

ANALISIS EFEKTIVITAS JUMP SHOOT DAN SET SHOOT TERHADAP TEMBAKAN KE RING PADA EKSTRAKURIKULER BOLABASKET PUTRA SMA NEGERI 1 PACIRAN KABUPATEN LAMONGAN

Muhammad Faizal Arif

S1 Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya
e-mail: muhammadarif12@mhs.unesa.ac.id

Raymond Ivano Avandi, S.Pd., M.Kes.

S1 Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya
e-mail: raymondivano@unesa.ac.id

ABSTRAK

Shooting adalah kemampuan oleh seorang pemain bolabasket dalam melakukan tembakan yang mengarah ke keranjang lawan, untuk mendapatkan poin sebanyak-banyaknya. Ada beberapa jenis tembakan dalam permainan bolabasket, yaitu dilakukan dengan *jump shoot* atau *set shoot*. *Jump shoot* adalah teknik *shooting* yang dilakukan dengan diawali lompatan, sedangkan *set shoot* adalah teknik menembak hanya diam di tempat atau tanpa lompatan. Dalam permainan bolabasket kita harus memperhatikan efektivitas dalam melakukan tembakan. Dengan mengetahui efektivitas tembakan tersebut, seorang pemain dapat mengambil posisi tembakan yang dapat langsung mengarah dan memasukan bola ke ring.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *jump shoot* dan *set shoot* terhadap tembakan ke ring. Instrumen yang digunakan adalah tes *jump shoot* dan *set shoot* yang diadopsi dari tes Barry L Johnson yaitu dari 5 sudut posisi tembakan. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bolabasket putra SMA Negeri 1 Paciran Kabupaten Lamongan dengan jumlah 15 siswa. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian data *jump shoot* permainan bolabasket di SMA Negeri 1 Paciran Kabupaten Lamongan, diperoleh range : 13 ; jumlah kelas : 5 ; panjang interval : 3 ; rerata : 13,27 ; standar deviasi : 3,712 dengan kategori sangat baik sebanyak 2 siswa (13,33%); kategori baik sebanyak 5 siswa (33,33%); kategori cukup sebanyak 4 siswa (26,67%); kategori kurang sebanyak 2 siswa (13,33%); dan kategori sangat kurang sebanyak 2 siswa (13,33%). Kemudian data *set shoot* diperoleh range : 13 ; jumlah kelas : 5 ; panjang interval : 3 ; rerata : 9,93 ; standar deviasi : 3,411 dengan kategori sangat baik sebanyak 1 siswa (6,67%); kategori baik sebanyak 3 siswa (20,00 %); kategori cukup sebanyak 5 siswa (33,33%); kategori kurang sebanyak 4 siswa (26,67%); dan kategori sangat kurang sebanyak 2 siswa (13,33%).

Kata Kunci: Ekstrakurikuler Bolabasket, *Jump Shoot*, *Set Shoot*.

ABSTRACT

Shooting is the ability by a basketball player to make a shot that leads to the opponent's basket, to get as many points as possible. There are several types of shots in the game basketball, which is done with a jump shoot or set shoot. Jump shoot is shooting technique start by jump, but set shoot is shooting technique stood by place or without jump. In basketball we should attention the effectiveness of shooting. By knowing effectiveness a player get shooting position straightly direct and put in the ball to the ring.

The purpose of this study is to determine the effectiveness of jump shoot and set shoot against the shot into the ring. The instrument used is a test that was adopted from Barry L. Johnson test that is from 5 corners position of the shot. Population and sample in this research is extracurricular participants basketball male Senior High School 1 of Paciran city, Lamongan region with total participant is 15 students. Analyze data technique using quantitative descriptive analysis. The result of Jump Shoot basketball game in Senior High School 1 of Paciran city, Lamongan region, obtained range: 13; number of classes: 5; length interval: 3; average: 13.27; standard deviation: 3,712 with Very Good category as many as 2 students (13.33%); Good category as many as 5 students (33.33%); category Enough as many as 4 students (26,67%); categories Less as many as 2 students (13.33%); and Very Less category as many as 2 students (13.33%). While Set Shoot data obtained range: 13; number of classes: 5; length interval: 3; average: 9.93; standard deviation: 3,411 with Very Good category of 1 student (6.67%); Good category of 3 students (20.00%); enough category as many as 5 students (33.33%); category Less than 4 students (26.67%); and Very Less category as many as 2 students (13.33%).

