

**PERBANDINGAN LATIHAN SHOOTING DENGAN AWALAN DAN LATIHAN SHOOTING
TANPA AWALAN TERHADAP AKURASI HASIL SHOOTING DALAM PERMAINAN
OLAHRAGA BOLABASKET
(Studi Pada Siswa kelas VIII SMP NEGERI 4 Tulungagung)**

Mahdiyah Safitri

S1- Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Surabaya, mahdiyahsafitri22@gmail.com

Sudarso

S1- Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Surabaya,

Abstrak

Dalam pembelajaran permainan bolabasket yang diajarkan di SMP Negeri 4Tulungagung mempelajari berbagai macam teknik *shooting* diantaranya mempelajari teknik *shooting* dengan awalan dan *shooting* tanpa awalan. Ketika praktek banyak siswa yang mempunyai kesulitan terutama pada akurasi hasil *shooting*. Oleh sebab itu diperlukan latihan berbagai teknik *shooting* guna memperoleh hasil akurasi *shooting* yang lebih baik. *Shooting* tanpa awalan(*set-shoot*) adalah teknik menembakkan bola ke arah ring pada permainan bolabasket dengan cara berdiri di tempat. Dengan cara kaki sejajar, angkatan tangan setara dengan bahu. *Shooting* dengan awalan (*jump-shoot*) adalah teknik menembakkan bola ke arah ring pada permainan bolabasket dengan cara melompat. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif deskriptif. Dengan desain penelitian *Static Group Comparison Design* untuk mengetahui perbandingan hasil latihan. Untuk mengetahui nilai perbandingan hasil latihan *shooting* dengan awalan dan latihan *shooting* dengan awalan terhadap akurasi hasil *shooting* dengan menggunakan Uji t. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata nilai hasil latihan *Jump Shoot* sebesar 18,63 sedangkan rata-rata nilai hasil latihan *Set Shoot* sebesar 20,38 selisih kedua nilai rata-rata tersebut sebesar -1,75. Nilai standar deviasi hasil latihan *Jump Shoot* sebesar 4,63 sedangkan standar deviasi nilai hasil latihan *Set Shoot* sebesar 3,44 selisih kedua nilai standar deviasi tersebut sebesar 1,19. Nilai varian hasil latihan *Jump Shoot* sebesar 21,45 sedangkan varian nilai latihan *Set Shoot* sebesar 11,85 selisih kedua nilai varian tersebut sebesar 9,6. Dari hasil uji t nilai hasil latihan *shooting* dengan awalan dan *shooting* tanpa awalan menunjukan bahwa hasil t_{hitung} 1.213 lebih kecil dari t_{tabel} 2.042 dengan menggunakan taraf signifikansi sebesar 0.05. Simpulan dari penelitian ini adalah Nilai hasil latihan *Set Shoot* memperoleh hasil lebih baik dibanding nilai hasil latihan *Jump Shoot* dilihat dari rata-rata nilai *Set Shoot* sebesar 20,38 sedangkan *Jump Shoot* sebesar 18,63 dan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai hasil latihan *shooting* dengan awalan dan nilai hasil *shooting* tanpa awalan pada siswa SMP N 4 Tulungagung dari hasil perhitungan nilai t_{hitung} 1.213 < nilai t_{tabel} 2.042 dengan taraf signifikansi 0.05.

Kata Kunci: bolabasket, perbandingan hasil latihan, shooting tanpa awalan, shooting dengan awalan

Abstract

In the game of basketball taught learning in SMPN 4 Tulungagung learn the various techniques of shooting them learn the techniques of shooting with a prefix and shooting without the prefix. When the practice of many students who have problems, especially in the accuracy of shooting. It therefore requires the exercise of various shooting techniques in order to obtain results that better shooting accuracy. Shooting without a prefix (*set-shoot*) is a technique to shoot the ball toward the hoop at the basketball game by standing in place. By way of parallel legs, hands force equivalent to shoulder. Shooting with the prefix (*jump-shoot*) is a technique to shoot the ball toward the hoop at the basketball game by jumping. This type of research used in this research is descriptive quantitative research. Research design *Static Group Comparison Design* to compare the results of the exercise. To determine the value of the comparison results with the prefix shooting drills and shooting practice with the prefix of the accuracy of the result of shooting by using t-test. The results showed the average value of the results of the exercise *Jump Shoot* at 18,63 while the average value of the results of the exercise amounted to 20,38 *Shoot Set* the difference of the average value is at -1,75. Standard deviation exercise results *Jump Shoot* at 4,63 while the standard deviation of the results of the exercise value of 3,44 *Shoot Set* the difference of the value of the standard deviation of 1,19. Value variants workout results *Jump Shoot* at 21,45 while the variant of the exercise value of 11,85 *Shoot Set* the difference of the variance in

