

**PENGARUH LATIHAN *JUMP STOP* DAN *STRADDLE STOP* YANG
DIAWALI *DRIBBLE* TERHADAP *JUMP SHOOT* PADA ATLET BOLA
BASKET PUTRA SMAN 1 KLATEN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan
Guna Memeperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :

Muhammad Daffa Jamal Sobri

19602241057

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

2023

**PENGARUH LATIHAN *JUMP STOP* DAN *STRADDLE STOP* YANG
DIAWALI *DRIBBLE* TERHADAP *JUMP SHOOT* PADA ATLET BOLA
BASKET PUTRA SMAN 1 KLATEN**

Muhammad Daffa Jamal Sobri
19602241057

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk : (1) Mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *jump shoot* dengan berhenti secara *jump stop* yang diawali *dribble* terhadap hasil *jump shoot* pada atlet bola basket putra SMA Negeri 1 Klaten. (2) Mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *jump shoot* dengan berhenti secara *straddle stop* yang diawali *dribble* terhadap hasil *jump shoot* pada atlet bola basket putra SMA Negeri 1 Klaten. (3) Mengetahui ada tidaknya perbedaan pengaruh latihan *jump shoot* dengan berhenti secara *jump stop* dan *straddle stop* yang diawali *dribble* terhadap hasil *jump shoot* pada atlet bola basket putra SMA Negeri 1 Klaten.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain *pre-experimental design* dan berbentuk penelitian *two group pretest-posttest design*. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Klaten yang berjumlah 20 orang. Serta menggunakan teknik analisis data berupa uji t.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa : (1) Terdapat pengaruh akibat latihan *jump shoot* dengan berhenti secara *jump stop* yang diawali *dribble* terhadap hasil *jump shoot* pada atlet bola basket putra SMA Negeri 1 Klaten, dengan $t_{hitung} 27,297 > t_{tabel} 2,262$ dan nilai sig. $0,000 < 0,05$. Besarnya peningkatan *jump shoot* yang diberi latihan dengan berhenti secara *jump stop* yang diawali *dribble* mengalami peningkatan sebesar 44,54%. (2) Terdapat pengaruh akibat latihan *jump shoot* dengan berhenti secara *straddle stop* yang diawali *dribble* terhadap hasil *jump shoot* pada atlet bola basket putra SMA Negeri 1 Klaten, dengan $t_{hitung} 18,053 > t_{tabel} 2,262$ dan nilai sig. $0,000 < 0,05$. Besarnya peningkatan *jump shoot* yang diberi latihan dengan berhenti secara *straddle stop* yang diawali *dribble* mengalami peningkatan sebesar 42,34%. (3) Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *jump shoot* dengan berhenti secara *jump stop* dan *straddle stop* yang diawali *dribble* terhadap hasil *jump shoot* pada atlet bola basket putra SMA Negeri 1 Klaten, dengan $t_{hitung} 0,632 < t_{tabel} 2,1$ dan nilai sig. $0,535 > 0,05$. Rata-rata kelompok latihan menggunakan teknik awalan *jump stop* sebesar 4,9 dan kelompok latihan menggunakan teknik awalan *straddle stop* sebesar 4,7. Sehingga tidak terdapat perbedaan antara hasil latihan *jump shoot* dengan berhenti secara *jump stop* yang diawali *dribble* dan latihan *jump shoot* dengan berhenti secara *straddle stop* yang diawali *dribble* terhadap hasil *jump shoot* pada atlet bola basket putra SMA Negeri 1 Klaten.

Kata Kunci : *jump shoot* diawali *jump stop*, *jump shoot* diawali *straddle stop*

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Muhammad Daffa Jamal Sobri
NIM : 19602241057
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Judul TAS : Pengaruh Latihan *Jump Stop* Dan *Straddle Stop* Yang
Diawali *Dribble* Terhadap *Jump Shoot* Pada Atlet Bola
Basket Putra SMAN 1 Klaten

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, Juli 2023

Yang menyatakan,



Muhammad Daffa Jamal Sobri
NIM. 19602241057

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH LATIHAN *JUMP STOP* DAN *STRADDLE STOP* YANG
DIAWALI *DRIBBLE* TERHADAP *JUMP SHOOT* PADA ATLET BOLA
BASKET PUTRA SMAN 1 KLATEN**

Tugas Akhir Skripsi

Disusun oleh :

Muhammad Daffa Jamal Sobri

19602241057

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Tanggal : Juli 2023

Koordinator Program Studi



Dr. Drs. Fauzi, M.Si.
NIP. 196312281990021002

Dosen Pembimbing



Dr. Budi Aryanto, S.Pd., M.Pd.
NIP. 196902152000121001

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH LATIHAN *JUMP STOP* DAN *STRADDLE STOP* YANG
DIAWALI *DRIBBLE* TERHADAP *JUMP SHOOT* PADA ATLET BOLA
BASKET PUTRA SMAN 1 KLATEN**

Tugas Akhir Skripsi

Disusun oleh :

Muhammad Daffa Jamal Sobri


19602241057

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Tanggal : Agustus 2023

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Budi Aryanto, S.Pd., M.Pd. Ketua Tim Penguji		3/8 2023
Danardono, S.Pd., M.Or. Sekretaris Tim Penguji		3/8 2023
Drs. Herwin, M.Pd Penguji Utama		2/8-2023


Yogyakarta, Agustus 2023

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,




Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 196407071988121001

MOTTO

"Apapun yang menjadi takdirmu, akan mencari jalannya menemukanmu."

(Abi bin Abi Thalib)

"Tidak ada kesuksesan tanpa kerja keras. Tidak ada keberhasilan tanpa
kebersamaan. Tidak ada kemudahan tanpa doa."

(Ridwan Kamil)

"If you quit once it becomes a habit. Never quit!."

(Michael Jordan)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, puji syukur kepada Allah SWT karena saya telah menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Saya ucapkan rasa syukur dan terimakasih kepada semuanya yang sudah selalu mendukung dan memberikan semangat dalam setiap prosesnya. Karya ini saya persembahkan kepada :

1. Kedua orang tua saya, Bapak Suko Trapsilo dan Ibu Rina Setiarsih yang selalu selalu memberikan semangat dan motivasinya. Terimakasih sudah memberikan dukungan dan mendo'akan yang terbaik disetiap langkahnya untuk anakmu ini.
2. Ketiga adik saya, Nisa Abida Rohma, Muhammad Evan Rizqi, dan Ulayya Athifah Rohma yang selalu memberi dukungan satu sama lainnya.
3. Keluarga besar PKO B 2019 yang selalu bersama untuk berjuang menuntut ilmu dan bisa bertahan hingga akhirnya wisuda. Semoga kalian semua bisa sukses.
4. Teman-teman PKO cabor basket angkatan 2019 yaitu Riski, Yoga, Andika, Ninda, Nopi, Putri, Nungky yang telah melalui kebersamaan selama 4 tahun ini. Terimakasih atas bantuan yang kalian berikan selama ini dan mohon maaf atas segala kesalahan yang pernah saya perbuat.
5. Semua saudara dan teman-teman saya yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Terimakasih banyak sudah selalu memberikan bantuan, dukungan, semangat, dan motivasinya kepada saya.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga Tugas Akhir Skripsi dalam rangka memenuhi sebagian persyaratan kelulusan dengan judul “Pengaruh Latihan *Jump Stop* Dan *Straddle Stop* Yang Diawali *Dribble* Terhadap *Jump Shoot* Pada Atlet Bola Basket Putra SMAN 1 Klaten” dapat disusun dengan baik dan sesuai harapan. Selesaiannya Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas berkat bantuan dan kerjasama dari berbagai pihak. Melalui kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Dr. Drs. Fauzi, M.Si. selaku Koorprodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Dr. Budi Aryanto, S.Pd., M.Pd. selaku dosen pembimbing TAS yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran guna membimbing serta selalu memberikan semangat, dorongan, dan masukan-masukan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi sehingga berjalan dengan lancar.
4. Kepala sekolah, pembina ekstrakurikuler bola basket, pelatih, serta tim bola basket putra SMA Muhammadiyah 1 Klaten yang sudah memberikan izin dan bantuan dalam membantu pelaksanaan penelitian ini.

5. Kepala sekolah, pembina ekstrakurikuler bola basket, pelatih, serta seluruh anggota ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Klaten yang sudah memberikan izin dan bantuan dalam membantu pelaksanaan penelitian ini.
6. Muhammad Irvan Eva Salafi, S.Pd., M.Or. selaku validator instrumen penelitian ini yang telah memberikan saran dan masukan perbaikan sehingga Tugas Akhir Skripsi dapat terlaksana sesuai dengan tujuan.
7. Cukup Pahalawidi, S.Pd., M.Or. selaku validator program sesi latihan pada penelitian ini yang telah memberikan saran dan masukan perbaikan sehingga Tugas Akhir Skripsi dapat terlaksana sesuai dengan tujuan.
8. Keluarga, sahabat, dan teman-teman yang selalu memberi semangat, dukungan, dan motivasi untuk dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi.
9. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah memberikan bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan oleh semua pihak di atas dapat menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapat balasan dari Allah SWT. Dengan begitu, semoga Tugas Akhir Skripsi ini dapat menjadi informasi yang bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, Juli 2023
Penulis,

Muhammad Daffa Jamal Sobri
NIM. 19602241057

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Kajian Teori	9
1. Hakikat Permainan Bola Basket.....	9
2. Hakikat Teknik Dasar Bola Basket.....	10
3. Hakikat Latihan	14
4. Hakikat <i>Jump Shoot</i>	19
5. Teknik <i>Jump Stop</i> dan <i>Straddle Stop</i>	21
6. Profil Sekolah SMA Negeri 1 Klaten.....	22
B. Penelitian yang Relevan	24
C. Kerangka Berpikir	25
D. Hipotesis	29

BAB III METODE PENELITIAN	30
A. Jenis Penelitian	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian	31
C. Populasi dan Sampel Penelitian	31
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	32
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	33
F. Uji Coba Instrumen	37
G. Teknik Analisis	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	41
A. Hasil Penelitian	41
B. Hasil Analisis Data	46
C. Pembahasan	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	56
A. Kesimpulan	56
B. Implikasi	57
C. Keterbatasan Penelitian	57
D. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN	61

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 . Teknik Dasar Mengoper Bola (<i>Passing</i>).....	12
Gambar 2 . Teknik Dasar Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>).....	13
Gambar 3 . Teknik Dasar Menembak <i>One Hand Set Shoot</i>	14
Gambar 4 . Gerakan <i>Jump Shoot</i>	20
Gambar 5 . <i>Jump Stop</i>	21
Gambar 6 . <i>Straddle Stop</i>	22
Gambar 7 . Kerangka Berpikir.....	28
Gambar 8 . <i>Two Group Pretest-Posttest Design</i>	31
Gambar 9 . Skema Tes <i>Jump Shoot</i> yang Diawali <i>Dribble</i>	35
Gambar 10 . Diagram Batang <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Jump Shoot</i> dengan Berhenti secara <i>Jump Stop</i> yang Diawali <i>Dribble</i>	44
Gambar 11 . Diagram Batang <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Jump Shoot</i> dengan Berhenti secara <i>Straddle Stop</i> yang Diawali <i>Dribble</i>	46

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 . Keterangan Nilai Instrumen Tes <i>Jump Shoot</i>	34
Tabel 2 . Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Jump Shoot</i> dengan Berhenti secara <i>Jump Stop</i> yang Diawali <i>Dribble</i>	43
Tabel 3 . Deskriptif Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Jump Shoot</i> dengan Berhenti secara <i>Jump Stop</i> yang Diawali <i>Dribble</i>	44
Tabel 4 . Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Jump Shoot</i> dengan Berhenti secara <i>Straddle</i> <i>Stop</i> yang Diawali <i>Dribble</i>	45
Tabel 5 . Deskriptif Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Jump Shoot</i> dengan Berhenti secara <i>Straddle Stop</i> yang Diawali <i>Dribble</i>	45
Tabel 6 . Hasil Uji Normalitas	47
Tabel 7 . Hasil Uji Homogenitas	47
Tabel 8 . Hasil Uji t <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Jump Shoot</i> dengan Berhenti secara <i>Jump Stop</i> yang Diawali <i>Dribble</i>	48
Tabel 9 . Hasil Uji t <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Jump Shoot</i> dengan Berhenti secara <i>Straddle Stop</i> yang Diawali <i>Dribble</i>	50
Tabel 10 . Hasil Uji t Perbedaan <i>Jump Shoot</i> dengan Berhenti secara <i>Jump Stop</i> dan <i>Straddle Stop</i> yang Diawali <i>Dribble</i>	51

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 . Surat Keterangan Validasi Instrumen	62
Lampiran 2 . Surat Izin Uji Instrumen	64
Lampiran 3 . Surat Validasi Program Latihan	65
Lampiran 4 . Surat Izin Penelitian	67
Lampiran 5 . Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan Jawa Tengah	68
Lampiran 6 . Surat Keterangan SMA Negeri 1 Klaten	69
Lampiran 7 . Hasil Uji Coba Instrumen	70
Lampiran 8 . Data Penelitian	71
Lampiran 9 . Deskriptif Statistik	73
Lampiran 10 . Uji Normalitas	75
Lampiran 11 . Uji Homogenitas	76
Lampiran 12 . Uji Hipotesis	77
Lampiran 13 . Tabel r	79
Lampiran 14 . Tabel t	80
Lampiran 15 . Dokumentasi Latihan	81
Lampiran 16 . Sesi Latihan	85

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang sedang populer dan banyak diminati oleh masyarakat Indonesia dari berbagai latar belakang maupun kalangan usia. Bola basket termasuk kedalam olahraga berkelompok yang terdiri dari dua tim yang beranggotakan lima orang pemain di lapangan untuk saling bertanding mencetak skor sebanyak-banyaknya dengan memasukkan bola kedalam keranjang lawan dan mencegah lawan melakukan hal sebaliknya. Definisi ini sesuai dengan yang tertulis pada panduan *peraturan resmi bola basket 2022* pada Peraturan Satu - Pertandingan Pasal 1.1 tentang definisi pertandingan bola basket disebutkan bahwa “Bola basket dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing terdiri dari 5 pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka”.

Olahraga ini pada umumnya dapat dimainkan di lapangan *indoor* maupun *outdoor*. Bola basket dimainkan dengan waktu 40 menit yang dibagi menjadi empat babak atau biasa disebut *quarter*, sehingga tiap *quarter*-nya dimainkan selama 10 menit. Permainan bola basket merupakan olahraga yang menyenangkan, sangat menghibur, dan juga lebih kompetitif karena permainannya cenderung sangat kompleks jika dibandingkan dengan olahraga beregu lain seperti sepak bola maupun voli. Permainan bola basket dikatakan kompleks karena memiliki beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap individu pemain supaya permainan berjalan dengan kompetitif.

Dalam permainan bola basket terdapat beberapa teknik dasar yang perlu dipelajari dan dikuasai oleh para pemainnya. Menurut Wissel (dalam Aryanto, 2018:26) membagi teknik dasar bola basket menjadi tujuh macam, yaitu : (1) *shooting* (menembak), (2) *passing* (mengumpan dan menangkap), (3) *dribbling* (menggiring), (4) *rebounding*, (5) *defending*, (6) bergerak dengan bola, dan (7) bergerak tanpa bola. Dari sekian teknik dasar, teknik *shooting* (menembak) merupakan teknik yang paling penting karena kemenangan sebuah tim didasarkan oleh banyaknya perolehan *point* atau nilai yang dihasilkan dari teknik *shooting*. Hal ini menunjukkan bahwa teknik *shooting* merupakan teknik dasar yang penting, meskipun tidak melupakan teknik dasar yang lain.

Shooting merupakan segala usaha memasukkan bola ke dalam keranjang (*basket*) lawan untuk memperoleh *point* atau nilai sebanyak-banyaknya. Teknik *shooting* sendiri dalam bola basket terdapat bermacam-macam jenisnya, antara lain terdapat teknik *set shoot*, *jump shoot*, *lay up*, *hook shoot*, *runner*, dan semua macam gerakan dengan upaya memasukkan bola ke dalam keranjang. Sichudin & Munawar (2019: 26) menjelaskan bahwa terdapat tujuh macam teknik tembakan, yaitu: (1) *one-hand set shoot* (tembakan dengan satu tangan), (2) *jump shoot* (tembakan sambil melompat), (3) *free throw* (tembakan bebas), (4) *lay up* (tembakan dengan menggiring bola), (5) *hook shoot* (tembakan mengkait), (6) *runner (lay up yang diperpanjang)*, (7) *three point shoot* (tembakan tiga angka). Dari sekian banyak jenis tembakan yang ada, seorang atlet tidak harus menguasai semua jenis teknik *shooting*. Seorang atlet biasanya dapat menguasai teknik menembak *one hand set shoot*, *free throw*, *lay up*, dan *jump shoot*. Dari keempat

jenis *shooting* tersebut, *jump shoot* merupakan jenis tembakan paling banyak dilakukan dalam permainan bola basket. Teknik *jump shoot* mulai diperkenalkan pada atlet mulai usia 15 hingga 17 atau setara dengan usia anak SMA.

Jump shoot merupakan sebuah tembakan yang dalam melakukannya diikuti dengan gerakan lompatan. Tembakan menggunakan lompatan ini digunakan bertujuan untuk mencapai posisi lebih tinggi sehingga tidak adanya halangan bagi bola untuk dilecutkan. *Jump shoot* sering digunakan dalam permainan karena dinilai lebih efektif daripada *set shoot*. Menurut penelitian yang dilakukan Arif & Avandi (2018:7) mengatakan bahwa tembakan *jump shoot* lebih efektif daripada *set shoot* karena rata-rata bola masuk lebih banyak ketika melakukan shooting dengan *jump shoot*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tembakan yang dilakukan oleh subjek berjumlah 15 orang dengan 5 posisi tembakan yang setiap posisinya melakukan sebanyak 10 kali tembakan, sehingga mendapatkan rata-rata *jump shoot* adalah 13.27 sedangkan rata-rata *set shoot* adalah 9,93.

Gerakan teknik menyerang dengan melakukan *jump shoot* dapat dilakukan dari keadaan menerima operan bola atau memegang bola dari posisi *dribble*. Menurut penelitian yang dilakukan Suis Pradenta (2017) memperoleh kesimpulan bahwa *jump shoot* yang diawali *passing* lebih bagus dengan rata-rata 5,45 dari pada yang diawali *dribble* dengan rata-rata 4,48. Menandakan bahwa *jump shoot* yang diawali *dribble* lebih memerlukan konsentrasi daripada dengan awalan *passing* yang sudah siap posisi dan waktunya.

Teknik *jump shoot* dalam olahraga bola basket memiliki tiga komponen yang harus dilakukan, yaitu sikap awalan, pelaksanaan, dan gerakan lanjutan. Komponen tersebut harus sesuai dengan konsep *shooting* secara *BEEF*. Menurut Hardiyanto (dalam Ramadhan dan Irawan, 2022:108) mengatakan bahwa konsep *BEEF* adalah suatu teknik *shooting* yang memudahkan atlet untuk memahami dan menguasai tembakan dengan baik dan benar. Menurut Dimaz Muharri (2020) yang dilansir dari situs resmi DBL Indonesia, *BEEF* merupakan konsep *shooting* yang terdiri dari *balance* (keseimbangan), *eyes* (mata), *elbow* (siku), dan *follow through* (gerakan lanjut setelah melepas bola). Salah satu yang memengaruhi *shooting* supaya bisa berhasil ialah keseimbangan (*balance*). Menggunakan keseimbangan dalam konsep *BEEF* dapat memberikan tenaga, kontrol, serta irama saat melakukan *shooting*. Gerakan selalu dimulai dari lantai, saat menangkap bola, menekuk lutut, serta atur agar tubuh dalam posisi seimbang.

Keseimbangan pada melakukan *shooting* salah satunya dipengaruhi oleh gerakan awalan yaitu cara berhenti memegang bola. Cara berhenti dalam bola basket dapat dibagi menjadi dua macam gerakan yang biasa digunakan, yaitu berhenti secara *jump stop* dan *straddle stop*. *Jump stop* merupakan sebuah gerakan berhenti secara terkendali dengan menggunakan dua kaki secara bersamaan. Teknik *Jump stop* biasa digunakan pemain penyerang untuk memantapkan kaki karena dapat mempertahankan keseimbangan tubuh dengan baik. Sedangkan *straddle stop* merupakan sebuah gerakan berhenti secara terkendali dengan gerakan kaki satu per satu. Teknik *straddle stop* seringkali digunakan pemain penyerang untuk melakukan *passing* dan *shooting* yang memerlukan akselerasi.

Hanya terdapat dua teknik berhenti tersebut yang ada dalam permainan bola basket, tetapi menurut hasil observasi yang sudah peneliti lakukan di daerah Klaten masih menjadi perdebatan di kalangan para pelatih terkait ada tidaknya pengaruh cara berhenti *jump stop* dan *straddle stop* terhadap hasil *jump shoot*. Ada yang berpendapat bahwa cara berhenti dengan *jump stop* dan *straddle stop* berpengaruh terhadap *jump shoot* karena memengaruhi keseimbangan saat berhenti menerima atau memegang bola dan keseimbangan saat melompat. Kemudian ada juga yang berpendapat bahwa tidak ada pengaruhnya karena hal itu hanya akibat dari kebiasaan yang digunakan saat latihan.

Sedangkan belum ada yang pernah melakukan penelitian eksperimen dengan membandingkan hasil latihan *jump shoot* berhenti secara *jump stop* dengan *straddle stop* yang diawali *dribble*. Untuk itu penulis ingin melakukan penelitian eksperimen pada atlet bola basket putra SMA Negeri 1 Klaten. Dimana berdasarkan observasi yang dilakukan pada bulan Januari 2023 bahwa atlet bola basket putra SMA Negeri 1 Klaten memiliki teknik *jump shoot* yang masih kurang. Jika dilihat dari pengamatan peneliti bahwa beberapa atlet masih salah pada posisi tangan, tidak seimbang saat melompat, melakukan pelanggaran (*violation*) *travelling* saat berhenti, dan bahkan ada yang melakukan *shoot* tidak mengenai ring.

Berdasarkan permasalahan yang sudah dikemukakan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Jump Stop* Dan *Straddle Stop* Yang Diawali *Dribble* Terhadap *Jump Shoot* Pada Atlet Bola Basket Putra SMAN 1 Klaten”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan dengan latar belakang masalah yang telah dituliskan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Banyaknya jenis *shooting* yang harus dikuasai oleh atlet bola basket.
2. Masih menjadi perdebatan ada tidaknya pengaruh berhenti secara *jump stop* dan *straddle stop* terhadap hasil *jump shoot*.
3. Belum adanya penelitian eksperimen terkait ada tidaknya pengaruh awalan *jump stop* dan *straddle stop* yang diawali *dribble* terhadap hasil *jump shoot*.
4. Kemampuan *jump shoot* pada atlet bola basket SMA Negeri 1 Klaten masih kurang.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, tidak semua permasalahan tersebut dapat dijadikan dalam masalah penelitian. Untuk lebih memfokuskan permasalahan pada penelitian, maka peneliti membatasi permasalahan dan hanya melakukan penelitian pada perbedaan berhenti secara *jump stop* dan *straddle stop* yang diawali dengan *dribble* terhadap hasil *jump shoot*. Serta supaya pembahasan lebih fokus dan dengan pertimbangan segala keterbatasan peneliti, maka dalam penelitian ini dibatasi hanya pada lingkup siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Klaten.

D. Rumusan Masalah

Setelah menentukan dasar pembatasan masalah di atas, supaya mempermudah dan memberikan arahan penelitian maka dibuatlah rumusan

masalah. Dari permasalahan di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah ada pengaruh latihan *jump shoot* dengan berhenti secara *jump stop* yang diawali *dribble* terhadap hasil *jump shoot* pada atlet bola basket putra SMA Negeri 1 Klaten?
2. Apakah ada pengaruh latihan *jump shoot* dengan berhenti secara *straddle stop* yang diawali *dribble* terhadap hasil *jump shoot* pada atlet bola basket putra SMA Negeri 1 Klaten?
3. Apakah ada perbedaan pengaruh latihan *jump shoot* dengan berhenti secara *jump stop* dan *straddle stop* yang diawali *dribble* pada hasil *jump shoot* pada atlet bola basket putra SMA Negeri 1 Klaten?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui:

1. Mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *jump shoot* dengan berhenti secara *jump stop* yang diawali *dribble* terhadap hasil *jump shoot* pada atlet bola basket putra SMA Negeri 1 Klaten.
2. Mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *jump shoot* dengan berhenti secara *straddle stop* yang diawali *dribble* terhadap hasil *jump shoot* pada atlet bola basket putra SMA Negeri 1 Klaten.
3. Mengetahui ada tidaknya perbedaan pengaruh latihan *jump shoot* dengan berhenti secara *jump stop* dan *straddle stop* yang diawali *dribble* terhadap hasil *jump shoot* pada atlet bola basket putra SMA Negeri 1 Klaten.

F. Manfaat Penelitian

Hasil yang didapatkan dari penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis. Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan pemikiran mengenai teori *jump shoot* bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan terutama pada program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga pilihan kepelatihan cabang bola basket.

2. Secara Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai bahan pertimbangan pelatih dalam proses melatih ketika melatih teknik *jump shoot* serta dapat diaplikasikan oleh atlet pada saat bermain bola basket.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Permainan Bola Basket

Permainan bola basket diciptakan pada tahun 1891 oleh seorang guru agama pada sebuah sekolah pelatihan YMCA di *Springfield, Massachusetts*, Amerika (sekarang dikenal dengan : *Springfield College*) yang bernama Dr. James Naismith. Naismith membuat permainan ini karena diminta oleh temannya bernama Dr. Luther Gullick, salah seorang guru olahraga yang berasal dari sekolah yang sama, untuk membuat suatu permainan pada ruang tertutup untuk mengisi waktu luang para siswa pada masa liburan musim dingin. Naismith memiliki gagasan untuk membuat permainan yang menarik dan mudah dipelajari tetapi tidak ada unsur menendang ataupun menjegal serta mengganti sasaran tembakan tidak menggunakan gawang. Dari gagasan itulah terciptanya permainan bola basket yang kemudian dikenalkan dan populer di Amerika bahkan dunia internasional termasuk Indonesia.

Pengertian bola basket menurut dokumen FIBA (2022:5) mengatakan bahwa, “Permainan 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”. Kemudian menurut Kosasih (2008:2) mengatakan bahwa bola basket adalah permainan yang menggunakan kecepatan kaki serta tangan dan kesigapan gerak seluruh tubuh dalam waktu yang tepat. Hal tersebut harus dilatihkan ketika mengembangkan serta melatih *skill* individu, fisik, emosi pemain, serta *team*

balance, baik dalam posisi *defense* maupun *offense*. Sedangkan menurut Mohaimin *et al.* (dalam Pardomuan *et al.*, 2017:1) mengatakan bahwa olahraga bola basket merupakan salah satu olahraga permainan beregu yang dimainkan dengan cepat, dinamis, menarik, dan mengagumkan. Dalam permainan bola basket setiap orang harus menguasai atas keterampilan dan teknik dasarnya.

Berdasarkan pendapat dari beberapa para ahli di atas, sehingga dapat disimpulkan bahwa permainan bola basket merupakan suatu olahraga menggunakan bola besar yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari lima pemain. Tujuan dari permainan bola basket ialah mencetak angka ke keranjang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah regu lawan untuk mencetak angka, sehingga yang memperoleh angka terbanyak diakhir pertandingan menjadi pemenangnya.