Keywords: Basketball Extracurricular, *Jump Shoot*, *Set Shoot*.

PENDAHULUAN

Olahraga bolabasket merupakan cabang olahraga yang saat ini mengalami perkembangan yang begitu cepat dan mampu menarik perhatian dalam kehidupan manusia, khususnya kaum remaja. Melalui olahraga bolabasket ini para remaja memperoleh banyak manfaat dalam kehidupan, terutama dalam hal pertumbuhan fisik, mental dan sosial yang baik. Olahraga bolabasket ini sudah berkembang pesat dikalangan remaja hingga dewasa, ini terbukti di banyak kejuaraan-kejuaraan antar SMP, SMA, sampai antar perguruan tinggi tidak hanya di kota-kota besar akan tetapi daerah-daerah dan juga ada beberapa kejuaraan daerah se Jawa Timur seperti POPDA, KEJURDA, dan juga POMDA..

Suatu prestasi bolabasket akan terwujud dengan yang baik, jika kita memperhatikan tiga faktor penting yang harus dikuasai, yaitu : teknik dasar, ketahanan fisik, dan kerja sama [1]. Dalam permainan bolabasket ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain, salah satunya yaitu menembak (*shooting*).

Menembak ialah teknik dasar bolabasket yang mudah dilakukan, karena keahlian tersebut adalah tujuan dari permainan bolabasket itu sendiri [2]. Sedangkan kemampuan yang harus dikuasai seorang pemain adalah kemampuan dalam memasukkan bola ke keranjang lawan dinamakan *shooting* [3]. Sesuai dengan tujuan dari permainan bolabasket yang mengharuskan bagi setiap tim untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke *ring* basket atau keranjang lawan dan mencegah pihak lawan melakukan hal yang serupa. Kemampuan suatu tim dalam melakukan tembakan akan mempengaruhi hasil yang dicapai dalam suatu pertandingan. Ada berbagai macam gerakan dalam *shooting*, dapat dilakukan dengan *set shoot* atau dilakukan dengan *jump shoot*. *Jump shoot* adalah teknik *shooting* yang dilakukan dengan diawali lompatan, sedangkan *set shoot* adalah teknik menembak hanya diam di tempat atau tanpa lompatan.

Salah satu bentuk dukungan serta perhatian terhadap olahraga ini demi pencapaian prestasi basket dikalangan pelajar diwujudkan dalam bentuk diselenggarakannya kompetisi-kompetisi bolabasket tingkat pelajar dalam lembaga pendidikan mulai dari lingkup kabupaten/kota, karesidenan, provinsi, hingga nasional [4]. Kejuaraan bolabasket ini diselenggarakan rutin tiap tahunnya, dimulai dari lingkup daerah guna mencari bibit-bibit atlet daerah. Seperti di daerah Lamongan sering diadakan kejuaraan antar SMA sederajat dan banyak pesertanya dari SMA sekitar pusat kota, namun di daerah pantura masih sedikit peminatnya, karena pengetahuan dan kematangan tentang bolabasket masih kurang.