the amount of 9,6. From the results of the t test result value with prefix shooting drills and shooting without prefix indicates that the results tcount 1,213 less than ttable 2,042 by using a significance level of 0.05. Conclusions from this research is the Value drill results Set Shoot obtain better results than the value of the exercise Jump Shoot seen from the average value Set Shoot at 20,38 while Jump Shoot at 18,63 and there was no significant difference between the value of the practice shooting with a prefix and values the shooting without awalan pada students of SMPN 4 Tulungagung from the calculation tcount 1,213 <value ttable 2,042 with level of significance of 0.05.

Keywords: basketball, comparison of the results of the exercise, without prefix shooting, shooting with the prefix

PENDAHULUAN

Pendidikan sangat penting untuk semua manusia agar bisa terus berkembang, menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa serta menjadikan warga negara yang bertanggung jawab. Dalam arti luas pendidikan yang berarti mendidik, membimbing, mengajar dan melatih. Pendidikan yang terjadi di sekolah adalah untuk memberikan bekal pengetahuan, keterampilan serta kemampuan yang dibutuhkan agar memiliki modal dimasa depan serta wadah menyalurkan bakat dan potensi diri yang dimiliki.

Dalam UUD 1945 menegaskan jaminan atas hak warga negara dalam kaitannya dengan pendidikan dan pekerjaan. Hal ini terdapat dalam pasal 28 C ayat (1) yang menyebutkan bahwa: "Setiap orang berhak mengembangkan diri melalui pemenuhan kebutuhan dasarnya, berhak mendapat pendidikan dan memperoleh manfaat dari ilmu pengetahuan dan teknologi, seni dan budaya, demi meningkatkan kualitas hidupnya dan demi kesejahteraan umat manusia". Sehingga setiap warga negara Indonesia berhak mendapatkan pendidikan yang layak.

Pendidikan di sekolah tidak hanya terfokus pada pendidikan akademik, maksudnya dalam setiap sekolah tidak hanya mempelajari ilmu alam, ilmu sosial, bahasa ataupun budaya, tetapi juga mempelajari ilmu-ilmu non akademik untuk mengembangkan bakat dan minat. Ilmu non akademik dalam sekolah salah satunya adalah Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi selain bertujuan untuk kebugaran siswa sekolah digunakan juga untuk pengembangan bakat minat pada siswa. Pada Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, siswa dapat mengembangkan bakat dan minat yang dimiliki dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bidang olahraga.

Pendidikan Jasmani adalah bagian integral dari pendidikan. Pendidikan Jasmani dilaksanakan dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional, yang mencakup aspek fisik, intelektual, emosional, sosial, dan moral. Tujuan tersebut tidak akan tercapai dengan sendirinya, tetapi harus melalui proses pengajaran dan pembelajaran yang dikelola dengan sebaik-baiknya. Untuk menciptakan pembelajaran yang baik berbagai

komponen penting harus sangat diperhatikan oleh Guru Pendidikan Jasmani.

Ada beberapa ekstrakurikuler yang diajarkan di SMPN 4 Tulungagung, seperti Bola Voli, Bolabasket, Pencak Silat, Pramuka. Salah satu ekstrakurikuler bidang olahraga yang diminati oleh siswa adalah olahraga permainan Bolabasket. Dalam hal ini permainan bolabasket merupakan salah satu permainan yang digemari masyarakat, baik dari kalangan anak-anak sampai kalangan dewasa. Hal ini ditandai dengan maraknya pertandingan antar pelajar, liga mahasiswa dan pertandingan antar klub baik ditingkat daerah maupun ditingkat nasional. Permainan bolabasket sering dijadikan sebagai unsur hiburan seperti *three on three*, *two on two* dan *one on one* yang menjadikan permainan bolabasket semakin populer bukan hanya di Indonesia tapi diseluruh dunia.