2. Hakikat Teknik Dasar Bola Basket

Teknik dasar merupakan suatu keterampilan yang penting untuk seorang atlet sebelum menjadi mahir. Pada setiap cabang olahraga pasti memiliki teknik dasar yang berbeda-beda, begitu juga pada olahraga bola basket yang memiliki beberapa teknik dasar. Menurut Budi Aryanto (2015:27) macam-macam teknik dasar yang dibutuhkan dalam permainan bola basket dapat dibagi secara garis besar menjadi teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Kedua teknik dasar tersebut dapat dijabarkan lagi menjadi :

a. Teknik Tanpa Bola

Menurut Krause *et al* (dalam Aryanto, 2015:27) mengatakan bahwa dalam permainan bola basket, ketika tim menyerang para pemain 80 persen akan

bermain tanpa memegang bola. Maka dari itu pergerakan tanpa bola juga sangat penting, sehingga tidak hanya melatih gerakan dengan bola. Teknik Gerakan tanpa bola ini juga biasa dikenal dengan teknik *footwork*. Aryanto membagi kembali teknik bergerak tanpa bola ini meliputi gerakan menyerang tanpa bola dan bertahan. Diteruskan oleh Aryanto, bahwa terdapat delapan gerakan dasar menyerang tanpa bola : (1) *change of pace*, (2) *change of direction*, (3) *one-two stop/straddle stop*, (4) *jump stop*, (5) *pivoting*, (6) dan *jumping*. Sedangkan untuk teknik bertahan terdiri dari : (1) *side step/slide step*, (2) *attack* dan *retreat step*, dan (3) *reverse step/drop step*.

b. Teknik Dengan Bola

1) *Passing* dan *Catching* (Memberi dan Menerima Operan)

Teknik *passing* dan *catching* merupakan keterampilan yang harus dimiliki oleh setiap pemain bola basket. Menurut Saichudin (2019:20) mengatakan bahwa *passing* merupakan teknik dasar yang bisa dibilang paling mudah daripada teknik dasar yang lainnya. *Passing* memiliki arti yaitu melempar atau memberikan bola kepada rekan satu tim. Sedangkan *catching* memiliki arti yaitu penangkapan bola yang diberikan dari rekan satu tim. Melakukan *passing* dengan taktis, tepat waktu, dan akurat dapat memicu peluang untuk tim mencetak angka. Umpan yang tepat merupakan salah satu kunci keberhasilan sebuah serangan tim dan unsur penentu tembakan-tembakan yang berpeluang mencetak angka (Oliver, 2004:35). Tim yang bagus ialah tim yang memiliki kerjasama yang baik, kerjasama itu dapat dilakukan dengan teknik *passing*. Dalam permainan bola basket ada beberapa

macam *passing* yang sering dipakai oleh pemain yaitu : (a) *chest pass*, (b) *bounce pass*, (c) *over head pass*, dan (d) *baseball pass*.



Gambar 1. Teknik Dasar Mengoper Bola (*Passing*)

2) *Dribbling* (Menggiring)

Menggiring bola merupakan usaha untuk membawa bola menuju depan, yang bertujuan cepat menuju ke keranjang lawan, menyusup pertahanan lawan, mengacau pertahanan lawan, dan untuk membekukan permainan (Budi Aryanto, 2020:28). Menurut Stocker (dalam Saichudin & Munawar, 2019:16) mengatakan bahwa *dribbling* adalah membawa bola ke depan dengan cara memantul-mantulkan bola ke lantai menggunakan satu tangan atau menggunakan tangan secara bergantian baik dengan berjalan atau berlari.

Dribbling atau menggiring bola dalam olahraga bola basket merupakan cara membawa bola dalam permainan bola basket dimana bola dipantul-pantulkan ke lantai dengan menggunakan salah satu tangan ataupun secara bergantian baik sambil berlari ataupun berjalan. Tujuan melakukan *dribbling* adalah berguna untuk melindungi bola supaya bola tidak direbut oleh lawan serta digunakan untuk melakukan serangan menuju daerah bahkan ring lawan. Dengan menguasai

teknik *dribbling* yang bagus maka akan dengan mudah melakukan serangan ke ring lawan. Sehingga dibutuhkan paling tidak satu pemain yang ahli dalam teknik *dribbling* pada sebuah tim bola basket.



Gambar 2. Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*)

3) *Shooting* (Menembak)

Shooting atau menembak adalah gerakan memasukkan bola langsung ke dalam ring/keranjang tim lawan (Bari Budi, 2019:18). *Shooting* merupakan salah satu teknik dasar yang paling penting untuk dikuasai seorang pemain dalam permainan bola basket. Menurut Saichudin & Munawar (2019:25) mengatakan bahwa *shooting* merupakan teknik dasar yang frekuensinya sangat menentukan dalam meraih suatu kemenangan dalam permainan bola basket. Teknik ini adalah teknik yang dipakai pemain untuk dapat menciptakan angka dalam permainan bola basket. Angka dapat tercipta apabila bola dapat masuk ke dalam keranjang lawan yang disebabkan karena *shooting*. Kemenangan dalam permainan bola basket ditentukan oleh tim yang dapat memasukkan bola paling banyak ke dalam keranjang lawan dan mencegah sebaliknya. Untuk itu teknik *shooting* memang

sangat penting dikuasai oleh para pemain sebagai teknik dasar bermain bola basket.

Pada saat melakukan tembakan, hasil angka yang diperoleh bisa berbeda berdasarkan posisi pada saat kita melakukan tembakan. Misalnya ketika melakukan tembakan dari dalam garis *three point* maka nilai yang diperoleh 2 angka, namun jika dilakukan di luar garis *three point* maka nilai yang diperoleh adalah 3 point. Budi Aryanto membagi teknik dasar menembak menjadi 5, yaitu : (a) *one hand set shoot*, (2) *jump shoot*, (3) *three point shoot*, (4) *hook shoot*, dan (5) *lay up shoot*.



Gambar 3. Teknik Dasar Menembak *One Hand Set Shoot*

3. Hakikat Latihan

a. Pengetian Latihan

Menurut Werner (dalam Nasrulloh *et al.* 2018:1) mengatakan bahwa latihan merupakan suatu jenis aktivitas fisik yang membutuhkan perencanaan, terstruktur, dan dilakukan secara berulang dengan tujuan untuk meningkatkan atau mempertahankan satu atau lebih komponen kebugaran jasmani. Menurut Sukadiyanto (dalam Nasrulloh *et al.* 2018:1) mengatakan bahwa latihan adalah

suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan secara ilmiah, serta memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat waktu. Sedangkan Irianto (2002:11) menyatakan bahwa latihan adalah suatu proses mempersiapkan organisme atlet secara “sistematis” untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberikannya beban fisik dan mental secara teratur, terarah, meningkat, dan berulang-ulang. Sistematis yang dimaksudkan adalah proses pelatihan yang dilaksanakan secara teratur, terjadwal, terencana menggunakan pola dan sistem tertentu, serta metode yang digunakan berkesinambungan bermula dari sederhana menuju yang kompleks, dari mudah menuju yang sulit, dari sedikit menuju ke banyak, dan sebagainya. Sedangkan berulang-ulang yang dimaksudkan ialah setiap gerakan harus dilatih secara bertahap serta dikerjakan berkali-kali supaya gerakan yang semula sulit dilakukan menjadi semakin mudah dan menjadi otomatis.

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa latihan adalah proses mempersiapkan atlet dalam gerakan berolahraga yang dilakukan secara terencana, terstruktur, terarah, meningkat, dan berulang-ulang. Latihan yang diberikan harus menggunakan pola yang berkesinambungan dimulai dari yang sederhana menjadi yang kompleks, yang mudah menjadi sulit, dan yang ringan menjadi berat.

b. Tujuan Latihan

Tujuan utama dari latihan adalah untuk membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan, kemampuan, dan prestasinya hingga maksimal.

Menurut Bompas (dalam Budiwanto, 2012:115) menjelaskan secara garis besar tujuan latihan yaitu :

- 1) Memperoleh dan meningkatkan kemampuan fisik secara menyeluruh,
- 2) Meningkatkan dan memperbaiki kemampuan gerak tubuh yang diperlukan dalam cabang olahraga,
- 3) Mengembangkan, memperbaiki, dan menyempurnakan teknik, taktik, strategi, dan pola bermain,
- 4) Menambah dan menyempurnakan strategi, teknik, dan
- 5) Memperbaiki dan mengembangkan pengetahuan atlet tentang teori dan metodologi latihan khusus olahraga.

c. Prinsip Latihan

Menurut Irianto (2018:47) prinsip latihan dapat dikatakan sebagai tolok ukur supaya tujuan dalam latihan dapat tercapai dalam setiap kali pertemuannya.

Budiwanto (2012:15) membagi prinsip-prinsip latihan menjadi 11, yaitu :

1) Prinsip Beban Lebih

Latihan dengan konsep beban lebih sangat berkaitan dengan intensitas latihan. Beban latihan pada suatu waktu harus merupakan beban yang lebih berat dari latihan sebelumnya. Dengan pemberian beban latihan melebihi kebiasaan maka sistem fisiologis dapat menyesuaikan dengan tuntutan fungsi yang dibutuhkan untuk tingkat kemampuan yang lebih tinggi.

2) Prinsip Spesialisasi

Prinsip spesialisasi atau kekhususan latihan adalah latihan yang dilakukan harus sesuai dengan kebutuhan pada setiap cabang olahraga dan tujuan latihan.

Kekhususan ini harus diperhatikan karena dalam setiap cabang olahraga memiliki bentuk gerakan, alat, lapangan, dan sistem energi yang berbeda. Selain memperhatikan cabang olahraga, usia dari atlet juga perlu diperhatikan dalam menentukan kekhususan latihan yang sudah boleh atau belum boleh diajarkan.

3) Prinsip Perorangan

Dalam latihan diharuskan untuk memperhatikan dan memperlakukan atlet sesuai dengan tingkat kemampuan dan potensinya. Seluruh konsep latihan harus disusun dan dirancang sesuai dengan karakteristik fisiologi dan psikologi setiap atlet, sehingga tujuan dari latihan dapat ditingkatkan secara wajar.

4) Prinsip Variasi

Latihan memerlukan waktu yang lama untuk memperoleh hasil yang diinginkan, sehingga ada ancaman terjadinya kebosanan dan latihan yang monoton bagi atlet. Untuk itu, latihan diharuskan memiliki variasi yang banyak supaya atlet tidak mengalami sesuatu yang monoton dan membosankan dalam latihan.

5) Prinsip Beban Meningkatkan Bertahap

Prinsip latihan secara progresif ini lebih menekankan bahwa atlet harus menambah waktu latihan secara progresif dalam keseluruhan program latihan. Dalam melakukan latihan, pemberian beban latihan harus ditingkatkan secara bertahap, teratur, dan juga konsisten hingga mencapai beban maksimum. Prinsip beban latihan bertambah menjadi dasar dalam menyusun rencana latihan olahraga.

6) Prinsip Perkembangan Multilateral

Perkembangan multilateral dari berbagai unsur lambat laun akan bergantung antar seluruh organ dan sistem manusia. Sehingga latihan harus memperhatikan pembawaan dan kebutuhan gerak yang selaras dengan beberapa sistem, macam kemampuan gerak, dan sifat psikologis atlet.

7) Prinsip Pulih Asal

Pada waktu menyusun program latihan yang menyeluruh harus mencantumkan waktu pemulihan yang cukup. Apabila tidak memperhatikan waktu pemulihan, maka atlet akan mengalami kelelahan yang luar biasa dan berakibat pada menurunnya penampilan. Jika pelatih memaksakan memberi latihan yang sangat berat pada program latihan untuk beberapa waktu yang berurutan tanpa memberi kesempatan istirahat, maka kemungkinan terjadinya kelelahan hebat bahkan bisa terjadi cedera. Program latihan sebaiknya disusun berselang-seling antara latihan berat dan latihan ringan.

8) Prinsip Reversibilitas

Prinsip dasar kemampuan akan hilang secara perlahan yang disebabkan oleh latihan jika intensitas, volume, dan frekuensi dikurangi. Sehingga kemampuan akibat latihan harus terus dipelihara dan dijaga supaya tidak kembali ke asal sebelum latihan.

9) Menghindari Beban Latihan Berlebih

Overtraining adalah keadaan dimana tidak seimbangnya antara waktu bekerja dan waktu pemulihan. Akibatnya, atlet dapat mengalami kelelahan berlebih yang membuat tidak dapat kembali pulih dengan cepat seperti asal.

10) Prinsip Partisipasi Dalam Latihan

Kesungguhan dan aktif mengikuti latihan akan memaksimalkan kemajuan seorang atlet. Partisipasi aktif tidak hanya terbatas waktu latihan. Seorang atlet harus melakukan latihan walaupun tidak dalam pengawasan dan perhatian pelatih.

11) Prinsip Proses Latihan Menggunakan Model

Latihan harus memiliki model untuk ditiru, model harus berhubungan dengan latihan dan pertandingan yang sesungguhnya. Tujuan menggunakan suatu model adalah untuk memperoleh suatu yang ideal dan dapat menggambarkan sesuatu yang konkrit untuk dapat dicapai dan diwujudkan.

4. Hakikat *Jump Shoot*

Tembakan dalam permainan bola basket merupakan suatu usaha memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Salah satu tembakan menggunakan satu tangan adalah *jump shoot*. *Jump shoot* merupakan salah satu teknik tembakan yang dilakukan dengan menembak seraya melompat, gerakan ini paling sering digunakan oleh pemain dalam pertandingan. Suatu tembakan melompat (*jump shoot*) sama dengan menembak satu tangan hanya ada dua penyesuaian dasar. Pada tembakan melompat angkat bola lebih tinggi dan menembak setelah melompat, dan bukan menembak yang bersamaan dengan melompat (Hal Wissel, 1996:54). Menurut Budi Aryanto (2018:41) *jump shoot* dilakukan dengan mengangkat bola tinggi dan pada puncak lompatan bola di rilis. Karena meloncat dahulu lalu menembak maka tubuh bagian atas, lengan, pergelangan tangan dan jari-jari harus memompakan tenaga lebih besar.



Gambar 4. Gerakan *Jump Shoot*

Cara melakukan *jump shoot* adalah dengan menempatkan bola diantara antara telinga dan bahu, perhatikan sasaran keranjang dari bawah bola (bukan di atas bola seperti layaknya melakukan tembakan satu tangan). Menempatkan lengan bawah pada sudut kanan dengan lantai dan lengan atas paralel dengan lantai atau lebih tinggi. Kemudian meloncat tegak lurus dengan dua kaki, luruskan sepenuhnya pergelangan kaki, lutut, punggung dan bahu. Ketinggian lompatan saat melakukan *jump shoot* tergantung pada jarak tembakan. Pada tembakan dengan penjagaan, maka kaki membutuhkan tenaga lebih untuk melakukan lompatan yang lebih tinggi dari penjaga. Sedangkan pada saat melakukan tembakan tanpa penjagaan maka akan memiliki waktu yang lebih banyak dan sedikitnya gangguan sehingga tidak perlu meloncat lebih tinggi dari lawan. Upayakan loncatan yang seimbang saat melakukan *jump shoot* sehingga bisa menembak tanpa beban.

Keseimbangan dan kontrol lebih penting daripada penambahan tinggi lompatan, irama yang halus, dan *follow through* dalam komponen untuk melakukan *jump shoot*. Keseimbangan dalam melakukan *jump shoot* bergantung pada teknik awalan yang baik, seperti kondisi disaat menerima operan ataupun

saat menggiring bola kemudian melakukan tembakan. Oleh karena itu dalam melakukan tembakan *jump shoot*, pemilihan teknik awalan yang merupakan teknik menyerang tanpa bola (*footwork*) sangatlah penting.

5. Teknik *Jump Stop* dan *Straddle Stop*

a. *Jump Stop*

Menurut Aryanto (2018:4) teknik gerakan *jump stop* adalah kedua kaki mendarat secara bersamaan saat pemain menangkap bola dan mendarat. Sehingga pengertian teknik *jump stop* merupakan sebuah gerakan berhenti yang dilakukan dengan cara mendaratkan kedua kaki secara bersamaan. Dengan begitu ketika menangkap atau memegang bola dan mendarat dengan teknik *jump stop*, dapat menggunakan salah satu kakinya sebagai poros untuk melakukan *pivot*. Teknik *Jump stop* sering digunakan dalam penyerangan karena dapat meminimalisir terjadinya *traveling*. Selain itu, menggunakan teknik berhenti *jump shoot* juga dapat mempertahankan keseimbangan badan dengan baik.



Gambar 5. *Jump Stop*

b. *Straddle Stop*

Menurut Aryanto (2018:3) teknik gerakan *straddle stop* adalah kaki belakang mendarat terlebih dahulu diikuti kaki satunya saat pemain menangkap

bola dan mendarat. Sehingga pengertian teknik *straddle stop* sering juga dikenal dengan sebutan teknik *one-two stop* adalah gerakan berhenti yang dilakukan dengan cara kaki belakang mendarat terlebih dahulu kemudian diikuti kaki yang satunya. Ketika melakukan *straddle stop* pada saat menerima operan atau saat berhenti dari *dribble*, yang menjadi kaki penumpu ialah kaki yang terlebih dahulu mendarat dan sekaligus menjadi kaki poros untuk melakukan pivot. Teknik *Straddle stop merupakan teknik yang* berguna ketika sedang berlari dengan cepat dan ingin berhenti secara tiba-tiba.



Gambar 6. *Straddle Stop*

6. Profil Sekolah SMA Negeri 1 Klaten

SMA Negeri 1 Klaten merupakan salah satu sekolah SMA/SMK yang berada di Kabupaten Klaten. SMA Negeri 1 Klaten terletak di Jl. Merbabu No.13, Gayamprit, Kecamatan Klaten Selatan, Kabupaten Klaten, Jawa Tengah. Sekolah ini berdiri dan beroperasi pada tanggal 5 November 1957. Terdapat dua program studi yang dapat dipilih yaitu program Matematika Ilmu Pendidikan Alam (MIPA) dan Ilmu Pendidikan Sosial (IPS). SMA Negeri 1 Klaten terkenal sebagai pencetak siswa-siswa yang memiliki prestasi di bidang akademik serta nonakademik.

SMA Negeri 1 Klaten memiliki berbagai macam kegiatan ekstrakurikuler yang dapat diikuti oleh siswa siswinya untuk mengasah bakat dan mengembangkan potensi yang mereka miliki. Salah satu ekstrakurikuler yang ada dan dapat diikuti yaitu ekstrakurikuler bola basket. Fasilitas olahraga bola basket yang dimiliki oleh SMA Negeri 1 Klaten yaitu satu lapangan bola basket outdoor serta bola dan cone.

Ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Klaten dapat diikuti oleh siswa putra maupun putri. Untuk jadwal latihan tim bola basket putra dilaksanakan 3 kali seminggu pada hari Senin, Jumat, dan Sabtu dimulai pada pukul 16.00. Sedangkan jadwal latihan tim bola basket putri dilaksanakan pada hari Selasa dan Kamis dimulai pada pukul 16.00, serta Sabtu dimulai pukul 07.00.

Tim basket bola basket SMA Negeri 1 putri kurang unggul jika dibandingkan dengan tim bola basket SMA di daerah Klaten. Sedangkan tim bola basket SMA Negeri 1 putra diunggulkan dan dapat bersaing di daerah Klaten bahkan pada Keresidenan Surakarta. Berikut beberapa prestasi yang diraih tim bola basket putra SMA Negeri 1 Klaten beberapa tahun terakhir :

- 1) Juara 1 Dandim Cup 3 kategori SMA putra tahun 2018
- 2) Juara 1 Perbasi Cup kategori SMA putra tahun 2019
- 3) Juara 1 PINKY Basketball kategori SMA putra tahun 2020
- 4) Juara 1 DBA Sparing League kategori SMA putra tahun 2022
- 5) Juara 3 Liga Bersinar Bola Basket kategori SMA putra tahun 2023

B. Penelitian yang Relevan

Berikut penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Aryo Rumbono Dewo (2013) yang berjudul “*Perbedaan Teknik Awalan Jump Stop Dan One-Two Stop Terhadap Hasil Menembak Jumpshot Pada Tim UKM Bola Basket Putra Universitas Negeri Yogyakarta*”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil menembak *jump shoot* dengan teknik awalan *one two stop* lebih baik pada tim UKM bola basket Universitas Negeri Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata dari data hasil menembak *jump shoot* dengan teknik *jump stop* sebesar 2.72 dan hasil menembak *jump shoot* dengan teknik awalan *one two stop* sebesar 4.64, yang artinya nilai rata-rata hasil menembak *jump shoot* dengan teknik awalan *one two stop* lebih baik daripada hasil menembak *jump shoot* dengan teknik awalan *jump stop*.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Arif Hadi Wibowo (2012) yang berjudul “*Kemampuan Ketepatan Shoot Dengan Awalan Dribble dan Tanpa Awalan Dribble pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMA Kolose De Brito Yogyakarta*”. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan *shoot* dengan awalan *dribble* dan *shoot* tanpa awalan *dribble* dalam *three point shoot* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMA Kolose De Brito dengan t hitung $7.416 > 2.14$ (t -table

df14) dan nilai signifikansi p sebesar $0.000 < 0.05$. *shoot* dengan awalan *dribble* lebih baik dalam *three point shoot* pada peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Kolose De Brito Yogyakarta dengan t hitung $8.186 > 2.05$ (t-tabel df 28) dan nilai signifikansi p sebesar $0.000 < 0.05$.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Suis Pradenta (2017) yang berjudul “Perbandingan *Jump Shoot* Diawali Dengan *Dribble* Dan *Passing* Terhadap Hasil *Jump Shoot* Atlet Bola Basket Putra Klub Garuda Mataram Yogyakarta Usia 16-18 Tahun”. Metode yang digunakan adalah survei. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *jump shoot* diawali dengan *dribble* di dapat nilai minimal = 2,00, nilai maksimal = 7,00, rata-rata (mean) = 4,48, dengan simpang baku (*std. deviation*) = 1,59, sedangkan untuk *jump shoot* diawali dengan *passing* nilai minimal = 4,00, nilai maksimal = 7,00, rata-rata (mean) = 5,45, dengan simpang baku (*std. deviation*) = 0,85. Maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan hasil *jump shoot* diawali dengan *dribble* dan *passing* terhadap hasil *jump shoot* atlet bola basket putra klub Garuda Mataram Yogyakarta usia 16-18 tahun. *Jump shoot* diawali *passing* lebih baik dari pada diawali dengan *dribble*.

C. Kerangka Berpikir

Seorang pemain bola basket harus bisa menguasai teknik-teknik dasar bola basket yaitu menggiring (*dribble*), mengumpan (*passing*), dan menembak (*shooting*). Dari ketiga teknik dasar tersebut, teknik dasar yang sangat penting untuk dipelajari oleh seorang atlet basket yaitu teknik *shooting*. Teknik *shooting* dikatakan penting karena pada sebuah pertandingan bola basket tim yang dapat

memasukkan bola lebih banyak ke keranjang lawannya maka tim tersebutlah yang akan menjadi pemenangnya.

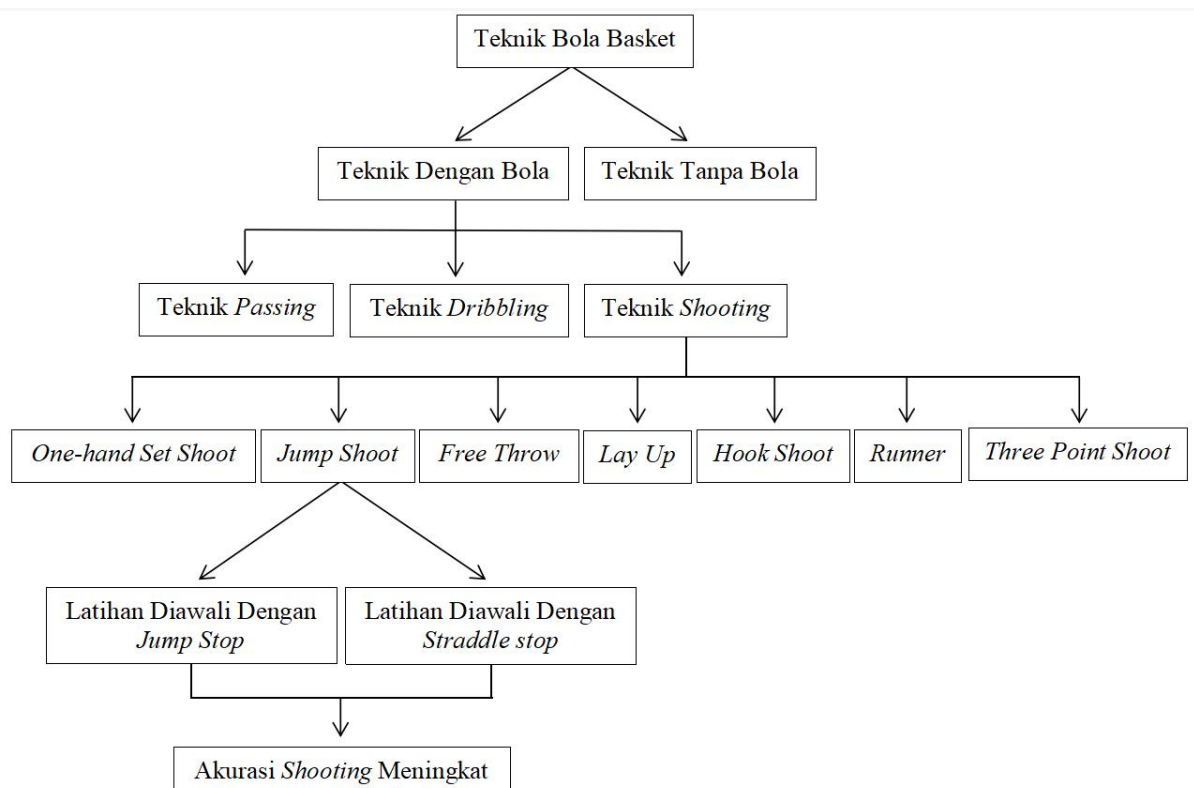
Shooting merupakan segala usaha memasukkan bola ke dalam keranjang (*basket*) lawan untuk memperoleh *point* atau nilai sebanyak-banyaknya. Teknik *shooting* sendiri dalam bola basket terdapat bermacam-macam jenisnya, antara lain terdapat teknik *one-hand set shoot*, *jump shoot*, *free throw*, *lay up*, *hook shoot*, *runner*, dan *three point shoot*. Dari ketujuh macam *shoot*, salah satu teknik yang sering digunakan yaitu teknik *jump shoot*.

Jump shoot merupakan salah satu teknik memasukkan bola ke dalam keranjang dengan melakukan gerakan menembak seraya melompat. Teknik ini dilakukan dengan cara bergerak melompat setinggi-tingginya lalu ketika dalam posisi teratas baru dilanjutkan gerakan menembak. Menembak dengan teknik *jump shoot* memiliki keuntungan seperti ketika pemain melakukan lompatan maka pada titik tertinggi posisi tangan saat melecutkan bola akan hampir setara dengan tinggi keranjang, sehingga memudahkan akurasi tembakan pemain basket. Keuntungan lain yang yaitu berpeluang besar mendapatkan pelanggaran (*foul*). Pada saat pemain melakukan gerakan melompat ke udara hingga mendarat dan mendapatkan gangguan benturan sedikitpun maka dapat memperoleh pelanggaran dan diberi tembakan hukuman. Hal ini dapat menguntungkan apabila ketika *shooting* bola dapat dimasukkan dan ditambah memperoleh pelanggaran, sehingga pemain dapat bonus tembakan hukuman satu kali.

Melihat fungsi dan keuntungan dari *jump shoot* maka teknik ini merupakan salah satu teknik yang perlu diajarkan pelatih. Ketika mengajarkan teknik *jump shoot* harus mengerti faktor keberhasilan dalam melakukan *jump shoot* dapat dijabarkan menjadi : memilih awalan berhenti, menekuk lutut, pandangan mata, keseimbangan badan saat melompat, posisi siku, dan *follow throw*. Dari sini dapat dilihat bahwa salah satu faktor yang menentukan keberhasilan yaitu memilih awalan untuk berhenti sebelum melakukan *jump shoot*. Dalam awalan berhenti, terdapat dua teknik untuk awalan tembakan *jump shoot* yaitu teknik *jump stop* dan *straddle stop*. Cara menembak dengan teknik awalan *jump stop* adalah menerima operan atau men-*dribble* bola kemudian melompat untuk berhenti dengan dua kaki secara bersamaan, sedangkan teknik *straddle stop* adalah menerima operan atau men-*dribble* kemudian melakukan langkah satu dan diikuti kaki kedua untuk berhenti.

Teknik awalan berhenti ini merupakan komponen penting dalam keberhasilan *jump shoot* karena dapat mempengaruhi bagaimana keseimbangan badan pemain saat berhenti dan mengambil posisi untuk melompat. Tetapi, dari kedua awalan tersebut masih belum diketahui terkait ada tidaknya perbedaan yang mempengaruhi terhadap hasil *jump shoot*. Beberapa orang mengatakan bahwasannya ada perbedaan, karena berhenti secara *straddle stop* lebih efektif dan efisien terhadap hasil *jump shoot*. Sebagian orang juga berpendapat bahwasannya cara berhenti dengan cara apapun tidak mempengaruhi hasil shooting dikarenakan hal tersebut hanya kebiasaan yang digunakan atlet saat latihan.

