

**PENGARUH LATIHAN *JUMP SHOOT* MENGGUNAKAN
TUMPUAN BALOK PADA SUDUT 45° TERHADAP HASIL *JUMP
SHOOT* BOLA BASKET PADA SISWA SMA XAVERIUS 1
PALEMBANG TAHUN 2014**

Skripsi Oleh :

TH M PURNASAPUTRA

06071006011

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDRALAYA
2014**

26566 / 27127

S
796.325 07
Pur
P
2014
e. 142092.

**PENGARUH LATIHAN *JUMP SHOOT* MENGGUNAKAN
TUMPUAN BALOK PADA SUDUT 45⁰ TERHADAP HASIL *JUMP
SHOOT* BOLA BASKET PADA SISWA SMA XAVERIUS 1
PALEMBANG TAHUN 2014**

Skripsi Oleh :

TH M PURNASAPUTRA

06071006011

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDRALAYA
2014**

**PENGARUH LATIHAN *JUMP SHOOT* MENGGUNAKAN
TUMPUAN BALOK PADA SUDUT 45° TERHADAP HASIL *JUMP
SHOOT* BOLA BASKET PADA SISWA SMA XAVERIUS 1
PALEMBANG TAHUN 2014**

Skripsi Oleh

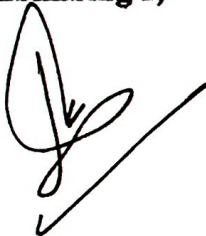
TH M PURNASAPUTRA

Nomor Induk Mahasiswa 06071006011

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk Skripsi setelah Ujian Akhir Program

Pembimbing 1,



Drs. Iyakrus, M.Kes
NIP:196208121987021002

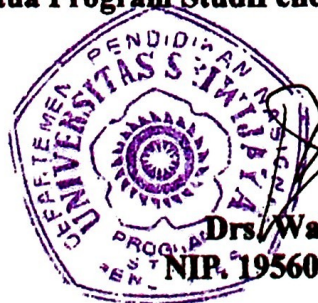
Pembimbing 2,



Drs. Syafarudin, M.Kes
NIP: 195909051987031004

Disahkan

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan,



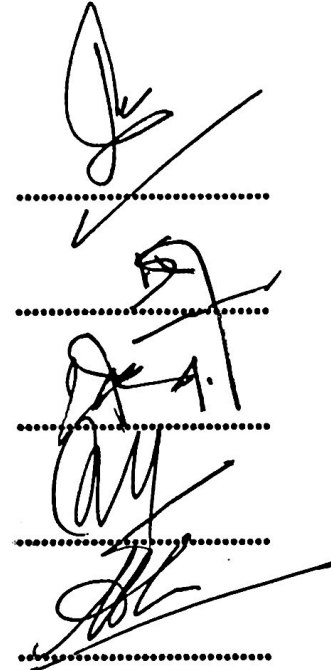
Drs. Waluyo, M. Pd.
NIP. 195601241984031001

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Jumat
Tanggal : 13 Juni 2014

TIM PENGUJI

1. Ketua : Drs. Iyakrus, M.Kes
2. Sekretaris : Drs. Syafarudin, M.Kes
3. Anggota : Drs. Waluyo, M.Kes
4. Anggota : Dr. Hartati, M.Kes
5. Anggota : Dr. Meirizal Usra, M.Kes



Inderalaya,

Diketahui oleh
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan,
22 Juni 2014.



Drs. Waluyo, M. Pd
NIP 195601241984031001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Th M Purnasaputra .
NIM : 06071006011
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Dengan ini saya nyatakan bahwa Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Jump Shoot* Menggunakan Tumpuan Balok Pada Sudut 45⁰ Terhadap Hasil *Jump Shoot* Bola Basket Pada Siswa Sma Xaverius 1 Palembang Tahun 2014

” ini seluruh isinya adalah dengan benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran dan atau pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Inderalaya, Juni 2014

yang membuat pernyataan,

METERAI
TEMPEL

A496BACF278374485

ENAM RIBU RUPIAH

6000

DJP

Th M Purnasaputra

NIM. 06071006011

Skripsi ini Kupersembahkan kepada :

