bagi pemain, karena pemain mendapatkan momentum terbaik saat melompat dan melakukan *follow through* sebagai akhir menembak. Hal tersebut sejalan dengan Annuri (2014:47) bahwa latihan *jump shoot* sangat dipengaruhi dengan latihan kekuatan otot tungkai untuk

meningkatkan kekuatan lompatan dan tingginya lompatan.

Aspek penempatan bola dari hasil latihan berupa perputaran serta pengaturan *power* yang sesuai sangat diperlukan bagi pemain basket untuk melepaskan tembakan ke arah ring. Menurut Lieberman (1997:58) menyatakan bahwa aspek terpenting dalam menembak ialah menempatkan bola pada ring dengan cara apapun karena kesempatan menembak terjadi dilapangan namun kreativitas dalam permainan harus tetap terjadi. Aspek lecutan tangan, penempatan posisi dan *ball feeling* sangat diperlukan dan tidak dapat terpisahkan dalam kemampuan pemain basket.

PENUTUP

Kesimpulan

Perlakuan atau treatment dalam penelitian dilakukan selama 2 bulan, dengan latihan 3 kali seminggu yaitu hari Senin, Rabu dan Sabtu memberikan hasil yang positif. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang pengaruh model latihan menembak anggota ekstrakurikuler bolabasket di SMAN 1 Tumpang, yang telah diuraikan pada bab sebelumnya maka dapat

dikemukakan kesimpulan bahwa pemberian model latihan menembak berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *jump shoot* siswa anggota ekstrakurikuler SMAN 1 Tumpang.

SARAN

Untuk meningkatkan kemampuan *jump shoot* dalam teknik menembak, penelitian ini agar dijadikan masukan bagi *Trainer*, untuk meningkatkan keterampilan *jump shoot* bola basket dapat dilakukan dengan model latihan menembak. Komponen latihan dalam penelitian ini meliputi: latihan berbaring, latihan berbaring berpasangan, *long shoot training*, *jump shoot no ball training* dan *set shoot training*; bagi atlet bola basket, model latihan menembak dapat dijadikan dasar sebagai latihan menembak untuk meningkatkan daya lecutan tangan sebelum mengikuti kompetisi; bagi pelatih, hendaknya penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan sebagai tolak ukur keberhasilan atlet dalam menyusun program latihan jangka panjang bagi pembelajaran *shooting*.

DAFTAR PUSTAKA

Abidin, A. 1999. *Buku Penuntun Bola-basket Kembar*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

- Ahmadi, N. 2007. *Permainan Bola Basket*. Surakarta: Era Intermedia.
- Annuri, U. 2014. *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Otot Lengan dengan Kemampuan Shooting Atlet Bola basket*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Bazanov, B., Rannama, I., Sirel, K. 2015. Optimization of a Jump Shoot Rhythm at the Junior Level of Basketball Performance. *International Network of Sport and Health Science*, (Online), 10 (1):176-180, (<http://www.jhse.ua.es/jhse/article/view/1001/1118.pdf>) diakses pada tanggal 19 Januari 2016.
- Bompa, T. O. & Haff, G. G. 2009. *Periodization: Theory And Methodology of Training*. Edisikelima. Canada: Human Kinetics.
- Budiwanto, S. 2014. *Metode Statistika: Untuk Analisis Data Bidang Keolahragaan*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Eka, N. S. 2013 *Pengaruh Jump Shoot didahului Dribble dan Passing Terhadap Hasil Jump Shoot Pada Cabang Olahraga Bola basket*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Erculj, F. & Strumbelj, S. 2015. Basketball Shot Types and Shot Success in Different Levels of Competitive Basketball. *Research Article*, (Online), (<http://international/journal/of/basketball/4/pone012-8885.pdf>), diakses pada 26 Desember 2015.
- Fahmi, F. A. F. 2014. *Perbandingan Hasil Tembakan Antara Dribble Jump Shoot dengan Passing Jump Shoot Dalam Permainan Bola basket*. Jakarta: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Hugo, V., Okazaki, A. & Luiz, F. R. A. 2012. Increased Distance of Shooting on Basketball Jump Shot. *International Journal of Sports Science and Medicine*, (Online), 11 (1):231-237, (<http://www.jssm.org/volume11/iss2/cap/jssm-11-231.pdf>) ,diakses pada tanggal 19 Januari 2016.
- Lieberman, N.C. & Roberts, R. 1997. *Panduan Bola Basket Untuk Wanita*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Maksum, A. 2012. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Mu'arifin. 2009. *Dasar-dasar Pendidikan Jasmanidan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Muhson, A. 2012. *Materi Pelatihan Analisis Statistik Dengan SPSS*. (Online), (<http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/pendidikan/Ali%20Muhson,%20S.Pd.,M.Pd./Modul%20Pelatihan%20SPSS%202012.pdf>), diakses pada tanggal 15 Januari 2016.
- Nala, N. 1998. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Universitas Udayana.
- Noris, A. K. 2013. *Hubungan Antara Tingkat Konsentrasi Siswa dengan Ketepatan Free Throw dalam Permainan Bola basket*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.

- Oliver, J. 2007. *Dasar-Dasar Bola Basket*. Bandung: Pakar Raya.
- Putra, A. 2012. *Tes Unjuk Kerja Teknik Tembakan Lompat (Jump Shoot) Cabang Olahraga Bola basket*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Prusak, K.A. 2007. *Permainan Bola Basket 50 Kegiatan Membangun Keterampilan Bola Basket*. Yogyakarta: PT Intan Sejati.
- Ricardo, A. 2014. *Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Rentang Lengan Terhadap Keterampilan Jump Shoot pada Permainan Bola basket*. Bengkulu: Universitas Bengkulu.
- Rojas, F. J., Cepero, M., Onat, A. &Guitierrez, M. 2000. Kinematics Adjustments in the Basketball Jump Shoot Against an Opponent. *Jurnal Ergonomics*, (Online), 43 (10):1651-1660, (<http://hera.ugr.es/doi/1501986X.pdf>), diakses tanggal 19 Januari 2016.
- Schaafsma, Frances. 1977. *Basketball for Women*. Texas: Wm. C. Brown Company Publisher.
- Struzik, A., Pietraszawshi, B. &Zawadzki, J. 2014. Biomechanical Analysis of the Jump Shoot in Basketball. *Journal of Human Kinetics*, (Online), 42 (1): 73-79, (<http://www.johk.pl/files/17struzik.pdf>) diakses pada tanggal 19 Januari 2016.
- Sukadiyanto&Muluk.2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Vucic, D. dkk. 2014. Effect of Application of Preparatory Movements and Action Before Shooting the Accuracy of Free Throws in Basketball. (Online), *Sport Science* 7 (1):10-14. (<http://international/journal/of/basketball/8/04-CL02DV.pdf>), diakses pada 26 Desember 2015.
- Winarno, M.E. 2007. *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Wiyono, B.B. 2007. *Metodologi Penelitian (Pendidikan Kualitatif, Kuantitatif, dan Action Research)*. Malang: Universitas Negeri Malang.