Olahraga bolabasket ini mulai mengalami perkembangan dan cukup banyak digemari di Indonesia, seperti halnya di SMA Negeri 1 Paciran. Banyak siswa SMA Negeri 1 Paciran cukup menggemari bolabasket baik bagi atlet maupun bukan, dan olahraga ini adalah salah satu cabang olahraga favorit selain sepak bola yang memang sangat populer di Indonesia. Selain itu SMA Negeri 1 Paciran adalah

salah satu peserta dari pantura yang mengikuti kejuaraan yang diadakan di Lamongan dalam tingkat sekabupaten.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan saat mengamati aktifitas latihan di SMA Negeri 1 Paciran Kabupaten Lamongan yang memilih ekstrakurikuler bolabasket sebagai wadah untuk membina dan mengembangkan kemampuan bermain bolabasket siswa. Saat observasi peneliti banyak melihat cara latihan yang dilakukan siswa ekstrakurikuler basket SMA Negeri 1 Paciran Kabupaten Lamongan pada saat melakukan game dengan rekannya sendiri, ternyata masih ada beberapa gerakan dalam melakukan *shooting* ialah berbeda-beda. Ditunjang dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada pelatih SMA Negeri 1 Paciran bahwa ketepatan ketika melakukan tembakan ke ring masih kurang konsisten. Teknik *Shooting* yang sering digunakan oleh pemain karena kondisi pertandingan yang mengharuskan pemain melakukan hal tersebut dalam pertandingan bolabasket adalah teknik *jump shoot* dan *set shoot*.

Selama ini peserta ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Paciran kurang memperhatikan efektivitas *shooting* yang mereka lakukan sehingga mereka hanya asal melakukan tembakan untuk masuk ke ring. Dengan mengetahui efektivitas tembakan dalam bolabasket, seorang pemain dapat mengambil posisi tembakan yang dapat langsung memasukan bola ke ring. Berdasarkan hal tersebut peneliti ingin mengkaji lebih lanjut dalam sebuah penelitian dengan judul "Analisis efektivitas *jump shoot* dan *set shoot* terhadap tembakan ke ring pada peserta ekstrakurikuler bolabasket Putra SMA Negeri 1 Paciran Kabupaten Lamongan Tahun Ajaran 2018/2019" untuk mengetahui keefektifan hasil tembakan yang dihasilkan antara *jump shoot* dan *set shoot* dalam tembakan ke ring dan mencetak skor tertinggi serta paling efektif digunakan dalam permainan bolabasket putra.

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pengumpulan datanya menggunakan teknik tes. Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan suatu fenomena atau keadaan yang sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta-fakta yang menjadi suatu objek penelitian [5].

Dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui efektivitas *jump shoot* dan *set shoot* tembakan ke ring pada peserta ekstrakurikuler bolabasket Putra SMA Negeri 1 Paciran Kabupaten Lamongan dengan menggunakan tes sebagai instrumennya.

Instrumen penelitian

Instrumen adalah alat ukur yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data menjadi sistematis dan dipermudah [6].

Pada penelitian ini, peneliti akan melakukan tes yang bertujuan untuk mengukur keterampilan menembak atau memasukkan bola ke dalam ring atau keranjang basket bukan dalam sebuah pertandingan melainkan hanya dalam sebuah tes untuk mengetahui jenis *shooting* manakah yang lebih efektif digunakan pada peserta ekstrakurikuler bolabasket putra SMA Negeri 1 Paciran Kabupaten Lamongan. Ada dua teknik yang akan digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

- a) *Jump shoot*
- b) *Set shoot*

Subyek Penelitian

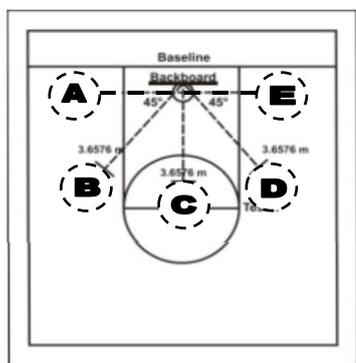
Subyek penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bolabasket putra SMA Negeri 1 Paciran Kabupaten Lamongan dengan jumlah 15 orang.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes *jump shoot* dan *set shoot*, adapun pelaksanaan adalah sebagai berikut [1]:

1. Tes

Data yang dikumpulkan untuk mengetahui seberapa baik kemampuan peserta ekstrakurikuler bolabasket putra di SMA Negeri 1 Paciran Kabupaten Lamongan dalam melakukan *shooting* dengan menganalisis frekuensi keberhasilan *jump shoot* dan *set shoot* dengan posisi tembakan yang telah ditentukan, masing-masing dilakukan dengan menghitung jumlah bola yang masuk ke ring sebanyak 10 kali tembakan dari 5 posisi, yaitu : A, B, C, D, E.



