

**Pengaruh Latihan *Box to Jump* terhadap Hasil *Shooting Hook*
Pemain Bola Basket Di Estrakulikuler putri SMA Negeri 1
Indralaya**

SKRIPSI

oleh

Agy Rahmat Wahyudhi

NIM 06061282025033

Prodi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2024

Pengaruh Latihan *Box to Jump* terhadap Hasil *Shooting Hook* Pemain Bola Basket Putri Di Estrakullikuler SMA Negeri 1 Indralaya

SKRIPSI

Oleh :

Agy Rahmat Wahyudhi
Nomor Induk Mahasiswa 06061282025033
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana

Mengetahui,
Koordinator Program Studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018

Pembimbing,



Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018

**Pengaruh Latihan *Box to Jump* terhadap Hasil *Shooting Hook*
Pemain Bola Basket Di Estrakulikuler Putri SMA Negeri 1
Indralaya**

SKRIPSI

Oleh :

Agy Rahmat Wahyudhi

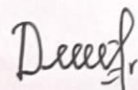
Nomor Induk Mahasiswa 06061282025033

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan

Mengetahui,
Koordinator Program Studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Pembimbing,



Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018



Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018



**Pengaruh Latihan *Box to Jump* terhadap Hasil *Shooting Hook*
Pemain Bola Basket Putri Di Estrakulikuler SMA Negeri 1
Indralaya**

SKRIPSI

Oleh :

Agy Rahmat Wahyudhi

Nomor Induk Mahasiswa 06061282025033

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : **RABU**
Tanggal : **20 MARET 2024**

TIM PENGUJI

1. Ketua : Destriani, M.Pd
2. Anggota : Destriana, M.Pd



Palembang, Maret 2024
Mengetahui,
Koordinator Program Studi



Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018

HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO

Bismillahirrahmanirahim..

MOTTO

“ Banggakan orang tua”

Assalamualaikum Wr. Wb

Dengan mengucapkan rasa syukur kepada Allah SWT, kupersembahkan penulisan skripsi ini kepada :

1. Dua orang yang paling berjasa dalam hidup saya, Ayah saya Yudi Anwar dan Ibunda saya Shintia Sari. Terima kasih atas kepercayaan yang telah diberikan atas izin merantau dari kalian, serta pengorbanan, cinta, do'a, motivasi, semangat dan nasihat serta kata-kata yang sering di lontarkan “*abang pasti bisa, selesaikan bang, jangan tinggal sholat, tetap semangat*” dan juga tanpa lelah mendukung segala Keputusan dan pilihandalam hidup saya, kalian sangat berarti, semoga Allah SWT selalu menjaga kalian dalam kebaikan dan kemudahan.
2. Kepada adik saya Aby Rahmat Wahyudhi terima kasih atas segala do'a serta segala motivasi untuk saya semoga Allah SWT selalu menjaga dalam kebaikan dan kemudahan.
3. Kepada keluarga dan saudara -saudara saya Saiman *family* dan Ahmad, saya ucapkan terima kasih atas segala *support* nya baik secara moral dan material yang saya tidak bisa balas satu persatu, semoga kita selalu diberkahi dan selalu dalam lindungan Allah SWT.
4. Kepada Kepala Sekolah SMA N 1 Indralaya serta kepada para Guru PJOK, dan staff terima kasih atas diberikan izin saya untuk melaksanakan penelitian.
5. Kepada seluruh Ibu dan Bapak Dosen Program Studi Pendidikan Jasmanin Dan Kesehatan yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat selama penulis berkuliah di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

6. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya Yayuk Aryani, S.Mat. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan skripsi ini, berkontribusi banyak dalam karya tulis ini, baik tenaga maupun waktu kepada penulis. Telah mendukung, menghibur, dan mendengarkan keluh kesah serta memberikan semangat untuk terus bergerak, *you are proof that home is not always a building*.
7. Keluarga besar Ikatan Pelajar Dan Mahasiswa Bangka (ISBA) yang sudah menjadi warna dalam perjalanan merantau ini sehingga penulis tidak merasa sendiri.
8. Keluarga besar Penjaskes Indralaya 2020 yang telah banyak membantu penulis dari awal perkuliahan hingga akhir perkuliahan.

