**PENGARUH AKURASI JUMP SHOOT DAN LAY UP SHOOT TERHADAP
KETEPATAN HASIL SHOOTING BOLA PADA CABANG OLAHRAGA
BOLA BASKET**

Adefriesta Panji Lesta Sungkawa, Harwanto

Universitas PGRI Adi buana Surabaya

email: adefriestapanji@gmail.com, harwanto81@yahoo.com

Abstract

This research supported by the fact that engineering shooting often used in a basketball by players including jump shoot and lay up shoot .The technique is often used because the easiest to gain a point in the game. Accuracy of both the technique is still a comparison because these technique is often done by a player in a game , it is therefore necessary research on the accuracy of engineering jump shoot and lay up shoot on the shot ball. Problems in research is “can influence accuracy jump shoot and lay up shoot of the accuracy of the shooting ball on sports basketball” .This study attempts is to know the jump shoot accuracy and lay up shoot of the accuracy of the shooting ball on sports basketball. A subject in this study consisting of 30 students with used technique random sampling.

Keywords: *jump shoot; lay up shoot; basket ball*

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh kenyataan bahwa Teknik shooting yang sering digunakan dalam pertandingan bola basket oleh pemain di antaranya adalah jump shoot dan lay up shoot. Kedua teknik tersebut sering digunakan karena paling mudah untuk mendapatkan poin dalam pertandingan. Keakuratan kedua teknik tersebut masih menjadi perbandingan karena kedua teknik tersebut sering dilakukan oleh pemain dalam sebuah pertandingan, oleh karena itu perlu dilakukan penelitian mengenai perbedaan akurasi antara teknik jump shoot dan lay up shoot terhadap hasil tembakan bola. Permasalahan dalam penelitian ini yaitu “Adakah pengaruh akurasi jump shoot dan lay up shoot terhadap ketepatan hasil shooting bola pada cabang olahraga bola basket”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh akurasi jump shoot dan lay up shoot terhadap ketepatan hasil shooting bola pada cabang olahraga bola basket. Subjek dalam penelitian ini terdiri dari 30 siswa dengan menggunakan teknik random sampling. Metode yang digunakan untuk penelitian ini adalah one-grup pretest (pretest-posttest design). Teknik pengumpulan datanya dengan menggunakan tes. Hasil dari uji t diperoleh $t_{hitung}=7,204$ dan sedangkan

ttabel dengan taraf signifikan 5% 2,145. Dengan demikian nilai thitung > ttabel yaitu 7,204 > 2,145. Artinya terdapat pengaruh terhadap ketepatan hasil shooting bola dalam cabang olahraga bola basket

Kata Kunci: jump shoot; lay up shoot; bola basket

Pendahuluan

Permainan bola basket adalah salah satu cabang olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima orang. Tujuan dari masing-masing tim adalah mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka. Pertandingan dikontrol oleh wasit, petugas meja dan seorang commissioner (Perbasi, 2012). Permainan bolabasket adalah memasukkan bola ke basket lawan dan berusaha mencegah lawan memasukkan bola atau mencetak angka (Fatahillah, 2018).

Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang digemari oleh orang banyak, khususnya pelajar dan mahasiswa. Selain untuk tujuan kesegaran jasmani, permainan bola basket ini mempunyai nilai-nilai yang bermanfaat baik secara fisik maupun sosial. Hal ini dilihat banyaknya kompetisi bola basket yang di guslirkan baik di tingkat SD, SMP, SMA, maupun tingkat mahasiswa dan dalam pemain bola basket kerjasama sangatlah penting karena bola basket di mainkan oleh 5 orang pemain.

Bola basket memiliki banyak variasi serangan. Setiap tim mempunyai karakter permainan yang berbeda-beda, ada yang memakai set offense, patern, basic offense, pick n roll, give n go, dan fast break (serangan kilat). Dalam membuat pola penyerangan yang perlu diperhatikan adalah melihat kemampuan dan kondisi pemain yang dipunyai (PERBASI, 1998).