Permainan bolabasket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu. Setiap regu terdiri dari 5 pemain, yang berlomba-lomba memasukkan bola ke keranjang lawan. Dasar permainan bolabasket yang harus dikuasai adalah *ball handling* (penguasaan bola), *passing* (mengumpan), *Shooting* (menembak), *pivot*, dan *rebound*. Mengacu pada tujuan permainan bolabasket yaitu memasukkan bola ke keranjang lawan sebanyak-banyaknya maka hal yang paling penting dilatih adalah *Shooting* (menembak). *Shooting* yang baik adalah *Shooting* yang menghasilkan angka bukan pada atraksinya. Gerakan dengan teknik yang baik akan menimbulkan efisiensi kerja dan berkat latihan yang teratur akan mendapatkan efektifitas yang baik pula. Pada dasarnya, gerakan yang efisien adalah gerakan yang benar tanpa adanya kehilangan tenaga yang sia-sia (Imam Sodikun, 1992:47-48). Untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan teknik-teknik dasar yang baik dan benar.

Pada pertandingan bolabasket sering terlihat kecenderungan-kecenderungan penggunaan berbagai teknik *Shooting*. Keakuratan hasil *Shooting* bergantung pada kemampuan *Shooting* pemain dan dari hasil latihan itu sendiri serta lawan yang dihadapi, terutama berkaitan dengan pola pertahanan yang digunakan untuk mencegah lawan melakukan *Shooting* dengan baik. Berdasarkan

pengamatan menunjukkan *Shooting* yang dilakukan, pemain ada yang mengalami kegagalan dan ada pula yang berhasil. Hal ini berarti usaha meraih angka dengan melakukan *Shooting* melalui berbagai cara yang sah sering dilakukan oleh para pemain bolabasket. Pada pelaksanaan latihan *Shooting* pemain dibiasakan melakukan dengan posisi yang berbeda sehingga pemain terbiasa dalam melakukan *Shooting* dalam permainan. Seorang pemain yang baik harus mengetahui kapan waktu yang tepat untuk melakukan *Shooting* dalam permainan, sehingga *Shooting* yang dilakukannya akan mendapatkan angka.

Dalam permainan bolabasket ada beberapa teknik *Shooting*. Teknik *Shooting* yang sering digunakan oleh para pemain bolabasket dalam pertandingan bolabasket adalah teknik *Set Shoot* dan *Jump Shoot*. Kedua teknik ini sering digunakan karena kondisi pertandingan yang mengharuskan pemain melakukan hal tersebut. *Set Shoot* adalah teknik *Shooting* yang dilakukan tanpa awalan, sedangkan *Jump Shoot* adalah teknik *Shooting* yang dilakukan dengan melompat. Setiap tim bolabasket memerlukan penembak-penembak yang mempunyai akurasi tembakan yang baik agar bisa berhasil.

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. Vic Ambler (1988:11) mengatakan “berlatihlah mengarahkan bola sedemikian rupa sehingga bola jatuh tepat masuk ke dalam keranjang, latihan mengarahkan ini bisa dilakukan dari jarak jauh”.

Sehubungan dengan hal yang dijelaskan di atas, dapat diketahui bahwa *Shooting* merupakan sasaran akhir setiap bermain. Kemenangan suatu regu dalam permainan ditentukan oleh keberhasilan dalam *Shooting* dan *defense* yang baik, untuk dapat berhasil melakukan *Shooting* dengan baik maka pemain harus memperhatikan cara berdiri, cara memegang bola, set point, dorongan bola, mengarahkan bola ke ring basket, cara melepaskan bola dan follow through. Untuk dapat menguasai teknik *Shooting* harus melakukan latihan teratur dan terus-menerus. Sehingga latihan *Shooting* dapat mempengaruhi akurasi tembakan dan hal ini akan membantu suatu tim untuk mencapai kemenangan.

Di SMP Negeri 4 Tulungagung mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan juga

mengajarkan permainan bolabasket, cabang olahraga ini banyak diminati oleh siswa. Dalam 1 minggu pelajaran Pendidikan Jasmai, Olahraga dan Kesehatan diajarkan selama 2 jam pelajaran. Ketika melakukan observasi peneliti melihat pembelajaran bolabasket yang dilakukan di SMP Negeri 4 Tulungagung untuk melakukan *Shooting* terlihat mudah tetapi saat mempraktekkan ternyata tidak semudah yang dibayangkan, ada teknik-tekniknya dan strategi tersendiri yang harus diketahui pemain.