- ❖ Bapak (Y Sitohang) dan Mama (M.Y Farida D) yang selalu mendo'akanku, memberi nasihat dan kasih sayang yang sangat luar biasa kepadaku.
- ❖ Keluarga terdekatku (Cide M.G Ekawati ,Abang Hasudungan Sitohang dan Cilik M.G Novita, Norma Risnauli Sitompul) yang mengharapkan keberhasilanku di studi.
- ❖ Bapak (SuwitoWijaya) dan Mama' (Sri Hartati) yang memberikan semangat juga nasihat untukku.
- ❖ Keluarga The Redwiners & Penjaskes '07 Layo (Aanz, Angga bolank, Bjonk, , Gulu Biber, Aref tuoo, Rid, Bams, Maizan kodok, Gunadi, Aref kecil (Ipoel), Alvin Qiting, Soga) beserta pembimbing skripsi angkat ku ibu tari Nduut' yang telah memberikan keceriaan dan semangat kepadaku dalam suka dan duka dengan menggunakan sindiran.
- ❖ Kakak-kakak dan Adik-adik tingkat Penjaskes Unsri Inderalaya dan Bukit.
- ❖ Orang tua & keluarga angkatku; Bpk. Suwito Wijaya & Ibu Sri Hartati, Bpk. Jaya Wardani, A.Ma.Pd & Ibu Rusna, A.Ma.Pd, Bpk. Hermansyah & Ibu Yenni, Bpk. Sulaiman & Ibu Ermawati, Bpk. Damayadi & Ibu TatiSugiarti, S.Pd,

Motto :

- ❖ *Tuhan tidak mungkin memberikan cobaan yang tidak dapat dilalui umatnya*
- ❖ *Satu untuk Semua, Semua untuk Satu*

UCAPAN TERIMA KASIH

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Drs. Soefendi, M.A,Ph.D, Dekan FKIP Unsri dan Drs. Waluyo, M.Pd., Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Dr. Iyakrus, M.Kes., dan Drs. Syafarudin, M.Kes., sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini hingga skripsi ini dapat diselesaikan, dan seluruh dosen Penjaskes Unsri yang telah memberikan ilmu yang sangat berharga dan Pak Kating selaku staf administrasi yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Ucapan terimakasih juga dialamatkan kepada Dra. Lucia Chia selaku Kepala Sekolah SMA Xaverius 1 Palembang yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian di SMA Xaverius 1 Palembang. Terima kasih juga kepada Drs, B. Wilarno selaku guru mata pelajaran Penjaskes, beserta guru-guru, siswa-siswi, staf dan karyawan SMA Xaverius 1 Palembang yang telah memberikan bantuannya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Sekolah Menengah dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Inderalaya, Juni 2014
Penulis,

T

DAFTAR ISI

	Halaman
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 LatarBelakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Pembatasan Masalah	4
1.4 Perumusan Masalah	4
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1.1 Hakikat Permainan Bola Basket.....	6
2.1.2 Teknik Dasar Permainan Bola Basket.....	7
2.1.2.1 <i>Shooting</i> (Menembak).....	8
2.1.3 Teknik Dasar <i>Jump Shoot</i>	14
2.1.4 Tumpuan Box / Balok	16
2.1.5 <i>Vertikal Jump</i>	16
2.1.6 Metode Latihan <i>Jump Shoot</i> menggunakan tumpuan box / balok	17
2.1.7 Otot-otot yang terlibat dalam gerakan <i>Shooting</i>	17
2.1.8 Otot-otot yang terlibat dalam gerakan meloncat.....	18

