

Pengaruh *Jump Stop Shooting* dan *One Two Stop Shooting* terhadap Kemampuan *Shooting*

Muhammad Ridho^{1*}, Afrizal², Donie³, Sari Mariati⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang

E-mail Korespondensi: muhammadridho291099@gmail.com

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya prestasi team bolabasket SMA N 1 Ujung Batu. Penelitian ini bertujuan melihat pengaruh latihan *jump stop shooting* dan *one two stop shooting* terhadap kemampuan *shooting* atlet bolabasket SMA N 1 Ujung Batu. Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain bolabasket Putra SMA N 1 Ujung Batu yang berjumlah 14 orang putra dan 10 putri. Pengambilan sampel diambil dengan menggunakan teknik *proposive sampling*, jadi sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah atlet putra yang berjumlah 14 orang. Instrumen penelitian ini melalui tes kemampuan *shooting*. Teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas *liliefors* dan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$. Hasil analisis menunjukkan: (1) Ada pengaruh latihan *jump stop shoot* terhadap kemampuan *shooting* atlet bolabasket SMAN 1 Ujung Batu. (2) Ada pengaruh latihan *one two stop shoot* terhadap kemampuan *shooting* atlet bolabasket SMAN 1 Ujung Batu. (3) Ada pengaruh antara latihan *jump stop shoot* dan *one two stop shoot* terhadap kemampuan *shooting*. Latihan *one two stop shoot* meningkat lebih besar pengaruhnya daripada *jump stop shoot* terhadap kemampuan *shooting* atlet bolabasket SMAN 1 Ujung Batu.

Kata Kunci : Latihan *Jump Stop Shoot*; *One Two Stop Shoot*; Kemampuan *Shooting*; Bolabasket

The Effect of Jump Stop Shooting and One Two Stop Shooting on Shooting Ability

ABSTRACT

The problem in this research is the low performance of the SMA N 1 Ujung Batu basketball team. This research aims to see the effect of jump stop shooting and one two stop shooting training on the shooting ability of basketball athletes at SMA N 1 Ujung Batu. This research is a type of experimental research. The population in this study were male basketball players at SMA N 1 Ujung Batu, totaling 14 boys and 10 girls. Sampling was taken using a proportional sampling technique, so the samples taken in this study were 14 male athletes. This research instrument through a shooting ability test. Statistical data analysis techniques used the Liliefors normality test and t-test with a significant level of $\alpha=0.05$. The results of the analysis show: (1) There is an effect of jump stop shoot training on the shooting ability of SMAN 1 Ujung Batu basketball athletes. (2) There is an effect of the one two stop shoot exercise on the shooting ability of SMAN 1 Ujung Batu basketball athletes. (3) There is an influence between jump stop shoot and one two stop shoot exercises on shooting ability. The one-two stop shoot exercise has a greater influence than the jump stop shoot on the shooting ability of basketball athletes at SMAN 1 Ujung Batu.

Keyword : *Jump Stop Shoot Practice*; *One Two Stop Shoot*; *Shooting Ability*; *Basketball*

PENDAHULUAN

Olahraga penting untuk latihan sehari-hari manusia yang berharga untuk membentuk tubuh dan jiwa yang sehat (Barlian, 2019). Menurut (Finlay et al. 2022),

olahraga adalah suatu tindakan yang mempengaruhi kesehatan tubuh seseorang untuk menyelesaikan latihan sehari-hari. Praktek adalah pekerjaan nyata yang dapat mencegah penyakit degeneratif seperti diabetes, osteoporosis dan hipertensi (Kanaley et al., 2022). Pekerjaan aktif yang dipuja secara universal untuk kebutuhan sehari-hari mereka adalah olahraga (Marpaung dan Manihuruk, 2022). Penilaian (Goodyear et al., 2023), yang mencirikan praktik sebagai pekerjaan aktual yang dilakukan secara rutin untuk meningkatkan kesehatan kardiovaskular. Seperti yang ditunjukkan oleh definisi ini, "berolahraga" mengacu pada "pekerjaan aktif yang dilakukan secara konsisten untuk meningkatkan kesehatan kardiovaskular."

Olahraga adalah pekerjaan nyata yang lebih mengembangkan kesejahteraan tubuh; namun, olahraga juga dapat meningkatkan kinerja (Lochbaum et al., 2022). Olahraga merupakan salah satu wadah untuk berprestasi dan mengharumkan nama bangsa (Padli, 2021). Berlatih merupakan suatu kerja aktif yang dapat memberi energi pada perbaikan keadaan-keadaan yang diperlukan secara fisik, mental, dan dunia lain sepanjang kehidupan sehari-hari (Haryanto, 2019). Latihan olahraga sangat penting bagi semua orang. Dengan olahraga kita dapat memperoleh kebaruan nyata, kesejahteraan, untuk hiburan, mendorong solidaritas, dan dapat mengharumkan nama baik (Mardela, 2016). Rajin berolahraga sudah terbukti membuat badan tetap segar, fit dan sehat (Donie, 2018).