Dalam pembelajaran permainan bolabasket yang diajarkan di SMP Negeri 4 Tulungagung mempelajari berbagai macam teknik *Shooting* diantaranya mempelajari teknik *Shooting* dengan awalan dan *Shooting* tanpa awalan. Ketika praktek banyak siswa yang mempunyai masalah terutama pada akurasi *Shooting*. Beberapa siswa tidak dapat mencapai ring dikarenakan pada saat melakukan *Shoot* teknik yang dipakai tidak benar, dan beberapa kurang konsentrasi. Oleh sebab itu diperlukan latihan berbagai teknik *Shooting* guna memperoleh hasil akurasi *Shooting* yang lebih baik.

Berdasarkan permasalahan di atas maka dapat diteliti “Perbandingan latihan *Shooting* dengan awalan dan latihan *Shooting* tanpa awalan terhadap akurasi *Shooting* dalam permainan olahraga bolabasket” (Studi pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Tulungagung).

Dalam penelitian ini definisi operasional digunakan untuk membatasi permasalahan yang diteliti sesuai dengan variabel.

a. *Shooting* tanpa awalan (*Set Shoot*)

Adalah teknik menembakkan bola ke arah ring pada permainan bolabasket dengan cara berdiri di tempat. Dengan cara kaki sejajar, angkatan tangan setara dengan bahu. Tembakan ini memerlukan konsentrasi ke arah target. Biasanya dilakukan untuk menembak jarak jauh

4,5-6m dari ring.

b. *Shooting* dengan awalan (*Jump Shoot*)

Adalah teknik menembakkan bola ke arah ring pada permainan bolabasket dengan cara melompat. Dengan menggunakan otot perut, tembakan ini dilakukan pada saat di udara. Dalam melakukan *Jump Shoot* pemain

berusaha melompat, mendorong tubuhnya ke atas untuk mencapai jangkauan yang lebih tinggi dan mempermudah memasukkan bola kedalam keranjang/ring lawan. Tembakan ini dilakukan setelah dribble atau setelah mendapatkan passing.

c. Akurasi *Shooting*

Adalah kemampuan seseorang mengarahkan tembakan ke arah sasaran atau target. Ketepatan

tembakan dipengaruhi oleh koordinasi, jarak dan besarnya target, kecepatan indera, kecepatan gerak, perasaan gerak serta teknik gerakan tembakan.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif deskriptif. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan desain penelitian *Static Group Comparison Design* untuk mengetahui perbandingan hasil latihan. Dalam desain ini tidak ada kelompok kontrol, tetapi tidak dilakukan pretest dan subjek tidak ditempatkan secara acak (Maksum,2012:97). Dalam penelitian ini populasinya adalah Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Tulungagung yang berjumlah 32 siswa. Penelitian ini menggunakan *Simple Random Sampling* dikatakan *simple* (sederhana) karena pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. Dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah siswa kelas VIII H SMP Negeri 4 Tulungagung yang berjumlah 32 dan dipilih secara acak dari populasi. Peneliti menggunakan instrument *Shooting test* yang diadopsi dari Petunjuk pelaksanaan teknis penerimaan siswa SLTP/SMU Negeri Ragunan. Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah berikut: Alat tulis, Kamera, Dua orang pencatat skor, bolabasket. Tes pengukuran akurasi hasil *Shooting*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas dan uji homogenitas untuk syarat uji t sampel berbeda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data

Hasil latihan dianalisis dengan penghitungan secara manual, selanjutnya deskripsi data dari penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1 Deskripsi Hasil Latihan Shooting

Deskripsi		Hasil Latihan	Beda
Mean	Jump Shoot	18,63	-1,75
	Set Shoot	20,38	
Standar Deviasi	Jump Shoot	4,63	1,19
	Set Shoot	3,44	
Varian	Jump Shoot	21,45	9,6
	Set Shoot	11,85	
Nilai Tertinggi	Jump Shoot	28	1
	Set Shoot	27	
Nilai Terendah	Jump Shoot	11	-4
	Set Shoot	15	

1. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk menguji data yang dianalisis berdistribusi normal atau tidak. Untuk

menguji normalitas dalam penelitian ini menggunakan program komputer *Statistical Package for The Social Science* (SPSS) dari *Kolmogorov Smirnov*. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada Tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2 Uji Normalitas

	SHOOTING	Kolmogorov- Smirnov ^a		
		Statistic	df	Sig.
NILAI	JS	,133	16	,200 [*]
	SS	,130	16	,200 [*]

Berdasarkan Tabel 1 di atas dapat dijelaskan bahwa rata-rata nilai hasil latihan *Jump Shoot* sebesar 18,63 sedangkan rata-rata nilai hasil latihan *Set Shoot* sebesar 20,38 selisih kedua nilai rata-rata tersebut sebesar -1,75, artinya nilai tersebut menunjukkan bahwa hasil latihan *Set Shoot* lebih baik dibanding *Jump Shoot*. Nilai standar deviasi hasil latihan *Jump Shoot* sebesar 4,63 sedangkan standar deviasi nilai hasil latihan *Set Shoot* sebesar 3,44 selisih kedua nilai standar deviasi tersebut sebesar 1,19, artinya nilai tersebut menunjukkan bahwa nilai hasil standar deviasi *Jump Shoot* lebih baik dibanding *Set Shoot*. Nilai varian hasil latihan *Jump Shoot* sebesar 21,45 sedangkan varian nilai latihan *Set Shoot* sebesar 11,85 selisih kedua nilai varian tersebut sebesar 9,6, artinya nilai tersebut menunjukkan bahwa nilai varian *Jump Shoot* lebih baik dibanding *Set Shoot*. Selanjutnya yaitu nilai tertinggi hasil latihan *Jump Shoot* sebesar 28 sedangkan nilai tertinggi hasil latihan *Set Shoot* sebesar 27 selisih kedua nilai tertinggi hasil latihan sebesar 1, artinya nilai tersebut menunjukkan bahwa nilai tertinggi hasil latihan *Jump Shoot* lebih baik dibanding *Set Shoot*. Untuk nilai terendah hasil latihan *Jump Shoot* sebesar 11 sedangkan nilai hasil latihan *Set Shoot* sebesar

15 selisih kedua nilai terendah hasil latihan sebesar -4, artinya nilai tersebut menunjukkan bahwa nilai terendah *Set Shoot* lebih baik dibanding *Jump Shoot*.

B. Uji Hipotesis

Pada bagian ini dibahas tentang uji hipotesis menggunakan analisis statistik parametrik dengan rumus uji t- *independent sample*. Sebelum melakukan uji hipotesis terlebih dahulu dibahas tentang hal sebagai

Dalam uji normalitas berlaku ketentuan : jika *p-value* lebih besar dibanding 0.05, maka data dinyatakan berdistribusi normal. Sebaliknya, jika *p-value* lebih kecil dibanding 0.05 maka dinyatakan tidak berdistribusi normal. Dari hasil analisis di atas nampak bahwa pada kelompok *Set Shoot*, uji *Kolmogorov-*

Smirnov, *p-value* sebesar.200 (0.200), sementara pada uji Shapiro-Wilk *p-value* sebesar.850. Sementara itu, pada kelompok *Jump Shoot*, uji *Kolmogorov-Smirnov*, *p-value* sebesar.200, dan pada uji *Shapiro-Wilk p-value* sebesar.866. Artinya, baik pengujian melalui *Kolmogorov-Smirnov* maupun *Shapiro-Wilk*, data kedua kelompok dinyatakan normal karena *p-value* lebih besar dibanding 0.05. Hal ini dapat dikatakan bahwa data hasil latihan *Set Shoot* dan *Jump Shoot* adalah dua data yang berdistribusi normal, sehingga dapat digunakan sebagai penelitian.

2. Uji Homogenitas

Dalam uji homogenitas menggunakan *Levene Test* pada *SPSS* dapat dilihat dari Tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3 Test of Homogeneity of Variances

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1,890	1	30	,179

Catatan: jika *p-value* lebih besar dibanding 0.05, maka data dinyatakan homogen. Sebaliknya jika, *p-value* lebih kecil dibanding 0.05, maka data dinyatakan tidak homogen.