Berdasarkan masalah, deskripsi teori, dan penelitian yang relevan di atas maka peneliti akan memberikan solusi terkait kebingungan penggiat basket terkait adakah pengaruh cara berhenti terhadap hasil *jump shoot* dalam permainan bola basket. Sampel yang peneliti gunakan adalah atlet bola basket putra SMA Negeri 1 Klaten yang secara keseluruhan teknik *jump shoot*-nya masih banyak yang salah. Sehingga melalui proses latihan yang teratur, pemain diharapkan dapat mencapai tujuan secara optimal. Sehingga dengan adanya penelitian ini, dapat mengetahui ada tidaknya perbedaan hasil *jump shoot* yang diawali *dribble* dengan berhenti secara *jump stop* ataupun *straddle stop*. Berdasarkan kajian teori maka dapat digambarkan perbedaan berhenti secara *jump stop* dan *straddle stop* terhadap hasil *jump shoot*, dapat dilihat pada kerangka konseptual sebagai berikut:



Gambar 7. Kerangka Berpikir

D. Hipotesis

Berdasarkan pada hasil penelitian yang relevan dan kajian pustaka, maka dapat mengambil hipotesis pada penelitian ini sebagai berikut :

1. Ada pengaruh yang signifikan akibat latihan *jump shoot* dengan berhenti secara *jump stop* yang diawali *dribble* terhadap hasil *jump shoot* pada atlet bola basket SMA Negeri 1 Klaten.
2. Ada pengaruh yang signifikan akibat latihan *jump shoot* dengan berhenti secara *straddle stop* yang diawali *dribble* terhadap hasil *jump shoot* pada atlet bola basket SMA Negeri 1 Klaten.
3. Ada perbedaan yang signifikan akibat latihan *jump shoot* dengan berhenti secara *jump stop* dan *straddle stop* yang diawali *dribble* terhadap hasil *jump shoot* pada atlet bola basket SMA Negeri 1 Klaten.

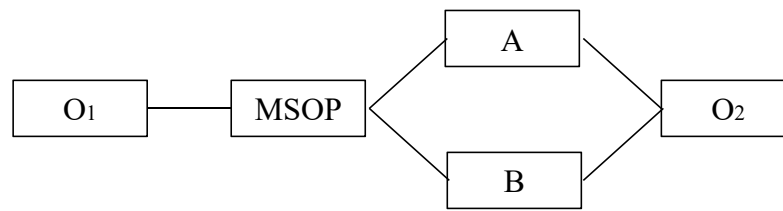
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan hasil *jump shoot* yang dilatihkan dengan awalan *jump stop* dan awalan *straddle stop*. Jenis penelitian yang digunakan untuk mencari tahu jawaban atas permasalahan di atas yaitu menggunakan eksperimen. Menurut Hardani, dkk. (2020:343) “Penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan terhadap variabel yang data-datanya belum ada sehingga perlu dilakukan proses manipulasi melalui pemberian treatment/perlakuan tertentu terhadap subjek penelitian yang kemudian diamati/diukur dampaknya (data yang akan datang)”.

Desain dari penelitian eksperimen yang digunakan yaitu *pre-experimental design*, dimana belum merupakan eksperimen sesungguhnya karena masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen. Sedangkan bentuk penelitian yang digunakan adalah *two group pretest-posttest design*, yaitu eksperimen yang akan dilakukan pada dua grup berbeda dan dari kedua grup tersebut mendapatkan perlakuan latihan berbeda. Peneliti membagi menjadi dua, yaitu grup A dengan diberikan latihan *jump shoot* dengan berhenti secara *jump stop* yang diawali *dribble* dan grup B diberi latihan *jump shoot* dengan berhenti secara *straddle stop* yang diawali *dribble*. Kemudian peneliti akan membandingkan hasil *pretest-posttest* grup A dengan hasil *pretest-posttest* grup B. Sehingga peneliti dapat membandingkan apakah ada perbedaan hasil *jump shoot* dengan berhenti secara *jump stop* dan *straddle stop* yang diawali *dribble* pada atlet bola basket putra SMA Negeri 1 Klaten.



Gambar 8. *Two Group Pretest-Posttest Design*

Keterangan

O₁ : *Pretest*

MSOP : *Matched Subject Ordinal Pairing*

A : Kelompok dengan latihan *jump shoot* dengan awalan *jump stop*

B : Kelompok dengan latihan *jump shoot* dengan awalan *straddle stop*

O₂ : *Posttest*

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian dilaksanakan bertempat di SMA Negeri 1 Klaten, yang beralamatkan Jl. Merbabu No.13, Gayamprit, Kecamatan Klaten Selatan, Kabupaten Klaten, Jawa Tengah 57423. Kemudian penelitian dilaksanakan pada tanggal 28 April 2023 s.d 10 Juni 2023. Penelitian ini diawali dengan *pretest* pada hari Jumat, 28 April 2023 dan *Posttest* dilakukan pada hari Sabtu, 10 Juni 2023. Latihan dilakukan sebanyak tiga kali dalam seminggu, yaitu pada hari Senin, Jumat, dan Sabtu pukul 16.00-17.30 WIB.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Menurut Margono (dalam Hardani, dkk., 2020:361) populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang terdiri dari manusia, benda-benda, hewan, tumbuh-tumbuhan, gejala-gejala, nilai tes, ataupun peristiwa-peristiwa sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu di dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah siswa putra

SMA Negeri 1 Klaten yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket sejumlah 20 orang.

2. Sampel Penelitian

Menurut Husain dan Purnomo (dalam Hardani, dkk., 2020:362) Sampel adalah sebagian anggota populasi yang diambil dengan menggunakan teknik pengambilan *sampling*. Teknik pemilihan sampel pada penelitian ini menggunakan cara mengikut sertakan semua anggota populasi menjadi sampel. Maka metode pada pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu *total sampling*. Sehingga sampel pada penelitian ini merupakan seluruh siswa putra SMA Negeri 1 Klaten yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket sejumlah 20 orang.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional variabel adalah seperangkat petunjuk yang lengkap tentang apa yang harus diamati dan mengukur suatu variabel atau konsep untuk menguji kesempurnaan. Setiap penelitian memiliki objek yang menjadi fokus dalam penelitian. Objek-objek tersebut sering disebut sebagai gejala, sedangkan gejala yang menunjukkan perubahan baik jenis maupun tingkatannya disebut variabel.

Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan hasil *jump shoot* dengan berhenti secara *jump stop* dan *straddle stop*. Penelitian ini juga Untuk mengetahui teknik mana yang lebih efektif dari kedua teknik tersebut. Supaya tidak terjadi salah penafsiran dari penelitian ini, maka akan dijelaskan definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. *Jump shoot* dengan berhenti secara *jump stop* adalah tembakan yang dilakukan dengan awalan *dribble* kemudian berhenti menggunakan teknik kedua kaki berhenti secara bersamaan dengan melompat (*jump stop*) dan dilanjutkan melakukan *jump shoot*.
2. *Jump shoot* dengan berhenti secara *straddle stop* adalah tembakan yang dilakukan dengan awalan *dribble* kemudian berhenti menggunakan teknik gerakan kaki berhenti satu-satu (*straddle stop*) dan dilanjutkan melakukan *jump shoot*.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini, maka diperlukan adanya tes dan pengukuran. Menurut Ibnu Hadjar (dalam Hardani, dkk., 2020:384) instrumen adalah alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan informasi kuantitatif tentang variasi karakteristik variabel secara objektif. Sugiyono (2020:156) mengatakan bahwa instrumen penelitian adalah sesuatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan tembakan berupa *jump shoot*. Karena pada penelitian ini peneliti ingin mengetahui teknik *jump shoot* yang diawali dengan *dribble* dan membandingkan cara berhenti, maka diperlukan instrumen yang dapat menilai teknik tersebut.

Tes dan pengukuran yang digunakan yaitu tes *jump shoot* yang diawali dengan *dribble*. Tes ini memodifikasi dari tes yang pernah diujikan oleh Suis

Pradenta (2017) dengan hasil nilai validitas 0,697 dan reliabilitas 0,708.

Pelaksanaan tes *jump shoot* yang diawali dengan *dribble* sebagai berikut:

a) Peralatan :

- bola basket ukuran 7,
- cone,
- blangko,
- serta alat tulis

b) Petugas pengetes (testor)

Testor terdiri dari satu orang. Tugas testor yaitu memberikan aba-aba dan mengamati sah tidaknya *jump shoot* yang kemudian dicatat.

c) Pelaksanaan :

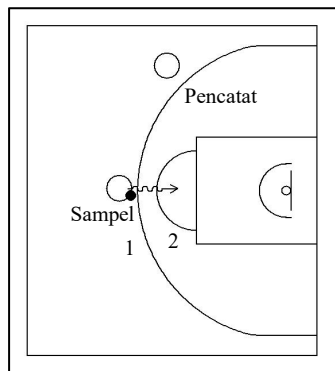
Testee melakukan *jump shoot* diawali dari berdiri di belakang garis *three point*, testee melakukan *dribble* bola boleh menggunakan tangan kanan atau kiri dengan ketentuan maksimal satu kali dan kemudian melakukan gerakan *jump shoot*. Testee melakukan *jump shoot* yang diawali dengan *dribble* sebanyak 10 kali percobaan berturut-turut tanpa batas waktu pelaksanaan.

d) Penilaian:

Tembakan yang benar adalah tembakan yang dilakukan dengan cara berhenti yang benar dan melakukan tembakan dengan teknik *jump shoot*. Setiap pelaksanaan test melakukan 10 kali percobaan berturut-turut. Untuk penilaiannya sebagai berikut:

Tabel 1. Keterangan Nilai Instrumen Tes *Jump Shoot*

Keterangan	Nilai
Bola tidak kena ring dan atau cara berhenti salah	0
Bola terkena ring tetapi tidak masuk dan cara berhenti benar	1
Bola masuk ke ring dan cara berhenti benar	2



Keterangan :