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Agy Rahmat Wahyudhi

Nim : 06061282025033

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan *Box to Jump* terhadap Hasil *Shooting Hook* Pada Pemain Basket Putri Di Ekstrakurikuler SMA negeri 1 indralaya ini adalah benar karya saya sendiri dan tidak melakukan menjiplak 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. Apabila dikemudian hari ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini ada/tidak ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa paksaan dari pihak manapun.

Palembang, Februari 2024

Yang membuat pernyataan ini,



Agy Rahmat Wahyudhi

NIM. 06061282025018

PRAKATA

Skripsi dengan judul “ Pengaruh Latihan *Box To Jump* Terhadap Hasil *Shooting Hook* Pemain Basket di Ekstrakurikuler Putri SMA Negeri 1 Indralaya” disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada program studi Pendidikan jasmani dan kesehatan , fakultas keguruan dan ilmu Pendidikan, universitas sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari beberapa pihak.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada ibu Destriani, M.Pd sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Hartono, M.A., selaku Dekan FKIP Unsri dan Ibu Destriani, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Penulis mengucapkan terima kasih kembali kepada Ibu Destriana M.Pd selaku Dosen penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dalam pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni.

Indralaya, 25 Maret 2024

Penulis



Agy Rahmat Wahyudhi

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur kehadiran Allah SWT, atas berkah dan hidayah-Nya jualah penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Box To Jump* Terhadap Hasil *Shooting hook* Pemain Basket di Ekstrakurikuler Putri Sma 1 Indralaya. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk melaksanakan penelitian pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada ibu Destriani, M.P.d selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan saran kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada Bapak dan Ibu dosen serta rekan-rekan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan fakultas keguruan dan ilmu Pendidikan universitas Sriwijaya yang telah banyak membantu dalam penyelesaian dan penyempurnaan skripsi ini.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua. Aamiin Ya Robbal alamiin.

Indralaya, 25 Maret 2023



Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iii
LEMBAR TELAH DIUJI DAN DILULUSKAN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO	v
HALAMAN SURAT PERNYATAAN	vi
PRAKATA	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar belakang	1
1.2 Permasalahan penelitian.....	4
1.2.1 Identifikasi masalah.....	4
1.2.2 Batasan masalah	5
1.2.3 Rumusan masalah.....	5
1.3 Tujuan penelitian.....	5
1.4 Manfaat teoritis	5
1.4.1 Manfaat praktis.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Kajian teori	7
2.1.1 Hakikat bola basket	7
2.2 Hakikat <i>shooting</i>	8
2.2.1 Tampilan dasar <i>shooting</i>	8
2.3 <i>Shooting hook</i>	11
2.3.1 Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>shooting hook</i>	11
2.4 Sarana dan prasarana bola basket.....	14
2.4.1 Lapangan basket.....	14
2.4.2 Ring basket.....	15
2.4.3 Bola basket	16
2.5 Peraturan permainan bola basket	17
2.5.1 Aturan pertandingan.....	17
2.5.2 Peraturan beserta penjelasannya.....	18
2.6 Hakikat latihan	22
2.6.1 Pengertian latihan.....	22

2.6.2 Tujuan latihan.....	23
2.6.3 Aspek-aspek latihan	23
2.6.4 Prinsip-prinsip latihan	24
2.6.5 Jenis-jenis latihan <i>shooting</i>	26
2.6.6 Latihan <i>shooting hook</i>	26
2.7 Kajian tentang <i>plyometric</i>	26
2.7.1 Definisi latihan <i>plyometric</i>	26
2.7.2 Jenis latihan <i>plyometric</i>	28
2.7.3 Latihan <i>plyometric box to jump</i>	30
2.8 Program latihan	31
2.9 Kerangka berfikir	32
2.10 Penelitian yang relevan	34
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis penelitian	37
3.2 Rancangan penelitian	37
3.3 Variabel penelitian	38
3.4 Tempat dan waktu penelitian	38
3.5 Populasi dan sampel	38
3.6 Teknik analisis data	42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil penelitian	44
4.1.1 Deskripsi lokasi.....	44
4.1.2 Deskripsi sampel penelitian	44
4.1.3 Deskripsi data hasil pretest <i>shooting hook</i>	45
4.1.4 Deskripsi data hasil posttest <i>shooting hook</i>	45
4.1.5 Deskripsi data peningkatan latihan <i>box to jump</i>	46
4.1.6 Deskripsi data pengaruh latihan <i>box to jump</i>	47
4.1.7 Uji normalitas	47
4.1.8 Uji paired t-test <i>pretest dan posttest shooting hook</i>	48
4.2 Pembahasan.....	49
4.2.1 Pembahasan hasil data <i>pretest dan posttest</i>	49
4.2.2 Pembahasan hasil data pengaruh latihan <i>box to jump</i>	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	57
5.2 Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	58