Gambar 3.1. Sudut Posisi Tembakan Terhadap Ring

1. Pelaksanaan

Peserta melakukan tembakan dari 5 sisi. Pada setiap sisi peserta melakukan tembakan sebanyak 10 kali. Tembakan dilakukan secara berurutan dimulai dari daerah tembakan posisi A sampai E. Daerah

menembak dibatasi oleh daerah *keyhole* dan daerah *three point*.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan rumus sebagai berikut:

1. Range

$$R = \text{Data tertinggi} - \text{Data terendah}$$

2. Jumlah Kelas

$$K = 1 + 3,3 \log .n$$

3. Kelas Interval

$$P = \frac{\text{Rentang (R)}}{\text{Jumlah kelas (K)}}$$

4. Mean

$$\bar{X} = \frac{\sum ni X}{n}$$

Keterangan :

\bar{X} = rata-rata

n = jumlah sampel

X = data yang diperoleh

5. Standardeviasi

$$\sqrt{\frac{\sum i^{N-1} (Xi - \bar{X})^2}{N}}$$

Keterangan:

Xi = Suku Data Ke I

N = Jumlah anggota

\bar{X} = Rerata sampel

6. Presentase

$$P = \frac{F \times 100\%}{N}$$

P = Presentase

F = Frekuensi

N = Jumlah total

[7]

[5]

[8]

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui seberapa efektif jenis kemampuan tembakan antara *jump shoot* dan *set shoot* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket putra di SMA Negeri 1 Paciran Kabupaten Lamongan dengan posisi tembakan yang telah ditentukan, bukan dalam sebuah pertandingan atau sebuah game, melainkan hanya dalam sebuah tes *shooting*. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan bolabasket SMA Negeri 1 Paciran Kabupaten Lamongan yang beralamatkan di Jl. Raya Kandang Semangkon No. 587, Paciran, Kabupaten Lamongan.

Pelaksanaan pengambilan data dilakukan pada tanggal 16-17 April 2018, peneliti melaksanakan pengambilan data penelitian selama dua hari. Karena dalam pelaksanaan tes, peserta di fokuskan dalam satu item tes terlebih dahulu, kemudian dilakukan item tes berikutnya di hari kedua pada pukul 15.30 – 17.30 WIB. Pada hari pertama tanggal 16 April 2018 dilakukan tes *jump shoot*, kemudian di hari kedua tanggal 17 April 2018 dilakukan tes *set shoot*.

Subyek penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bolabasket putra SMA Negeri 1 Paciran Kabupaten Lamongan dengan jumlah 15 orang. Data hasil penelitian *jump shoot* dengan *set shoot* permainan bolabasket di SMA Negeri 1 Paciran Kabupaten Lamongan dapat dideskripsikan sebagai berikut

1. Data Hasil Penelitian *Jump Shoot* Permainan Bolabasket di SMA Negeri 1 Paciran Kabupaten Lamongan

Data hasil penelitian *jump shoot* permainan bolabasket di SMA Negeri 1 Paciran Kabupaten Lamongan, diperoleh range: 13; jumlah kelas: 5; panjang interval: 3 ; rerata: 13,27 ; standar deviasi : 3,712. Hasil tersebut dapat dilihat dari perhitungan keseluruhan data yang di dapat dalam setiap posisi tembakan, berikut tabelnya :

Tabel 4.1. Distribusi Data *Jump Shoot* Tiap Posisi Tembakan Permainan Bolabasket di SMA Negeri 1 Paciran Kabupaten Lamongan