- 1 = daerah *three point*
- 2 = daerah *two point*
- ~~~~~> = satu kali *dribble* ke depan

Gambar 9. Skema Tes *Jump Shoot* yang Diawali *Dribble*

2. Teknik Pengumpulan Data

Proses pengumpulan data sangat penting dalam penelitian, sehingga hasil dari pengukuran dapat mengungkapkan gejala atau perkembangan pada sampel yang diteliti. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tes *jump shoot* yang diawali dengan *dribble*. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini berupa data *pretest* dan *posttest* dari tes *jump shoot*. Teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen yang terdiri dari:

a) Pelaksanaan Tes Awal (*Pretest*)

Pelaksanaan tes *jump shoot* awal bertempat di lapangan basket SMA Negeri 1 Klaten. Tujuan dari tes ini adalah untuk mengetahui kemampuan awal atlet melakukan tembakan menggunakan tes *jump shoot* yang diawali dengan *dribble* pada kelompok sampel sebelum diberikan perlakuan. Teknis pelaksanaan tes awalnya adalah sebagai berikut :

- 1) Tes yang akan digunakan adalah penilaian tentang kemampuan dalam melakukan *jump shoot*.

- 2) Tidak lupa peneliti mempersiapkan peralatan yang digunakan selama penelitian berlangsung.
- 3) Setelah semuanya siap, peneliti meminta untuk semua siswa untuk melakukan tes *jump shoot* yang diawali dengan *dribble*.
- 4) Setelah mengetahui hasilnya dari tes awal yang dilakukan, maka peneliti mencatat hasil data yang diperoleh.

Setelah selesai melakukan pelaksanaan tes dan memperoleh data hasil tes, peneliti membagi menjadi dua kelompok. Pembagian dilakukan dengan cara mengurutkan hasil data dari yang mendapat skor tinggi ke rendah. Kemudian peneliti membagi kelompok menggunakan metode *Matched Subject Ordinal Pairing* (A-B-B-A). Setelah dibagi kelompok, atlet akan diberikan *treatment* (perlakuan) sesuai dengan kelompoknya masing-masing.

b) Proses Pemberian Perlakuan (*treatment*)

Pemberian *treatment* dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan selama 6 minggu. Pemberian perlakuan (*treatment*) dilaksanakan sesuai dengan jadwal latihan tim basket putra SMA Negeri 1 Klaten yaitu hari Senin, Jumat, dan Sabtu pada pukul 16.00 hingga selesai. Dalam pemberian perlakuan, peneliti membagi menjadi dua kelompok yang akan diberi perlakuan. Kelompok pertama (Kelompok A) mendapat perlakuan latihan *jump shoot* dengan berhenti secara *jump stop* yang diawali *dribble*. Sedangkan kelompok kedua (Kelompok B) mendapatkan perlakuan latihan *jump shoot* dengan berhenti secara *straddle stop* yang diawali *dribble*.

c) Tes Akhir (*Posttest*)

Setelah selesai pelaksanaan memberikan perlakuan (*treatment*) dilakukan kepada para atlet bola basket putra SMA Negeri 1 Klaten, maka peneliti melakukan pengambilan data akhir (*posttest*). Cara pengambilan datanya seperti pada tes awal (*pretest*).

Kemudian setelah semua data berhasil terkumpul, langkah selanjutnya adalah mengolah dan menganalisis data tersebut supaya dapat memperoleh gambaran terkait hasil sesuai dengan tujuan dari penelitian.

F. Uji Coba Instrumen

Menurut Sugiyono (2020:176) untuk mendapatkan hasil penelitian yang valid dan reliabel, diperlukan instrumen yang valid dan reliabel pada pengumpulan data penelitian. Maka dengan menggunakan instrumen yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya, hasil dari data penelitian secara langsung menjadi valid dan reliabel. Untuk itu diperlukan uji coba validitas dan reliabilitas pada tes instrumen *jump shoot* dengan awalan *jump stop* dan *straddle stop* dengan langkah-langkah sebagai berikut :

1. Uji Validitas

Instrumen dapat dikatakan valid apabila alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data itu valid. Sugiyono (2020:175) mengatakan bahwa instrumen dikatakan valid apabila instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Untuk itu, pada tes instrumen *jump shoot* dengan awalan *dribble* ini menggunakan pengujian validitas isi (*Content Validity*). Menurut Sugiyono (2020:179) pada pengujian validitas isi dapat dikonstruksikan terkait

aspek-aspek yang akan diukur dengan berlandaskan teori tertentu, maka selanjutnya untuk menguji validitas dapat menggunakan pendapat dari ahli (*judgment experts*). Tenaga ahli yang digunakan adalah salah satu dosen bola basket di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang beliau juga sudah memiliki lisensi kepelatihan bola basket dan mengerti terkait kepelatihan bola basket.

2. Uji Reliabilitas

Sugiyono (2020:176) mengatakan bahwa instrumen dapat dikatakan reliabel apabila ketika instrumen digunakan berkali-kali untuk mengukur obyek yang sama, maka akan mendapatkan hasil data yang sama. Maka diperlukan instrumen yang reliabilitas untuk mendapatkan hasil data yang reliabel dengan pengujian reliabilitas instrumen. Untuk itu, pada tes instrumen *jump shoot* dengan awalan *jump stop* dan *straddle stop* ini akan menggunakan pengujian reliabilitas eksternal dengan menggunakan *test-retest* atau *stability*. Menurut Sugiyono (2020:185) instrumen penelitian yang reliabilitasnya diujikan menggunakan *test-retest* yaitu dengan cara mencobakan instrumen beberapa kali kepada responden. Jadi dalam hal ini instrumen dan responden yang digunakan sama tetapi waktu pengambilan datanya yang berbeda. Kemudian reliabilitasnya diukur dari mengkorelasikan hasil tes pertama dan hasil tes kedua. Bila koefisien korelasinya positif dan signifikan maka instrumen tersebut dapat dikatakan reliabel. Pada pencarian koefisien korelasi dapat menggunakan bantuan SPSS 25.

G. Teknik Analisis

Sebelum dilakukannya pengujian hipotesis, diperlukannya melakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil dari penelitian bertujuan membantu dan mempermudah dalam menganalisis data. Pengujian terdapat tidaknya pengaruh latihan *jump shoot* dengan awalan *jump stop* dikatakan sebagai variabel X1 dan latihan *jump shoot* dengan awalan *straddle stop* dikatakan sebagai variabel X2 terhadap hasil *jump shoot* dikatakan sebagai variabel Y, sehingga uji statistik yang digunakan ialah uji t dan harus memenuhi syarat normal dan homogen.

1. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah cara untuk menentukan apakah sebaran data dalam suatu sampel dapat dihubungkan secara wajar dengan populasi tertentu yang berdistribusi normal. Uji normalitas digunakan untuk menguji hipotesis statistik parametrik. Ini karena statistik parametrik membutuhkan prasyarat dan asumsi. Jika data yang dianalisis tidak berdistribusi normal, sebaiknya dianalisis menggunakan statistik non parametrik (Budiwanto, 2017:190). Uji normalitas dalam penelitian ini diperoleh menggunakan uji *Shapiro-wilk* dengan bantuan SPSS 25. Hasil dari uji ini adalah jika nilai $p >$ dari 0,05 maka data tersebut normal, akan tetapi sebaliknya jika hasil analisis menunjukkan nilai $p <$ dari 0,05 maka data tersebut dikatakan tidak normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan guna memberikan keyakinan bahwa kelompok data yang diproses analisis berasal dari populasi yang tidak jauh berbeda

keragamannya. Pengertian ini sesuai dengan yang dikatakan Budiwanto (2017:193) bahwa uji homogenitas merupakan pengujian untuk mengetahui sama tidaknya variansi-variansi dari dua distribusi atau lebih. Teknik uji homogenitas pada analisis penelitian ini menggunakan uji F dengan bantuan SPSS 25. Jika hasil analisis menunjukkan nilai Sig. > dari 0,05 maka data tersebut dikatakan homogen, tetapi bila hasil analisis data menunjukkan nilai Sig. < dari 0,05 maka data tersebut dikatakan tidak homogen.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji t. Uji t atau *t test* adalah teknik analisis statistik yang dapat digunakan untuk menentukan apakah ada perbedaan yang signifikan antara dua rata-rata sampel. Uji t yang digunakan adalah *paired sample test* dan *independent sample test* (dua kelompok sampel tidak berpasangan). Menurut Ananda & Fadhil (2018: 287) kriteria pengujian sebagai berikut:

- a. Apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan $sig. < 0,05$ maka H_a diterima dan H_o tidak diterima, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan.
- b. Apabila $t_{hitung} < t_{tabel}$ dan $sig. > 0,05$ maka H_a tidak diterima dan H_o diterima, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan.

Untuk mengetahui persentase kenaikan setelah perlakuan digunakan perhitungan rumus untuk menghitung persentase kenaikan sebagai berikut :

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}^*}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$

$$* \text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada anggota ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Klaten. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 28 April 2023 s.d 10 Juni 2023. Penelitian diawali dengan melakukan *pretest* pada hari Jumat, 28 April 2023 dan *posttest* dilakukan pada hari Sabtu 10 Juni 2023. Latihan dilakukan sebanyak tiga kali dalam seminggu, yaitu pada hari Senin, Jumat, dan Sabtu pukul 16.00-17.30 WIB.

2. Hasil Uji Coba Instrumen

Uji coba instrumen dilakukan di SMA Muhammadiyah 1 Klaten pada tanggal 8 April 2023. Untuk mengetahui apakah instrumen yang digunakan baik atau tidak, maka dilakukan uji coba instrumen dengan langkah sebagai berikut.

a. Validitas

Teknik uji validitas yang digunakan pada tes instrumen *jump shoot* dengan awalan *dribble* ini menggunakan pengujian validitas isi (*Content Validity*). Pengujian validitas isi untuk menilai kelayakan alat ukur menggunakan pendapat dari ahli (*judgment experts*). Tenaga ahli yang digunakan ialah salah dosen bola basket di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang beliau juga sudah memiliki lisensi kepelatihan bola basket dan mengerti terkait kepelatihan bola basket yaitu Muhammad Irvan Eva Salafi, S.Pd., M.Or. Hasil validasi menyatakan bahwa tes *jump shoot* dengan awalan *dribble*

sudah dapat digunakan karena sudah mewakili penilaian teknik *jump shoot*. Hasil validasi isi dapat dilihat pada lampiran 1 halaman 62.

b. Reliabilitas

Reliabilitas instrumen tes *jump shoot* dengan awalan *jump stop* dan *straddle stop* pada penelitian ini menggunakan teknik *test-retest (stability)*. *Test-retest* yaitu salah satu cara untuk mencari reliabilitas tes dengan mengkorelasikan hasil tes pertama dengan hasil tes kedua. Tes uji coba instrumen yang dilakukan di SMA Muhammadiyah 1 Klaten pada 15 orang sampel yang kemudian hasilnya diuji menggunakan korelasi bivariante pearson dengan bantuan SPSS 25. Berdasarkan hasil uji korelasi *bivariate pearson* untuk tes instrumen *jump shoot* yang diawali dengan *dribble* menunjukkan koefisien reliabilitas sebesar 0,895. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran 7 halaman 69.

3. Hasil Data Penelitian

Data dalam penelitian ini diperoleh menggunakan tes *jump shoot* yang diawali dengan *dribble* untuk memperoleh data *pretest* dan *posttest*. *Pretest* dilakukan pada 28 April 2023 yang bertujuan untuk mengetahui data kemampuan awal *jump shoot* atlet sebelum diberikannya *treatment* atau perlakuan. Setelah data *pretest* didapatkan, peneliti membagi menjadi dua kelompok menggunakan teknik *matched subject ordinal pairing* supaya mendapatkan kelompok dengan rata-rata yang hampir sama. Berikutnya setiap masing-masing kelompok diberikan perlakuan sebanyak 16 kali pertemuan latihan. Kemudian dilanjutkan dengan *posttest* tes *jump shoot* yang diawali dengan *dribble* pada 10 Juni 2023 setelah atlet diberikan latihan sesuai dengan kelompok perlakuan.

Penelitian ini dimaksud untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan antara atlet yang diberi perlakuan latihan berhenti dengan *jump stop* dan *straddle stop* yang diawali *dribble* terhadap *jump shoot*. Penelitian dilakukan pada ekstrakurikuler bola basket putra SMAN 1 Klaten yang diikuti 20 anak. Hasil penelitian *pretest* dan *posttest jump shoot* pada atlet bola basket putra SMA Negeri 1 Klaten dijelaskan sebagai berikut.

a. *Pretest-Posttest* Latihan *Jump Shoot* dengan Berhenti secara *Jump Stop* yang Diawali *Dribble*

Berikut merupakan hasil data *pretest* dan *posttest* tes *jump shoot* kelompok atlet yang memperoleh latihan *jump shoot* dengan berhenti secara *jump stop* yang diawali *dribble*.

Tabel 2. Data *Pretest* dan *Posttest Jump Shoot* dengan Berhenti secara *Jump Stop* yang Diawali *Dribble*

Subjek	Skor <i>Pretest</i>	Skor <i>Posttest</i>
1	14	18
2	13	18
3	12	17
4	12	16
5	11	17
6	11	16
7	11	16
8	10	15
9	9	14
10	7	12

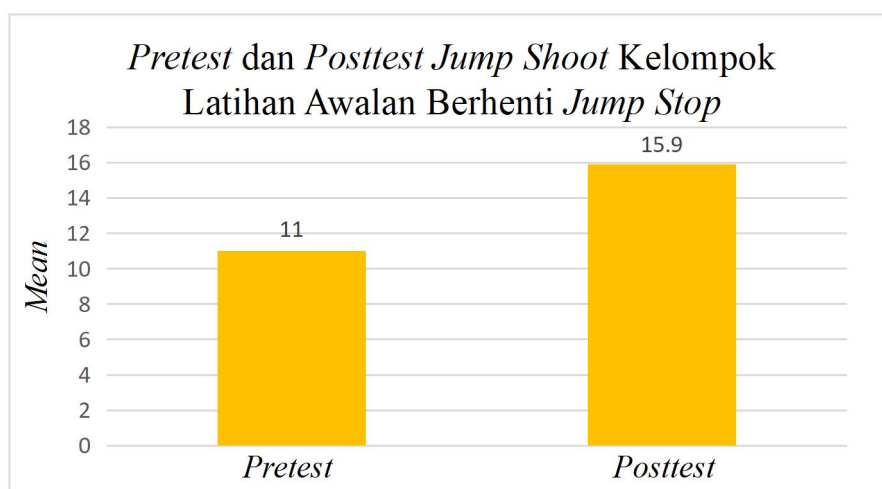
Hasil dari data di atas dianalisis menggunakan analisis statistik deskriptif kuantitatif. Untuk hasil statistik *pretest* 10 atlet yang berlatih *jump shoot* dengan berhenti secara *jump stop* yang diawali *dribble* memiliki nilai minimum 7 dan nilai maksimum 14, rata-rata (*mean*) nilainya sebesar 11 dengan simpangan baku yang bernilai 2,000. Sedangkan untuk hasil *posttest*-nya memiliki nilai minimum

12 dan nilai maksimum 18, rata-rata (*mean*) nilainya sebesar 15,9 dengan simpangan baku yang bernilai 1,853.

Tabel 3. Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest Jump Shoot* dengan Berhenti secara *Jump Stop* yang Diawali *Dribble*

Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Jumlah	10	10
Rata-rata	11	15,9
Median	11	16
Modus	11	16
Simpangan Baku	2,000	1,853
Nilai Terendah	7	12
Nilai Tertinggi	14	18

Apabila hasil *pretest* dan *posttest* ditampilkan dalam bentuk grafik, perbandingan kemampuan *jump shoot* pada siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Klaten dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 10. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest Jump Shoot* dengan Berhenti secara *Jump Stop* yang Diawali *Dribble*

- b. *Pretest-Posttest* Latihan *Jump Shoot* dengan Berhenti secara *Straddle Stop* yang Diawali *Dribble*

Berikut merupakan hasil data *pretest* dan *posttest* tes *jump shoot* kelompok atlet yang memperoleh latihan *jump shoot* dengan berhenti secara *straddle stop* yang diawali *dribble*.

Tabel 4. Data *Pretest* dan *Posttest Jump Shoot* dengan Berhenti secara *Straddle Stop* yang Diawali *Dribble*

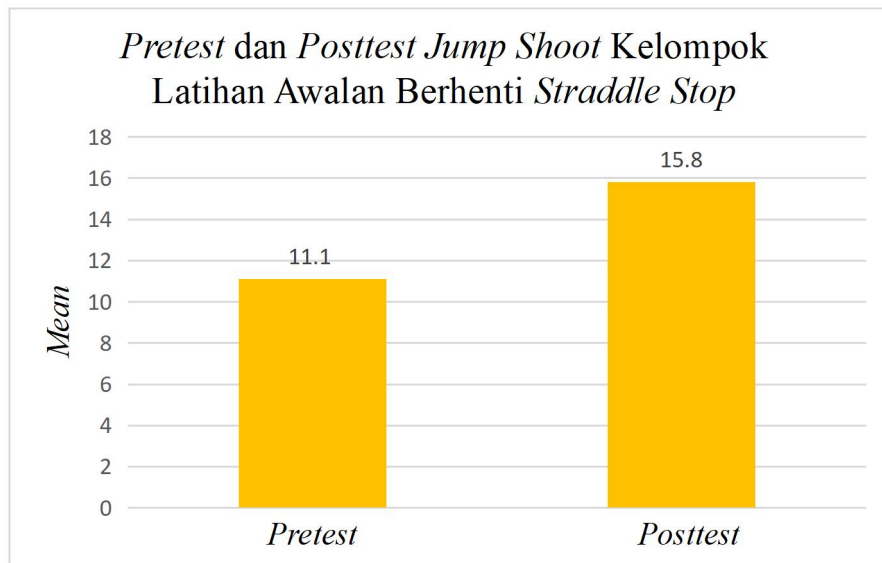
Subjek	Skor <i>Pretest</i>	Skor <i>Posttest</i>
1	14	18
2	13	17
3	12	18
4	12	16
5	11	15
6	11	16
7	10	15
8	10	16
9	9	14
10	9	13

Hasil dari data di atas dianalisis menggunakan analisis statistik deskriptif kuantitatif. Untuk hasil statistik *pretest* 10 atlet yang berlatih *jump shoot* dengan berhenti secara *straddle stop* yang diawali *dribble* memiliki nilai minimum 9 dan nilai maksimum 14, rata-rata (*mean*) nilainya sebesar 11,1 dengan simpangan baku yang bernilai 1,663. Sedangkan untuk hasil *posttest*-nya memiliki nilai minimum 13 dan nilai maksimum 18, rata-rata (*mean*) nilainya sebesar 15,8 dengan simpangan baku yang bernilai 1,619.

Tabel 5. Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest Jump Shoot* dengan Berhenti secara *Straddle Stop* yang Diawali *Dribble*

Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Jumlah	10	10
Rata-rata	11,1	15,8
Median	11	16
Modus	9	16
Simpangan Baku	1,663	1,619
Nilai Terendah	9	13
Nilai Tertinggi	14	18

Apabila hasil *pretest* dan *posttest* ditampilkan dalam bentuk grafik, perbandingan kemampuan *jump shoot* pada siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Klaten dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 11. Diagram Batang *Pretest dan Posttest Jump Shoot* dengan Berhenti secara *Straddle Stop* yang Diawali *Dribble*

B. Hasil Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang dirumuskan diawal. Tetapi sebelum analisis data dilakukan, diperlukan melakukan uji prasyarat analisis dengan uji normalitas dan uji homogenitas.

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Perhitungan uji normalitas memiliki tujuan untuk mengetahui apakah variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Perhitungan uji normalitas menggunakan rumus *Shapiro-wilk* dengan bantuan SPSS 25. Pedoman yang digunakan untuk uji normalitas ini adalah jika nilai probabilitas (p) > 0,05 maka data tersebut dapat dikatakan normal. Berikut merupakan rangkuman hasil perhitungannya.

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas

Kelompok		p	Sig.	Keterangan
Latihann Dengan Awalan <i>Jump Stop</i>	<i>Pretest</i>	0,803	0,05	Normal
	<i>Posttest</i>	0,646	0,05	Normal
Latihan Dengan Awalan <i>Straddle Stop</i>	<i>Pretest</i>	0,298	0,05	Normal
	<i>Posttest</i>	0,673	0,05	Normal

Berdasarkan tabel di atas didapatkan hasil bahwa semua kelompok variabel memiliki nilai p (Sig.) > 0,05, sehingga semua data terdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk menguji kesamaan sampel yaitu homogen atau tidak homogen sampel yang diambil dari populasi. Dasar atau pedoman pengambilan keputusan dalam uji homogenitas adalah sebagai berikut. Jika nilai Sig. $p > 0,05$, maka dikatakan bahwa varian kelompok homogen. Sedangkan jika nilai Sig. $p < 0,05$, maka dikatakan bahwa varian kelompok tidak homogen. Berikut merupakan hasil uji homogenitas dengan bantuan SPSS 25.

Tabel 7. Hasil Uji Homogenitas

Kelompok Data	<i>Lavene Statistic</i>	df 1	df 2	Sig.
<i>Pretest - Posttest</i> Latihan Dengan Awalan <i>Jump Stop</i>	0,011	1	18	0,917
<i>Pretest - Posttest</i> Latihan Dengan Awalan <i>Straddle Stop</i>	0,037	1	18	0,850

Berdasarkan tabel di atas, hasil uji kelompok *pretest-posttest* latihan dengan awalan *jump stop* memiliki nilai $0,917 > 0,05$. Sedangkan uji kelompok *pretest-posttest* latihan dengan awalan *straddle stop* memiliki nilai $0,850 > 0,05$. Karena nilai dari hasil uji homogenitas kedua kelompok lebih besar dari 0,05, maka kedua kelompok tersebut homogen.

2. Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini dianalisis dengan menggunakan uji t dengan bantuan SPSS. Untuk menganalisis hipotesis 1 dan 2 menggunakan *paired sample t test* ($df = n-1$), sedangkan untuk menganalisis hipotesis 3 menggunakan *independent sample test* ($df = n-2$). Hasil uji hipotesis dijelaskan sebagai berikut.

a. Pengaruh Latihan *Jump Shoot* dengan Berhenti secara *Jump Stop* yang Diawali *Dribble*

Hipotesis pertama dalam penelitian ini yang akan diuji berbunyi sebagai berikut:

Ho : Tidak ada pengaruh yang signifikan akibat latihan *jump shoot* dengan berhenti secara *jump stop* yang diawali *dribble* terhadap hasil *jump shoot* pada atlet bola basket putra SMA Negeri 1 Klaten

Ha : Ada pengaruh yang signifikan akibat latihan *jump shoot* dengan berhenti secara *jump stop* yang diawali *dribble* terhadap hasil *jump shoot* pada atlet bola basket putra SMA Negeri 1 Klaten

Hasil dari penelitian ini dasar pengambilan keputusannya yaitu jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai $sig. < 0,05$ maka H_a diterima dan H_o tidak diterima. Sedangkan jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ dan nilai $sig. > 0,05$ maka H_a tidak diterima dan H_o diterima. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data berikut.

Tabel 8. Hasil Uji t *Pretest* dan *Posttest Jump Shoot* dengan Berhenti secara *Jump Stop* yang Diawali *Dribble*

Data	Rata-rata	t hitung	t tabel	Sig.	Selisih	%
<i>Pretest</i>	11	27,297	2,262	0,000	4,9	44,54%
<i>Posttest</i>	15,9					

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 8 di atas, diketahui bahwa nilai sig 2-tailed $t_{\text{tabel}} (df 9)$ bernilai 2,262 kemudian untuk hasil dari nilai t_{hitung} sebesar 27,297 dan nilai sig sebesar 0,000. Sehingga memiliki hasil $t_{\text{hitung}} 27,297 > t_{\text{tabel}} 2,262$ dan nilai sig. $0,000 < 0,05$ yang mengartikan bahwa H_a diterima dan H_o tidak diterima. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan akibat latihan *jump shoot* dengan berhenti secara *jump stop* yang diawali *dribble* terhadap hasil *jump shoot* pada atlet bola basket putra SMA Negeri 1 Klaten” tersebut diterima. Besarnya peningkatan rata-rata kemampuan *jump shoot* setelah diberikan latihan dengan awalan *jump stop* yaitu 4,9 atau meningkat sebesar 44,54%.

b. Pengaruh Latihan *Jump Shoot* Diawali dengan Berhenti secara *Straddle Stop* yang Diawali *Dribble*

Hipotesis kedua dalam penelitian ini yang akan diuji berbunyi sebagai berikut:

H_o : Tidak ada pengaruh yang signifikan akibat latihan *jump shoot* dengan berhenti secara *straddle stop* yang diawali *dribble* terhadap hasil *jump shoot* pada atlet bola basket putra SMA Negeri 1 Klaten

H_a : Ada pengaruh yang signifikan akibat latihan *jump shoot* dengan berhenti secara *straddle stop* yang diawali *dribble* terhadap hasil *jump shoot* pada atlet bola basket putra SMA Negeri 1 Klaten

Hasil dari penelitian ini dasar pengambilan keputusannya yaitu jika $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ dan nilai sig. $< 0,05$ maka H_a diterima dan H_o tidak diterima. Sedangkan

jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ dan nilai $sig. > 0,05$ maka H_a tidak diterima dan H_o diterima.

Berdasarkan hasil analisis diperoleh data berikut.

Tabel 9. Hasil Uji t *Pretest* dan *Posttest Jump Shoot* dengan Berhenti secara *Straddle Stop* yang Diawali *Dribble*

Data	Rata-rata	t hitung	t tabel	Sig.	Selisih	%
<i>Pretest</i>	11,1	18,053	2,262	0,000	4,7	42,34%
<i>Posttest</i>	15,8					

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 9 di atas, diketahui bahwa nilai sig 2-tailed t_{tabel} (df 9) bernilai 2,262 kemudian untuk hasil dari nilai t_{hitung} sebesar 18,053 dan nilai sig sebesar 0,000. Sehingga memiliki hasil $t_{hitung} 18,053 > t_{tabel} 2,262$ dan nilai $sig. 0,000 < 0,05$ yang mengartikan bahwa H_a diterima dan H_o tidak diterima. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan akibat latihan *jump shoot* dengan berhenti secara *straddle stop* yang diawali *dribble* terhadap hasil *jump shoot* pada atlet bola basket putra SMA Negeri 1 Klaten” tersebut diterima. Besarnya peningkatan rata-rata kemampuan *jump shoot* setelah diberikan latihan dengan awalan *straddle stop* yaitu 4,7 atau meningkat sebesar 42,34%.

c. Perbedaan Latihan *Jump Shoot* dengan Berhenti secara *Jump Stop* dan *Straddle Stop* yang Diawali *Dribble*

Hipotesis yang ketiga dalam penelitian ini yang akan diuji berbunyi sebagai berikut:

H_o : Tidak ada perbedaan yang signifikan akibat latihan *jump shoot* dengan berhenti secara *jump stop* dan *straddle stop* yang diawali *dribble* terhadap hasil *jump shoot* pada atlet bola basket putra SMA Negeri 1 Klaten

Ha : Ada perbedaan yang signifikan akibat latihan *jump shoot* dengan berhenti secara *jump stop* dan *straddle stop* yang diawali *dribble* terhadap hasil *jump shoot* pada atlet bola basket putra SMA Negeri 1 Klaten

Hasil dari penelitian ini dasar pengambilan keputusannya yaitu jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai $sig. < 0,05$ maka Ha diterima dan Ho tidak diterima. Sedangkan jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ dan nilai $sig. > 0,05$ maka Ha tidak diterima dan Ho diterima. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data berikut.

Tabel 10. Hasil Uji t Perbedaan *Jump Shoot* dengan Berhenti secara *Jump Stop* dan *Straddle Stop* yang Diawali *Dribble*

Keterangan	Rata-rata	t _{hitung}	t _{tabel}	Sig
Latihan <i>Jump Stop</i>	4,9	0,632	2,100	0,535
Latihan <i>Straddle Stop</i>	4,7			

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 10 di atas, diketahui bahwa nilai sig 2-tailed t_{tabel} (df 18) bernilai 2,1 kemudian untuk hasil dari nilai t_{hitung} sebesar 0,632 dan nilai sig sebesar 0,535. Sehingga memiliki hasil $t_{hitung} 0,632 < t_{tabel} 2,1$ dan nilai sig. $0,535 > 0,05$ yang mengartikan bahwa Ha tidak diterima dan Ho diterima. Dengan demikian, hipotesis alternatif (Ha) yang berbunyi “Ada perbedaan yang signifikan akibat latihan *jump shoot* dengan berhenti secara *jump stop* dan *straddle stop* yang diawali *dribble* terhadap hasil *jump shoot* pada atlet bola basket putra SMA Negeri 1 Klaten” tersebut tidak diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis nihil (Ho) diterima, yang berbunyi “Tidak ada perbedaan yang signifikan akibat latihan latihan *jump shoot* dengan awalan *jump stop* dan *straddle stop* terhadap hasil *jump shoot* pada atlet bola basket putra SMA Negeri 1 Klaten”.

C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *jump shoot* dengan berhenti secara *jump stop* dan *straddle stop* yang diawali *dribble* terhadap hasil *jump shoot* pada atlet bola basket putra SMA Negeri 1 Klaten. Waktu yang digunakan untuk melaksanakan penelitian ini pada jadwal latihan rutin yang dilakukan tim bola basket putra SMA Negeri 1 Klaten yaitu pada hari Senin, Jumat, dan Sabtu pukul 16.00 - 17.30 WIB. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 28 April 2023 s.d 10 Juni 2023. Diawali dengan melakukan *pretest* pada hari Jumat, 28 April 2023 dan *posttest* dilakukan pada hari Sabtu, 10 Juni 2023.

Dalam penelitian ini peneliti membagi menjadi dua kelompok pemberian perlakuan, dimana setiap kelompok terdiri dari 10 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket. Kelompok tersebut diberi perlakuan berupa latihan *jump shoot* dengan berhenti secara *jump stop* dan *straddle stop* yang diawali *dribble*. Hasil yang diperoleh pada penelitian ini yaitu perbandingan nilai rata-rata dari hasil *pretest* dan *posttest* kedua kelompok. Kemudian hasil dari perbandingan kedua latihan tersebut sama-sama dibandingkan kembali supaya dapat mengetahui perbedaan hasil dari kedua latihan tersebut. Hasil dari analisis penelitian diperoleh data sebagai berikut.

a. Pengaruh Latihan *Jump Shoot* dengan Berhenti secara *Jump Stop* yang Diawali *Dribble*

Kelompok pertama yaitu kelompok yang diberikan latihan *jump shoot* dengan berhenti secara *jump stop* yang diawali *dribble*. Besarnya rata-rata kemampuan *jump shoot* sebelum diberi perlakuan atau saat *pretest* yaitu 11.

Kemudian diberikan perlakuan sebanyak 16 kali pertemuan dengan latihan *jump shoot* dengan berhenti secara *jump stop* yang diawali *dribble* dan mengalami peningkatan rata-rata kemampuan menjadi 15,9. Sehingga selisih peningkatan rata-rata kemampuan *jump shoot* yang diberi latihan dengan awalan *jump stop* yaitu 4,9 atau mengalami peningkatan sebesar 44,54%. Adapun juga hasil analisis uji t yang sudah dilakukan pada kelompok latihan *jump shoot* dengan awalan *jump stop*, menunjukkan bahwa hasil $t_{hitung} 27,297 > t_{tabel} 2,262$ dan nilai sig. $0,000 < 0,05$ yang mengartikan bahwa ada pengaruh akibat latihan *jump shoot* dengan berhenti secara *jump stop* yang diawali *dribble* terhadap hasil *jump shoot* pada atlet bola basket putra SMA Negeri 1 Klaten.

b. Pengaruh Latihan *Jump Shoot* dengan Berhenti secara *Straddle Stop* yang Diawali *Dribble*

Kelompok kedua yaitu kelompok yang diberikan latihan *jump shoot* dengan berhenti secara *straddle stop* yang diawali *dribble*. Sedangkan besarnya rata-rata kemampuan *jump shoot* kelompok dengan awalan *straddle stop* sebelum diberi perlakuan atau *pretest* yaitu 11,1. Kemudian sama seperti kelompok lain yang diberikan perlakuan sebanyak 16 kali pertemuan dengan latihan *jump shoot* dengan berhenti secara *straddle stop* yang diawali *dribble* dan mengalami peningkatan rata-rata kemampuan *jump shoot* menjadi 15,8. Sehingga selisih peningkatan rata-rata kemampuan *jump shoot* yang diberi latihan dengan awalan *straddle stop* yaitu 4,7 atau mengalami peningkatan sebesar 42,34%. Adapun juga hasil analisis uji t yang sudah dilakukan pada kelompok yang dilatihkan *jump shoot* dengan berhenti secara *straddle stop* yang diawali *dribble*, menunjukkan

bahwa hasil $t_{\text{hitung}} 18,053 > t_{\text{tabel}} 2,262$ dan nilai sig. $0,000 < 0,05$ yang mengartikan bahwa ada pengaruh akibat latihan *jump shoot* dengan berhenti secara *straddle stop* yang diawali *dribble* terhadap hasil *jump shoot* pada atlet bola basket putra SMA Negeri 1 Klaten.

c. Perbedaan Latihan *Jump Shoot* dengan Berhenti secara *Jump Stop* dan *Straddle Stop* yang Diawali *Dribble*

Setelah mendapatkan hasil peningkatan rata-rata masing-masing kelompok. Penelitian dilanjutkan dengan membandingkan hasil latihan *jump shoot* dengan berhenti secara *jump stop* dan *straddle stop* yang diawali *dribble*. Besarnya rata-rata peningkatan kemampuan *jump shoot* yang diberi latihan dengan berhenti secara *jump stop* yang diawali *dribble* yaitu 4,9. Sedangkan besarnya rata-rata peningkatan kemampuan *jump shoot* yang diberi latihan dengan berhenti secara *straddle stop* yang diawali *dribble* yaitu 4,7. Perbandingan selisih rata-rata hasil *jump shoot* dengan berhenti secara *jump stop* dan *straddle stop* hanya memiliki nilai sebesar 0,2. Ini merupakan selisih yang cukup kecil sekali untuk sebuah perbandingan dan menunjukkan nilai yang hampir sama antara keduanya. Dari analisis uji t juga menunjukkan bahwa $t_{\text{hitung}} 0,632 < t_{\text{tabel}} 2,1$ dan nilai sig. $0,535 > 0,05$ yang mengartikan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan akibat latihan *jump shoot* dengan berhenti secara *jump stop* dan *straddle stop* yang diawali *dribble* terhadap hasil *jump shoot* pada atlet bola basket putra SMA Negeri 1 Klaten.

Dari penelitian ini mendapatkan hasil bahwa perbandingan rata-ratanya kelompok menggunakan teknik awalan *jump stop* dan kelompok menggunakan

teknik awalan *straddle stop* yaitu $4,9 > 4,7$. Hasil latihan *jump shoot* menggunakan teknik awalan *jump stop* memiliki hasil lebih besar sedikit daripada menggunakan teknik awalan *straddle stop*. Karena perbandingan rata-rata antara kedua kelompok sangat kecil yaitu sebesar 0,2, maka dapat dikatakan bahwa tidak ada perbedaan hasil antara *jump shoot* dengan berhenti secara *jump stop* dan *straddle stop* yang diawali *dribble*.

Sehingga dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan antara *jump shoot* dengan berhenti secara *jump stop* yang diawali *dribble* dengan *jump shoot* dengan berhenti secara *straddle stop* yang diawali *dribble*. Hasil *jump shoot* dipengaruhi oleh kebiasaan teknik awalan yang diajarkan oleh pelatih dan digunakan oleh para atlet ketika mereka sedang latihan. Sehingga atlet yang terbiasa menggunakan latihan berhenti secara *jump stop* saat melakukan *jump shoot* akan terbiasa dengan cara berhenti *jump stop*. Sedangkan atlet yang terbiasa berlatih menggunakan berhenti secara *straddle stop* saat melakukan *jump shoot* akan terbiasa dengan cara berhenti *straddle stop*.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut.

1. Terdapat pengaruh akibat latihan *jump shoot* dengan berhenti secara *jump stop* yang diawali *dribble* terhadap hasil *jump shoot* pada atlet bola basket putra SMA Negeri 1 Klaten, dengan $t_{hitung} 27,297 > t_{tabel} 2,262$ dan nilai sig. $0,000 < 0,05$. Besarnya peningkatan *jump shoot* yang diberi latihan dengan berhenti secara *jump stop* yang diawali *dribble* mengalami peningkatan sebesar 44,54%.
2. Terdapat pengaruh akibat latihan *jump shoot* dengan berhenti secara *straddle stop* yang diawali *dribble* terhadap hasil *jump shoot* pada atlet bola basket putra SMA Negeri 1 Klaten, dengan $t_{hitung} 18,053 > t_{tabel} 2,262$ dan nilai sig. $0,000 < 0,05$. Besarnya peningkatan *jump shoot* yang diberi latihan dengan berhenti secara *straddle stop* yang diawali *dribble* mengalami peningkatan sebesar 42,34%.
3. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *jump shoot* dengan berhenti secara *jump stop* dan *straddle stop* yang diawali *dribble* terhadap hasil *jump shoot* pada atlet bola basket putra SMA Negeri 1 Klaten, dengan $t_{hitung} 0,632 < t_{tabel} 2,1$ dan nilai sig. $0,535 > 0,05$. Rata-rata kelompok latihan menggunakan teknik awalan *jump stop* sebesar 4,9 dan kelompok latihan menggunakan teknik awalan *straddle stop* sebesar 4,7. Sehingga tidak

terdapat perbedaan antara hasil latihan *jump shoot* dengan berhenti secara *jump stop* yang diawali *dribble* dan latihan *jump shoot* dengan berhenti secara *straddle stop* yang diawali *dribble* terhadap hasil *jump shoot* pada atlet bola basket putra SMA Negeri 1 Klaten.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Menjadi catatan yang penting bagi pelatih bahwa teknik awalan *jump stop* dan *straddle stop* tidak ada perbedaannya terhadap hasil *jump shoot*, yang mempengaruhi ialah kebiasaan yang diajarkan pelatih selama proses latihan.
2. Menjadi informasi terkait data kemampuan *jump shoot* siswa pada permainan bola basket di SMA Negeri 1 Klaten.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Sampel tidak diasramakan, sehingga adanya kemungkinan dari mereka berlatih sendiri diluar jam ekstrakurikuler.
2. Penelitian ini hanya fokus pada membandingkan teknik awalan yang berbeda terhadap hasil *jump shoot*, sedangkan terdapat faktor-faktor lainnya yang mempengaruhi hasil *jump shoot* pada seorang pemain basket.
3. Tidak menutup adanya kemungkinan sampel yang kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan *treatment* maupun saat tes.
4. Kesadaran peneliti bahwa masih ada kekurangan pengetahuan, biaya, dan waktu untuk penelitian.

D. Saran

Berdasarkan hasil dan kesimpulan penelitian, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi pemain yang ingin berlatih *jump shoot* untuk tidak bingung memilih awalan yang akan digunakan, karena hampir tidak terdapat perbedaan antara menggunakan awalan *jump stop* maupun *straddle stop* terhadap hasil *jump shoot*.
2. Bagi pelatih untuk bisa menjadi pedoman dalam pemilihan teknik awalan *jump shoot* pada saat penyusunan program latihan.
3. Bagi peneliti berikutnya yang ingin melakukan penelitian dapat menjadikan penelitian ini sebagai informasi dan dapat meneliti dengan sampel berbeda dan memiliki kualitas yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA.

- Amansyah, B. D., “Dasar Dasar Latihan Dalam Kepelatihan Olahraga”. *Jurnal Prestasi*. Vol. 3 No. 5. (2019): 42-48.
- Ananda, R., & Fadhli, M. (2018). *Statistik Pendidikan Teori dan Praktik dalam Pendidikan*. Medan : CV. Widya Puspita.
- Arif, M. F. & Avandi, R. I. (2018), *Analisis Efektivitas Jump Shoot Dan Set Shoot Terhadap Tembakan Ke Ring Pada ekstrakurikuler Bolabasket putra SMA Negeri 1 Paciran Kabupaten Lamongan*. Surabaya : UNESA.
- Aryanto, B. (2015), *Teori Dasar Permainan Bola Basket*. Yogyakarta : UNY Press.
- Aryanto, B. (2020), *Teknik dan Taktik dalam Permainan Bola Basket*. Yogyakarta : UNY Press.
- Boddington, B. J., “The validity and reliability of the Basketball Jump Shooting Accuracy Test”. *Journal of Sports Sciences*. Vol. 37. (2019): 1648-1654.
- Brata B. (2020). *Terapkan BEEF Ini Jika Shootingmu Ingin Yahud!*. <https://www.dbl.id/r/4503/terapkan-beef-ini-jika-shootingmu-ingin-yahud>.
- Budiwanto, S. (2012), *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang : Universitas Negeri Malang.
- Budiwanto, S. (2017), *Metode Statistika Untuk Mengolah data Keolahraagaan*. Malang : Universitas Negeri Malang.
- Dewo, A. R. (2013), *Perbedaan Teknik Awalan Jump Stop Dan One-Two Stop Terhadap Hasil Menembak Jumpshot Pada Tim Ukm Bola Basket Putra Universitas Negeri Yogyakarta*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Fadli, M. R. “Memahami Desain Metode Penelitian Kualitatif”. *Jurnal Humanika, Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum*. Vol. 21 No. 1. (2021): 33-54.
- Hardani, Andriani, H., dkk. (2020), *Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif*. Yogyakarta : Pustaka Ilmu.
- Hasyim & Saharullah. (2019). *Dasar-dasar ilmu kepelatihan*. Makasar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Irianto, D. P. (2002). *Dasar Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta : FIK UNY.
- Irianto, D. P. (2018). *Dasar-Dasar Latihan Olahraga Untuk Menjadi Atlet Juara*. Yogyakarta. Pohon Cahaya.

- Kosasih, D. (2008), *Fundamental Basketball First Step To Win*. Semarang : Karangturi Media.
- Kusuma, B. B. (2019), *e-Modul Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan "Bola Basket"*. Jakarta : Kemdikbud.
- Lukyani, L. & Agustina, R. S. (2020), *Buku Jago Bola Basket*. Tangerang Selatan : Cemerlang.
- Matjan, B. N., "Komponen-Komponen Latihan Dan Faktor Pendukung Kualitas Peak Performance Atlet". *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*. Vol. 1 No. 1. (2009): 63-70.
- Nasrulloh, A., Prasetyo, Y., & Apriyanto, K. D. (2018), *Dasar-Dasar Latihan Beban*. Yogyakarta : UNY Press.
- Pardomuan, R., Mutohir, T. C., & Kusnanik, N. W. (2017), *Panduan Penetapan Parameter Tes Pada Identifikasi Atlet Berbakat Cabang Olahraga Bolabasket*. Yogyakarta : Erhaka Utama.
- PERBASI. (2020). *Peraturan Resmi Bola Basket 2020*. Jakarta: PERBASI.
- Priyatno, D. (2018), *SPSS Panduan Mudah Olah Data Bagi Mahasiswa Dan Umum*. Yogyakarta : Penerbit Andi.
- Ramadhan, A. P. dan Irawan F. A. Analisis Gerak *Shooting* Bola Basket Sesuai Dengan Konsep *BEEF*. *Sriwijaya Journal of Sport*. Vol. 1 No. 2. (2022): 105-117.
- Rosalina, S. (2013), *Ayo Bermain Basket*. Surabaya : Amor Media.
- Saichudin & Munawar, S. A. R. (2019), *Buku Ajar BolaBasket*. Malang : Wineka Media.
- Setiadi, D. P. & Hariyanto, A. Efektivitas Shooting (1 Point, 2 Point, 3 Point) Bola Basket Pada Tim Bola Basket Putri Semifinal - Final Dan Tim Bola Basket Indonesia Dalam Kompetisi Asian Games 2018. Vol. 2 No. 2. (2019): 1-6.
- Sugiono. (2020), *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Yuliandra, R. & Fahrizqi, E. B. Pengembangan Model Latihan Jump Shoot Bola Basket. *Journal of S.P.O.R.T*. Vol. 3, No.1. (2019): 51-55.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keterangan Validasi Instrumen

PERMOHONAN VALIDASI UJI INSTRUMEN

Hal : Permohonan Kesiediaan Validasi Instrumen

Lampiran : 1 Bendel

Yth. Bapak

Muhammad Irvan Eva Salafi, S.Pd., M.Or.

Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan UNY

Sehubungan dengan pelaksanaan Tugas Akhir (TA), dengan ini saya :

Nama : Muhammad Daffa Jamal Sobri

NIM : 19602241057

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul TA : “Pengaruh Latihan *Jump Stop* Dan *Straddle Stop* Yang Diawali *Dribble* Terhadap *Jump Shoot* Pada Atlet Bola Basket SMAN 1 Klaten”

Dengan hormat mohon Bapak berkenan memberikan validasi terhadap instrumen penelitian TA yang telah saya susun.

Demikian surat permohonan ini dibuat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatian dan bantuan yang diberikan, saya mengucapkan terimakasih.

Yogyakarta,

Mengetahui,

Dosen Pembimbing TA



Dr. Budi Aryanto, S.Pd., M.Pd.
NIP. 196902152000121001

Peneliti



Muhammad Daffa Jamal Sobri
NIM. 19602241057

SURAT PERNYATAAN VALIDASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Muhammad Irvan Eva Salafi, S.Pd., M.Or.
NIP : 199006262020121011
Jurusan : Pendidikan Keperawatan Olahraga

menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa :

Nama : Muhammad Daffa Jamal Sobri
NIM : 19602241057
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga
Judul TA : "Pengaruh Latihan *Jump Stop* Dan *Straddle Stop* Yang Diawali *Dribble* Terhadap *Jump Shoot* Pada Atlet Bola Basket SMAN 1 Klaten"

Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian TA tersebut dapat dinyatakan :

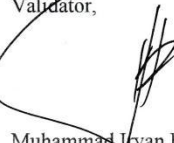
- Layak digunakan untuk penelitian
 Layak digunakan dengan perbaikan
 Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

Dengan catatan dan saran/perbaikan sebagai berikut.

→ Gisa mengacu/modifikasi Basketball Jump Shooting Accuracy Test (Boddington, et al. 2019)
→ Kurang mengakomodir preferred shooting position, namun sudah cukup untuk menjawab.

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta
Validator,



Muhammad Irvan Eva S., S.Pd., M.Or.
NIP. 199006262020121011

Lampiran 2. Surat Izin Uji Instrumen

SURAT IZIN UJI INSTRUMEN

about:blank



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN**

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/435/UN34.16/LT/2023

3 April 2023

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : **Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian**

**Yth . SMA Muhammadiyah 1 Klaten
Jl. Sersan Sadikin No.89, Tegal, Gergunung, Kec. Klaten Utara, Kabupaten Klaten, Jawa
Tengah**

Kami sampaikan dengan hormat kepada Bapak/Ibu, bahwa mahasiswa kami berikut ini:

Nama : Muhammad Daffa Jamal Sobri
NIM : 19602241057
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Judul Tugas Akhir : PENGARUH LATIHAN JUMP STOP DAN STRADDLE STOP YANG
DIAWALI DRIBBLE TERHADAP JUMP SHOOT PADA ATLET BOLA
BASKET SMAN 1 KLATEN
Waktu Uji Instrumen : Selasa - Sabtu, 4 - 8 April 2023

bermaksud melaksanakan uji instrumen untuk keperluan penulisan Tugas Akhir. Untuk itu kami mohon dengan hormat Ibu/Bapak berkenan memberikan izin dan bantuan seperlunya.

Atas izin dan bantuannya diucapkan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,
Kemahasiswaan dan Alumni,

Dr. Guntur, M.Pd.
NIP. 19810926 200604 1 001

Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 3. Surat Validasi Program Latihan

SURAT PERNYATAAN VALIDASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Cukup Pahalawidi, S.Pd., M.Or.

NIP : 197707282006041001

Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa :

Nama : Muhammad Daffa Jamal Sobri

NIM : 19602241057

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul TA : "Pengaruh Latihan *Jump Stop* Dan *Straddle Stop* Yang Diawali *Dribble* Terhadap *Jump Shoot* Pada Atlet Bola Basket SMAN 1 Klaten"

Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian TA tersebut dapat dinyatakan :

- Layak digunakan untuk penelitian
 Layak digunakan dengan perbaikan
 Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

Dengan catatan dan saran/perbaikan sebagai terlampir.

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 29 Maret 2023

Validator,



Cukup Pahalawidi, S.Pd., M.Or.
NIP. 197707282006041001

Catatan :

Beri tanda √

Saran dan Masukan

- lebih-lebih instruksi
- Tujuan akhir
- Ganti menggunakan bhs sederhana

Lampiran 4. Surat Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN

about:blank



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-530826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/1105/UN34.16/PT.01.04/2023

13 April 2023

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : **Izin Penelitian**

Yth . **Kepala SMA Negeri 1 Klaten**
Jl. Merbabu No.13, Gayamprit, Kec. Klaten Selatan, Kabupaten Klaten, Jawa Tengah 57423

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Muhammad Daffa Jamal Sobri
NIM : 19602241057
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : PENGARUH LATIHAN JUMP STOP DAN STRADDLE STOP YANG DIAWALI DRIBBLE TERHADAP JUMP SHOOT PADA ATLET BOLA BASKET SMAN 1 KLATEN
Waktu Penelitian : 27 April - 11 Juni 2023

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,
Kemahasiswaan dan Alumni,

Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Dr. Guntur, M.Pd.
NIP 19810926 200604 1 001

Lampiran 5. Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan Jawa Tengah



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
CABANG DINAS PENDIDIKAN WILAYAH V

Jalan Terate No.49 Boyolali 57316, Telepon 02763280475 Email : cabdisdikwil5@gmail.com

Boyolali, 14 April 2023

Nomor : 421.7/1380
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Perihal : Izin Penelitian

Kepada
Yth. Wakil Dekan Bid. Akademik FIKK
Universitas Negeri Yogyakarta
di-
T E M P A T

Berdasarkan surat Saudara Nomor : B/1104/UN34.16/PT.01.04/2023 tanggal 13 April 2023 perihal Permohonan Izin Penelitian, Kepala Cabang Dinas Pendidikan Wilayah V pada Dinas Pendidikan Dan Kebudayaan Provinsi Jawa Tengah :

MENGIZINKAN

Nama : **Muhammad Daffa Jamal Sobri**
NIM : 19602241057
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olah raga

Untuk :

1. Mengadakan penelitian/survei/observasi dalam rangka pemenuhan Penyusunan Skripsi dengan Judul "*PENGARUH LATIHAN JUMP STOP DAN STRADDLE STOP YANG DIAWALI DRIBBLE TERHADAP JUMP SHOOT PADA ATLET BOLA BASKET SMAN 1 KLATEN.*" dilaksanakan di:
Lokasi Penelitian : SMA N 1 Klaten
Waktu : 27 April – 11 Juni 2023
2. Segera menghadap kepala Sekolah yang bersangkutan untuk koordinasi dan melaporkan jadwal pelaksanaan penelitian;
3. Saat melaksanakan penelitian wajib menaati peraturan protokol kesehatan COVID-19;
4. Setelah selesai melaksanakan penelitian wajib membuat laporan yang ditujukan kepada Kepala Cabang Dinas Pendidikan Wilayah V Provinsi Jawa Tengah;
5. Tidak diperkenankan menyebarkan hasil penelitian di luar kepentingan akademis.

Demikian untuk digunakan sebagaimana mestinya.



Tembusan :