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Program latihan	32
Tabel 2 Penilaian tes <i>shooting</i>	40
Tabel 3 Distribusi data instrumen tes <i>hook shoot (pretest)</i>	45
Tabel 4 Distribusi data instrumen tes <i>hook shoot (Postest)</i>	46
Tabel 5 Data perbandingan hasil <i>pretest</i> dan <i>postest</i>	46
Tabel 6 Daftar peningkatan hasil <i>pretest</i> dan <i>postest</i>	47
Tabel 7 Data uji normalitas data <i>pretest</i> dan <i>postest</i>	48
Tabel 8 Data uji paired <i>t_{test} pretest dan posttest shooting hook</i>	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 One hand set <i>shooting</i>	9
Gambar 2 <i>Shooting hook</i>	9
Gambar 3 <i>Jump shoot</i>	10
Gambar 4 <i>Three point shoot</i>	10
Gambar 5 <i>Lay up shoot</i>	11
Gambar 6 Lapangan basket.....	12
Gambar 7 Ring basket	15
Gambar 8 Bola basket.....	16
Gambar 9 <i>Box</i>	31
Gambar 10 Kerangka berpikir	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Usul judul skripsi	64
Lampiran 2 Kartu bimbingan	65
Lampiran 3 Persetujuan seminar skripsi	67
Lampiran 4 Bukti perbaikan seminar skripsi	68
Lampiran 5 Permohonan izin penelitian	69
Lampiran 6 Permohonan sk pembimbing skripsi.....	70
Lampiran 7 Izin penelitian dari universitas sriwijaya	71
Lampiran 8 Surat izin penelitian dari dinas pendidikan.....	72
Lampiran 9 Surat persetujuan sidang akhir.....	73
Lampiran 10 Persetujuan seminar hasil penelitian.....	74
Lampiran 11 Bukti perbaikan seminar hasil	75
Lampiran 12 Surat balasan dari sekolah	76
Lampiran 13 Surat undangan sidang.....	77
Lampiran 14 Surat keterangan sidang skripsi	78
Lampiran 15 Bukti perbaikan sidang skripsi	79
Lampiran 16 Data hasil penelitian pretest.....	80
Lampiran 17 Data hasil penelitian postest	81
Lampiran 18 Data hasil akumulasi.....	82
Lampiran 19 Tinggi badan,berat badan dan ineks masa tubuh.....	83
Lampiran 20 Pelaksanaan test dan treatment	84

ABSTRAK

Tujuan penelitian untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *Box to Jump* terhadap peningkatan hasil *Shooting Hook* pada cabang olahraga bola basket pada pemain di ekstrakurikuler putri SMA Negeri 1 Indralaya. Metode penelitian yang digunakan adalah *quasi eksperimen* dengan desain *one group pre test and Post test*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 30 orang, sampel penelitian ini dilakukan pada pemain putri di ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Indralaya sebanyak 30 orang. Hasil penelitian ini berdasarkan pengujian *pretest* dan *posttest* kelompok latihan *Box to Jump* dengan rata – rata 6,47 dan menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 10.179. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{tabel} sebesar 1,699 dengan taraf kepercayaan 0,95 ($\alpha = 0,05$) dan jumlah sampel ($N = 30$), ternyata harga t_{hitung} telah berada didalam daerah penerimaan H_a . Hasil dalam penelitian ini yaitu latihan *Box to Jump* memiliki pengaruh terhadap *Shooting Hook* dalam cabang olahraga bolabasket di ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Indralaya, temuan dalam penelitian ini adalah adanya pengaruh dari latihan *box to jump* dapat meningkatkan hasil *shooting hook* pada pemain di ekstrakurikuler putri SMA negeri 1 indralaya. Dengan demikian, latihan *box to jump* dapat di terapkan dalam meningkatkan hasil *shooting hook* pada pemain bola basket.