2.1.9	Kerangka Berfikir.....	18
2.2	Hipotesis.....	19
BAB III METODE PENELITIAN		20
3.1.	Variabel Penelitian.....	20
3.1	Definisi Operasional Variabel.....	20
3.2	Jenis Penelitian.....	21
3.3	Rancangan Penelitian.....	21
3.4	Populasi dan Sampel Penelitian	22
3.4.1	Populasi Penelitian.....	22
3.4.2	Sampel Penelitian.....	22
3.5	Teknik Sampling	22
3.6	Tempat dan Waktu Penelitian	24
3.7.1	Tempat Penelitian.....	24
3.7.2	Waktu Penelitian	24
3.8	Teknik Pengumpulan Data.....	24
3.8.1	Instrumen Penelitian.....	24
3.8.2	Penilaian.....	25
3.9	Teknik Analisis Data.....	25
3.9.1	Uji Normalitas Data	26
3.9.2	Uji Homogenitas	28
3.9.3	Uji Hipotesis.....	29
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		30
4.1	Hasil Penelitian	30
4.1.1	Deskripsi Tempat Penelitian	30
4.1.2	Deskripsi Sampel Penelitian	30

4.1.3	Deskripsi Hasil <i>Pre test Jump Shoot</i> Kelompok Eksperimen.....	31
4.1.4	Deskripsi Hasil <i>Pre test Jump Shoot</i> Kelompok Kontrol.....	31
4.1.5	Deskripsi Hasil <i>Post test Jump Shoot</i> Kelompok Eksperimen.....	31
4.1.6	Deskripsi Hasil <i>Post test Jump Shoot</i> Kelompok Kontrol	32
4.1.7	Uji Normalitas Data	32
4.1.8	Uji Homogenitas Data.....	32
4.1.9	Uji Hipotesis Data.....	33
4.2	Pembahasan	35
 BAB V SIMPULAN DAN SARAN		38
5.1	Simpulan	38
5.2	Saran	38
 DAFTAR PUSTAKA		40
 LAMPIRAN.....		43

DAFTAR TABEL

Halaman

1. Pengelompokan Sampel Berdasarkan Peringkat Hasil Tes	23
2. Harga-Harga Yang Dipakai Untuk Uji Bartlett	28
3. Harga-Harga Untuk Tes Barlett	33
4. Pengelompokan Sampel Menggunakan <i>Ordinal Pairing</i> Berdasarkan Peringkat Hasil Tes <i>Jump Shoot</i>	45
5. Data Hasil <i>Post test Jump Shoot</i> Kelompok Eksperimen	50
6. Data Hasil <i>Post test Jump Shoot</i> Kelompok Kontrol	51
7. Data Hasil <i>Pre test & Post test Jump Shoot</i> Kelompok Eksperimen	52
8. Data Hasil <i>Pre test & Post test Jump Shoot</i> Kelompok Kontrol.....	53
9. Distribusi Nilai Beda <i>Pre test – Post test Jump Shoot</i> Kelompok Eksperimen & Kelompok Kontrol	54
10. Daftar Distribusi Hasil <i>Pre test Jump Shoot</i> Kelompok Eksperimen	55
11. Daftar Distribusi Hasil <i>Pre test Jump Shoot</i> Kelompok Kontrol.....	58
12. Daftar Distribusi Hasil <i>Post test Jump Shoot</i> Kelompok Eksperimen.....	60
13. Daftar Distribusi Hasil <i>Post test Jump Shoot</i> Kelompok Kontrol.....	63

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Teknik <i>Jump Shoot</i>	14
2. Histogram Hasil <i>Pre test Jump Shoot</i> Kelompok Eksperimen	68
3 Histogram Hasil <i>Post test Jump Shoot</i> Kelompok Eksperimen	68
4 Histogram Hasil <i>Pre test Jump Shoot</i> Kelompok Kontrol.....	69
5 Histogram Hasil <i>Post test Jump Shoot</i> Kelompok Kontrol.....	69
6 Lapangan Bola Basket.....	70
7 Ring Basket	70
8 Bola Basket	71
9 Stopwatch.....	71
10 Halaman Depan Pintu Masuk SMA Xaverius 1 Palembang.....	72
11 Gedung Depan Halaman SMA Xaverius 1 Palembang	72
12 Foto Bersama Sebagian Sampel Penelitian dan Guru Pendamping.....	73
13 Foto Bersama Sebagian Sampel Penelitian.....	73
14 Foto Awal Gerakan <i>Jump Shoot</i> Menggunakan Tumpuan	74
15 Foto Gerakan Saat melakukan <i>Jump Shoot</i> Menggunakan Tumpuan	74
16 Foto Awal Gerakan <i>Jump Shoot</i> Tanpa Menggunakan Tumpuan	74
17 Foto Gerakan Saat melakukan <i>Jump Shoot Tanpa</i> Menggunakan Tumpuan	74