1. Kepala Dinas Pendidikan Dan Kebudayaan Provinsi Jawa Tengah;
2. Korwas Wilayah Klaten;
3. Kepala SMA N 1 Klaten;
4. Sdr. Muhammad Daffa JS.

Lampiran 6. Surat Keterangan SMA Negeri 1 Klaten



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 KLATEN
Jl. Merbabu, Klaten Selatan, Klaten Kode Pos 57423 Telepon 0272-321150
Faksimile 0272-328835 Surat Elektronik smansa_klaten@yahoo.com

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN
Nomor : 919/800/SMA1/VI/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Drs. Agus Cahyana Budi Santosa
NIP : 19640803 198903 1 012
Pangkat/Gol. Ruang : Pembina/IVa
Jabatan : Plt. Kepala Sekolah

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa:

Nama : Muhammad Daffa Jamal Sobri
NIM : 19602241057
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
(Universitas Negeri Yogyakarta)

Telah melaksanakan penelitian di SMA Negeri 1 Klaten dalam rangka penyusunan skripsi sesuai dengan surat dari Cabang Dinas Pendidikan Wilayah V Nomor: 421.7/1380 pada tanggal Boyolali 14 April 2023, dengan tanggal pelaksanaan 27 April - 11 Juni 2023, dengan judul penelitian: **"Pengaruh Latihan Jump Stop Dan Straddle Stop Yang Diawali Dribble Terhadap Jump Shoot Pada Atlet Bola Basket SMAN 1 Klaten"**

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Klaten, 13 Juni 2023
Plt. Kepala Sekolah

Agus Cahyana Budi Santosa
Drs. Agus Cahyana Budi Santosa
Pembina/IVa
NIP. 19640803 198903 1 012

Lampiran 7. Hasil Uji Coba Instrumen

Hasil Uji Instrumen Tes *Jump Shoot* Yang Diawali Dengan *Dribble* di SMA Muhammadiyah 1 Klaten

No.	Percobaan 1	Percobaan 2
1.	11	12
2.	12	15
3.	17	17
4.	10	10
5.	13	12
6.	8	7
7.	10	12
8.	9	10
9.	5	7
10.	13	12
11.	7	9
12.	10	12
13.	8	10
14.	8	9
15.	10	10

RELIABILITAS TES *JUMP SHOOT* DENGAN AWALAN *DRIBBLE*

Correlations

		Percobaan 1	Percobaan 2
Percobaan 1	Pearson Correlation	1	,895**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	15	15
Percobaan 2	Pearson Correlation	,895**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	15	15

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran 8. Data Penelitian

DATA PRETEST

No.	Nama	Hasil
1.	Ulung	13
2.	Paundra	12
3.	Rizky	9
4.	Hendra	10
5.	Malik	10
6.	Bagas	9
7.	Akram	9
8.	Fachri	13
9.	Yuma	11
10.	Faris	10
11.	Ito	14
12.	Ezra	12
13.	Daniel	11
14.	Advent	14
15.	Ajie	11
16.	Sunu	7
17.	Arya	12
18.	Arva	11
19.	Putra	11
20.	Syahdan	12

ORDINAL PAIRING

No.	Nama	Hasil	Kelompok
1.	Ito	14	A
2.	Advent	14	B
3.	Ulung	13	B
4.	Fachri	13	A
5.	Paundra	12	A
6.	Syahdan	12	B
7.	Arya	12	B
8.	Ezra	12	A
9.	Daniel	11	A
10.	Putra	11	B
11.	Arva	11	B
12.	Yuma	11	A
13.	Ajie	11	A
14.	Faris	10	B
15.	Hendra	10	B
16.	Malik	10	A
17.	Bagas	9	A
18.	Rizky	9	B
19.	Akram	9	B
20.	Sunu	7	A

DAFTAR KELOMPOK EKSPERIMEN

Daftar Kelompok Eksperimen A (*Jump Shoot Dengan Awalan Jump Stop*)

No.	Nama	Hasil Data	
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1.	Ito	14	18
2.	Fachri	13	18
3.	Paundra	12	17
4.	Ezra	12	16
5.	Daniel	11	17
6.	Yuma	11	16
7.	Ajie	11	16
8.	Malik	10	15
9.	Bagas	9	14
10.	Sunu	7	12

Daftar Kelompok Eksperimen B (*Jump Shoot Dengan Awalan Straddle Stop*)

No.	Nama	Hasil Data	
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1.	Advent	14	18
2.	Ulung	13	17
3.	Syahdan	12	18
4.	Arya	12	16
5.	Putra	11	15
6.	Arva	11	16
7.	Faris	10	15
8.	Hendra	10	16
9.	Rizky	9	14
10.	Akram	9	13

Lampiran 9. Deskriptif Statistik

Statistics

		Pretest Jump Stop	Pretest Straddle Stop	Posttest Jump Stop	Posttest Straddle Stop
N	Valid	10	10	10	10
	Missing	7	7	7	7
Mean		11.00	11.10	15.90	15.80
Median		11.00	11.00	16.00	16.00
Mode		11	9 ^a	16	16
Std. Deviation		2.000	1.663	1.853	1.619
Variance		4.000	2.767	3.433	2.622
Minimum		7	9	12	13
Maximum		14	14	18	18
Sum		110	111	159	158

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Pretest Jump Stop

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	7	1	5.9	10.0	10.0
	9	1	5.9	10.0	20.0
	10	1	5.9	10.0	30.0
	11	3	17.6	30.0	60.0
	12	2	11.8	20.0	80.0
	13	1	5.9	10.0	90.0
	14	1	5.9	10.0	100.0
	Total	10	58.8	100.0	
Missing	System	7	41.2		
Total		17	100.0		

Pretest Straddle Stop

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	9	2	11.8	20.0	20.0
	10	2	11.8	20.0	40.0
	11	2	11.8	20.0	60.0
	12	2	11.8	20.0	80.0
	13	1	5.9	10.0	90.0
	14	1	5.9	10.0	100.0
	Total	10	58.8	100.0	
Missing	System	7	41.2		
Total		17	100.0		

Posttest Jump Stop

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12	1	5.9	10.0	10.0
	14	1	5.9	10.0	20.0
	15	1	5.9	10.0	30.0
	16	3	17.6	30.0	60.0
	17	2	11.8	20.0	80.0
	18	2	11.8	20.0	100.0
	Total	10	58.8	100.0	
Missing	System	7	41.2		
Total		17	100.0		

Posttest Straddle Stop

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13	1	5.9	10.0	10.0
	14	1	5.9	10.0	20.0
	15	2	11.8	20.0	40.0
	16	3	17.6	30.0	70.0
	17	1	5.9	10.0	80.0
	18	2	11.8	20.0	100.0
	Total	10	58.8	100.0	
Missing	System	7	41.2		
Total		17	100.0		

Lampiran 10. Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest Jump Stop	.200	10	.200*	.962	10	.803
Pretest Straddle Stop	.146	10	.200*	.948	10	.646
Posttest Jump Stop	.222	10	.179	.912	10	.298
Posttest Straddle Stop	.151	10	.200*	.950	10	.673

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 11. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
uji homogenitas jump stop	Based on Mean	.011	1	18	.917
	Based on Median	.030	1	18	.866
	Based on Median and with adjusted df	.030	1	17.898	.866
	Based on trimmed mean	.037	1	18	.850
uji homogenitas straddle stop	Based on Mean	.037	1	18	.850
	Based on Median	.051	1	18	.824
	Based on Median and with adjusted df	.051	1	17.872	.824
	Based on trimmed mean	.034	1	18	.856

Lampiran 12. Uji Hipotesis

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest Jump Stop	11.00	10	2.000	.632
	Posttest Jump Stop	15.90	10	1.853	.586
Pair 2	Pretest Straddle Stop	11.10	10	1.663	.526
	Posttest Straddle Stop	15.80	10	1.619	.512

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest Jump Stop & Posttest Jump Stop	10	.959	.000
Pair 2	Pretest Straddle Stop & Posttest Straddle Stop	10	.875	.001

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest Jump Stop - Posttest Jump Stop	-4.900	.568	.180	-5.306	-4.494	-27.297	9	.000
Pair 2	Pretest Straddle Stop - Posttest Straddle Stop	-4.700	.823	.260	-5.289	-4.111	-18.053	9	.000

Group Statistics

	kelas	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Selisih Hasil Pretest-Posttest	Kelompok Jump Stop	10	4.70	.823	.260
	Kelompok Straddle Stop	10	4.90	.568	.180

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Selisih Hasil Pretest-Posttest	Equal variances assumed	3.710	.070	-.632	18	.535	-.200	.316	-.864	.464
	Equal variances not assumed			-.632	15.980	.536	-.200	.316	-.870	.470

Lampiran 13. Tabel r

df = (N-2)	Tingkat signifikansi untuk uji satu arah				
	0.05	0.025	0.01	0.005	0.0005
	Tingkat signifikansi untuk uji dua arah				
	0.1	0.05	0.02	0.01	0.001
1	0.9877	0.9969	0.9995	0.9999	1.0000
2	0.9000	0.9500	0.9800	0.9900	0.9990
3	0.8054	0.8783	0.9343	0.9587	0.9911
4	0.7293	0.8114	0.8822	0.9172	0.9741
5	0.6694	0.7545	0.8329	0.8745	0.9509
6	0.6215	0.7067	0.7887	0.8343	0.9249
7	0.5822	0.6664	0.7498	0.7977	0.8983
8	0.5494	0.6319	0.7155	0.7646	0.8721
9	0.5214	0.6021	0.6851	0.7348	0.8470
10	0.4973	0.5760	0.6581	0.7079	0.8233
11	0.4762	0.5529	0.6339	0.6835	0.8010
12	0.4575	0.5324	0.6120	0.6614	0.7800
13	0.4409	0.5140	0.5923	0.6411	0.7604
14	0.4259	0.4973	0.5742	0.6226	0.7419
15	0.4124	0.4821	0.5577	0.6055	0.7247
16	0.4000	0.4683	0.5425	0.5897	0.7084
17	0.3887	0.4555	0.5285	0.5751	0.6932
18	0.3783	0.4438	0.5155	0.5614	0.6788
19	0.3687	0.4329	0.5034	0.5487	0.6652
20	0.3598	0.4227	0.4921	0.5368	0.6524
21	0.3515	0.4132	0.4815	0.5256	0.6402
22	0.3438	0.4044	0.4716	0.5151	0.6287

Lampiran 14. Tabel t

Titik Persentase Distribusi t (df = 1 – 40)

df	Pr	0.25	0.10	0.05	0.025	0.01	0.005	0.001
		0.50	0.20	0.10	0.050	0.02	0.010	0.002
1		1.00000	3.07768	6.31375	12.70620	31.82052	63.65674	318.30884
2		0.81650	1.88562	2.91999	4.30285	6.96456	9.92484	22.32712
3		0.76489	1.63774	2.35336	3.18245	4.54070	5.84091	10.21453
4		0.74070	1.53321	2.13185	2.77645	3.74695	4.60409	7.17318
5		0.72669	1.47588	2.01505	2.57058	3.36493	4.03214	5.89343
6		0.71756	1.43976	1.94318	2.44691	3.14267	3.70743	5.20763
7		0.71114	1.41492	1.89458	2.36462	2.99795	3.49948	4.78529
8		0.70639	1.39682	1.85955	2.30600	2.89646	3.35539	4.50079
9		0.70272	1.38303	1.83311	2.26216	2.82144	3.24984	4.29681
10		0.69981	1.37218	1.81246	2.22814	2.76377	3.16927	4.14370
11		0.69745	1.36343	1.79588	2.20099	2.71808	3.10581	4.02470
12		0.69548	1.35622	1.78229	2.17881	2.68100	3.05454	3.92983
13		0.69383	1.35017	1.77093	2.16037	2.65031	3.01228	3.85198
14		0.69242	1.34503	1.76131	2.14479	2.62449	2.97684	3.78739
15		0.69120	1.34061	1.75305	2.13145	2.60248	2.94671	3.73283
16		0.69013	1.33676	1.74588	2.11991	2.58349	2.92078	3.68615
17		0.68920	1.33338	1.73961	2.10982	2.56693	2.89823	3.64577
18		0.68836	1.33039	1.73406	2.10092	2.55238	2.87844	3.61048
19		0.68762	1.32773	1.72913	2.09302	2.53948	2.86093	3.57940
20		0.68695	1.32534	1.72472	2.08596	2.52798	2.84534	3.55181
21		0.68635	1.32319	1.72074	2.07961	2.51765	2.83136	3.52715
22		0.68581	1.32124	1.71714	2.07387	2.50832	2.81876	3.50499
23		0.68531	1.31946	1.71387	2.06866	2.49987	2.80734	3.48496
24		0.68485	1.31784	1.71088	2.06390	2.49216	2.79694	3.46678
25		0.68443	1.31635	1.70814	2.05954	2.48511	2.78744	3.45019
26		0.68404	1.31497	1.70562	2.05553	2.47863	2.77871	3.43500
27		0.68368	1.31370	1.70329	2.05183	2.47266	2.77068	3.42103
28		0.68335	1.31253	1.70113	2.04841	2.46714	2.76326	3.40816

Lampiran 15. Dokumentasi Latihan

1. Uji Coba Instrumen



2. Melakukan *Treatment*





3. *Pretest*



4. *Posttest*



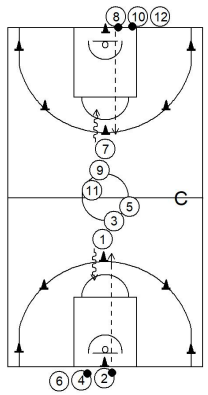
Lampiran 16. Sesi Latihan

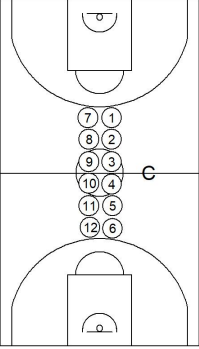
Kisi-Kisi Program Latihan *Jump Shoot*

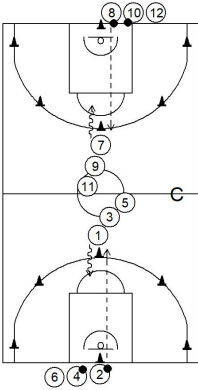
SESI	MATERI	TUJUAN
1	<i>Dribble Statis</i>	Mengajarkan teknik dasar <i>dribble</i> ditempat dengan benar secara kognitif
	<i>Jump Shoot</i>	Mengajarkan teknik dasar gerakan berhenti (<i>jump stop/ straddle stop</i>)
2	<i>Dribble Statis</i>	Mengajarkan teknik lanjut gerakan <i>dribble</i> ditempat dengan benar
	<i>Jump Shoot</i>	Mengajarkan teknik lanjut gerakan berhenti (<i>jump stop/ straddle stop</i>)
3	<i>Dribble Statis</i>	Otomatisasi gerakan <i>dribble</i> ditempat dengan benar
	<i>Jump Shoot</i>	Otomatisasi gerakan berhenti (<i>jump stop/ straddle stop</i>)
4	<i>Dribble Statis</i>	Fungsi gerakan <i>dribble</i> ditempat dengan benar
	<i>Jump Shoot</i>	Fungsi gerakan berhenti (<i>jump stop/ straddle stop</i>)
5	<i>Dribble Dinamis</i>	Mengajarkan teknik dasar <i>dribble</i> keadaan dinamis (jalan) dengan benar secara kognitif
	<i>Jump Shoot</i>	Mengajarkan teknik dasar gerakan <i>jump shoot</i>
6	<i>Dribble Dinamis</i>	Mengajarkan teknik lanjut gerakan <i>dribble</i> keadaan dinamis (jalan) dengan benar
	<i>Jump Shoot</i>	Mengajarkan teknik lanjut gerakan <i>jump shoot</i>
7	<i>Dribble Dinamis</i>	Otomatisasi gerakan <i>dribble</i> keadaan dinamis(jalan) dengan benar
	<i>Jump Shoot</i>	Otomatisasi gerakan <i>jump shoot</i>
8	<i>Dribble Dinamis</i>	Otomatisasi gerakan <i>dribble</i> keadaan dinamis (jalan) dengan benar
	<i>Jump Shoot</i>	Fungsi gerakan <i>jump shoot</i>
9	<i>Dribble Dinamis Kombinasi</i>	Otomatisasi ketepatan tangan untuk melakukan berbagai gerakan <i>dribble</i>
	<i>Under Ring</i>	Menjaga ketepatan akurasi under ring

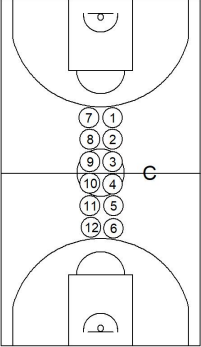
	<i>Jump Shoot</i>	Otomatisasi gerakan <i>jump shoot</i> yang diawali berhenti dengan <i>jump stop/ straddle stop</i>
10	<i>Dribble Dinamis Kombinasi</i> <i>Under Ring</i> <i>Jump Shoot</i>	Fungsi ketepatan tangan untuk melakukan berbagai gerakan <i>dribble</i> Menjaga ketepatan akurasi <i>under ring</i> Otomatisasi gerakan <i>jump shoot</i> yang diawali berhenti dengan <i>jump stop/ straddle stop</i>
11	<i>Crossover and Lay Up</i> <i>Jump Shoot</i>	Melatihkan gerakan <i>crossover</i> yang diikuti <i>drive</i> dan diakhiri <i>finising lay up</i> Otomatisasi gerakan <i>jump shoot</i> yang diawali berhenti dengan <i>jump stop/ straddle stop</i>
12	<i>Between The Leg and Lay Up</i> <i>Jump Shoot</i>	Melatihkan gerakan <i>between the leg</i> yang diikuti <i>drive</i> dan diakhiri <i>finising lay up</i> Otomatisasi gerakan <i>jump shoot</i> yang diawali berhenti dengan <i>jump stop/ straddle stop</i>
13	<i>Behind The Back and Lay Up</i> <i>Jump Shoot</i>	Melatihkan gerakan <i>behind the back</i> yang diikuti <i>drive</i> dan diakhiri <i>finising lay up</i> Otomatisasi gerakan <i>jump shoot</i> yang diawali berhenti dengan <i>jump stop/ straddle stop</i>
14	<i>Kombinasi Dribble and Lay Up</i> <i>Jump Shoot</i>	Otomatisasi gerakan berubah arah yang kemudian diikuti <i>drive</i> dan diakhiri <i>finising lay up</i> Fungsi gerakan <i>jump shoot</i> yang diawali berhenti dengan <i>jump stop/ straddle stop</i>
15	<i>Passing and Lay Up</i> <i>Jump Shoot</i>	Melatihkan gerakan menerima bola yang dikombinasikan dengan <i>drive</i> dan diakhiri <i>lay up</i> Fungsi gerakan <i>jump shoot</i> yang diawali berhenti dengan <i>jump stop/ straddle stop</i>
16	<i>Passing and Lay Up</i> <i>Jump Shoot</i>	Otomatisasi gerakan menerima bola yang dikombinasikan dengan <i>drive</i> dan diakhiri <i>lay up</i> Fungsi gerakan <i>jump shoot</i> yang diawali berhenti dengan <i>jump stop/ straddle stop</i>

**PROGRAM LATIHAN
JUMP SHOOT YANG DIAWALI
DENGAN *JUMP STOP***

	<p>Ditempat</p> <p>30 detik x 2 Recovery 30 detik 60 detik x 2 Recovery 60 detik</p> <p>4. <i>Dribble Between The Leg</i> Ditempat</p> <p>30 detik x 2 Recovery 30 detik 60 detik x 2 Recovery 60 detik</p> <p>5. <i>Dribble Behind The Back</i> Ditempat</p> <p>30 detik x 2 Recovery 30 detik 60 detik x 2 Recovery 60 detik</p> <p>6. Istirahat</p> <p>7. <i>Drill Jump Shoot</i> 5 kali melakukan x 5</p> <p>8. Istirahat</p>	<p>6 menit</p> <p>6 menit</p> <p>3 menit</p> <p>20 menit</p> <p>2 menit</p>		<p>Atlet dibagi menjadi 2, satu di luar garis 3 point dan yang satunya berada di <i>baseline</i>. atlet di <i>baseline</i> mengoper bola ke atlet yang ada di 3 point, kemudian atlet yang menerima bola melakukan satu kali <i>dribble</i> dan <i>jump shoot</i> dengan berhenti secara <i>jump stop</i>.</p>
D.	PENDINGINAN	10 menit		PNF (<i>Proprioceptif Neuromuscular Fasilitation</i>)

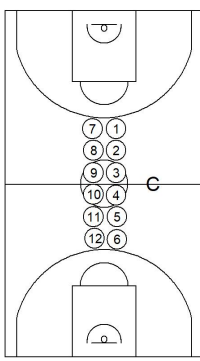
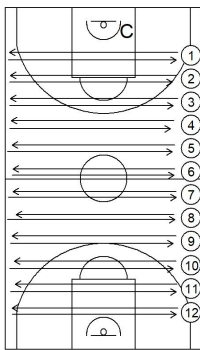
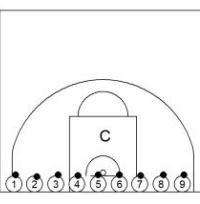
E.	PENUTUP - Evaluasi - Doa Penutup	5 menit		
----	---	---------	--	--

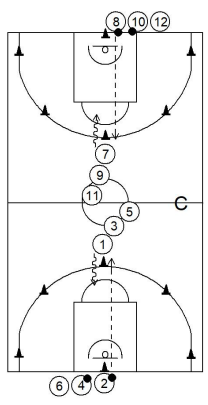
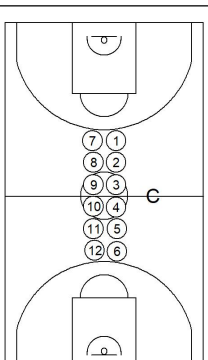
	<p>Ditempat</p> <p>30 detik x 2 Recovery 30 detik 60 detik x 2 Recovery 60 detik</p> <p>4. <i>Dribble Between The Leg</i> Ditempat</p> <p>30 detik x 2 Recovery 30 detik 60 detik x 2 Recovery 60 detik</p> <p>5. <i>Dribble Behind The Back</i> Ditempat</p> <p>30 detik x 2 Recovery 30 detik 60 detik x 2 Recovery 60 detik</p> <p>6. Istirahat</p> <p>7. <i>Drill Jump Shoot</i> 7 kali melakukan x 5</p>	<p>6 menit</p> <p>6 menit</p> <p>3 menit</p> <p>20 menit</p>		<p>Atlet dibagi menjadi 2, satu di luar garis 3 point dan yang satunya berada di <i>baseline</i>. atlet di <i>baseline</i> mengoper bola ke atlet yang ada di 3 point, kemudian atlet yang menerima bola melakukan satu kali <i>dribble</i> dan <i>jump shoot</i> dengan berhenti secara <i>jump stop</i>.</p>
D.	PENDINGINAN	10 menit		PNF (<i>Proprioceptif Neuromuscular Fasilitation</i>)

E.	PENUTUP - Evaluasi - Doa Penutup	5 menit		
----	---	---------	--	--

SESI LATIHAN KE-3

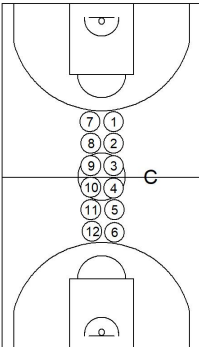
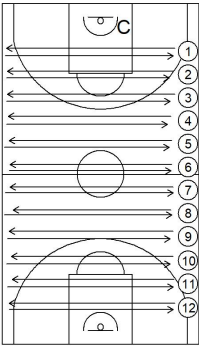
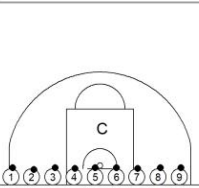
Waktu : 90 menit	Pertemuan ke : 3
Sasaran : <i>Jump Shoot</i>	Peralatan : pluit, cone, bola
Jumlah Atlet : 10	Intensitas : Rendah
Hari/tanggal : Jumat, 5 Mei 2023	Waktu : 16.00 - 17.30
Tingkat Atlet : Pelajar / SMA	Tempat : Lapangan Basket SMA 1

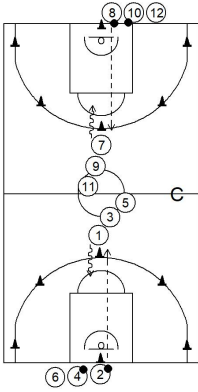
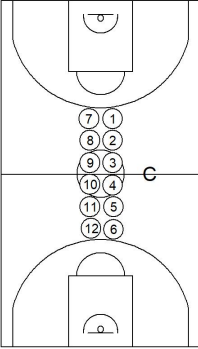
No.	Materi Latihan	Durasi	Formasi	Catatan
A.	PENGANTAR Disiapkan berbaris, berdoa, dan di berikan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat, padat dan jelas.
B.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - Pemanasan Statis - Pemanasan Dinamis	15 menit		Atlet melakukan pemanasan dengan dipimpin salah satu atlet.
C.	LATIHAN INTI 1. <i>Dribble</i> Kanan Ditempat 60 detik x 3 Recovery 30 detik 2. <i>Dribble</i> Kiri Ditempat 60 detik x 3 Recovery 30 detik 3. <i>Dribble Crossover</i> Ditempat 60 detik x 3 Recovery 30 detik	5 menit 5 menit 5 menit		Membuat 2 banjar di <i>baseline</i> , kemudian melakukan <i>dribble</i> sesuai materi dan dilakukan di tempat.

	<p>4. <i>Dribble Between The Leg</i> Ditempat 60 detik x 3 Recovery 30 detik</p> <p>5. <i>Dribble Behind The Back</i> Ditempat 60 detik x 3 Recovery 30 detik</p> <p>6. Istirahat</p> <p>7. <i>Drill Jump Shoot</i> 10 kali melakukan x 5</p> <p>8. Istirahat</p>	<p>5 menit</p> <p>5 menit</p> <p>3 menit</p> <p>25 menit</p> <p>2 menit</p>		<p>Atlet dibagi menjadi 2, satu di luar garis 3 point dan yang satunya berada di <i>baseline</i>. atlet di <i>baseline</i> mengoper bola ke atlet yang ada di 3 point, kemudian atlet yang menerima bola melakukan satu kali <i>dribble</i> dan <i>jump shoot</i> dengan berhenti secara <i>jump stop</i>.</p>
D.	PENDINGINAN	10 menit		PNF (<i>Proprioceptif Neuromuscular Fasilitation</i>)
E.	<p>PENUTUP</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evaluasi - Doa Penutup 	5 menit		

SESI LATIHAN KE-4

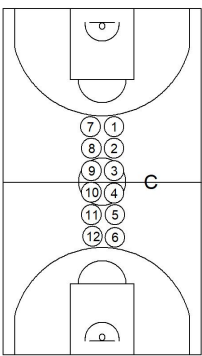
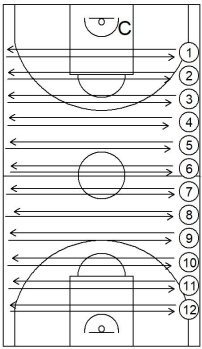
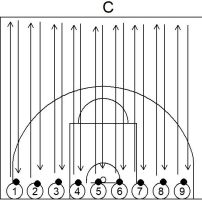
Waktu	: 90 menit	Pertemuan ke	: 4
Sasaran	: <i>Jump Shoot</i>	Peralatan	: pluit, cone, bola
Jumlah Atlet	: 10	Intensitas	: Rendah
Hari/tanggal	: Sabtu, 6 Mei 2023	Waktu	: 16.00 - 17.30
Tingkat Atlet	: Pelajar / SMA	Tempat	: Lapangan Basket SMA 1

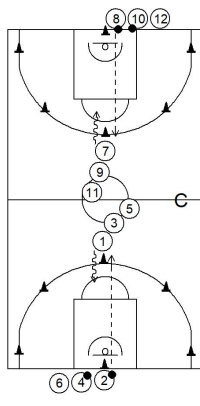
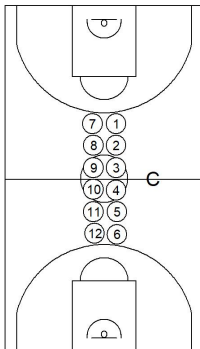
No.	Materi Latihan	Durasi	Formasi	Catatan
A.	PENGANTAR Disiapkan berbaris, berdoa, dan di berikan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat, padat dan jelas.
B.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - Pemanasan Statis - Pemanasan Dinamis	15 menit		Atlet melakukan pemanasan dengan dipimpin salah satu atlet.
C.	LATIHAN INTI 1. <i>Dribble</i> Kanan Ditempat 60 detik x 3 Recovery 30 detik 2. <i>Dribble</i> Kiri Ditempat 60 detik x 3 Recovery 30 detik 3. <i>Dribble Crossover</i> Ditempat 60 detik x 3 Recovery 30 detik	5 menit 5 menit 5 menit		Membuat 2 banjar di <i>baseline</i> , kemudian melakukan <i>dribble</i>

	<p>4. <i>Dribble Between The Leg</i> Ditempat 60 detik x 3 Recovery 30 detik</p> <p>5. <i>Dribble Behind The Back</i> Ditempat 60 detik x 3 Recovery 30 detik</p> <p>6. Istirahat</p> <p>7. <i>Drill Jump Shoot</i> 10 kali melakukan x 5</p> <p>8. Istirahat</p>	<p>5 menit</p> <p>5 menit</p> <p>3 menit</p> <p>25 menit</p> <p>2 menit</p>		<p>sesuai materi dan dilakukan di tempat.</p> <p>Atlet dibagi menjadi 2, satu di luar garis 3 point dan yang satunya berada di <i>baseline</i>. atlet di <i>baseline</i> mengoper bola ke atlet yang ada di 3 point, kemudian atlet yang menerima bola melakukan satu kali <i>dribble</i> dan <i>jump shoot</i> dengan berhenti secara <i>jump stop</i>.</p>
D.	PENDINGINAN	10 menit		PNF (<i>Proprioceptif Neuromuscular Fasilitation</i>)
E.	<p>PENUTUP</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evaluasi - Doa Penutup 	5 menit		

SESI LATIHAN KE-5

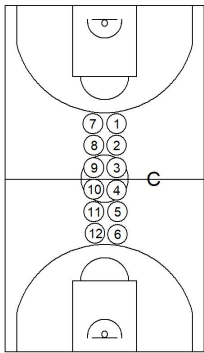
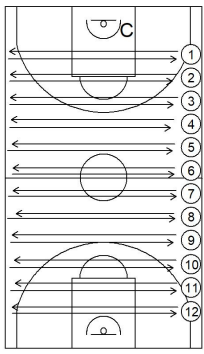
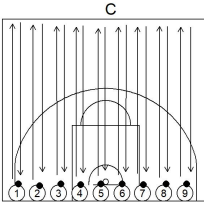
Waktu	: 90 menit	Pertemuan ke	: 5
Sasaran	: <i>Jump Shoot</i>	Peralatan	: pluit, cone, bola
Jumlah Atlet	: 10	Intensitas	: Sedang
Hari/tanggal	: Senin, 8 Mei 2023	Waktu	: 16.00 - 17.30
Tingkat Atlet	: Pelajar / SMA	Tempat	: Lapangan Basket SMA 1

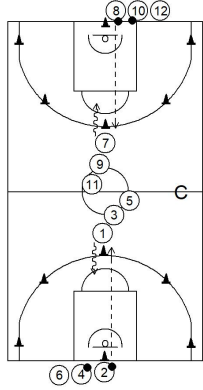
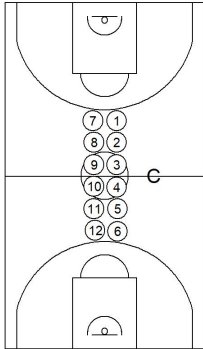
No.	Materi Latihan	Durasi	Formasi	Catatan
A.	PENGANTAR Disiapkan berbaris, berdoa, dan di berikan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat, padat dan jelas.
B.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - Pemanasan Statis - Pemanasan Dinamis	15 menit		Atlet melakukan pemanasan dengan dipimpin salah satu atlet.
C.	LATIHAN INTI 1. <i>Dribble</i> Kanan Jalan 60 detik x 3 Recovery 30 detik 2. <i>Dribble</i> Kiri Jalan 60 detik x 3 Recovery 30 detik 3. <i>Dribble Crossover</i> Jalan 60 detik x 3 Recovery 30 detik	5 menit 5 menit 5 menit		Membuat 2 banjar di <i>baseline</i> , kemudian melakukan <i>dribble</i> sesuai materi dan

	<p>4. <i>Dribble Between The Leg</i> Jalan 60 detik x 3 Recovery 30 detik</p> <p>5. <i>Dribble Behind The Back</i> Jalan 60 detik x 3 Recovery 30 detik</p> <p>6. Istirahat</p> <p>7. <i>Drill Jump Shoot</i> 10 kali melakukan x 5</p>	<p>5 menit</p> <p>5 menit</p> <p>3 menit</p> <p>25 menit</p>		<p>dilakukan berjalan hingga garis <i>half court</i> dan kembali.</p> <p>Atlet dibagi menjadi 2, satu di luar garis 3 point dan yang satunya berada di <i>baseline</i>. atlet di <i>baseline</i> mengoper bola ke atlet yang ada di 3 point, kemudian atlet yang menerima bola melakukan satu kali <i>dribble</i> dan <i>jump shoot</i> dengan berhenti secara <i>jump stop</i>.</p>
D.	PENDINGINAN	10 menit		PNF (<i>Proprioceptif Neuromuscular Fasilitation</i>)
E.	<p>PENUTUP</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evaluasi - Doa Penutup 	5 menit		

SESI LATIHAN KE-6

Waktu	: 90 menit	Pertemuan ke	: 6
Sasaran	: <i>Jump Shoot</i>	Peralatan	: pluit, cone, bola
Jumlah Atlet	: 10	Intensitas	: Sedang
Hari/tanggal	: Jumat, 12 Mei 2023	Waktu	: 16.00 - 17.30
Tingkat Atlet	: Pelajar / SMA	Tempat	: Lapangan Basket SMA 1

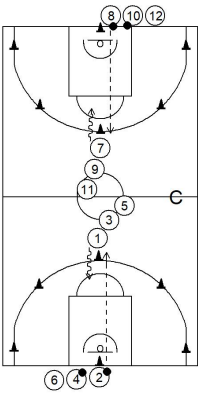
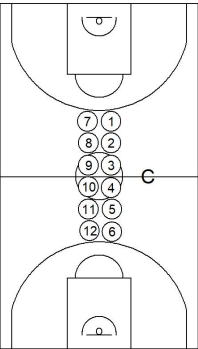
No.	Materi Latihan	Durasi	Formasi	Catatan
A.	PENGANTAR Disiapkan berbaris, berdoa, dan di berikan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat, padat dan jelas.
B.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - Pemanasan Statis - Pemanasan Dinamis	15 menit		Atlet melakukan pemanasan dengan dipimpin salah satu atlet.