Kata Kunci : *box to jump, shooting hook, bolabasket*

ABSTRACT

The aim of the research was to find out how much influence Box to Jump training had on improving Hook Shooting results. in basketball for players in the women's extracurricular at SMA Negeri 1 Indralaya. The research method used was quasi-experimental with a one group pre test and post test design. The population in this study was 30 people, the sample of this research was carried out on female extracurricular players at SMA Negeri 1 Indralaya as many as 30 people. The results of this research are based on the pretest and posttest of the Box to Jump training group with an average of 6.47 and shows a t_{count} value of 10,179. Meanwhile, from the distribution list, the t_{table} price is 1.699 with a confidence level of 0.95 ($\alpha = 0.05$) and the sample size is ($N = 30$), it turns out that the $t_{(calculated)}$ price is within the H_a reception area. The results of this research are that Box to Jump training has an influence on Shooting Hook in basketball in the extracurricular sport of SMA Negeri 1 Indralaya. The finding in this research is that there is an influence of box to jump training which can improve shooting hook results in female players in the extracurricular of SMA Negeri 1 indralaya. Thus, box to jump training can be applied to improve shooting hook results in basketball players.

Keywords : *box to jump, shooting hook, basketball*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga bolabasket adalah olahraga yang terkenal di Amerika Serikat yang dibagi atas 2 tim masing-masing 5 orang yang saling menyerang memasukkan kedalam ring lawan untuk memperoleh skor lebih banyak (Saichudin & Munawar, 2019). Bolabasket adalah olahraga permainan bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Permainan bolabasket ditemukan pada Desember 1891 oleh Dr. James Naismith, seorang anggota Sekolah Pelatihan Olahraga Internasional YMCA di Springfield, Massachusetts, Amerika Serikat.

Naismith menciptakan permainan yang sekarang dikenal sebagai bolabasket pada 15 Desember 1891. Awalnya, permainan ini dimainkan dengan menggunakan keranjang buah persik yang dipasang di atas sebuah balok kayu yang tingginya sekitar 3,05 meter. Latar belakang dari permainan bolabasket adalah untuk menciptakan sebuah permainan yang dapat dimainkan di dalam ruangan pada saat musim dingin yang sangat dingin. Permainan yang digemari masyarakat, salah satunya adalah permainan bolabasket.

Olahraga atau permainan bolabasket sangat memerlukan kerja sama tim selain itu keterampilan individu juga sangat membantu dalam bermain. Permainan bolabasket semakin menarik ketika pemain mampu melakukan teknik *shooting* dengan beberapa variasi permainan antara lain *three-point*, *lay up*, *slam dunk* dan *Shooting hook*. Pada beberapa pertandingan bolabasket di tanah air, para pemain jarang melakukan *shooting* dengan berbagai variasi *shooting* atau bisa dibilang terlalu monoton saat bermain basket. *Shooting* yang dilakukan oleh pemain tidak selalu berhasil, tetapi juga ada yang mengalami kegagalan. Hal ini berarti usaha meraih angka dengan melakukan *shooting* melalui berbagai cara yang sah sering dilakukan oleh pemain bolabasket yaitu : (1) *shooting* satu tangan (*one-hand set shoot*), (2) Lemparan bebas (*free throw*), (3) *shooting* sambil melompat (*jump shoot*), (4) *shooting* tiga angka (*three point shoot*), (5) *shooting* mengait (*Shooting*

hook), (6) *lay up shoot*, (7) *runeer* (*lay up* yang diperpanjang).

Pembinaan prestasi yang dibutuhkan untuk perkembangan olahraga pada masa sekarang ini mengalami peningkatan yang bagus dan baik, karena pembinaan itu sendiri merupakan aspek penting pada kelanjutan prestasi yang akan datang selanjutnya bisa dikaitkan dengan point penting untuk meningkatkan, mengembangkan dan memajukan prestasi dalam olahraga. mewujudkan tujuan tersebut pembinaan harus memiliki susunan atau rancangan program yang sudah tertata dan telah diprogramkan secara optimal dan maksimal dalam pembinaan prestasi olahraga, pembinaan prestasi olahraga itu sendiri adalah pembinaan olahraga yang ditujukan untuk menghadapi suatu pertandingan atau kompetisi mulai dari tingkat yang terendah ke tingkat internasional menurut Syafruddi (Atradinal, 2018).