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

1. Daftar Riwayat Hidup	43
2. Usul Judul Skripsi	44
3. Pengelompokan Sampel Berdasarkan <i>Ordinal Pairing</i>	45
4. Program Latihan.....	46
5. Hasil <i>Post test Jump Shoot</i> Kelompok Eksperimen	50
6. Hasil <i>Post test Jump Shoot</i> Kelompok Kontrol.....	51
7. Hasil <i>Pre test & Post test Jump Shoot</i> Kelompok Eksperimen	52
8. Hasil <i>Pre test & Post test Jump Shoot</i> Kelompok Kontrol	53
9. Nilai Beda <i>Pre test & Post test Jump Shoot</i> Kelompok Eksperimen & Kelompok Kontrol	54
10. Analisis Data Penelitian	55
11. Histogram Hasil <i>Pre test & Post test Jump Shoot</i> Kelompok Eksperimen	68
12. Histogram Hasil <i>Pre test & Post test Jump Shoot</i> Kelompok Kontrol	69
13. Instrumen Penelitian.....	70
14. Foto-foto Penelitian.....	72
15. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	75
16. Surat Izin Penelitian dari Disdikpora	76
17. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	77
18. Surat Penunjukan Pembimbing Skripsi.....	78
19. Harga Distribusi t	79
20. Harga Chi Kuadrat	80
21. Kartu Bimbingan Skripsi.....	81
22. Lembar Pengesahan untuk Ujian Akhir Program	82

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Pengaruh Latihan *Jump Shoot* menggunakan tumpuan balok pada sudut 45° terhadap hasil *Jump shoot* bola basket pada siswa SMA Xaverius 1 Palembang”. Permasalahan yang diangkat adalah adakah pengaruh latihan *Jump Shoot* menggunakan tumpuan balok terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan bola basket pada siswa putra SMA Xaverius 1 Palembang?. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *Jump Shoot* menggunakan tumpuan balok terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan bola basket pada siswa SMA Xaverius 1 Palembang. Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimendan yang menjadi populasi adalah seluruh siswa putra SMA Xaverius 1 Palembang, sedangkan sampel untuk penelitian ini adalah 60 orang siswa putra SMA Xaverius 1 Palembang yang kemudian dibagi lagi menjadi dua kelompok dengan menggunakan *ordinal pairing*, yaitu 30 siswa pada kelompok eksperimen dan 30 siswa lagi pada kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa latihan *Jump Shoot* menggunakan tumpuan balok selama 6 minggu, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Untuk mengetahui peningkatan dari kedua kelompok, setelah 6 minggu dilakukan tes akhir (*posttest*). Setelah mendapatkan hasil tes awal dan tes akhir, data dianalisis dengan menggunakan rumus uji t. Berdasarkan hasil penelitian didapatkanlah $t_{hitung} = 5,9428852 > t_{tabel} = 1,771$. Dengan demikian tolak hipotesis H_0 yang menyatakan bahwa tidak ada pengaruh latihan *Jump Shoot* menggunakan tumpuan balok terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan bola basket pada siswa putra SMA Xaverius 1 Palembang dan terima hipotesis H_1 yang menyatakan bahwa ada pengaruh latihan *Jump Shoot* menggunakan tumpuan balok terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan bola basket pada siswa putra SMA Xaverius 1 Palembang.

Kata kunci : Kemampuan *shooting* dalam permainan bola basket, latihan *Jump Shoot* menggunakan tumpuan balok.



BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Aktivitas olahraga dalam kegiatan manusia sangat penting karena melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani serta mempunyai watak kepribadian, disiplin, dan sportivitas yang pada akhirnya membentuk manusia yang berkualitas. Salah satu cabang olahraga yang dewasa ini semakin populer di Indonesia adalah bola basket. Olahraga bola basket merupakan olahraga permainan bola besar yang banyak diminati dan perkembangannya sangat pesat, terbukti permainan ini banyak digemari dari segala usia, golongan dan ukuran. Melalui kegiatan bola basket yang mengandalkan permainan tim, mereka banyak memperoleh manfaat khususnya dalam hal perkembangan fisik, mental, dan sosial yang baik.

Bola basket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan. Bola boleh dioper (dilempar). Bola dipantulkan ke lantai baik di tempat atau sambil berjalan dan tujuannya adalah memasukkan bola ke ring basket lawan (Imam Sodikun, 1992 : 8). Bola basket termasuk jenis permainan yang kompleks, artinya gerakan yang dilakukan terdiri dari gabungan unsur-unsur gerak yang terkoordinasi secara rapi, sehingga dapat bermain dengan baik. Menurut Vic Ambler (2006:11), menyatakan bahwa ketrampilan terpenting dalam permainan bola basket adalah kemampuan *shooting* atau menembakkan bola ke dalam jala keranjang. Ketrampilan ini merupakan suatu ketrampilan yang memberikan hasil nyata secara langsung. Memasukkan bola ke dalam jala merupakan inti strategi permainan bola basket. Banyak faktor untuk meningkatkan prestasi bola basket di Indonesia yang perlu diperhatikan dan membutuhkan perhatian diberbagai sektor, diantaranya kondisi fisik pemain, teknik, dan taktik atau strategi. PERBASI (Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia) sebagai induk organisasi bola basket perlu memperhatikan faktor pendukung lainnya yaitu sarana dan prasarana, kualitas pelatih serta penelitian ilmiah tentang bola basket. Induk organisasi PERBASI ini diharapkan dapat

mengembangkan olahraga bola basket di Indonesia jauh lebih maju karena ada suatu organisasi yang bertujuan mengembangkan olahraga bola basket mulai dari pusat (PB PERBASI), area tingkat I oleh pengurus daerah (Pengda), sampai ke pelosok tanah air di daerah tingkat II oleh pengurus cabang (Pengcab) (A. Sarumpaet, 1992:202).

Bola basket dimainkan oleh dua (2) tim yang masing-masing terdiri dari lima (5) pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka. Pertandingan dikontrol oleh wasit, petugas meja, dan seorang *commissioner*, jika hadir (Perbasi, 2010:1). Teknik dasar bola basket dibagi menjadi teknik melempar dan menangkap, teknik menggiring bola, teknik menembak, teknik gerakan berporos, teknik *lay up shoot* dan teknik merayah (Imam Sodikun, 1992:48). Teknik dasar mencakup *footwork* (gerakan kaki), *shooting* (menembak), *passing* (operan) dan menangkap, *dribble*, *rebound*, bergerak dengan bola, bergerak tanpa bola dan bertahan (Hall Wissel, 2000:2). Diantara salah satu teknik dasar bola basket yang dianggap paling efektif untuk mencetak angka adalah *shooting*. *Shooting* adalah *skill* dasar bola basket yang paling dikenal dan paling digemari. Karena pada dasarnya setiap pemain pasti punya naluri untuk mencetak *skor* (Danny Kosasih, 2008:46). Keterampilan ini merupakan, suatu keterampilan yang memberikan hasil yang nyata secara langsung. Selain itu, memasukkan bola ke dalam keranjang merupakan inti dari strategi permainan bola basket. Keterampilan menembak merupakan suatu keterampilan yang sangat penting dan untuk dapat melakukan tembakan yang baik, perlu dilakukan teknik-teknik menembak yang benar.