C.	LATIHAN INTI 1. <i>Dribble</i> Kanan Jalan 60 detik x 3 Recovery 30 detik 2. <i>Dribble</i> Kiri Jalan 60 detik x 3 Recovery 30 detik 3. <i>Dribble Crossover</i> Jalan 60 detik x 3 Recovery 30 detik	5 menit 5 menit 5 menit		Membuat 2 banjar di <i>baseline</i> , kemudian melakukan <i>dribble</i> sesuai materi dan

	<p>4. <i>Dribble Between The Leg</i> Jalan 60 detik x 3 Recovery 30 detik</p> <p>5. <i>Dribble Behind The Back</i> Jalan 60 detik x 3 Recovery 30 detik</p> <p>6. Istirahat</p> <p>7. <i>Drill Jump Shoot</i> 15 kali melakukan x 5</p> <p>8. Istirahat</p>	<p>5 menit</p> <p>5 menit</p> <p>3 menit</p> <p>25 menit</p> <p>2 menit</p>		<p>dilakukan berjalan hingga garis <i>half court</i> dan kembali.</p> <p>Atlet dibagi menjadi 2, satu di luar garis 3 point dan yang satunya berada di <i>baseline</i>. atlet di <i>baseline</i> mengoper bola ke atlet yang ada di 3 point, kemudian atlet yang menerima bola melakukan satu kali <i>dribble</i> dan <i>jump shoot</i> dengan berhenti secara <i>jump stop</i>.</p>
D.	PENDINGINAN	10 menit		PNF (<i>Proprioceptif Neuromuscular Fasilitation</i>)
E.	<p>PENUTUP</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evaluasi - Doa Penutup 	5 menit		

SESI LATIHAN KE-7

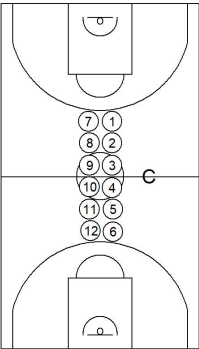
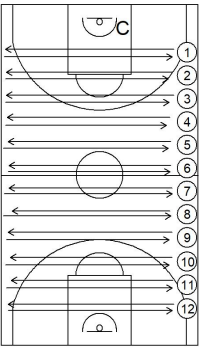
Waktu : 90 menit	Pertemuan ke : 7
Sasaran : <i>Jump Shoot</i>	Peralatan : pluit, cone, bola
Jumlah Atlet : 10	Intensitas : Rendah
Hari/tanggal : Sabtu, 13 Mei 2023	Waktu : 16.00 - 17.30
Tingkat Atlet : Pelajar / SMA	Tempat : Lapangan Basket SMA 1

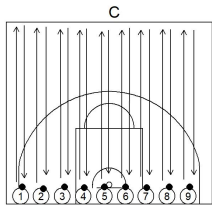
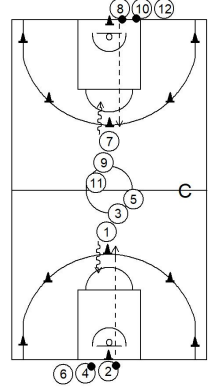
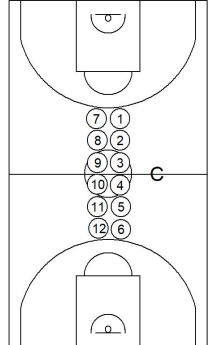
No.	Materi Latihan	Durasi	Formasi	Catatan
A.	PENGANTAR Disiapkan berbaris, berdoa, dan di berikan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat, padat dan jelas.
B.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - Pemanasan Statis - Pemanasan Dinamis	15 menit		Atlet melakukan pemanasan dengan dipimpin salah satu atlet.
C.	LATIHAN INTI 1. <i>Drill Dribble Crossover</i> 60 detik x 3 Recovery 30 detik 2. <i>Drill Dribble Between The Leg</i> 60 detik x 3 Recovery 30 detik 3. <i>Drill Dribble Behind The Back</i> 60 detik x 3	5 menit 5 menit 5 menit		Membuat 2 banjar di <i>baseline</i> , kemudian

	<p>Recovery 30 detik</p> <p>4. <i>Drill Dribble</i> Kombinasi 60 detik x 3 Recovery 30 detik</p> <p>5. Istirahat</p> <p>6. <i>Drill Jump Shoot</i> 15 kali melakukan x 5</p> <p>7. Istirahat</p>	<p>5 menit</p> <p>3 menit</p> <p>30 menit</p> <p>2 menit</p>		<p>melakukan <i>dribble</i> sesuai materi dan dilakukan berjalan hingga garis <i>half court</i> dan kembali.</p> <p>Atlet dibagi menjadi 2, satu di luar garis 3 point dan yang satunya berada di <i>baseline</i>. atlet di <i>baseline</i> mengoper bola ke atlet yang ada di 3 point, kemudian atlet yang menerima bola melakukan satu kali <i>dribble</i> dan <i>jump shoot</i> dengan berhenti secara <i>jump stop</i>.</p>
D.	PENDINGINAN	10 menit		PNF (<i>Proprioceptif Neuromuscular Fasilitation</i>)
E.	<p>PENUTUP</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evaluasi - Doa Penutup 	5 menit		

SESI LATIHAN KE-8

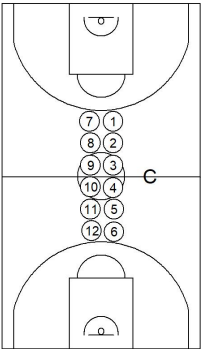
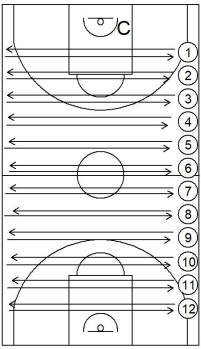
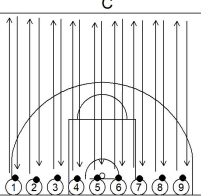
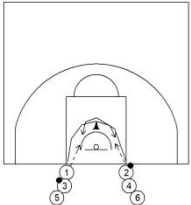
Waktu	: 90 menit	Pertemuan ke	: 8
Sasaran	: <i>Jump Shoot</i>	Peralatan	: pluit, cone, bola
Jumlah Atlet	: 10	Intensitas	: Sedang
Hari/tanggal	: Senin, 15 Mei 2023	Waktu	: 16.00 - 17.30
Tingkat Atlet	: Pelajar / SMA	Tempat	: Lapangan Basket SMA 1

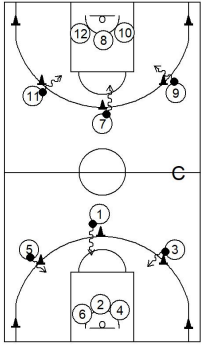
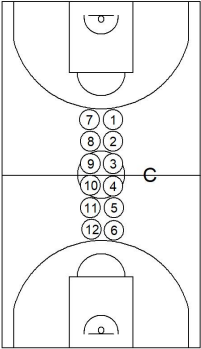
No.	Materi Latihan	Durasi	Formasi	Catatan
A.	PENGANTAR Disiapkan berbaris, berdoa, dan di berikan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat, padat dan jelas.
B.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - Pemanasan Statis - Pemanasan Dinamis	15 menit		Atlet melakukan pemanasan dengan dipimpin salah satu atlet.
C.	LATIHAN INTI 1. <i>Drill Dribble Crossover</i> 60 detik x 3 Recovery 30 detik 2. <i>Drill Dribble Between The Leg</i> 60 detik x 3 Recovery 30 detik 3. <i>Drill Dribble Behind The Back</i> 60 detik x 3	5 menit 5 menit 5 menit		Membuat 2 banjar di <i>baseline</i> , kemudian melakukan <i>dribble</i>

	<p>Recovery 30 detik</p> <p>4. <i>Drill Dribble</i> Kombinasi 60 detik x 3 Recovery 30 detik</p> <p>5. Istirahat</p> <p>6. <i>Drill Jump Shoot</i> 15 kali melakukan x 5</p> <p>7. Istirahat</p>	<p>5 menit</p> <p>3 menit</p> <p>30 menit</p> <p>2 menit</p>	 	<p>sesuai materi dan dilakukan berjalan hingga garis <i>half court</i> dan kembali.</p> <p>Atlet dibagi menjadi 2, satu di luar garis 3 point dan yang satunya berada di <i>baseline</i>. atlet di <i>baseline</i> mengoper bola ke atlet yang ada di 3 point, kemudian atlet yang menerima bola melakukan satu kali <i>dribble</i> dan <i>jump shoot</i> dengan berhenti secara <i>jump stop</i>.</p>
D.	PENDINGINAN	10 menit		PNF (<i>Proprioceptif Neuromuscular Fasilitation</i>)
E.	<p>PENUTUP</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evaluasi - Doa Penutup 	5 menit		

SESI LATIHAN KE-9

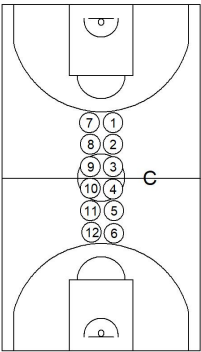
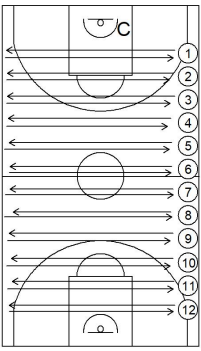
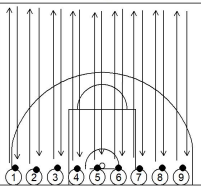
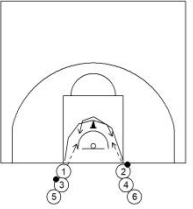
Waktu	: 90 menit	Pertemuan ke	: 9
Sasaran	: <i>Jump Shoot</i>	Peralatan	: pluit, cone, bola
Jumlah Atlet	: 10	Intensitas	: Rendah
Hari/tanggal	: Jumat, 19 Mei 2023	Waktu	: 16.00 - 17.30
Tingkat Atlet	: Pelajar / SMA	Tempat	: Lapangan Basket SMA 1

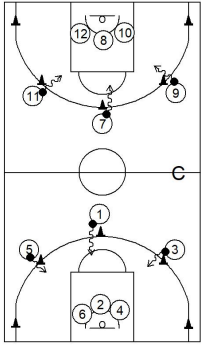
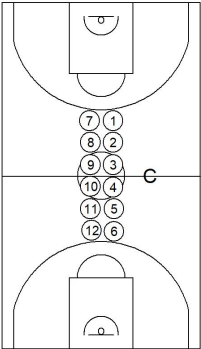
No.	Materi Latihan	Durasi	Formasi	Catatan
A.	PENGANTAR Disiapkan berbaris, berdoa, dan di berikan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat, padat dan jelas.
B.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - Pemanasan Statis - Pemanasan Dinamis	15 menit		Atlet melakukan pemanasan dengan dipimpin salah satu atlet.
C.	LATIHAN INTI 1. <i>Drill Dribble</i> Kombinasi Jalan <i>Half Court</i> 5 Gerakan <i>Drill</i> 2. Under Basket 60x masuk	15 menit 10 menit	 	Membuat 2 banjar di <i>baseline</i> , kemudian melakukan <i>dribble</i> sesuai materi dan dilakukan berjalan hingga garis <i>half court</i> dan kembali. Dibagi menjadi 2 bagian <i>baseline</i> kanan dan kiri. Orang pertama lari melingkari cone dan diberi umpan orang ke dua.

	<p>3. Istirahat</p> <p>4. <i>Drill Jump Shoot</i> 5 kali melakukan x 5</p> <p>5. Istirahat</p> <p>6. Game</p>	<p>2 menit</p> <p>15 menit</p> <p>3 menit</p> <p>10 menit</p>		<p>Kemudian orang pertama melakukan under basket dan dilanjutkan orang kedua.</p> <p>Pemain dibagi menjadi berpasangan 2 orang. Satu orang melakukan dan satunya <i>rebound</i>. Orang yang <i>shooting</i> melakukan satu kali <i>dribble</i> dari luar garis 3 point dan diikuti <i>jump shoot</i> dengan berhenti secara <i>jump stop</i>.</p>
D.	PENDINGINAN	10 menit		PNF (<i>Proprioceptif Neuromuscular Fasilitation</i>)
E.	PENUTUP - Evaluasi - Doa Penutup	5 menit		

SESI LATIHAN KE-10

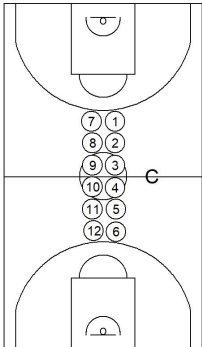
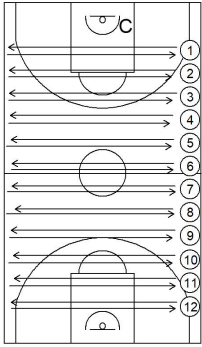
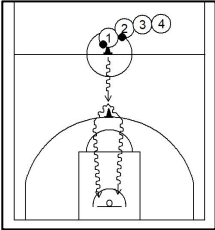
Waktu : 90 menit	Pertemuan ke : 10
Sasaran : <i>Jump Shoot</i>	Peralatan : pluit, cone, bola
Jumlah Atlet : 10	Intensitas : Sedang
Hari/tanggal : Sabtu, 20 Mei 2023	Waktu : 16.00 - 17.30
Tingkat Atlet : Pelajar / SMA	Tempat : Lapangan Basket SMA 1

No.	Materi Latihan	Durasi	Formasi	Catatan
A.	PENGANTAR Disiapkan berbaris, berdoa, dan di berikan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat, padat dan jelas.
B.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - Pemanasan Statis - Pemanasan Dinamis	15 menit		Atlet melakukan pemanasan dengan dipimpin salah satu atlet.
C.	LATIHAN INTI 1. <i>Drill Dribble</i> Kombinasi Jalan <i>Half Court</i> 5 Gerakan <i>Drill</i> 2. Under Basket 65x masuk	15 menit 10 menit	 	Membuat 2 banjar di <i>baseline</i> , kemudian melakukan <i>dribble</i> sesuai materi dan dilakukan berjalan hingga garis <i>half court</i> dan kembali. Dibagi menjadi 2 bagian <i>baseline</i> kanan dan kiri. Orang pertama lari melingkari cone dan diberi umpan orang ke dua.

	<p>3. Istirahat</p> <p>4. <i>Drill Jump Shoot</i></p> <p>7 kali melakukan x 5</p>	<p>2 menit</p> <p>15 menit</p>		<p>Kemudian orang pertama melakukan under basket dan dilanjutkan orang kedua.</p> <p>Pemain dibagi menjadi berpasangan 2 orang. Satu orang melakukan dan satunya <i>rebound</i>. Orang yang <i>shooting</i> melakukan satu kali <i>dribble</i> dari luar garis 3 point dan diikuti <i>jump shoot</i> dengan berhenti secara <i>jump stop</i>.</p>
	<p>5. Istirahat</p> <p>6. Game</p>	<p>3 menit</p> <p>10 menit</p>		
D.	PENDINGINAN	10 menit		PNF (<i>Proprioceptif Neuromuscular Fasilitation</i>)
E.	<p>PENUTUP</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evaluasi - Doa Penutup 	5 menit		

SESI LATIHAN KE-11

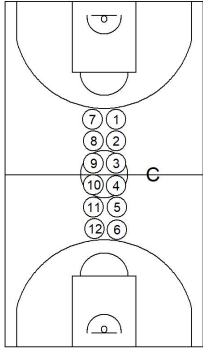
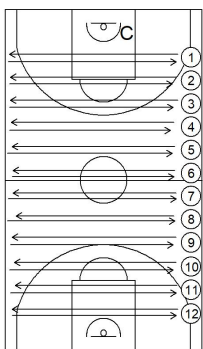
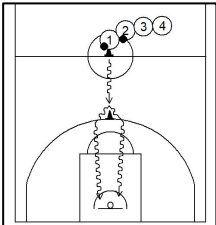
Waktu : 90 menit	Pertemuan ke : 11
Sasaran : <i>Jump Shoot</i>	Peralatan : pluit, cone, bola
Jumlah Atlet : 10	Intensitas : Tinggi
Hari/tanggal : Senin, 22 Mei 2023	Waktu : 16.00 - 17.30
Tingkat Atlet : Pelajar / SMA	Tempat : Lapangan Basket SMA 1

No.	Materi Latihan	Durasi	Formasi	Catatan
A.	PENGANTAR Disiapkan berbaris, berdoa, dan di berikan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat, padat dan jelas.
B.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - Pemanasan Statis - Pemanasan Dinamis	15 menit		Atlet melakukan pemanasan dengan dipimpin salah satu atlet.
C.	LATIHAN INTI 1. <i>Crossover and Lay Up</i> 25x masuk kanan 25x masuk kiri 2. Istirahat 3. <i>Drill Jump Shoot</i> 10 kali melakukan x 5	15 menit 2 menit 25 menit		Semua atlet berada di tengah lapangan, atlet melakukan <i>dribble</i> hingga cone dan melakukan crossover kanan dan kiri dilanjutkan lay up. Pemain dibagi menjadi berpasangan 2 orang. Satu orang melakukan dan satunya <i>rebound</i> . Orang yang <i>shooting</i>

	<p>4. Istirahat</p> <p>5. Game</p>	<p>3 menit</p> <p>10 menit</p>		<p>melakukan satu kali <i>dribble</i> dari luar garis 3 point dan diikuti <i>jump shoot</i> dengan berhenti secara <i>jump stop</i>.</p>
D.	PENDINGINAN	10 menit		<p>PNF (<i>Proprioceptif Neuromuscular Fasilitation</i>)</p>
E.	<p>PENUTUP</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evaluasi - Doa Penutup 	5 menit		

SESI LATIHAN KE-12

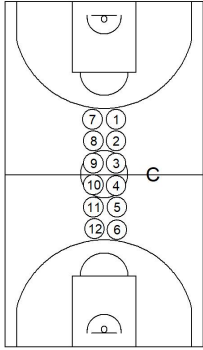
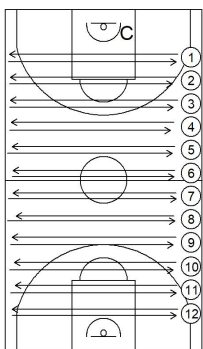
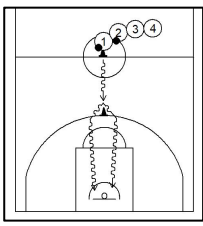
Waktu : 90 menit	Pertemuan ke : 12
Sasaran : <i>Jump Shoot</i>	Peralatan : pluit, cone, bola
Jumlah Atlet : 10	Intensitas : Sedang
Hari/tanggal : Jumat, 26 Mei 2023	Waktu : 16.00 - 17.30
Tingkat Atlet : Pelajar / SMA	Tempat : Lapangan Basket SMA 1

No.	Materi Latihan	Durasi	Formasi	Catatan
A.	PENGANTAR Disiapkan berbaris, berdoa, dan di berikan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat, padat dan jelas.
B.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - Pemanasan Statis - Pemanasan Dinamis	15 menit		Atlet melakukan pemanasan dengan dipimpin salah satu atlet.
C.	LATIHAN INTI 1. <i>Between The Leg and Lay Up</i> 25x masuk kanan 25x masuk kiri 2. Istirahat 3. <i>Drill Jump Shoot</i> 15 kali melakukan x 5	15 menit 2 menit 25 menit		Semua atlet berada di tengah lapangan, atlet melakukan <i>dribble</i> hingga cone dan melakukan <i>between the leg</i> kanan dan kiri dilanjutkan lay up. Pemain dibagi menjadi berpasangan 2 orang. Satu orang melakukan dan

	<p>4. Istirahat</p> <p>5. Game</p>	<p>3 menit</p> <p>10 menit</p>		<p>satunya <i>rebound</i>. Orang yang <i>shooting</i> melakukan satu kali <i>dribble</i> dari luar garis 3 point dan diikuti <i>jump shoot</i> dengan berhenti secara <i>jump stop</i>.</p>
D.	PENDINGINAN	10 menit		PNF (<i>Proprioceptif Neuromuscular Fasilitation</i>)
E.	<p>PENUTUP</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evaluasi - Doa Penutup 	5 menit		

SESI LATIHAN KE-13

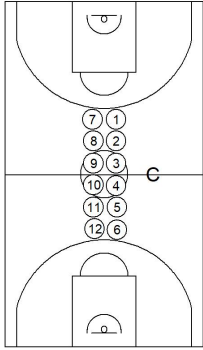
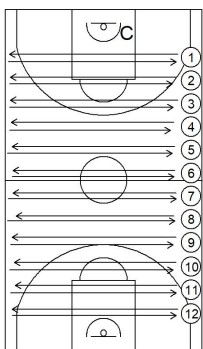
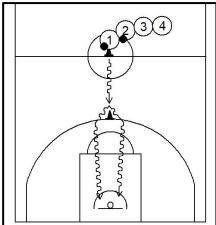
Waktu : 90 menit	Pertemuan ke : 13
Sasaran : <i>Jump Shoot</i>	Peralatan : pluit, cone, bola
Jumlah Atlet : 10	Intensitas : Rendah
Hari/tanggal : Sabtu, 27 Mei 2023	Waktu : 16.00 - 17.30
Tingkat Atlet : Pelajar / SMA	Tempat : Lapangan Basket SMA 1

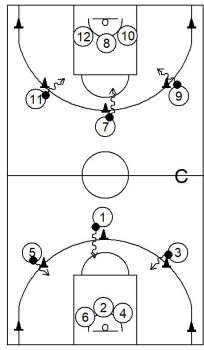
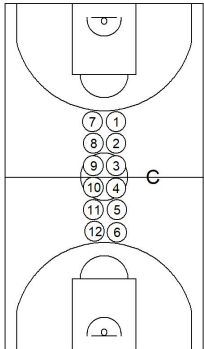
No.	Materi Latihan	Durasi	Formasi	Catatan
A.	PENGANTAR Disiapkan berbaris, berdoa, dan di berikan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat, padat dan jelas.
B.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - Pemanasan Statis - Pemanasan Dinamis	15 menit		Atlet melakukan pemanasan dengan dipimpin salah satu atlet.
C.	LATIHAN INTI 1. <i>Behind The Back and Lay Up</i> 25x masuk kanan 25x masuk kiri 2. Istirahat 3. <i>Drill Jump Shoot</i> 5 kali <i>point</i> x 5	15 menit 2 menit 25 menit		Semua atlet berada di tengah lapangan, atlet melakukan <i>dribble</i> hingga cone dan melakukan <i>behind the back</i> kanan dan kiri dilanjutkan lay up. Pemain dibagi menjadi berpasangan 2 orang. Satu orang melakukan dan

	<p>4. Istirahat</p> <p>5. Game</p>	<p>3 menit</p> <p>10 menit</p>		<p>satunya <i>rebound</i>. Orang yang <i>shooting</i> melakukan satu kali <i>dribble</i> dari luar garis 3 point dan diikuti <i>jump shoot</i> dengan berhenti secara <i>jump stop</i>.</p>
D.	PENDINGINAN	10 menit		PNF (<i>Proprioceptif Neuromuscular Fasilitation</i>)
E.	<p>PENUTUP</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evaluasi - Doa Penutup 	5 menit		

SESI LATIHAN KE-14

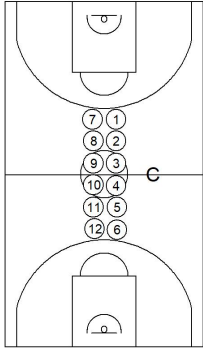
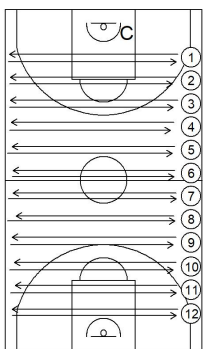
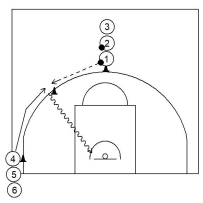
Waktu : 90 menit	Pertemuan ke : 14
Sasaran : <i>Jump Shoot</i>	Peralatan : pluit, cone, bola
Jumlah Atlet : 10	Intensitas : Tinggi
Hari/tanggal : Jumat, 2 Juni 2023	Waktu : 16.00 - 17.30
Tingkat Atlet : Pelajar / SMA	Tempat : Lapangan Basket SMA 1

No.	Materi Latihan	Durasi	Formasi	Catatan
A.	PENGANTAR Disiapkan berbaris, berdoa, dan di berikan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat, padat dan jelas.
B.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - Pemanasan Statis - Pemanasan Dinamis	15 menit		Atlet melakukan pemanasan dengan dipimpin salah satu atlet.
C.	LATIHAN INTI 1. Kombinasi <i>Dribble and Lay Up</i> 25x masuk kanan 25x masuk kiri 2. Istirahat 3. <i>Drill Jump Shoot</i> 7 kali <i>point</i> x 5	15 menit 2 menit 25 menit		Semua atlet berada di tengah lapangan, atlet melakukan <i>dribble</i> hingga cone dan melakukan kombinasi <i>dribble</i> kanan dan kiri dilanjutkan lay up. Pemain dibagi menjadi berpasangan 2 orang. Satu orang melakukan dan

	<p>4. Istirahat</p> <p>5. Game</p>	<p>3 menit</p> <p>10 menit</p>		<p>satunya <i>rebound</i>. Orang yang <i>shooting</i> melakukan satu kali <i>dribble</i> dari luar garis 3 point dan diikuti <i>jump shoot</i> dengan berhenti secara <i>jump stop</i>.</p>
D.	PENDINGINAN	10 menit		PNF (<i>Proprioceptif Neuromuscular Fasilitation</i>)
E.	<p>PENUTUP</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evaluasi - Doa Penutup 	5 menit		

SESI LATIHAN KE-15

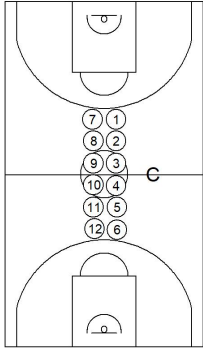
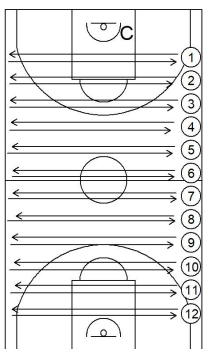
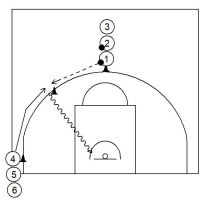
Waktu	: 90 menit	Pertemuan ke	: 15
Sasaran	: <i>Jump Shoot</i>	Peralatan	: pluit, cone, bola
Jumlah Atlet	: 10	Intensitas	: Rendah
Hari/tanggal	: Jumat, 9 Juni 2023	Waktu	: 16.00 - 17.30
Tingkat Atlet	: Pelajar / SMA	Tempat	: Lapangan Basket SMA 1

No.	Materi Latihan	Durasi	Formasi	Catatan
A.	PENGANTAR Disiapkan berbaris, berdoa, dan di berikan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat, padat dan jelas.
B.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - Pemanasan Statis - Pemanasan Dinamis	15 menit		Atlet melakukan pemanasan dengan dipimpin salah satu atlet.
C.	LATIHAN INTI 1. <i>Passing and Lay Up</i> 40x masuk kanan 40x masuk kiri 2. Istirahat 3. <i>Drill Jump Shoot</i> 10 kali <i>point</i> x 5	20 menit 3 menit 30 menit		Atlet dibagi menjadi 2, di point dan corner. Atlet yang ada di corner lari meminta bola di area wing dan setelah menerima bola melakukan drive diikuti lay up. Pemain dibagi menjadi berpasangan 2 orang. Satu orang melakukan dan

	4. Istirahat	2 menit		<p>satunya <i>rebound</i>. Orang yang <i>shooting</i> melakukan satu kali <i>dribble</i> dari luar garis 3 point dan diikuti <i>jump shoot</i> dengan berhenti secara <i>jump stop</i>.</p>
D.	PENDINGINAN	10 menit		PNF (<i>Proprioceptif Neuromuscular Fasilitation</i>)
E.	PENUTUP - Evaluasi - Doa Penutup	5 menit		

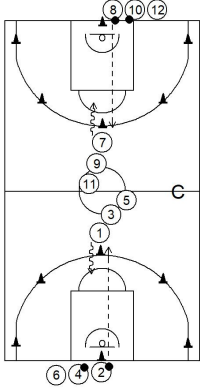
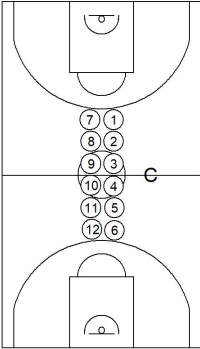
SESI LATIHAN KE-16

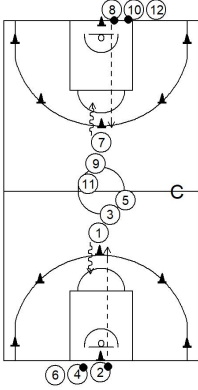
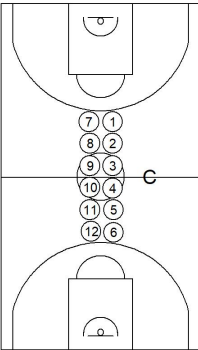
Waktu : 90 menit	Pertemuan ke : 16
Sasaran : <i>Jump Shoot</i>	Peralatan : pluit, cone, bola
Jumlah Atlet : 10	Intensitas : Rendah
Hari/tanggal : Jumat, 9 Juni 2023	Waktu : 16.00 - 17.30
Tingkat Atlet : Pelajar / SMA	Tempat : Lapangan Basket SMA 1

No.	Materi Latihan	Durasi	Formasi	Catatan
A.	PENGANTAR Disiapkan berbaris, berdoa, dan di berikan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat, padat dan jelas.
B.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - Pemanasan Statis - Pemanasan Dinamis	15 menit		Atlet melakukan pemanasan dengan dipimpin salah satu atlet.
C.	LATIHAN INTI 1. <i>Passing and Lay Up</i> 50x masuk kanan 50x masuk kiri 2. Istirahat 3. <i>Drill Jump Shoot</i> 10 kali <i>point</i> x 5	20 menit 3 menit 30 menit		Atlet dibagi menjadi 2, di point dan corner. Atlet yang ada di corner lari meminta bola di area wing dan setelah menerima bola melakukan drive diikuti lay up. Pemain dibagi menjadi berpasangan 2 orang. Satu orang melakukan dan

	4. Istirahat	2 menit		<p>satunya <i>rebound</i>. Orang yang <i>shooting</i> melakukan satu kali <i>dribble</i> dari luar garis 3 point dan diikuti <i>jump shoot</i> dengan berhenti secara <i>jump stop</i>.</p>
D.	PENDINGINAN	10 menit		PNF (<i>Proprioceptif Neuromuscular Fasilitation</i>)
E.	PENUTUP - Evaluasi - Doa Penutup	5 menit		

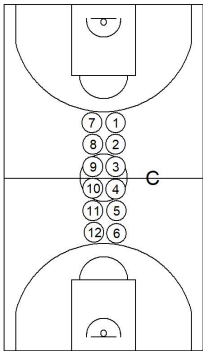
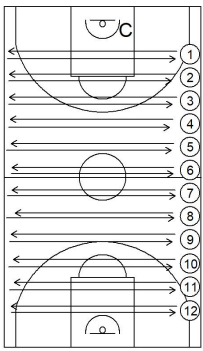
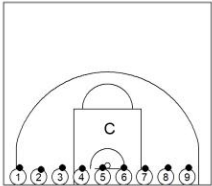
**PROGRAM LATIHAN
JUMP SHOOT YANG DIAWALI
DENGAN *STRADDLE STOP***

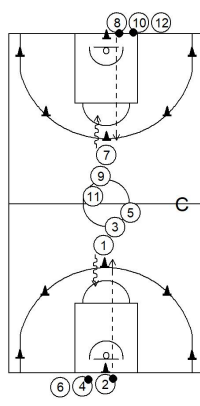
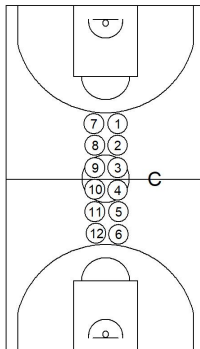
	<p>Recovery 60 detik</p> <p>4. <i>Dribble Between The Leg</i> Ditempat</p> <p>30 detik x 2 Recovery 30 detik 60 detik x 2 Recovery 60 detik</p> <p>5. <i>Dribble Behind The Back</i> Ditempat</p> <p>30 detik x 2 Recovery 30 detik 60 detik x 2 Recovery 60 detik</p> <p>6. Istirahat</p> <p>7. <i>Drill Jump Shoot</i> 5 kali melakukan x 5</p> <p>8. Istirahat</p>	<p>6 menit</p> <p>6 menit</p> <p>3 menit</p> <p>20 menit</p> <p>2 menit</p>		<p>Atlet dibagi menjadi 2, satu di luar garis 3 point dan yang satunya berada di <i>baseline</i>. atlet di <i>baseline</i> mengoper bola ke atlet yang ada di 3 point, kemudian atlet yang menerima bola melakukan satu kali <i>dribble</i> dan <i>jump shoot</i> dengan berhenti secara <i>straddle stop</i>.</p>
D.	PENDINGINAN	10 menit		PNF (<i>Proprioceptif Neuromuscular Fasilitation</i>)
E.	PENUTUP - Evaluasi - Doa Penutup	5 menit		

	<p>Recovery 60 detik</p> <p>4. <i>Dribble Between The Leg</i> Ditempat 30 detik x 2 Recovery 30 detik 60 detik x 2 Recovery 60 detik</p> <p>5. <i>Dribble Behind The Back</i> Ditempat 30 detik x 2 Recovery 30 detik 60 detik x 2 Recovery 60 detik</p> <p>6. Istirahat</p> <p>7. <i>Drill Jump Shoot</i> 7 kali melakukan x 5</p> <p>8. Istirahat</p>	<p>6 menit</p> <p>6 menit</p> <p>3 menit</p> <p>20 menit</p> <p>2 menit</p>		<p>Atlet dibagi menjadi 2, satu di luar garis 3 point dan yang satunya berada di <i>baseline</i>. atlet di <i>baseline</i> mengoper bola ke atlet yang ada di 3 point, kemudian atlet yang menerima bola melakukan satu kali <i>dribble</i> dan <i>jump shoot</i> dengan berhenti secara <i>straddle stop</i>.</p>
D.	PENDINGINAN	10 menit		PNF (<i>Proprioceptif Neuromuscular Fasilitation</i>)
E.	PENUTUP - Evaluasi - Doa Penutup	5 menit		

SESI LATIHAN KE-3

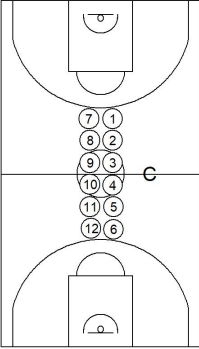
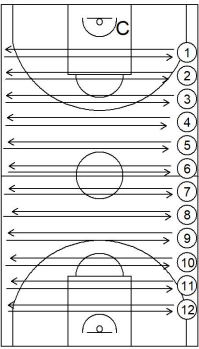
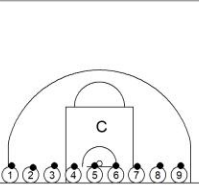
Waktu : 90 menit	Pertemuan ke : 3
Sasaran : <i>jump shoot</i>	Peralatan : pluit, cone, bola
Jumlah Atlet : 10	Intensitas : Rendah
Hari/tanggal : Jumat, 5 Mei 2023	Waktu : 16.00 - 17.30
Tingkat Atlet : Pelajar / SMA	Tempat : Lapangan Basket SMA 1

No.	Materi Latihan	Durasi	Formasi	Catatan
A.	PENGANTAR Disiapkan berbaris, berdoa, dan di berikan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat, padat dan jelas.
B.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - Pemanasan Statis - Pemanasan Dinamis	15 menit		Atlet melakukan pemanasan dengan dipimpin salah satu atlet.
C.	LATIHAN INTI 1. <i>Dribble</i> Kanan Ditempat 60 detik x 3 Recovery 30 detik 2. <i>Dribble</i> Kiri Ditempat 60 detik x 3 Recovery 30 detik 3. <i>Dribble Crossover</i> Ditempat 60 detik x 3 Recovery 30 detik 4. <i>Dribble Between The Leg</i> Ditempat 60 detik x 3	5 menit 5 menit 5 menit 5 menit		Membuat 2 banjar di <i>baseline</i> , kemudian melakukan <i>dribble</i> sesuai materi dan dilakukan di tempat.

	<p>Recovery 30 detik</p> <p>5. <i>Dribble Behind The Back</i> Ditempat 60 detik x 3 Recovery 30 detik</p> <p>6. Istirahat</p> <p>7. <i>Drill Jump Shoot</i> 10 kali melakukan x 5</p> <p>8. Istirahat</p>	<p>5 menit</p> <p>3 menit</p> <p>25 menit</p> <p>2 menit</p>		<p>Atlet dibagi menjadi 2, satu di luar garis 3 point dan yang satunya berada di <i>baseline</i>. atlet di <i>baseline</i> mengoper bola ke atlet yang ada di 3 point, kemudian atlet yang menerima bola melakukan satu kali dribble dan <i>jump shoot</i> dengan berhenti secara <i>straddle stop</i>.</p>
D.	PENDINGINAN	10 menit		PNF (<i>Proprioceptif Neuromuscular Fasilitation</i>)
E.	<p>PENUTUP</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evaluasi - Doa Penutup 	5 menit		

SESI LATIHAN KE-4

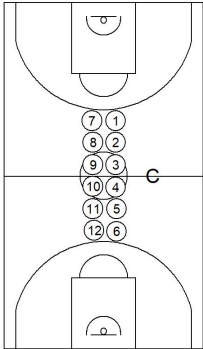
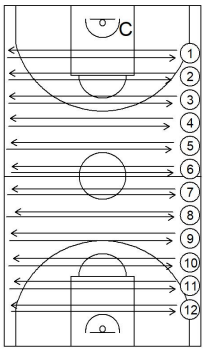
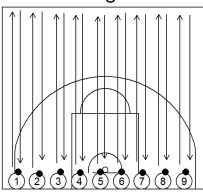
Waktu	: 90 menit	Pertemuan ke	: 4
Sasaran	: <i>jump shoot</i>	Peralatan	: pluit, cone, bola
Jumlah Atlet	: 10	Intensitas	: Rendah