Suatu cabang olahraga mempunyai pembinaan yang berbeda-beda yang ditujukan kepada tim untuk mendapatkan hasil yang diinginkan, pembinaan ini sendiri sangat mempengaruhi dalam suatu cabang olahraga dikarenakan yang menentukan tim atau cabang olahraga ini berprestasi atau malah menurun prestasinya. Pembinaan pun dibutuhkan waktu yang lama dengan kata lain pembinaan harus dilakukan dengan efektif, efisien, terstruktur dan berkelanjutan. Konsisten di dalam melakukan latihan dan memberikan program latihan itu sendiri, dalam sebuah keberhasilan pembinaan atlet mencapai prestasi yang dicapai bergantung pada sistem pelatihan (Widowati, 2015)

Pengetahuan teknik merupakan aspek yang penting dalam pengembangan keterampilan dan kemampuan dalam berbagai bidang, termasuk olahraga. Dalam konteks pengetahuan teknik, khususnya pada bidang olahraga, pemahaman yang baik tentang teknik yang benar sangatlah penting untuk mencapai hasil yang optimal dan mencegah cedera. Dalam hal ini, pengetahuan teknik yang baik sangat berperan dalam mencapai keberhasilan.

Pengetahuan tentang teknik dasar adalah pondasi yang penting dalam pengembangan keterampilan dalam bermain bolabasket. Tingkat pengetahuan yang baik akan mempengaruhi kemampuan siswa untuk mengaplikasikan teknik dengan baik dalam permainan, (Dedi & Gilang, 2019) bahwa pengetahuan teknik dalam olahraga, khususnya dalam konteks teknik *Shooting* pada permainan bolabasket, memiliki peran yang penting dalam pengembangan keterampilan dan kemampuan pemain. Pemahaman yang baik tentang teknik tersebut akan membantu pemain dalam meningkatkan akurasi dan efisiensi gerakan mereka, serta mencegah risiko cedera yang mungkin terjadi. Dalam tercapainya suatu disiplin, sportifitas dan prestasi harus mempunyai keterampilan dalam memainkan olahraga bolabasket, salah satunya teknik *shooting* yang baik. Teknik dasar merupakan proses melakukan gerakan dasar yang dilakukan dalam kondisi sederhana dan mudah (Budiwanto, 2013). Khususnya permainan bolabasket teknik *shooting* memang harus dikuasai dengan baik, karena dalam permainan bolabasket dituntut untuk melakukan tembakan memasukkan bola dengan sebanyak-banyaknya. Gerakan keterampilan *shooting* harus dikuasai dengan benar dengan perlakuan secara otomatis sehingga menjadikan gerak efisien, gerak yang sudah menjadi otomatis akan sulit untuk dirubah apabila dalam kebiasaannya melakukan *shooting* sudah salah, butuh ketekunan latihan untuk membetulkan gerakan dasar *shooting* (Windarto, 2020).

Banyak pemain bolabasket di sumatra selatan khususnya untuk pemain basket yang tergabung di klub maupun klub-klub yang ada, namun masih banyak para pemain yang masih banyak kekurangan dalam teknik dasar permainan bolabasket salah satunya teknik *shooting hook* (tembakan mengait). hasil observasi pada pemain putri di ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Indralaya dalam observasi ini pada saat latihan pada saat pemain melakukan *shooting hook*

banyak sekali kegagalan dalam melakukan teknik tersebut, hal tersebut dipengaruhi oleh ke gagalan dalam melakukan *shooting hook*, kegagalan yang paling sering terjadi ialah *shooting* yang di blok dikarenakan loncatan yang dilakukan kurang maksimal, karena dalam melakukan *shooting hook* ini sendiri tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan teknik serta fisik melainkan kemampuan daya ledak otot yang sangat berpengaruh, melihat dari permasalahan tersebut maka peneliti ingin memberikan program latihan untuk bisa meningkatkan loncatan dengan cara memberikan latihan *box to jump* maka berdasarkan permasalahan diatas maka perlu dilakukan sebuah penelitian yang berjudul pengaruh latihan *box to jump* terhadap hasil *shooting hook* Pemain bolabasket di ekstrakurikuler putri SMA Negeri 1 Indralaya

