

Sosialisasi Teknik Jump Shoot Permainan Bola Basket Siswa Putra Ekstrakurikuler SMA Swasta Santa Lusia

**Andi Nur Abady¹, Fajar Sidik Siregar², Jeffy Natanael Lingga³, Jernita⁴, Farhan Nauli⁵,
Fikri Rayhan⁶, Fitri Sari Pandiangan⁷, Fine Siska Wati Waruwu⁸, Farraz Arrazy⁹, Ferdi
Nurkholis Perdana¹⁰, Filsuf Theo Saro Telaumbanua¹¹, Fikram Daya¹²**

^{1,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12} Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, Indonesia

² Universitas Negeri Medan, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Andi Nur Abady

E-mail: andi.nurabady@gmail.com

Abstrak

Latihan jump shoot crossover-drive dan latihan jump shoot step-back merupakan dua latihan yang dapat meningkatkan hasil jump shoot pada permainan bola basket. Seorang pemain bola basket harus mempunyai jump shoot yang baik dan benar agar dapat memperoleh hasil yang maksimal. Untuk mengetahui manakah latihan bola basket yang mempunyai pengaruh lebih besar, latihan crossover-drive jump shoot atau latihan step-back jump shoot terhadap hasil jump shoot pada ekstrakurikuler permainan bola basket putra SMA Swasta Santa Lusia. Kesimpulan : (1) Terdapat pengaruh yang signifikan latihan jump shoot crossover-drive terhadap hasil jump shoot pada ekstrakurikuler permainan bola basket putra SMA Swasta Santa Lusia Tahun 2022. (2) Terdapat pengaruh yang signifikan latihan step back jump latihan menembak hasil jump shoot pada ekstrakurikuler permainan basket putra SMA Swasta Santa Lusia. (3) Latihan jump shoot crossover-drive tidak mempunyai pengaruh yang lebih besar dibandingkan dengan step back jump shoot terhadap hasil jump shoot pada ekstrakurikuler permainan bola basket putra SMA Swasta Santa Lusia.

Kata Kunci - Latihan Jump Shoot Step-Back, Jump Shoot Crossover-Drive, Jump Shoot

Abstract

Crossover-drive jump shoot training and step-back jump shoot training are two exercises that can improve jump shoot results in basketball games. A basketball player must have a good and correct jump shoot in order to get maximum results. To find out which basketball training exercises have a greater influence, crossover-drive jump shoot training or step-back jump shoot training on jump shoot results in extracurricular men's basketball games at Santa Lusia Private High School. Conclusion: (1) There is a significant effect of crossover-drive jump shoot training on the results of jump shoots in extracurricular men's basketball games at Santa Lusia Private High School in 2022. (2) There is a significant effect of step back jump training on jump shoot results in extracurricular men's basketball games at Santa Lusia Private High School. (3) Crossover-drive jump shoot training does not have a greater influence than step back jump shoot on the results of jump shoots in extracurricular men's basketball games at Santa Lusia Private High School.

Keywords - Step-Back Jump Shoot Training, Crossover-Drive Jump Shoot, Shoot Jump

PENDAHULUAN

Olahraga adalah salah satu bentuk upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada terwujudnya pembangunan watak dan karakter bangsa dari sikap kepribadian, disiplin, *skill* dan sportifitas tinggi. Serta proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong, mengembangkan dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan dan prestasi puncak dalam pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan pancasila.

Sekolah juga mengharapkan atlet yang berprestasi sehingga sekolah mendapat pengakuan atas prestasi-prestasi yang diperoleh terhadap sekolah-sekolah negeri dan swasta lainnya yang ada di Sumatera Utara oleh siswa-siswinya, untuk itu sekolah juga wajib memiliki pembinaan sejak dini. Dengan adanya mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga yang diberikan pendidikan kepada siswa-siswi di jam pelajaran sekolah, sekolah juga memberikan kebijakan agar siswa-siswinya bisa memiliki kognitif, afektif dan psikomotor yang baik di luar jam sekolah. Peranan ekstrakurikuler bola basket ini juga sebagai tempat pendukung bagi siswa yang memiliki minat dan kemampuan dalam permainan bola basket. Sebagai tim bola basket yang sering mengikuti kejuaraan namun masih banyak kekurangan setiap tahunnya, terutama pada *jump shoot*. Kemampuan *jump shoot* dalam permainan dan pemahaman pemain SMA Swasta Santa Lusia melakukan *jump shoot* masih memiliki banyak kekurangan itu dilihat dari kurang maksimalnya selama melakukan *jump shoot* dalam latihan atau pertandingan. Serta yang membuat atlet putra kurang baik dalam melakukan *jump shoot* adalah latihan tekniknya kurang mendukung diberikan oleh pelatih. Sehingga komponen teknik atlet kurang terarah dan maksimal dalam melakukan *jump shoot*. Pada hal mereka memiliki ruang dan waktu yang tepat untuk melakukan *jump shoot* tersebut.