NO	NAMA	JUMP SHOOT					Total
		Titik A	Titik B	Titik C	Titik D	Titik E	
1.	Awal	5	2	5	2	4	18
2.	M. Rival	2	2	3	1	4	12
3.	Ahmad	3	2	3	3	2	13
4.	Rossi	4	2	3	4	4	17
5.	Renaldy	3	2	5	2	3	15
6.	Wira	5	4	4	3	3	19
7.	Ali	4	2	2	2	3	13
8.	Afrizal	4	2	3	2	4	15
9.	Mirza	2	3	1	0	3	9
10.	Wahyu	3	2	1	0	2	8
11.	Fajar	3	0	3	2	4	12
12.	Swanto	2	0	2	0	2	6
13.	Hyanson	5	1	3	3	3	15
14.	Andik	4	1	2	1	3	11
15.	Erik	3	3	3	3	4	16

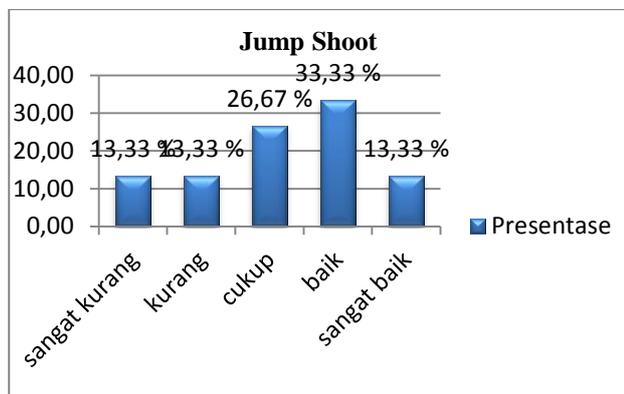
Berdasarkan hasil tembakan yang diperoleh dalam setiap posisi tersebut, maka dapat dilihat dalam sebuah pengkategorian yang hanya mencakup peserta ekstrakurikuler bolabasket putra SMA Negeri 1 Paciran Kabupaten Lamongan ialah sebagai berikut :

Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Data *Jump Shoot* Permainan Bolabasket di SMA Negeri 1 Paciran Kabupaten Lamongan

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
6 - 8	Sangat Kurang	2	13,33
9 - 11	Kurang	2	13,33
12 - 14	Cukup	4	26,67
15 - 17	Baik	5	33,33
18 - 20	Sangat Baik	2	13,33
Total		15	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini :

Gambar 4.1. Diagram Distribusi Data *Jump Shoot* Permainan Bolabasket di SMA Negeri 1 Paciran Kabupaten Lamongan



Berdasarkan tabel dan gambar di atas diperoleh data *jump shoot* permainan bolabasket di SMA Negeri 1 Paciran Kabupaten Lamongan yang masuk dalam kategori sangat baik sebanyak 2 siswa (13,33 %); kategori baik sebanyak 5 siswa (33,33 %); kategori cukup sebanyak 4 siswa (26,67%); kategori kurang sebanyak 2 siswa (13,33 %); dan kategori sangat kurang sebanyak 2 siswa (13,33 %).

2. Data Hasil Penelitian *Set Shoot* Permainan Bolabasket di SMA Negeri 1 Paciran Kabupaten Lamongan

Hasil penelitian data *set shoot* permainan bolabasket di SMA Negeri 1 Paciran Kabupaten Lamongan, diperoleh range : 13 ; jumlah kelas : 5 ; panjang interval : 3 ; rerata : 9,93 ; standar deviasi : 3,411. Hasil tersebut dapat dilihat dari perhitungan keseluruhan data yang di dapat dalam setiap posisi tembakan, berikut tabelnya :

Tabel 4.3. Distribusi Data *Set Shoot* Tiap Posisi Tembakan Permainan Bolabasket di SMA Negeri 1 Paciran Kabupaten Lamongan