Shooting kaitan (*shooting hook*) merupakan *shooting* yang sangat penting dalam penyerangan jarak dekat di daerah lawan yang mempunyai pertahanan yang ketat, dengan *Shooting hook* pemain tidak perlu mengambil sikap awal menghadap keranjang, tetapi dengan sikap miring atau menyamping jaring, bola dilepaskan dengan ayunan tangan secara menangkap keranjang. menjelaskan cara melakukan *Shooting hook*, antara lain : (1) Tangkaplah bola lalu letakkan dibawahdagu, (2) Lakukan *pivot*, melangkahlah kedalam *paint* area, (3) Angkat boladengan gerakan berkelanjutan kearah ring, (4) Mendaratlah segera dengan posisi quick stance dan siap melakukan *offensive rebound*. Posisi terbaik melakukan *Shooting hook* adalah diluar *paint* area dekat dengan garis garis kecil (*Hashmaker*). *Shooting Shooting hook* ini dikategorikan ke dalam jenis *shooting* tingkat lanjut, seperti yang diungkapkan (Kristina et al., 2021) “menguasai *shooting hook* perlu tekun berlatih karna tipe *shooting* ini termasuk kategori *advance skill* (*skill* tingkat lanjut)”. Menurut (Hartadji et al., 2022) dalam efek latihan *plyometrik box to jump* terhadap hasil *jump shoot* Pada Permainan Bolabasket.

Berdasarkan masalah dan penelitian terdahulu, maka penelitian ini berjudul Pengaruh Latihan *Box to Jump* terhadap Hasil *Shooting Hook* Pada Pemain Basket di Ekstrakurikuler Putri SMA Negeri 1 Indralaya.

1.2 Permasalahan Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kurang maksimalnya lompatan atlet
2. Kurangnya latihan khusus untuk meningkatkan lompatan
3. Hasil *shooting hook* yang kurang baik

1.2.2 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan indentifikasi masalah di atas maka penelitian ini dibatasi pada, “ pengaruh latihan *box to jump* terhadap hasil *shooting hook* pemain bolabasket di ekstrakurikuler putri SMA Negeri 1 Indralaya “.

1.2.3 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dari penelitian ini yaitu, apakah ada pengaruh *Latihan box to jump* terhadap hasil *shooting hook* pemain bolabasket di ekstrakurikuler putri SMA Negeri 1 Indralaya ?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh *box to jump* terhadap hasil *shooting hook* pada pemain basket di ekstrakurikuler putri SMA Negeri 1 Indralaya.

1.4 Manfaat Teoritis

1. Kontribusi pada Pengetahuan Ilmiah: Penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada pengetahuan ilmiah dalam bidang olahraga, terutama dalam teknik *shooting* basket dan pengaruh *box to jump* terhadap hasil *shooting*. Informasi ini dapat digunakan sebagai referensi oleh peneliti dan akademisi untuk pengembangan pengetahuan lebih lanjut.
2. Memperdalam Pemahaman tentang *box to jump* Penelitian ini dapat membantu dalam memperdalam pemahaman tentang *box to jump* sebagai teknik *shooting* yang mungkin kurang dipahami dalam konteks permainan bolabasket putri.

1.4.1 Manfaat Praktis

1. Agar dapat dijadikan bahan informasi serta kajian peneliti selanjutnya khusus untuk hasil *shooting* bolabasket di ekstrakurikuler putri SMA Negeri 1 Indralaya
2. Memberikan gambaran tentang hasil *shooting hook* pemain basket di ekstrakurikuler putri SMA Negeri 1 Indralaya. sehingga pelatih dapat memperhatikan dan berupaya untuk meningkatkan hasil *shooting hook* tersebut