Permainan bola basket merupakan salah satu permainan yang kompleks gerakannya, artinya merupakan gabungan yang terdiri dari unsur gerakan yang terkoordinasi secara rapih (Utomo, 2015). 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 (Arifin, 2018). 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. Penguasaan teknik dan taktik pada akhirnya bermuara pada kemampuan menembak bola (shooting) ke ring basket. Menurut (Dinata, 2008), dalam latihan menembak, faktor mendorong bola ke atas adalah penting (banyak anak, terutama putri, menembak hampir sama dengan mengoper, yaitu parabolnya kurang tinggi).

Permainan bola basket merupakan permainan yang dinamis dan atraktif terutama berkenaan dengan cara memainkan bola baik saat dribbling, passing maupun shooting. Permainan bola basket semakin menarik ketika para pemain memperagakan teknik shooting dengan berbagai atraksi antara lain three-point shoot, lay-up shoot dan slam-dunk.

Shooting merupakan teknik bola basket yang harus dikuasai oleh seorang pemain dengan cara menembakkan bola ke keranjang untuk mendapatkan nilai sebanyak-banyaknya (Yuliana, 2020). Kemampuan shooting bola basket dapat dilakukan dengan baik perlu didukung kemampuan fisik yang baik pula (Rustanto, 2017). Teknik shooting yang sering digunakan dalam pertandingan bola basket oleh pemain di antaranya adalah jump shoot dan lay up shoot. Kedua teknik tersebut sering digunakan karena paling mudah untuk mendapatkan poin dalam pertandingan. Keakuratan kedua teknik tersebut masih menjadi perbandingan karena kedua teknik tersebut sering dilakukan oleh pemain dalam sebuah pertandingan, oleh karena itu perlu dilakukan penelitian mengenai pengaruh akurasi teknik jump shoot dan lay up shoot terhadap hasil tembakan bola.

Dalam suatu penelitian terdapat suatu permasalahan yang perlu untuk di teliti, dianalisis dan di usahakan pemecahannya. Adapun permasalahan dalam penelitian ini adalah “Adakah pengaruh akurasi jump shoot dan lay up shoot terhadap ketepatan hasil shooting bola pada cabang olahraga bola basket?”

Setiap penelitian yang dilakukan selalu mempunyai tujuan agar memperoleh pengetahuan yang bermanfaat dan dapat berguna bagi masyarakat dalam menggunakannya, dalam hal ini berkaitan dengan permainan bola basket. Adapun tujuan penelitian ini adalah 1) Untuk mengetahui adakah pengaruh akurasi jump shoot dan lay up shoot terhadap ketepatan hasil shooting bola pada cabang olahraga bola basket. 2) Untuk menambah tingkat akurasi ketepatan shooting bola pada cabang olahraga bola basket bagi yang menggeluti olahraga ini. 3) Untuk mempermudah mencetak poin dalam permainan bola basket.

Berdasarkan judul yang akan dibahas dalam proposal penelitian, peneliti berharap agar mendapatkan manfaat dan pengetahuan tentang permasalahan yang dibahas oleh peneliti, sehingga dikemudian hari bisa digunakan untuk meningkatkan teknik yang lebih efektif untuk mencetak poin dalam permainan bola basket di sekolah atau di klub bola basket antara lain : 1) Sebagai bahan perbandingan dalam menentukan teknik yang baik yang dapat digunakan dalam permainan bola basket. 2) Mengembangkan teori-teori yang hasilnya bisa berguna bagi pelatih, atlet dan pihak-pihak yang terkait dengan prestasi bola basket. 3) Meningkatkan kemampuan atlet untuk mencapai prestasi yang

diinginkan. 4) Bisa dijadikan acuan untuk meningkatkan kemampuan atlet dan prestasi bola basket.

Metode Penelitian

Dalam penelitian ini jenis penelitian yang digunakan adalah pretest-posttest control group design. Dasar menggunakan rancangan penelitian jenis ini karena dalam desain ini terdapat dua kelompok yang dipilih secara random, kemudian diberi pretest untuk mengetahui keadaan awal adakah perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil pretest yang baik bila nilai kelompok eksperimen tidak berbeda secara signifikan (Sugiyono, 2010).