Menurut Imam Sodikun (1992:90), di dalam permainan bola basket tembakan dibagi menjadi dua yaitu tembakan lapangan dan tembakan hukuman. Tembakan lapangan adalah suatu percobaan memasukkan bola ke keranjang lawan selama dalam waktu permainan/ pertandingan. Tembakan ini dilakukan oleh siapapun pemain penyerang dari daerah manapun di dalam lapangan sesuai dengan peraturan. Sedangkan tembakan hukuman atau tembakan bebas ini adalah merupakan hadiah yang diberikan kepada pemain untuk mencetak satu angka. Tembakan tanpa

rintangan ini dilakukan pada posisi tepat di belakang garis tembakan bebas sesuai ketentuan. Tembakan dilakukan dalam waktu paling lama 5 detik, dimulai sejak bola diberikan oleh wasit kepada pemain yang akan melakukan tembakan. Hal inilah yang membedakan, antara tembakan lapangan dengan tembakan hukuman yang tempat menembaknya sudah ditentukan. Untuk melakukan tembakan dalam permainan bola basket memerlukan gerakan yang kompleks meliputi gerakan tungkai, tubuh, lengan dan gerakan lompatan vertikal ke atas. Jauh dekatnya tembakan, dipengaruhi oleh posisi pemain dari ring dan jangkauan lengan pemain. Sehingga, apabila jarak tembakan semakin jauh, maka pemain harus melakukan teknik *shooting* yang lebih kuat dan tepat. Untuk melaksanakan tembakan tersebut dibutuhkan adanya sinkronisasi antara kaki, punggung, bahu, siku tembakan, kelenturan pergelangan dan jari tangan.

Permasalahan yang terjadi dilapangan adalah kurangnya kemampuan siswa dalam melakukan *jump shoot* maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berhubungan dengan *jump shoot*. Karena metode latihan *jump shoot* menggunakan tumpuan box/balok dianggap metode yang cocok untuk meningkatkan kemampuan *jump shoot* pada siswa SMA Xaverius 1 Palembang, maka dari itu Penulis tertarik untuk meneliti masalah akurasi tembakan *jump shoot*. strategi latihan yang penulis sarankan adalah latihan tembakan *Jump Shoot* menggunakan balok pada sudut 45° , karena tembakan tersebut cukup sulit untuk dilakukan, sehingga penulis tertarik untuk meneliti teknik menembak tersebut yang berpengaruh dalam meningkatkan hasil tembakan *jump shoot*. Dalam latihan ini terdapat satu kelompok latihan yaitu kelompok latihan tembakan menggunakan tumpuan balok yang dilakukan pada sudut 45° . Latihan ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh hasil presentase tembakan *jump shoot* yang lebih tinggi. Latihan ini dilakukan berulang-ulang sehingga para pemain memiliki *follow through* dan *falling* dalam melakukan *jump shoot*. Dengan latihan ini penulis berharap hasil tembakan *jump shoot* pada Siswa putra SMA Xaverius 1 Palembang mengalami peningkatan. Adapun alasan pemilihan judul adalah sebagai berikut :

1. Teknik *shooting* merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bola basket dan setiap pemain dituntut bisa melakukannya.
2. Teknik *jump shoot* merupakan teknik lanjutan dari *shooting*.

Penulis berpendapat siswa SMA Xaverius 1 Palembang adalah sampel yang cocok untuk penelitian ini karena siswa masih dalam perkembangan. Selain itu, agar siswa SMA Xaverius 1 Palembang tersebut dapat meningkatkan prestasi olahraga khususnya dalam cabang olahraga bola basket.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada uraian yang telah di jabarkan pada bagian latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut : berdasarkan teori *jump shoot* yaitu :

1. Masih banyak lompatan siswa saat melakukan *jump shoot* yang tidak vertikal.
2. Teknik *jump shoot* siswa SMA Xaverius 1 Palembang belum pernah dilatih, sehingga siswa belum mengetahui bagaimana teknik yang benar.
3. Masih belum terlihat posisi kaki sejajar bahu dengan salah satu kaki berada di depan saat melakukan *jump shoot*.

1.3 Pembatasan Masalah

Permasalahan yang dapat diidentifikasi, peneliti membatasi pada peningkatan *power vertikal jump* terhadap hasil *jump shoot* menggunakan tumpuan balok pada siswa putra SMA Xaverius 1 Palembang tahun 2014.