DAFTAR PUSTAKA

- Alfiandi, P., Ali, N., & Wardoyo, H. (2008). Pengembangan Model Latihan Sepak Sila Pada Permainan Sepak Takraw. *Jurnal Ilmiah Sport Choaching and Education*, 2(2), 111–126.
- Alhogbi, B. G., Arbogast, M., Labrecque, M. F., Pulcini, E., Santos, M., Gurgel, H., Laques, A., Silveira, B. D., De Siqueira, R. V., Simenel, R., Michon, G., Auclair, L., Thomas, Y. Y., Romagny, B., Guyon, M., Sante, E. T., Merle, I.,
- Arikunto, S. (2016). Arikunto. 2013. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. DuaultAtlani, L.,
- Adhitya Bagaskara, Bayu. 2018. Pengaruh Latihan Plyometric Box Jump Dan Plyometric Standing Jump Terhadap Kemampuan Vertical Jump Pada Atlet Klub Bola Voli Putra Ganevo Usia 14-17 Tahun. Yogyakarta : Skripsi Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
- Abdillahtul Khaer, M. (2016). Pengaruh Pemberian Latihan Pliometrik Jump To Box Terhadap Perubahan Tinggi Lompatan Pada Pemain Persatuan Sepakbola Indonesia. *Indonesia Sulawesi, Bina Bola Makassar*.
- Aris, T., & Mu'arifuddin, M. A. (2020). Pengembangan Buku Ajar Bola Basket Untuk Mahasiswa. *Jendela Olahraga*, 5(2), 62–69.
<https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.6131>
- Atradinal, A. (2018). Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola Psts Tabing. *Sporta Sainatika*, 3(1), 432.
<https://doi.org/10.24036/sporta.v3i1.63>
- Awali, M. (2018). Pengaruh Kemampuan Kognitif terhadap Hasil Pembelajaran Bola Basket. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), 52–63. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.156>
- Daulay, B., & Daulay, S. S. (2018). Pengembangan Variasi Latihan Kombinasi Passing dan Smash dalam Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Teknologi Dan*

Kejuruan, 20(1). <https://doi.org/10.24114/jptk.v20i1.11040>

Dedi, I., & Gilang, R. (2019). Pengembangan model latihan konsentrasi pada tembakan free throw pemain bola basket The development of a concentration training model on free throw shots basketball players
PENDAHULUAN Di era berkembang saat ini masyarakat mulai menyadari tentang pentingnya.

Sportif, 5, 1–15.

Destriani, D., Destriana, D., Switri, E., & Yusfi, H. (2019). The development of volleyball games learning for students. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(1), 16-28.

Fatahillah, A. (2018). Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Dribbling pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), 11–20.

<https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.131>

Fitrianto, A. T. (2015). Penguasaan shooting yang Banyak Menciptakan Point Pada Pemain Bola Basket Putra SMA Kristen Kanaan Banjarmasin. *Pengaruh power tungkai dan kekuatan lengan terhadap kemampuan standing jump shoot dan quick jump shoot*, 1(2), 1–18.

Gunawan, Sport, & Pengaraian, U. P. (2022). *Ledak Otot Tungkai Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Sma Negeri 1 Tambusai*. 3(1), 43–50.

Hartadji, H., Rubiana, I., Herliana, M. N., & Aripudin, M. (2022). Efek Latihan Plyometrik Jump To Box Terhadap Hasil Jump Shoot Pada Permainan Bola Basket. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 6(2), 123–127.

<https://doi.org/10.37058/sport.v6i2.6381>

Hartati, Bayu, W. I., & Victorian, A. R. (2020). *Effect of Interval Training to Increase Physical Fitness*. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.201107.015>

Husnul, D. (2022). Pengaruh Latihan Box Jump Terhadap Kemampuan Lay-Up Shoot Bola Basket Ditinjau Dari Panjang Tungkai Klub Harisma Bone.

Prosiding Seminar Nasional Ilmu Keolahragaan, 2(1), 1–5.
<http://conference.um.ac.id/index.php/ss/article/view/3044>