Dalam pelaksanaan penelitian ini peneliti menggunakan perlakuan atau treatment yang berbeda antara dua kelompok yaitu kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II. Dalam penelitian ini pengelompokan kelompok dilakukan secara random sampling. Setelah ditentukan kelompok kemudian kedua kelompok diundi untuk mendapatkan bentuk latihan. O1 = pre test Sampel (post-test) untuk mengetahui perbedaan pengaruh akurasi jump shoot dan akurasi lay up shoot terhadap ketepatan hasil shooting bola basket. Setelah kedua kelompok yaitu kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II diberi perlakuan yang telah direncanakan sebelumnya, dan kemudian data tes akhir (post test) tersebut dibandingkan dengan menggunakan uji T.

Metode pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, menurut (Hadi, 2004) mengemukakan bahwa, observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis. Dua diantara yang terpenting adalah proses-proses pengamatan dan ingatan.

Untuk mendapat data yang sesuai dengan harapan peneliti maka harus menggunakan alat ukur yang akurat, agar sesuai dengan penelitian yang telah ditentukan yakni data kuantitatif dalam artian bahwa jenis data tersebut dapat diukur secara langsung, atau dapat dihitung dan dinyatakan dalam bentuk angka.

Dalam penelitian ini prosedur pengumpulan data yang digunakan adalah dengan menggunakan pretest-posttest control group design. Pelaksanaan penelitian ini meliputi : 1) Tes awal (pre test) Tes awal bertujuan untuk memperoleh data awal tingkat kemampuan sampel sebelum diberi treatment atau perlakuan. Tes awal dilakukan dilapangan bola basket Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Tes yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu melakukan teknik jump shoot dan lay up shoot. Sebelum tes awal dilakukan, sampel wajib melakukan pemanasan. Sampel melakukan jump shoot dan lay up shoot sebanyak 10 kali pengulangan tiap sampel. Cara pengukuran tes jump shoot dan lay up shoot yaitu dengan cara melakukan

shooting ke dalam ring basket dengan teknik jump shoot dan lay up shoot pada posisi yang telah ditentukan peneliti. 2) Perlakuan (treatment) Sampel dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok pertama eksperimen I melakukan teknik jump shoot dan kelompok kedua eksperimen II melakukan teknik lay up shoot. Pembagian kelompok dilakukan secara random sampling. 3) Tes akhir (post test) Tes akhir dilakukan setelah sampel melakukan treatment atau perlakuan yang telah dibuat. Tes akhir ini dilakukan seperti tes awal yaitu melakukan teknik jump shoot dan lay up shoot. Tujuan dari tes akhir ini untuk mengetahui teknik mana yang lebih berpengaruh terhadap ketepatan hasil shooting bola. Dalam melakukan tes akhir, pertama sampel diberi penjelasan tentang tata cara melakukan jump shoot dan lay up shoot. Sebelum melakukan test sampel melakukan pemanasan secukupnya, kemudian sampel menunggu giliran untuk melakukan tes jump shoot dan lay up shoot sebanyak 10 kali pengulangan tiap sampel.

Metode analisis data adalah suatu metode atau cara yang digunakan untuk menganalisis data atau mengelola data yang diperoleh dari penelitian yaitu hasil tes dan pengukuran pada tim putra UKM bola basket Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Analisis data merupakan salah satu bagian yang penting dalam penelitian karena dengan adanya analisa data, maka hipotesis yang ditetapkan dapat diuji kebenarannya untuk selanjutnya dapat ditarik kesimpulan. Setelah pengumpulan data selesai, maka data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan statistik dan yang dipakai untuk mengolah data penelitian adalah rumus uji T.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Dari hasil perhitungan hipotesis di atas dapat diketahui bahwa hasil hitung yaitu 7,204. Dengan mengetahui hasil t hitung tersebut maka hasilnya akan dibandingkan dengan t tabel (derajat kebebasan untuk t-test ini adalah jumlah pasangan dikurangi satu, atau $N-1=15-1=14$. Dengan dasar taraf signifikansi 5%) yaitu 2,145, maka dapat disimpulkan bahwa ($t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$) yaitu ($7,204 > 2,145$) pada pengambilan keputusan diatas jika $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi kesimpulannya “ada Pengaruh Akurasi Jump Shoot Dan Lay Up Shoot Terhadap Ketepatan Hasil Shooting Bola Pada Cabang Olahraga Bola Basket”.