NO	NAMA	SET SHOOT					Total
		Titik A	Titik B	Titik C	Titik D	Titik E	
1.	Awal	3	2	7	1	3	16
2.	M. Rival	2	2	3	1	2	10
3.	Ahmad	3	2	3	3	2	13
4.	Rossi	3	0	4	0	2	9
5.	Renaldy	3	0	5	0	2	10
6.	Wira	3	2	5	2	2	14
7.	Ali	3	1	2	2	3	11
8.	Afrizal	3	1	4	1	3	12
9.	Mirza	2	2	2	0	2	8
10.	Wahyu	1	0	3	0	1	5
11.	Fajar	2	0	3	0	3	8
12.	Swanto	0	0	3	0	0	3
13.	Hyanson	3	1	3	2	3	12
14.	Andik	2	1	2	0	2	7
15.	Erik	3	1	3	1	3	11

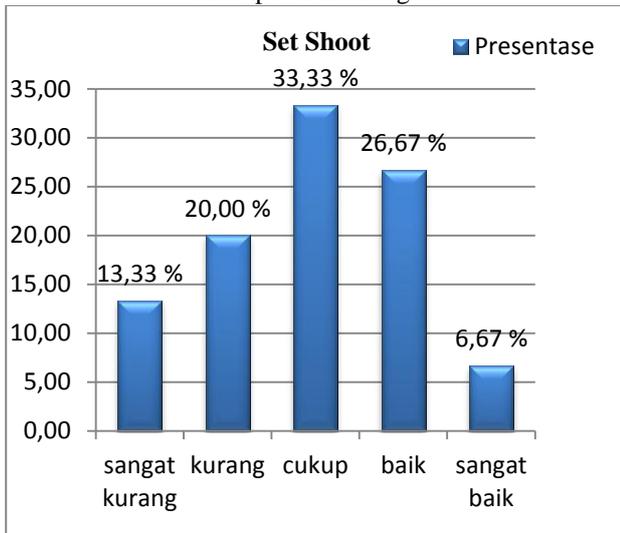
Berdasarkan hasil tembakan yang diperoleh dalam setiap posisi tersebut, maka dapat dilihat dalam sebuah pengkategorian yang hanya mencakup peserta ekstrakurikuler bolabasket putra SMA Negeri 1 Paciran Kabupaten Lamongan ialah sebagai berikut :

Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Data *Set Shoot* Permainan Bolabasket di SMA Negeri 1 Paciran Kabupaten Lamongan

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase(%)
3 – 5	Sangat Kurang	2	13,33
6 – 8	Kurang	3	20,00
9 – 11	Cukup	5	33,33
12 – 14	Baik	4	26,67
15 – 17	Sangat Baik	1	6,67
Total		15	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini :

Gambar 4.2. Diagram Distribusi Data *Set Shoot* Permainan Bolabasket di SMA Negeri 1 Paciran Kabupaten Lamongan



Berdasarkan tabel dan gambar di atas diperoleh data *set shoot* permainan bolabasket di SMA Negeri 1 Paciran Kabupaten Lamongan yang masuk dalam kategori sangat baik sebanyak 1 siswa (6,67%); kategori baik sebanyak 3 siswa (20,00 %); kategori cukup sebanyak 5 siswa (33,33%); kategori kurang sebanyak 4 siswa (26,67 %); dan kategori sangat kurang sebanyak 2 siswa (13,33 %).

Pembahasan

Ada berbagai macam teknik *shooting* yang dapat mendukung permainan. Dalam penelitian ini meneliti tentang teknik *jump shoot* dan *set shoot*. *Jump shoot* dapat diartikan sebagai tembakan yang dilakukan dengan menambahkan lompatan, di mana bola dilepaskan pada saat titik tertinggi lompatan. Sedangkan *set shoot* merupakan jenis tembakan yang dilakukan dengan tidak menambahkan lompatan atau tetap berada di tempat.