- Ilara, J., Mei, V. N., Pradana, D. S., & Rahman, A. (2023). *PENGARUH LATIHAN BOX JUMP TERHADAP KEMAMPUAN LAY-UP SHOOT BOLA BASKET DITINJAU DARI PANJANG TUNGKAI KLUB BOLA BASKET SMA NEGERI 2 PINRANG P*
- Intan Primayanti, I. (2019). Pengaruh Latihan Drill Dan Latihan Pola Pukulan Terhadap Kemampuan Smash Bulutangkis Pada Pb Liansa Juniormasbagik. *Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan IKIP Mataram*, 6, 25–31.
- Iqbal, M. (2021). *EDUKATIF : JURNAL ILMU PENDIDIKAN Pengaruh Latihan Lempar Tangkap Bola Menggunakan Sasaran terhadap Ketepatan Chest Pass Basket SMA*. 3(4).
- Jayanto, C., Karjadi, M. S., & Permono, P. S. (2015). *PENGARUH LATIHAN BOX JUMP DAN DEPTH JUMP TERHADAP KEMAMPUAN JUMP SHOOT PADA TIM BOLA BASKET PUTRI SMA NEGERI 1 DEMAK TAHUN 2022*. *Unnes Journal*
- Juntara, P. E. (2019). Latihan Kekuatan Dengan Beban Bebas Metode Circuit Training Dan Plyometric. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(2). <https://doi.org/10.36706/altius.v8i2.8705>
- Kristina, P. C., Junaidi, I. A., Sari, Z. N., & Yuliantika, I. (2021). Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Teknik Passing Sepak Bola Club Putri Bomber Fc Banyuasin. *Jurnal Olahraga Kebugaran dan Rehabilitasi (JOKER)*, 1(2), 78–82. <https://doi.org/10.35706/joker.v1i2.5762>
- MUHAMAD DARAZAT, A. Z. I. S. (2020). *PENGARUH INTERVAL TRAINING TERHADAP DAYA TAHAN KARDIORESPIRATORI EKTRAKURIKULER SEPAK BOLA SMAN 1 BANJARSARI (Studi*

- Eksperimen pada Siswa Anggota Ekstrakurikuler Sepak Bola SMAN 1 Banjarsari* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS SILIWANGI).
- Pomatahu, A. R. (2018). Box Jump, Depth Jump Sprint, Power Otot Tungkai Pada Cabang Olahraga Pencak Silat. *Yogyakarta: Zahir Publishing*, 55.
- Reza, V., Snapp, P., Dalam, E., Di, I. M. A., Socialization, A., Cadger, O. F., To, M., Cadger, S., Programpadang, R., Hukum, F., Hatta, U. B. U. B., Sipil, F. T., Hatta, U. B. U. B., Danilo Gomes de pasaman barat. *Bussiness Law binus*, 7(2), 33–48.
- (Radcliffe dan Farentinos (2015),)Effect of Total Body Weight Resistance Exercise (Trx) on Arms Muscle
- Saichudin, & Munawar, S. A. R. (2019). *BUKU AJAR BOLA BASKET*.
- SANJAYA, M., & Iyakrus, I. (2022). *Pengaruh Latihan Lompat Tali Terhadap Hasil Kemampuan Lay Up Shoot Bola Basket Pada Club Tunas Academy Lahat*.
- Sepdanius, E. (2018). *tes dan pengukuran OLAHRAGA*.
- Sumirat, H. H. A. F., & Fauzi, M. S. (2019). PENGARUH LATIHAN KECEPATAN TERHADAP TINGGI LONCATAN SMES ATLET BOLA VOLI PEMULA YUSO KOTA YOGYAKARTA USIA 11-14 TAHUN THE EFFECT OF SPEED TRAINING ON THE HEIGHT OF SMASH JUMP YUSO YOGYAKARTA BEGINNER VOLLEYBALL ATHLET 11-14 YEARS OLD. *Pend. Kepelatihan Olahraga-S1*, 8(8).
- Setyo budiwanto. (2015). *metodologi latihan olahraga*.
- S., Syamsuramel, S., Bayu, W. I., & Destriani, D. (2021). Content validity index: development of learning model for basic skills of basketball passing. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 5(3), 571-579.
- Siregar, F. S., & Abady, A. N. (2019). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Shooting Pada Permainan Bola Basket Melalui Gaya Mengajar Komando. *Jurnal Prestasi*, 3(5), 34.

- Widowati. (2015). *MODAL SOSIAL BUDAYA DAN KONDISI LINGKUNGAN SEHAT DALAM PEMBINAAN PRESTASI OLAHRAGA PELAJAR*. 10(2), 122–128.
- Windarto, M. (2020). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. *Modul PJOK Kelas XII KD*, 24.
- Wuwungan, E. N., Legi, B., Sattu, Y., & Manado, U. N. (2021). *PENGARUH PENERAPAN GAYA MENGAJAR KOMANDO TERHADAP GERAK DASAR CHEST PASS DALAM PERMAINAN BOLA BASKET* *IEvander*. 02(02), 50–53.