Pembahasan

Dalam penelitian ini yang berjudul “Pengaruh Akurasi Jump Shoot Dan Lay Up Shoot Terhadap Ketepatan Hasil Shooting Bola Pada Cabang Olahraga Bola Basket.” berdasarkan hasil analisis data menunjukkan nilai t hitung=7, 204 dan t tabel 2,145, artinya $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ yaitu $7,204 > 2,145$. Maka dapat

disimpulkan bahwa “ada Pengaruh Akurasi Jump Shoot Dan Lay Up Shoot Terhadap Ketepatan Hasil Shooting Bola Pada Cabang Olahraga Bola Basket”.

Metode dengan menambah jumlah dan intensitas latihan jump shoot dan lay up shoot dapat memberikan pengaruh untuk hasil shooting bola pada cabang olahraga bola basket. Karena dengan menambah latihan dengan jumlah dan intensitas yang lebih para pemain dalam olahraga bola basket ini dapat terbiasa dengan gerakan jump shoot dan lay up shoot, dan juga para pemain akan memiliki tingkat akurasi yang lebih baik lagi.

Atas dasar itulah maka dalam mengembangkan permainan bola basket diperlukan latihan yang memiliki intensitas tinggi agar para pemain dapat meningkatkan kemampuan dalam olahraga bola basket ini khususnya dalam hal mencetak poin yaitu Jump shoot dan Lay up shoot.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data menunjukan nilai $t_{hitung}=7,204$ dan t_{tabel} 2,145, artinya $t_{hitung}>t_{tabel}$ yaitu $7,204>2,145$. Hasil tersebut menunjukkan hasil yang positif antara variabel “ Jump shoot (X1) dan Lay up shoot (X2)” dengan variabel “ketepatan hasil shooting bola (Y)”. Jadi dapat disimpulkan bahwa : 1) Ada pengaruh akurasi jump shoot dan lay up shoot terhadap ketepatan hasil shooting bola pada cabang olahraga bola basket. 2) Hipotesis yang diajukan yang berbunyi “ada pengaruh akurasi jump shoot dan lay up shoot terhadap ketepatan hasil shooting bola pada cabang olahraga bola basket di terima.”

Saran dari penulis yang ingin disampaikan terkait dari hasil penelitian adalah sebagai berikut : 1) Disarankan untuk guru ataupun pelatih yang akan mengajar tentang permainan bola basket dapat melakukan latihan jump shoot atau lay up shoot karena memiliki pengaruh cukup besar dalam ketepatan shooting bola dalam cabang olahraga basket. 2) Disarankan juga untuk guru atau pelatih yang akan mengajar permainan bola basket melakukan latihan intensitas yang tinggi agar kemampuan mencetak angka lebih besar dan lebih mudah.

Bibliografi

- Arifin, A. G. (2018). Sumbangan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelenturan Pergelangan Tangan Terhadap Hasil Lay Up Shoot Pada Siswa Putra. *INTERAKSI: Jurnal Kependidikan*, 13(1).
- Dinata, M. (2008). *Bola Basket Konsep dan Teknik Bermain Bola Basket*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Fatahillah, A. (2018). Hubungan kelincahan dengan kemampuan dribbling pada siswa ekstrakurikuler bola basket. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(2), 11–20.

- Hadi, S. (2004). *Metodologi Research, Jilid 2*.
- PERBASI. (1998). *Kumpulan Tehnik dan Taktik Permainan Bola basket*. Penerbit PERBASI.
- Perbasi, P. B. (2012). *Peraturan Resmi Bola Basket*. Jakarta: Perbasi.
- Rustanto, H. (2017). Meningkatkan Pembelajaran Shooting Bola Basket Dengan Menggunakan Media Gambar. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 6(2), 75–86.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan RND*. Alfabeta, 44-50.
- Utomo, M. (2015). Pengaruh Pemberian Reward Terhadap Hasil Belajar Shooting Bola Basket (Studi Pada Kelas SMA Negeri 1 Soko). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(2).
- Yuliana, P. (2020). Pengaruh Metode Bagian Pada Hasil Shooting Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1).