Dari hasil analisis diatas dapat dinyatakan bahwa data kedua kelompok bersifat homogen, karena *p-value* lebih besar dibanding 0.05 atau $0.179 > 0.05$. Hasil pengujian ini memberikan keterangan bahwa adanya siswa putra dan putri tidak memberikan pengaruh terhadap variansi data sampel sehingga untuk selanjutnya dapat dilakukan analisis perbedaan antara dua sampel menggunakan uji t tanpa harus membedakan antara siswa putra dan putri.

3. Uji T Untuk Menguji Hipotesis

Sampel berbeda dimaksudkan bahwa distribusi data yang dibandingkan berasal dari dua kelompok yang berbeda dengan menggunakan *Independent Samples Test*. Uji t dilakukan untuk mengetahui apakah ada perbandingan latihan *shooting* dengan awalan dan latihan *shooting* dengan awalan terhadap akurasi hasil *shooting* siswa kelas VIII H SMP N 4 Tulungagung yang dilihat hasil test yang dilakukan.

Tabel 4 Hasil Perhitungan Independent Samples Test

Uji Independent Samples Test	t_{hitung}	t_{tabel}	Keterangan
	1,213	2,042	

Dengan mengkonsultasikan nilai t_{hitung} dan t_{tabel} maka dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima H_a ditolak karena nilai t_{hitung} 1,213 < nilai t_{tabel} 2,042.

Dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan dengan taraf signifikan 0,05 antara latihan *shooting* dengan awalan dan *shooting* tanpa awalan terhadap akurasi hasil *shooting* siswa kelas VIII H SMP N 4 Tulungagung.

Di SMP Negeri 4 Tulungagung dalam pelaksanaan pembelajaran penjas kes guru penjas kes kelas VIII memberikan materi permainan bola basket. Dalam pembelajaran sehari-hari guru biasanya memberikan materi permainan bola basket dengan mengajarkan teknik-teknik dasar bola basket, meliputi *shooting*, *passing* dan *dribble*. Pada permainan bola basket sendiri diperlukan keterampilan dan keahlian khususnya dalam hal *shooting*, dikarenakan tim pemenang dalam permainan bola basket ditentukan oleh skor terbanyak, skor dalam permainan bola basket diperoleh melalui keakuratan hasil *shooting*.

Dalam penelitian ini peneliti ingin membandingkan hasil latihan *shooting* dengan awalan dan *shooting* tanpa awalan terhadap akurasi hasil *shooting*. Penelitian ini dilakukan dengan jumlah populasi sebanyak 32 siswa dan dibagi menjadi dua kelompok, kelompok latihan *shooting* dengan awalan (*Jump Shoot*) sejumlah 16 siswa dan kelompok latihan *shooting* tanpa awalan (*Set Shoot*) sejumlah 16 siswa. Latihan *shooting* dengan awalan dan *shooting* tanpa awalan dilakukan sebanyak 3 kali latihan dikarenakan keterbatasan waktu penelitian yang diberikan oleh pihak sekolah.

Berdasarkan hasil tes yang dirangkum oleh Bapak Budi Purnomo dan teman lulusan FIK UNESA yang telah lulus mata kuliah tespen 3sks pada hari Sabtu 9 Mei 2015 di SMP N 4 Tulungagung menerangkan bahwa dari hasil 3 kali latihan dilakukan penilaian *shooting* dengan awalan dan *shooting* tanpa awalan terhadap akurasi hasil *shooting* kelompok *shooting* dengan awalan (*Jump Shoot*) memperoleh nilai rata-rata sebesar 18,63, nilai standar deviasi sebesar 4,63 dan nilai varian sebesar 21,45 sedangkan untuk hasil latihan *shooting* tanpa awalan (*Set Shoot*) diperoleh nilai rata-rata sebesar 20,38, nilai standar deviasi sebesar 3,44 dan nilai varian sebesar 11,85.