METODE

Sesuai dengan permasalahan dan tujuan penelitian tentang perbedaan pengaruh latihan *crossover-drive jump shoot* dengan latihan *step-back jump shoot* terhadap hasil *jump shoot* pada permainan bola basket siswa putra ekstrakurikuler SMA Swasta Santa Lusia Tahun 2022. Maka metode yang digunakan adalah *eksperimen* (perlakuan) dengan rancangan *pre-test* dan *post-test* terhadap 12 orang sampel penelitian. Dimana sebelum proposal dirancang peneliti melakukan observasi dengan melakukan pengamatan langsung dan tes pendahuluan pada sampel maupun melalui pelatihnya untuk mengetahui apa permasalahan yang sebenarnya terjadi. Setelah data-data diperoleh peneliti mulai menulis semua keterangan atau data-data tersebut dalam sebuah tulisan berupa proposal. Dimana terdapat 2 bentuk latihan bebas dan 1 bentuk latihan terikat di dalam penelitian ini yaitu latihan *crossover-drive jump shoot* dan latihan *step-back jump shoot* sebagai bentuk latihan bebas dan hasil *jump shoot* sebagai bentuk latihan terikatnya.

Setelah itu isi proposal dipertahankan dalam seminar proposal penelitian maka peneliti mulai melakukan *pre-test*. Hasil dari *pre-test* dirangking untuk dibagi menjadi 2 kelompok dilanjutkan dengan penerapan latihan dengan peneliti kemudian *post-test* setelah itu penghitungan data atau penulisan skripsi dan terakhir dengan mempertahankannya dalam sidang meja hijau.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembahasan hasil analisis data penelitian dimaksudkan untuk mempermudah dalam menarik kesimpulan hasil penelitian. Dari hasil pengujian hipotesis pertama menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada kelompok latihan *crossover-drive jump shoot* terhadap peningkatan hasil *jump shoot* pada permainan bola basket siswa putra ekstrakurikuler SMA Swasta Santa Lusia Tahun 2022. Hal ini disebabkan karena latihan *crossover-drive jump shoot* merupakan salah satu latihan *jump shoot* yang memiliki tujuan membantu melihat dan merasakan dimana kecenderungan

ketika melewati lawan untuk melakukan jump shoot. Latihan ini akan memperbaiki kemampuan dalam dribble, pivot dan mengangkat bola pada saat jump shoot.

Dari hasil pengujian hipotesis kedua menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada kelompok latihan step-back jump shoot terhadap peningkatan hasil jump shoot pada permainan bola basket siswa putra ekstrakurikuler SMA Swasta Santa Lusia Tahun 2022. Latihan step-back jump shoot bertujuan agar atlet dapat menciptakan jarak atlet dengan lawan. Dimana saat atlet melakukan tembakan secara otomatis tubuh miring atau lebih condong ke belakang dan ruang yang tercipta karena kecondongan tubuh tersebut yang mengakibatkan lawan tidak dapat mengagalkan serangan atau mengambil bola dari atlet.

Dari hasil pengujian hipotesis ketiga menunjukkan bahwa kelompok latihan crossover-drive jump shoot tidak lebih besar pengaruhnya dari pada kelompok latihan step-back jump shoot terhadap hasil jump shoot. Pada dasarnya kedua latihan ini sama-sama memiliki karakteristik untuk meningkatkan hasil jump shoot. Karena pada latihan step-back jump shoot atlet dapat menciptakan jarak dengan lawan sehingga atlet mudah melakukan jump shoot sedangkan pada latihan crossover-drive jump shoot jarak antara atlet dengan lawan dekat dan ruang atlet sempit sehingga atlet mengalami kesulitan dalam melakukan jump shoot tersebut. Hal ini yang menyebabkan latihan crossover-drive jump shoot tidak lebih berpengaruh dari pada latihan step-back jump shoot.



Gambar 1.
Seluruh Peserta Melakukan Pemanasan



Gambar 2.
Siswa melakukan latihan Latihan crossover-drive jump shoot

KESIMPULAN

Kesimpulan dalam kegiatan ini adalah latihan crossover-drive jump shoot memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil jump shoot pada permainan bola basket siswa putra ekstrakurikuler SMA Swasta Santa Lusia Tahun 2022. Latihan step-back jump shoot memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil jump shoot pada permainan bola basket siswa putra ekstrakurikuler SMA Swasta Santa Lusia Tahun 2022. Latihan crossover-drive jump shoot tidak lebih besar pengaruhnya dari pada latihan step-back jump shoot terhadap hasil jump shoot pada permainan bola basket siswa putra ekstrakurikuler SMA Swasta Santa Lusia Tahun 2022.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Pengabdian Pada Masyarakat (LPPM) Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna yang telah membantu kegiatan pengabdian ini sehingga terlaksana dengan baik, Serta kepada Semua pihak yang sudah membantu Pengabdian ini sampai dengan Selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (1998). *Prosedur Penelitian*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Bompa, Tudor O. (1990). *Theory and Methodology of Training*. Kendall/Hunt Publishing Company, Dubuque, Iowa.
- FIBA. (2008). *Peraturan Resmi Bola Basket 2008*. FIBA Central Board. Beijing, Republik Rakyat China.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. CV. Tambak Kusuma. Jakarta.
- Paye, Burrall. (1999). *Cara Efektif Bermain Di Post*. PT. RajaGrafindo Persada. Jakarta.
- Nossek, Yosef. (1982). *Teori Umum Latihan*. Institute Nasional Olahraga Lagos Pan Africa Press LTD. LAGOS.
- Nurhasan (2001). *Tes Dan Pengukuran*. Depdikbud Dikjen Dikti. Jakarta
- Oliver, Jon. (2007). *Dasar-Dasar Bola Basket*. Pakaraya Pustaka. Bandung.
- Sajoto, Mochamad. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Depdikbud Dirjen Dikti PPTK. Jakarta.