Dari uraian tersebut, kedua teknik dasar merupakan teknik yang penting dalam permainan bola basket. Dalam melakukan tembakan seseorang pemain kurang efektif dalam mencetak angka, bola yang ditembakkan bisa masuk tetapi juga bisa meleset. Sehingga seorang pemain perlu mengetahui kemampuan dan efektivitas sebuah tembakan agar ketika melakukan tembakan dalam permainan memperoleh ketepatan yang baik.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, maka diperoleh data kemampuan *jump shoot* permainan bolabasket di SMA Negeri 1 Paciran Kabupaten Lamongan yang masuk dalam kategori sangat baik sebanyak 2 siswa (13,33 %); kategori Baik sebanyak 5 siswa (33,33 %); kategori cukup sebanyak 4 siswa (26,67 %); kategori kurang sebanyak 2 siswa (13,33 %); dan kategori sangat kurang sebanyak 2 siswa (13,33 %). Kemudian

diperoleh data kemampuan *set shoot* permainan bolabasket di SMA Negeri 1 Paciran Kabupaten Lamongan yang masuk dalam kategori sangat baik sebanyak 1 siswa (6,67 %); kategori baik sebanyak 3 siswa (20,00 %); kategori cukup sebanyak 5 siswa (33,33 %); kategori kurang sebanyak 4 siswa (26,67 %); dan kategori sangat kurang sebanyak 2 siswa (13,33 %).

Pengkategorian tersebut diambil dari perhitungan yang telah dicantumkan pada bab sebelumnya, kemudian data tersebut ialah hanya sebatas dalam lingkup peserta ekstrakurikuler bolabasket putra SMA Negeri 1 Paciran Kabupaten Lamongan.

Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi hasil 1 dari kemampuan *jump shoot* ataupun *set shoot* sehingga ada beberapa siswa yang dikategorikan sangat baik dan sangat kurang adalah sebagai berikut :

1. Keseriusan siswa pada saat mengikuti tes.
2. Beberapa siswa tersebut kurang menguasai salah satu teknik tersebut dengan baik.
3. Beberapa siswa tersebut memang menguasai kedua teknik tersebut dengan baik.
4. Tingkat kesulitan yang berbeda dalam melakukan *shooting* dari posisi yang berbeda.

Keterampilan terpenting dalam permainan bolabasket adalah kemampuan untuk *shooting* atau menembak bola ke dalam keranjang yang merupakan inti dari strategi permainan bola basket. Menembak adalah *skill* dasar permainan bolabasket yang paling dikenal dan mudah dilakukan, serta di gemari setiap pemain yang mempunyai naluri untuk mencetak skor [2].

Kemampuan yang harus dikuasai seorang pemain adalah kemampuan memasukkan bola atau *shooting*. Hal ini sesuai dengan tujuan permainan bola basket yang mengharuskan bagi setiap tim untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke *ring* basket atau keranjang lawan dan mencegah tim lawan untuk melakukan hal yang serupa [3].

Keterampilan ini merupakan suatu keterampilan yang memberikan hasil nyata secara langsung. Dengan hasil penelitian tersebut seorang pelatih dan pemain dapat mengoptimalkan teknik dasar tersebut, dan dapat menggunakan teknik yang efektif sehingga mampu mencetak angka yang maksimal.

Berdasarkan data yang telah dijabarkan dari hasil penelitian bahwa teknik *jump shoot* menunjukkan hasil kemampuan peserta yang masuk dalam kategori baik adalah sebanyak 5 siswa. Faktor yang mempengaruhi hasil dari kemampuan baik tersebut terlihat dari keseriusan siswa dalam melakukan tes, siswa tersebut menguasai teknik *jump shoot*, ketika melakukan lompatan dan lemparan bola dengan sudut siku saat melakukan tembakan adalah benar. Supaya dalam *shooting* itu berhasil maka siku harus berada pada sudut yang tepat agar bola dapat

masuk dan sudut optimum masuk adalah kurang lebih atau mendekati 90° [9].