Sesuai dengan rumusan masalah, tujuan dan hasil penelitian tentang perbandingan latihan *shooting* dengan awalan dan *shooting* tanpa awalan terhadap akurasi hasil *shooting* dapat dikatakan hasil latihan *Set Shoot* memperoleh nilai lebih baik dibanding *Jump Shoot* dilihat dari nilai rata-rata *Set Shoot* sebesar 20,38 sedangkan *Jump Shoot* memperoleh nilai rata-rata sebesar 18,63 selisih nilai rata-rata kedua kelompok sebesar 1,75. Dari hasil uji t nilai hasil latihan *shooting* dengan awalan dan *shooting* tanpa awalan menunjukkan

bahwa hasil t_{hitung} 1.213 lebih kecil dari t_{tabel} 2.042 dengan menggunakan taraf signifikansi sebesar 0.05. Dengan demikian maka H_a yang diajukan peneliti ditolak dan H_o diterima, artinya tidak ada perbedaan yang signifikan antara latihan *shooting* dengan awalan dan latihan *shooting* tanpa awalan terhadap akurasi hasil *shooting* pada siswa SMP N 4 Tulungagung. Hal ini dikarenakan tidak ada kelompok kontrol dalam penelitian ini membandingkan hasil latihan dari 2 kelompok yang berbeda sehingga hasil yang diperoleh tidak signifikan.

PENUTUP

Simpulan

Setelah peneliti melakukan analisis data pada bab IV, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Nilai hasil latihan *Set Shoot* memperoleh hasil lebih baik dibanding nilai hasil latihan *Jump Shoot* dilihat dari rata-rata nilai *Set Shoot* sebesar 40.75 sedangkan *Jump Shoot* sebesar 37.25.
2. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai hasil latihan *shooting* dengan awalan dan nilai hasil *shooting* tanpa awalan pada siswa SMP N 4 Tulungagung dari hasil perhitungan nilai t_{hitung} 1.213 < nilai t_{tabel} 2.042 dengan taraf signifikansi 0.05.

Saran

Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian dan simpulan yang telah dikemukakan sebelumnya, maka beberapa saran yang diharapkan dapat memberi manfaat hasil penelitian ini. Adapun saran tersebut antara lain:

1. Melihat dari hasil penelitian yang dilakukan rata-rata *jump shoot* lebih rendah dari pada *set shoot* maka guru perlu memperhatikan teknik *jump shoot* yang benar supaya memperoleh akurasi yang lebih baik.
2. Sebaiknya teknik *shooting jump shoot* lebih diperhatikan karena siswa mengalami kesulitan ketika harus menyeimbangkan koordinasi antara gerakan mata, kaki dan tangan. Melihat dari prinsip *shooting* sendiri yaitu BEEF dapat dijelaskan bahwa kondisi mata harus seimbang, siku sejajar dengan bahu dan fokus pada keseluruhan tangan apabila *release* bola harus parabol.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, N. 2007. *Permainan Bola Basket*. Solo: Era Intermedia.
- Amber, Vic. 1988. *Petunjuk untuk Pelatihan dan Pemain Bola basket*, Penerbit CV. Pioner Jaya Bandung.
- Arikunto, Suharsini. 2008. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Barnes. 1980. *Bola Basket untuk Pemuda*. Jakarta.

Gramedia.

Dirjen Olahraga dan Pemuda. 1970. *Coaching Bolabasket*, diterbitkan Proyek Pendidikan Olahraga STO/SMOA DCI Djakarta Raya.

Hay, G. Hay. 1993. *The Biomechanics of Sports Techniques*. New Jersey: Prentice-Hall, Inc.

Kokasih, Danny. 2008. *Basketball Fundamental first Start To Win*. Semarang: Karmedia.

Maksum, A. 2007. *Statistik dalam Olahraga*. Surabaya : Tanpa Penerbit.

Maksum, A. 2012. *Metode Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University press.

PB Perbasi. 2006. *Official Basket Ball Rules*. Surabaya: Ikatan Wasit Bola Basket Surabaya.

PERBASI. (1999). *Peraturan Bolabasket Resmi 2006*. Jakarta: Tim Penerjemah PB.PERBASI Bidang III PB. Perbasi.

Prusak, Keven A. 2007. *Permainan Bola Basket*. Yogyakarta: PT Citra Aji Parama.

Rohantokhnam. 2006. *Parameter Test SMP/SMA Rangunan: Deputi Bidang Peningkatan Prestasi Dan IPTEK Olahraga Kementerian Negara Pemuda Dan Olahraga*.

Sodikun, I. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Sugiono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.

Sugiono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.

Sukadiyanto dan Dangsina Muluk. (2011). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung.

Sunarsih, Dkk. 2007. *Permainan Bola Basket*. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga PB.