Hari/tanggal	: Sabtu, 6 Mei 2023	Waktu	: 16.00 - 17.30
Tingkat Atlet	: Pelajar / SMA	Tempat	: Lapangan Basket SMA 1

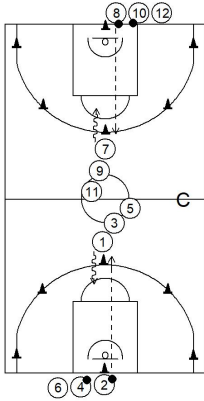
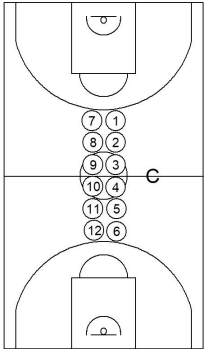
No.	Materi Latihan	Durasi	Formasi	Catatan
A.	PENGANTAR Disiapkan berbaris, berdoa, dan di berikan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat, padat dan jelas.
B.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - Pemanasan Statis - Pemanasan Dinamis	15 menit		Atlet melakukan pemanasan dengan dipimpin salah satu atlet.
C.	LATIHAN INTI 1. <i>Dribble</i> Kanan Ditempat 60 detik x 3 Recovery 30 detik 2. <i>Dribble</i> Kiri Ditempat 60 detik x 3 Recovery 30 detik 3. <i>Dribble Crossover</i> Ditempat 60 detik x 3 Recovery 30 detik 4. <i>Dribble Between The Leg</i> Ditempat 60 detik x 3	5 menit 5 menit 5 menit 5 menit		Membuat 2 banjar di <i>baseline</i> , kemudian melakukan <i>dribble</i> sesuai materi dan dilakukan di tempat.

	<p>Recovery 30 detik</p> <p>5. <i>Dribble Behind The Back</i> Ditempat</p> <p>60 detik x 3</p> <p>Recovery 30 detik</p> <p>6. Istirahat</p> <p>7. <i>Drill Jump Shoot</i> 10 kali melakukan x 5</p> <p>8. Istirahat</p>	<p>5 menit</p> <p>3 menit</p> <p>25 menit</p> <p>2 menit</p>		<p>Atlet dibagi menjadi 2, satu di luar garis 3 point dan yang satunya berada di <i>baseline</i>. atlet di <i>baseline</i> mengoper bola ke atlet yang ada di 3 point, kemudian atlet yang menerima bola melakukan satu kali dribble dan <i>jump shoot</i> dengan berhenti secara <i>straddle stop</i>.</p>
D.	PENDINGINAN	10 menit		PNF (<i>Proprioceptif Neuromuscular Fasilitation</i>)
E.	<p>PENUTUP</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evaluasi - Doa Penutup 	5 menit		

SESI LATIHAN KE-5

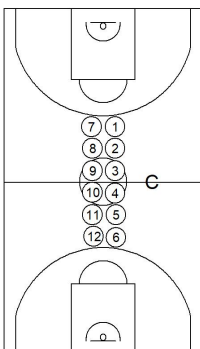
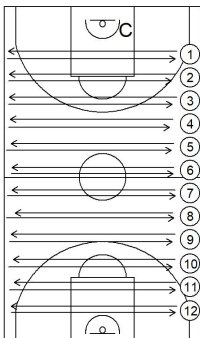
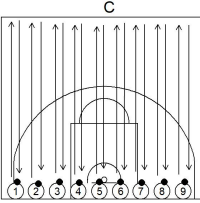
Waktu : 90 menit	Pertemuan ke : 5
Sasaran : <i>jump shoot</i>	Peralatan : pluit, cone, bola
Jumlah Atlet : 10	Intensitas : Sedang
Hari/tanggal : Senin, 8 Mei 2023	Waktu : 16.00 - 17.30
Tingkat Atlet : Pelajar / SMA	Tempat : Lapangan Basket SMA 1

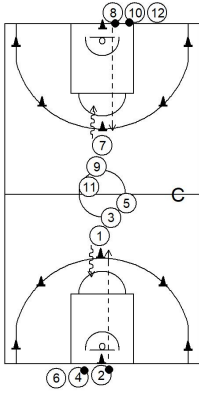
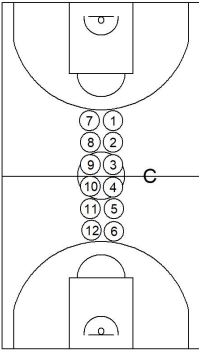
No.	Materi Latihan	Durasi	Formasi	Catatan
A.	PENGANTAR Disiapkan berbaris, berdoa, dan di berikan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat, padat dan jelas.
B.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - Pemanasan Statis - Pemanasan Dinamis	15 menit		Atlet melakukan pemanasan dengan dipimpin salah satu atlet.
C.	LATIHAN INTI 1. <i>Dribble Kanan Jalan</i> 60 detik x 3 Recovery 30 detik 2. <i>Dribble Kiri Jalan</i> 60 detik x 3 Recovery 30 detik 3. <i>Dribble Crossover Jalan</i> 60 detik x 3 Recovery 30 detik 4. <i>Dribble Between The Leg Jalan</i> 60 detik x 3 Recovery 30 detik	5 menit 5 menit 5 menit 5 menit		Membuat 2 banjar di <i>baseline</i> , kemudian melakukan <i>dribble</i> sesuai materi dan dilakukan berjalan hingga garis <i>half court</i> dan kembali.

	<p>5. <i>Dribble Behind The Back</i> Jalan 60 detik x 3 Recovery 30 detik</p> <p>6. Istirahat</p> <p>7. <i>Drill Jump Shoot</i> 10 kali melakukan x 5</p> <p>8. Istirahat</p>	<p>5 menit</p> <p>3 menit</p> <p>25 menit</p> <p>2 menit</p>		<p>Atlet dibagi menjadi 2, satu di luar garis 3 point dan yang satunya berada di <i>baseline</i>. atlet di <i>baseline</i> mengoper bola ke atlet yang ada di 3 point, kemudian atlet yang menerima bola melakukan satu kali dribble dan <i>jump shoot</i> dengan berhenti secara <i>straddle stop</i>.</p>
D.	PENDINGINAN	10 menit		PNF (<i>Proprioceptif Neuromuscular Fasilitation</i>)
E.	<p>PENUTUP</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evaluasi - Doa Penutup 	5 menit		

SESI LATIHAN KE-6

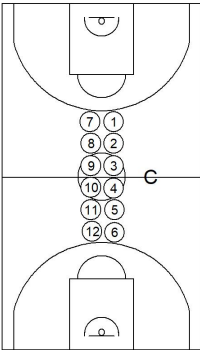
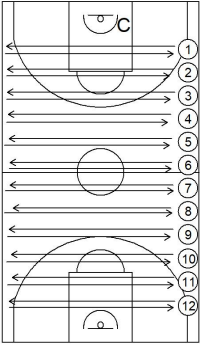
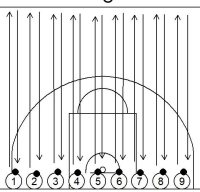
Waktu : 90 menit	Pertemuan ke : 6
Sasaran : <i>jump shoot</i>	Peralatan : pluit, cone, bola
Jumlah Atlet : 10	Intensitas : Sedang
Hari/tanggal : Jumat, 12 Mei 2023	Waktu : 16.00 - 17.30
Tingkat Atlet : Pelajar / SMA	Tempat : Lapangan Basket SMA 1

No.	Materi Latihan	Durasi	Formasi	Catatan
A.	PENGANTAR Disiapkan berbaris, berdoa, dan di berikan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat, padat dan jelas.
B.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - Pemanasan Statis - Pemanasan Dinamis	15 menit		Atlet melakukan pemanasan dengan dipimpin salah satu atlet.
C.	LATIHAN INTI 1. <i>Dribble</i> Kanan Jalan 60 detik x 3 Recovery 30 detik 2. <i>Dribble</i> Kiri Jalan 60 detik x 3 Recovery 30 detik 3. <i>Dribble Crossover</i> Jalan 60 detik x 3 Recovery 30 detik 4. <i>Dribble Between The Leg</i> Jalan 60 detik x 3 Recovery 30 detik	5 menit 5 menit 5 menit 5 menit		Membuat 2 banjar di <i>baseline</i> , kemudian melakukan <i>dribble</i> sesuai materi dan dilakukan berjalan hingga garis <i>half court</i> dan kembali.

	<p>5. <i>Dribble Behind The Back</i> Jalan 60 detik x 3 Recovery 30 detik</p> <p>6. Istirahat</p> <p>7. <i>Drill Jump Shoot</i> 15 kali melakukan x 5</p> <p>8. Istirahat</p>	<p>5 menit</p> <p>3 menit</p> <p>25 menit</p> <p>2 menit</p>		<p>Atlet dibagi menjadi 2, satu di luar garis 3 point dan yang satunya berada di <i>baseline</i>. atlet di <i>baseline</i> mengoper bola ke atlet yang ada di 3 point, kemudian atlet yang menerima bola melakukan satu kali dribble dan <i>jump shoot</i> dengan berhenti secara <i>straddle stop</i>.</p>
D.	PENDINGINAN	10 menit		<p>PNF (<i>Proprioceptif Neuromuscular Fasilitation</i>)</p>
E.	<p>PENUTUP</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evaluasi - Doa Penutup 	5 menit		

SESI LATIHAN KE-7

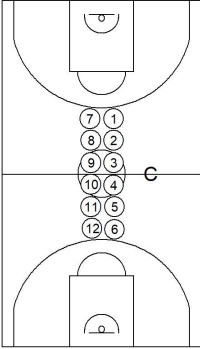
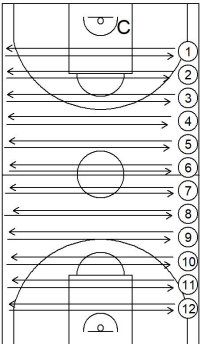
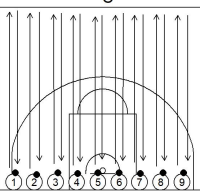
Waktu : 90 menit	Pertemuan ke : 7
Sasaran : <i>jump shoot</i>	Peralatan : pluit, cone, bola
Jumlah Atlet : 10	Intensitas : Rendah
Hari/tanggal : Sabtu, 13 Mei 2023	Waktu : 16.00 - 17.30
Tingkat Atlet : Pelajar / SMA	Tempat : Lapangan Basket SMA 1

No.	Materi Latihan	Durasi	Formasi	Catatan
A.	PENGANTAR Disiapkan berbaris, berdoa, dan di berikan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat, padat dan jelas.
B.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - Pemanasan Statis - Pemanasan Dinamis	15 menit		Atlet melakukan pemanasan dengan dipimpin salah satu atlet.
C.	LATIHAN INTI 1. <i>Drill Dribble Crossover</i> 60 detik x 3 Recovery 30 detik 2. <i>Drill Dribble Between The Leg</i> 60 detik x 3 Recovery 30 detik 3. <i>Drill Dribble Behind The Back</i> 60 detik x 3 Recovery 30 detik 4. <i>Drill Dribble Kombinasi</i>	5 menit 5 menit 5 menit 5 menit		Membuat 2 banjar di <i>baseline</i> , kemudian melakukan <i>dribble</i> sesuai materi dan dilakukan berjalan hingga garis <i>half court</i>

	<p>60 detik x 3 Recovery 30 detik</p> <p>5. Istirahat</p> <p>6. <i>Drill Jump Shoot</i> 15 kali melakukan x 5</p>	<p>3 menit</p> <p>30 menit</p>		<p>dan kembali.</p> <p>Atlet dibagi menjadi 2, satu di luar garis 3 point dan yang satunya berada di <i>baseline</i>. atlet di <i>baseline</i> mengoper bola ke atlet yang ada di 3 point, kemudian atlet yang menerima bola melakukan satu kali dribble dan <i>jump shoot</i> dengan berhenti secara <i>straddle stop</i>.</p>
D.	PENDINGINAN	10 menit		PNF (<i>Proprioceptif Neuromuscular Fasilitation</i>)
E.	<p>PENUTUP</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evaluasi - Doa Penutup 	5 menit		

SESI LATIHAN KE-8

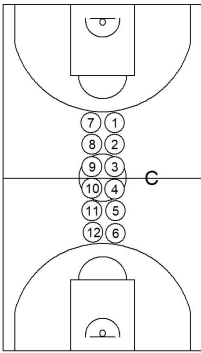
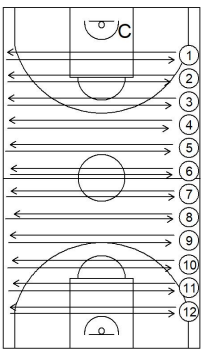
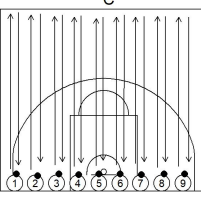
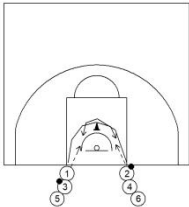
Waktu	: 90 menit	Pertemuan ke	: 8
Sasaran	: <i>jump shoot</i>	Peralatan	: pluit, cone, bola
Jumlah Atlet	: 10	Intensitas	: Sedang
Hari/tanggal	: Senin, 15 Mei 2023	Waktu	: 16.00 - 17.30
Tingkat Atlet	: Pelajar / SMA	Tempat	: Lapangan Basket SMA 1

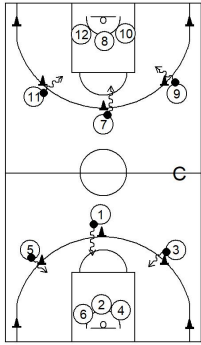
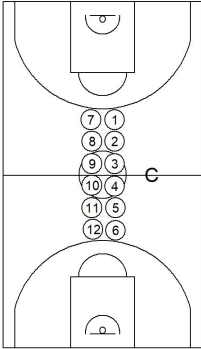
No.	Materi Latihan	Durasi	Formasi	Catatan
A.	PENGANTAR Disiapkan berbaris, berdoa, dan di berikan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat, padat dan jelas.
B.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - Pemanasan Statis - Pemanasan Dinamis	15 menit		Atlet melakukan pemanasan dengan dipimpin salah satu atlet.
C.	LATIHAN INTI 1. <i>Drill Dribble Crossover</i> 60 detik x 3 Recovery 30 detik 2. <i>Drill Dribble Between The Leg</i> 60 detik x 3 Recovery 30 detik 3. <i>Drill Dribble Behind The Back</i> 60 detik x 3 Recovery 30 detik 4. <i>Drill Dribble Kombinasi</i> 60 detik x 3	5 menit 5 menit 5 menit 5 menit		Membuat 2 banjar di <i>baseline</i> , kemudian melakukan <i>dribble</i> sesuai materi dan dilakukan berjalan hingga garis <i>half court</i> dan kembali.

	<p>Recovery 30 detik</p> <p>5. Istirahat</p> <p>6. <i>Drill Jump Shoot</i> 15 kali melakukan x 5</p>	<p>3 menit</p> <p>30 menit</p>		<p>Atlet dibagi menjadi 2, satu di luar garis 3 point dan yang satunya berada di <i>baseline</i>. atlet di <i>baseline</i> mengoper bola ke atlet yang ada di 3 point, kemudian atlet yang menerima bola melakukan satu kali dribble dan <i>jump shoot</i> dengan berhenti secara <i>straddle stop</i>.</p>
D.	PENDINGINAN	10 menit		PNF (<i>Proprioceptif Neuromuscular Fasilitation</i>)
E.	<p>PENUTUP</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evaluasi - Doa Penutup 	5 menit		

SESI LATIHAN KE-9

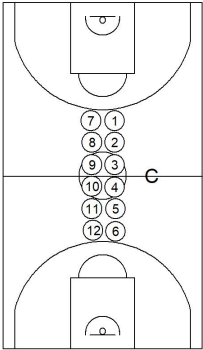
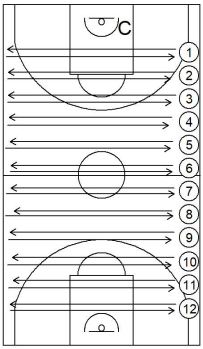
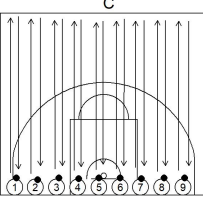
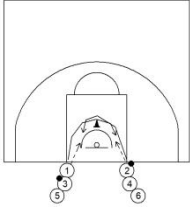
Waktu : 90 menit	Pertemuan ke : 9
Sasaran : <i>jump shoot</i>	Peralatan : pluit, cone, bola
Jumlah Atlet : 10	Intensitas : Rendah
Hari/tanggal : Jumat, 19 Mei 2023	Waktu : 16.00 - 17.30
Tingkat Atlet : Pelajar / SMA	Tempat : Lapangan Basket SMA 1

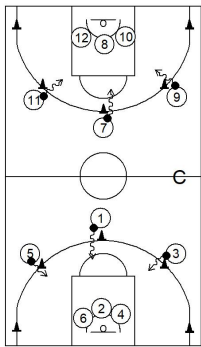
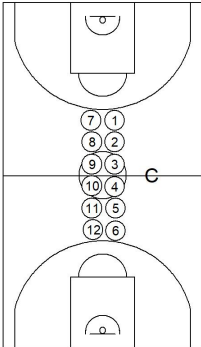
No.	Materi Latihan	Durasi	Formasi	Catatan
A.	PENGANTAR Disiapkan berbaris, berdoa, dan di berikan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat, padat dan jelas.
B.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - Pemanasan Statis - Pemanasan Dinamis	15 menit		Atlet melakukan pemanasan dengan dipimpin salah satu atlet.
C.	LATIHAN INTI 1. <i>Drill Dribble</i> Kombinasi <i>Jalan Half Court</i> 5 Gerakan <i>Drill</i>	15 menit		Membuat 2 banjar di <i>baseline</i> , kemudian melakukan <i>dribble</i> sesuai materi dan dilakukan berjalan hingga garis <i>half court</i> dan kembali.
	2. Under Basket 60x masuk	10 menit		Dibagi menjadi 2 bagian <i>baseline</i> kanan dan kiri. Orang pertama lari melingkari cone dan diberi umpan orang ke dua. Kemudian orang pertama melakukan under basket dan dilanjutkan orang

	<p>3. Istirahat</p> <p>4. <i>Drill Jump Shoot</i> 5 kali melakukan x 5</p> <p>5. Istirahat</p> <p>6. Game</p>	<p>2 menit</p> <p>15 menit</p> <p>3 menit</p> <p>10 menit</p>		<p>kedua.</p> <p>Pemain dibagi menjadi berpasangan 2 orang. Satu orang melakukan dan satunya <i>rebound</i>. Orang yang <i>shooting</i> melakukan satu kali dribble dari luar garis 3 point dan diikuti <i>jump shoot</i> dengan berhenti secara <i>straddle stop</i>.</p>
D.	PENDINGINAN	10 menit		PNF (<i>Proprioceptif Neuromuscular Fasilitation</i>)
E.	<p>PENUTUP</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evaluasi - Doa Penutup 	5 menit		

SESI LATIHAN KE-10

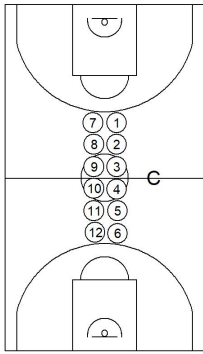
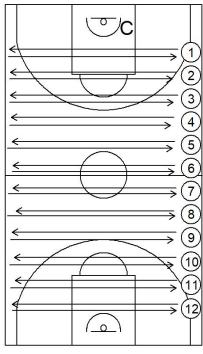
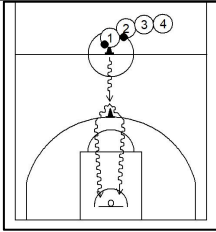
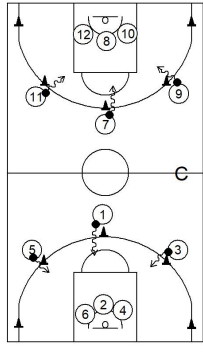
Waktu	: 90 menit	Pertemuan ke	: 10
Sasaran	: <i>jump shoot</i>	Peralatan	: pluit, cone, bola
Jumlah Atlet	: 10	Intensitas	: Sedang
Hari/tanggal	: Sabtu, 20 Mei 2023	Waktu	: 16.00 - 17.30
Tingkat Atlet	: Pelajar / SMA	Tempat	: Lapangan Basket SMA 1

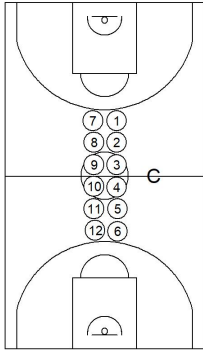
No.	Materi Latihan	Durasi	Formasi	Catatan
A.	PENGANTAR Disiapkan berbaris, berdoa, dan di berikan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat, padat dan jelas.
B.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - Pemanasan Statis - Pemanasan Dinamis	15 menit		Atlet melakukan pemanasan dengan dipimpin salah satu atlet.
C.	LATIHAN INTI 1. <i>Drill Dribble</i> Kombinasi Jalan <i>Half Court</i> 5 Gerakan <i>Drill</i> 2. Under Basket 65x masuk	15 menit 10 menit	 	Membuat 2 banjar di <i>baseline</i> , kemudian melakukan <i>dribble</i> sesuai materi dan dilakukan berjalan hingga garis <i>half court</i> dan kembali. Dibagi menjadi 2 bagian <i>baseline</i> kanan dan kiri. Orang pertama lari melingkari cone dan diberi umpan orang ke dua. Kemudian orang pertama melakukan under basket dan dilanjutkan orang kedua.

	<p>3. Istirahat 4. <i>Drill Jump Shoot</i> 7 kali melakukan x 5</p> <p>5. Istirahat 6. Game</p>	<p>2 menit 15 menit</p> <p>3 menit 10 menit</p>		<p>Pemain dibagi menjadi berpasangan 2 orang. Satu orang melakukan dan satunya <i>rebound</i>. Orang yang <i>shooting</i> melakukan satu kali dribble dari luar garis 3 point dan diikuti <i>jump shoot</i> dengan berhenti secara <i>straddle stop</i>.</p>
D.	PENDINGINAN	10 menit		PNF (<i>Proprioceptif Neuromuscular Fasilitation</i>)
E.	PENUTUP - Evaluasi - Doa Penutup	5 menit		

SESI LATIHAN KE-11

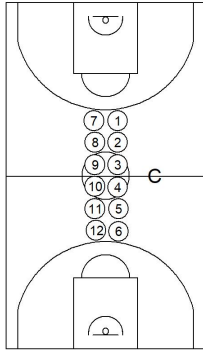
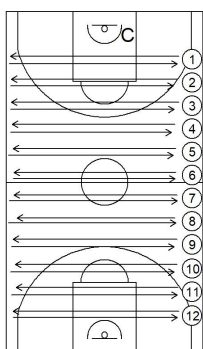
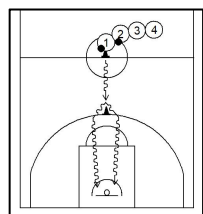
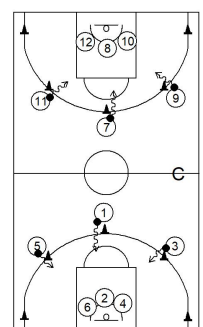
Waktu	: 90 menit	Pertemuan ke	: 11
Sasaran	: <i>jump shoot</i>	Peralatan	: pluit, cone, bola
Jumlah Atlet	: 10	Intensitas	: Tinggi
Hari/tanggal	: Senin, 22 Mei 2023	Waktu	: 16.00 - 17.30
Tingkat Atlet	: Pelajar / SMA	Tempat	: Lapangan Basket SMA 1

No.	Materi Latihan	Durasi	Formasi	Catatan
A.	PENGANTAR Disiapkan berbaris, berdoa, dan di berikan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat, padat dan jelas.
B.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - Pemanasan Statis - Pemanasan Dinamis	15 menit		Atlet melakukan pemanasan dengan dipimpin salah satu atlet.
C.	LATIHAN INTI 1. <i>Crossover and Lay Up</i> 25x masuk kanan 25x masuk kiri 2. Istirahat 3. <i>Drill Jump Shoot</i> 10 kali melakukan x 5	15 menit 2 menit 25 menit	 	Semua atlet berada di tengah lapangan, atlet melakukan dribble hingga cone dan melakukan crossover kanan dan kiri dilanjutkan lay up. Pemain dibagi menjadi berpasangan 2 orang. Satu orang melakukan dan satunya <i>rebound</i> . Orang yang <i>shooting</i> melakukan satu kali dribble dari luar garis 3 point dan diikuti <i>jump shoot</i> dengan

	4. Istirahat 5. Game	3 menit 10 menit		berhenti secara <i>straddle stop</i> .
D.	PENDINGINAN	10 menit		PNF (<i>Proprioceptif Neuromuscular Fasilitation</i>)
E.	PENUTUP - Evaluasi - Doa Penutup	5 menit		

SESI LATIHAN KE-12

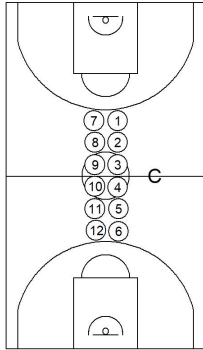
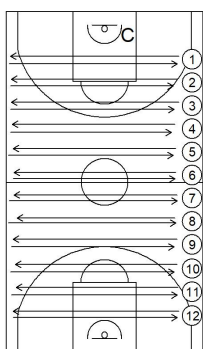
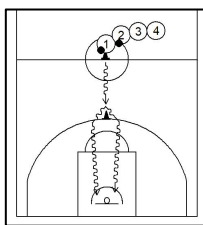
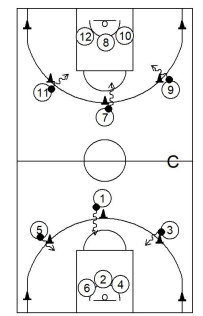
Waktu	: 90 menit	Pertemuan ke	: 12
Sasaran	: <i>jump shoot</i>	Peralatan	: pluit, cone, bola
Jumlah Atlet	: 34	Intensitas	: Sedang
Hari/tanggal	: Jumat, 26 Mei 2023	Waktu	: 16.00 - 17.30
Tingkat Atlet	: Pelajar / SMA	Tempat	: Lapangan Basket SMA 1

No.	Materi Latihan	Durasi	Formasi	Catatan
A.	PENGANTAR Disiapkan berbaris, berdoa, dan di berikan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat, padat dan jelas.
B.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - Pemanasan Statis - Pemanasan Dinamis	15 menit		Atlet melakukan pemanasan dengan dipimpin salah satu atlet.
C.	LATIHAN INTI 1. <i>Between The Leg and Lay Up</i> 25x masuk kanan 25x masuk kiri 2. Istirahat 3. <i>Drill Jump Shoot</i> 15 kali melakukan x 5	15 menit 2 menit 25 menit	 	Semua atlet berada di tengah lapangan, atlet melakukan dribble hingga cone dan melakukan <i>between the leg</i> kanan dan kiri dilanjutkan lay up. Pemain dibagi menjadi berpasangan 2 orang. Satu orang melakukan dan satunya <i>rebound</i> . Orang yang <i>shooting</i> melakukan satu kali dribble dari luar garis

	<p>4. Istirahat</p> <p>5. Game</p>	<p>3 menit</p> <p>10 menit</p>		<p>3 point dan diikuti <i>jump shoot</i> dengan berhenti secara <i>straddle stop</i>.</p>
D.	PENDINGINAN	10 menit		PNF (<i>Proprioceptif Neuromuscular Fasilitation</i>)
E.	<p>PENUTUP</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evaluasi - Doa Penutup 	5 menit		

SESI LATIHAN KE-13

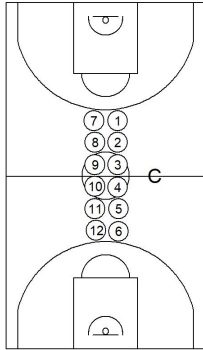
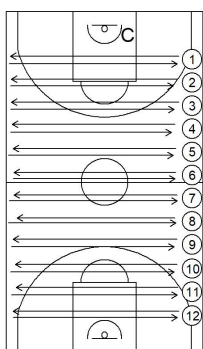
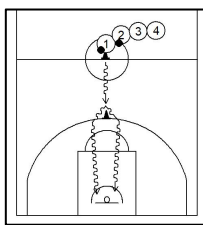
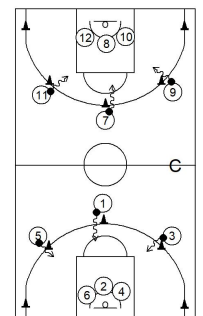
Waktu	: 90 menit	Pertemuan ke	: 13
Sasaran	: <i>jump shoot</i>	Peralatan	: pluit, cone, bola
Jumlah Atlet	: 10	Intensitas	: Rendah
Hari/tanggal	: Sabtu, 27 Mei 2023	Waktu	: 16.00 - 17.30
Tingkat Atlet	: Pelajar / SMA	Tempat	: Lapangan Basket SMA 1

No.	Materi Latihan	Durasi	Formasi	Catatan
A.	PENGANTAR Disiapkan berbaris, berdoa, dan di berikan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat, padat dan jelas.
B.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - Pemanasan Statis - Pemanasan Dinamis	15 menit		Atlet melakukan pemanasan dengan dipimpin salah satu atlet.
C.	LATIHAN INTI 1. <i>Behind The Back and Lay Up</i> 25x masuk kanan 25x masuk kiri 2. Istirahat 3. <i>Drill Jump Shoot</i> 5 kali <i>point</i> x 5	15 menit 2 menit 25 menit	 	Semua atlet berada di tengah lapangan, atlet melakukan dribble hingga cone dan melakukan <i>behind the back</i> kanan dan kiri dilanjutkan lay up. Pemain dibagi menjadi berpasangan 2 orang. Satu orang melakukan dan satunya <i>rebound</i> . Orang yang <i>shooting</i> melakukan satu kali dribble dari luar garis

	<p>4. Istirahat</p> <p>5. Game</p>	<p>3 menit</p> <p>10 menit</p>		<p>3 point dan diikuti <i>jump shoot</i> dengan berhenti secara <i>straddle stop</i>.</p>
D.	PENDINGINAN	10 menit		PNF (<i>Proprioceptif Neuromuscular Fasilitation</i>)
E.	<p>PENUTUP</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evaluasi - Doa Penutup 	5 menit		

SESI LATIHAN KE-14

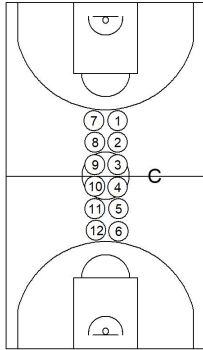
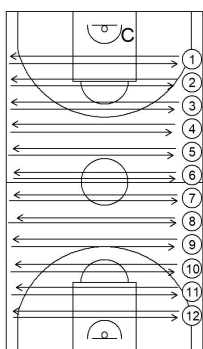
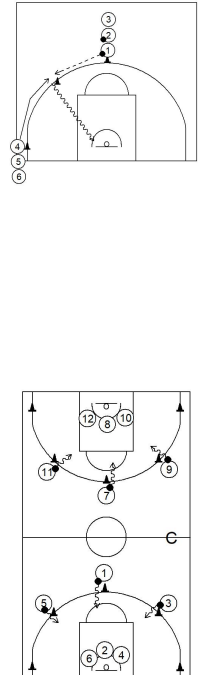
Waktu	: 90 menit	Pertemuan ke	: 14
Sasaran	: <i>jump shoot</i>	Peralatan	: pluit, cone, bola
Jumlah Atlet	: 10	Intensitas	: Tinggi
Hari/tanggal	: Jumat, 2 Juni 2023	Waktu	: 16.00 - 17.30
Tingkat Atlet	: Pelajar / SMA	Tempat	: Lapangan Basket SMA 1

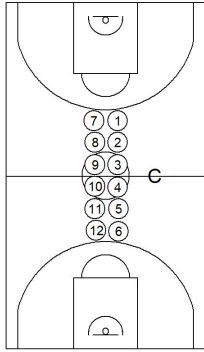
No.	Materi Latihan	Durasi	Formasi	Catatan
A.	PENGANTAR Disiapkan berbaris, berdoa, dan di berikan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat, padat dan jelas.
B.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - Pemanasan Statis - Pemanasan Dinamis	15 menit		Atlet melakukan pemanasan dengan dipimpin salah satu atlet.
C.	LATIHAN INTI 1. <i>Kombinasi Dribble and Lay Up</i> 25x masuk kanan 25x masuk kiri 2. Istirahat 3. <i>Drill Jump Shoot</i> 7 kali <i>point</i> x 5	15 menit 2 menit 25 menit	 	Semua atlet berada di tengah lapangan, atlet melakukan dribble hingga cone dan melakukan kombinasi dribble kanan dan kiri dilanjutkan lay up. Pemain dibagi menjadi berpasangan 2 orang. Satu orang melakukan dan satunya <i>rebound</i> . Orang yang <i>shooting</i> melakukan satu kali dribble dari luar garis

	<p>4. Istirahat</p> <p>5. Game</p>	<p>3 menit</p> <p>10 menit</p>		<p>3 point dan diikuti <i>jump shoot</i> dengan berhenti secara <i>straddle stop</i>.</p>
D.	PENDINGINAN	10 menit		PNF (<i>Proprioceptif Neuromuscular Fasilitation</i>)
E.	<p>PENUTUP</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evaluasi - Doa Penutup 	5 menit		

SESI LATIHAN KE-15

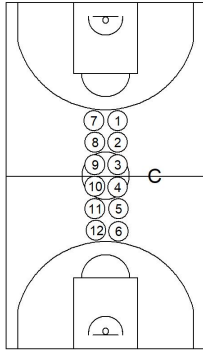
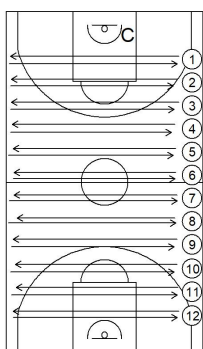
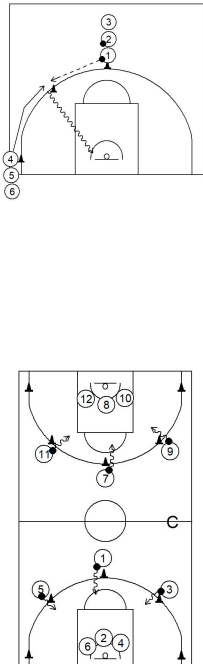
Waktu	: 90 menit	Pertemuan ke	: 15
Sasaran	: <i>jump shoot</i>	Peralatan	: pluit, cone, bola
Jumlah Atlet	: 10	Intensitas	: Rendah
Hari/tanggal	: Sabtu, 3 Juni 2023	Waktu	: 16.00 - 17.30
Tingkat Atlet	: Pelajar / SMA	Tempat	: Lapangan Basket SMA 1

No.	Materi Latihan	Durasi	Formasi	Catatan
A.	PENGANTAR Disiapkan berbaris, berdoa, dan di berikan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat, padat dan jelas.
B.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - Pemanasan Statis - Pemanasan Dinamis	15 menit		Atlet melakukan pemanasan dengan dipimpin salah satu atlet.
C.	LATIHAN INTI 1. <i>Passing and Lay Up</i> 40x masuk kanan 40x masuk kiri 2. Istirahat 3. <i>Drill Jump Shoot</i> 10 kali <i>point</i> x 5	20 menit 3 menit 30 menit		Atlet dibagi menjadi 2, di point dan corner. Atlet yang ada di corner lari meminta bola di area wing dan setelah menerima bola melakukan drive diikuti lay up. Pemain dibagi menjadi berpasangan 2 orang. Satu orang melakukan dan satunya <i>rebound</i> . Orang yang <i>shooting</i> melakukan satu kali dribble dari luar garis

	4.Istirahat	2 menit		3 point dan diikuti <i>jump shoot</i> dengan berhenti secara <i>straddle stop</i> .
D.	PENDINGINAN	10 menit		PNF (<i>Proprioceptif Neuromuscular Fasilitation</i>)
E.	PENUTUP - Evaluasi - Doa Penutup	5 menit		

SESI LATIHAN KE-16

Waktu : 90 menit	Pertemuan ke : 16
Sasaran : <i>jump shoot</i>	Peralatan : pluit, cone, bola
Jumlah Atlet : 10	Intensitas : Rendah
Hari/tanggal : Jumat, 9 Juni 2023	Waktu : 16.00 - 17.30
Tingkat Atlet : Pelajar / SMA	Tempat : Lapangan Basket SMA 1

No.	Materi Latihan	Durasi	Formasi	Catatan
A.	PENGANTAR Disiapkan berbaris, berdoa, dan di berikan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat, padat dan jelas.
B.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - Pemanasan Statis - Pemanasan Dinamis	15 menit		Atlet melakukan pemanasan dengan dipimpin salah satu atlet.
C.	LATIHAN INTI 1. <i>Passing and Lay Up</i> 50x masuk kanan 50x masuk kiri 2. Istirahat 3. <i>Drill Jump Shoot</i> 10 kali <i>point</i> x 5	20 menit 3 menit 30 menit		Atlet dibagi menjadi 2, di point dan corner. Atlet yang ada di corner lari meminta bola di area wing dan setelah menerima bola melakukan drive diikuti lay up. Pemain dibagi menjadi berpasangan 2 orang. Satu orang melakukan dan satunya <i>rebound</i> . Orang yang <i>shooting</i> melakukan satu kali dribble dari luar garis

	4. Istirahat	2 menit		3 point dan diikuti <i>jump shoot</i> dengan berhenti secara <i>straddle stop</i> .
D.	PENDINGINAN	10 menit		PNF (<i>Proprioceptif Neuromuscular Fasilitation</i>)
E.	PENUTUP - Evaluasi - Doa Penutup	5 menit	