Pada saat fase *follow-through* dilakukan dengan sempurna, maka akan menghasilkan tinggi maksimum yang baik untuk mendukung keberhasilan *jump shoot*. Langkah terakhir *shooting* yang baik adalah pergerakan tangan dengan mengikuti kearah ring. Siku tetap di kunci dan gunakan tenaga dorongan terakhir dari pergelangan tangan [2].

Kemudian dalam teknik *set shoot* menunjukkan hasil kemampuan peserta masuk dalam kategori cukup adalah sebanyak 5 siswa. Faktor yang mempengaruhi hasil dari kemampuan yang masuk kategori cukup tersebut adalah peserta tersebut sedikit yang menguasai teknik *set shoot*, karena dalam melakukan tembakan mereka tidak memaksimalkan lompatan sehingga banyak bola yang tidak sampai ke target atau ring. Kecepatan dan pelemparan bola kurang tepat. Sudut pelepasan 49° - 55° tentu tampak menjadi optimal jika kecepatan bola juga diperhitungkan, sudut pelepasan lebih besar dari 52 atau 53 derajat mungkin akan lebih baik [9].

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang didapat dari tes *jump shoot* dan *set shoot* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket putra SMA Negeri 1 Paciran Kabupaten Lamongan dapat disimpulkan bahwa :

1. Rata-rata hasil tembakan *jump shoot* yang dilakukan oleh subjek penelitian yang berjumlah 15 orang dalam 5 posisi tembakan yang setiap posisi dilakukan 10 kali tembakan adalah 13,27. Kemudian kemampuan tembakan tersebut sebagian besar masuk dalam kategori Baik sebanyak 5siswa (33,33 %).
2. Rata-rata hasil tembakan *set shoot* yang dilakukan oleh subjek penelitian yang berjumlah 15 orang dalam 5 posisi tembakan yang setiap posisi dilakukan 10 kali tembakan adalah 9,93. Kemudian kemampuan tembakan tersebut sebagian besar masuk dalam kategori Cukup sebanyak 5 siswa (33,33 %).
3. Hasil dari kemampuan tembakan antara *jump shoot* dan *set shoot* dilihat dari kategori tersebut adalah lebih efektif *jump shoot*, karena sebagian besar masuk dalam kategori Baik.

Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi peserta yang masih mempunyai kemampuan *jump shoot* dengan *se tshoot* yang rendah, agar lebih meningkatkannya dengan cara latihan yang rutin.

2. Bagi peserta untuk lebih memahami teknik tembakan yang efektif sehingga dalam permainan dapat mencetak angka sebanyak-banyaknya.
3. Bagi pelatih agar memberikan latihan dengan berbagai metode latihan yang efektif dengan harapan siswa mempunyai kemampuan *jump shoot* dengan *set shoot* yang baik.
4. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, serta variabel yang berbeda sehingga efektifitas teknik dasar bola basket dapat teridentifikasi lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ahmadi, Nuril. 2007. *Permainan Bolabasket*. Surakarta : Era Media.
2. Kosasih, Danny. 2008. *Fundamental Basketball First Step To win*.
3. Wissel, Hal. 2000. *Bola Basket Dilengkapi Dengan Program Pemahiran Teknik Dan Taktik*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
4. Safitri, Nuvanda Eka. 2013. *Pengaruh Jump Shoot Didahului Dribble dan Passing Terhadap Hasil Jump Shoot Pada Tim O2SN Bolabasket Putra SMK Kota Pekalongan Tahun 2013*. Skripsi. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
5. Mahardika, I Made Sriundy. 2015. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Unesa University Press.
6. Maksum, Ali. 2012. *Metodologi penelitian dalam olahraga*. Unesa universitypress.
7. Riduwan. 2009. *Dasar-Dasar Statistika*. Bandung: Alfabeta
8. Arikunto, Suharsimi. 2003. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT.Rineka Cipta.
9. Hay, James. 1978. *The Biomechanics of Sport Techniques*. New Jerssey : Prentice-Hall International Edition.