1.4 Perumusan Masalah

Sesuai dengan uraian yang ada pada pemilihan judul, maka muncul permasalahan sebagai berikut : Apakah ada pengaruh latihan vertikal *jump* menggunakan tumpuan balok/*box* terhadap hasil *jump shoot* pada siswa putra SMA Xaverius 1 Palembang tahun 2014?

1.5 Tujuan Penelitian

Berkaitan dengan hasil penelitian yang akan dicapai, maka tujuan pelaksanaan penelitian ini adalah untuk : Untuk mengetahui pengaruh latihan *jump shoot* menggunakan tumpuan balok terhadap hasil jump shoot pada siswa putra SMA Xaverius 1 Palembang tahun 2014.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi beberapa pihak, yaitu:

1. Bagi para siswa, diharapkan untuk mampu meningkatkan kemampuan mereka di bidang olahraga bola basket khususnya dalam teknik *jump shoot*.
2. Bagi para guru, pendidik dan pelatih, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan untuk mengajar atau melatih siswa agar memiliki keterampilan *jump shoot* yang baik.
3. Bagi peneliti sendiri dan para peneliti lainnya skripsi ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan apabila melakukan penelitian sejenis.

DAFTAR PUSTAKA

- A.Sarumpaet dkk. 1992. *Permainan Besar*. Jakarta : Depdikbud.
- Ambler, Vic, 2006. *Petunjuk Untuk Pelatih dan Pemain Bola Basket*. Bandung :Pionir Jaya.
- Ahmad, Maskur. 2007. *Kinesiologi*. Palembang.
- Bompa, Tudor O. 1986. *Theory and Methodology of Training The Key toAthletics Performance*. Dubuque: Kendal/ Hunt Publishing.
- Danny Kosasih, 2008. *Fundamental Basket Ball, First Step To Win*. Semarang : Karangturi Media, Yayasan Pendidikan Nasional Karangturi.
- Hadinata, Kurnia. 2010. *Pengaruh Latihan Tembakan Bertahap terhadap Hasil Tembakan Bebas Satu Tangan di Atas Kepala pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Basket SMP N 1 Inderalaya Utara*. Skripsi: Universitas Sriwijaya.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud.
- Imam Sodikun, 1992. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Kosasih, Danny. 2008. *Fundamental Basketball; First Step To Win*. Semarang: Karangturi Media.
- Kosasih, Engkos. 1985. *Olahraga Tehnik dan Program Latihan*. Jakarta. Akademika Presindo.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-prinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Dirjen Olahraga.
- PB. PERBASI. 2010. *Official Basketball Rules*. Jakarta : Perbasi.
- Saifuddin Azwar. 2008. *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsita.
- Sugiyono. 2005. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.

Sutrisno Hadi.2004. *Metodologi Research Jilid 3*. Yogyakarta : Andi Offset.

Tohar, 2008. *Ilmu Kepeleatihan* ,FIK UNNES Semarang.

Wiessel, Hal. 1996. *Bola Basket; Langkah Untuk Sukses*. Jakarta Utara: PT.Raja Grafindo Persada.

Zainuddin, Muhammad. 1988. *Metodelogi Penelitian*. Surabaya:Erlangga.

-----<http://fiqihilhamwijaya.wordpress.com/2011/01/31/basket/>. Diakses pada tanggal 7 Januari 2012

-----<http://javiercesar.multiply.com/journal/free-throw-shoot/>. Diakses pada tanggal 4 Januari 2012.

-----<http://kurniawaniqbal.wordpress.com/2011/09/10/gambar-sketsa-lapangan-bola-basket/>. Diakses pada tanggal 5 Januari 2012.

-----http://ndocsr.blogspot.com/2008_12_01_archive.html&docid=lapangan-ring-basket/. Diakses pada tanggal 5 Januari 2012.

-----<http://www.mortgageport.com.au/assets/stopwatch.jpg>. Diakses pada tanggal 7 Januari 2012.