Olahraga merupakan sarana yang baik untuk meningkatkan kualitas fisik dan mental, khususnya bagi generasi muda (Arsita et al., 2021). Olahraga merupakan salah satu jenis pekerjaan nyata yang umumnya bersifat serius (Mulya, 2020). Olahraga merupakan suatu kerja aktif untuk meningkatkan dan mengembangkan lebih lanjut kapasitas, batas dan kemampuan dasar (Jamudin dkk., 2021). Olahraga merupakan tindakan yang diperlukan oleh setiap orang untuk menjaga kesejahteraan dan kesehatannya yang sebenarnya (Weda, 2021). Olahraga merupakan tindakan individu untuk mempersiapkan tubuh secara tertata dan terorganisir yang meliputi pembinaan yang tumpul agar tubuh menjadi bugar (Prima dan Kartiko, 2021). Olahraga merupakan suatu gerakan yang senantiasa dilakukan oleh masyarakat, kehadirannya tidak secara umum dipandang sebelah mata namun telah menjadi bagian dari kehidupan individu (Hidayat dkk., 2020). Olahraga adalah jenis kerja aktif yang terorganisir dan teratur

yang mencakup pengembangan tubuh yang membosankan yang ditujukan untuk mencapai kesehatan yang sebenarnya (Akbar et al., 2021).

Bolabasket adalah olahraga terpopuler kedua di dunia dengan lebih dari 450 juta pemain secara teratur memainkan permainan ini baik pada tingkat kompetitif atau rekreasi di 213 negara (Marco dan Sergej 2015). Permainan bolabasket didasarkan pada serangkaian interaksi yang melibatkan ketegangan antara spesialisasi dan fleksibilitas yang mana pemain harus bekerja sama untuk memasukan bola ke dalam ring dan mengantisipasi serta merespons tim lawan (Fewell, *et al.*, 2012). Faktor yang dapat menyebabkan penurunan kualitas permainan dalam Bolabasket adalah performa pemain, pengaruh simultan pemain, keterampilan pemain ofensif seperti *dribbling* dan *passing* (Vencurik, *et al.*, 2021). Permainan bola basket sangat sulit, terutama dalam hal kerja tim dan keterampilan. Dalam olahraga pemain bola basket harus mendominasi kemampuan dasar seperti menumpahkan, mengoper, menembak, melompat dan menjaga (Mohaimin, et al., 2014). Menurut Lima, *et al* (2020) Latihan Bolabasket sejak dini memberikan keuntungan bagi perkembangan fisiologis begitu juga dengan kesenangan, motivasi untuk latihan sehingga dapat berprestasi dan dapat berkompetisi terhadap bolabasket

Dalam permainan bola basket terdapat banyak teknik, diantaranya yang paling utama adalah teknik *passing*, *dribble* dan *shooting* (Siahaan et al., 2020). Penentu kemenangan dalam permainan bola basket adalah banyaknya poin yang diperoleh sebuah tim dengan cara memasukkan bola ke keranjang lawan (Rasulovna, 2022). Karena sebuah tim selamanya tidak akan dapat mendapatkan poin kecuali dengan memasukkan bola ke keranjang lawan (Febryanto, 2015). Terdapat banyak macam cara untuk memasukkan bola ke keranjang basket (Indrayogi & Heryanto, 2019). Semakin banyak suatu tim melakukan *shooting*, maka semakin banyak peluang tim tersebut untuk mencetak angka (Hermawan, 2014). Permainan yang melakukan *shooting* dengan baik merupakan ancaman yang berbahaya bagi lawan-lawannya karena pemain dapat dengan mudah memasukkan bola ke ring lawan dan menghasilkan poin untuk tim.

Shooting sendiri pada garis besarnya dibagi menjadi dua yaitu *shooting* hukuman dan lapangan. Tembakan hukuman adalah hadiah yang diberikan kepada pemain akibat melakukan pelanggaran terhadap pemain *offense* untuk mencetak suatu angka, misalnya tembakan *free throw*. Sedangkan *shooting* lapangan adalah suatu percobaan

memasukkan bola ke dalam keanjang lawan selama waktu pertandingan, misalnya *shooting, under basket* dan *hook shoot*

Jump stop dan *one two jump stop shoot* adalah gerakan dalam bolabasket yang digunakan untuk menghentikan gerakan dengan cepat dan melanjutkannya kearah yang berbeda. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam melakukan *jump stop* dan *one two jump stop* meliputi: Kekuatan dan kecepatan: Latihan kekuatan dan kecepatan tubuh secara keseluruhan dapat membantu meningkatkan kemampuan untuk melakukan *jump stop* dan *one two jump stop* dengan cepat dan efisien. Koordinasi: Latihan koordinasi mata, tangan, dan kaki sangat penting dalam mempelajari gerakan-gerakan seperti *jump stop* dan *one two jump stop*. Latihan khusus untuk meningkatkan koordinasi antara bagian atas dan bagian bawah tubuh dapat membantu dalam melakukan gerakan ini dengan presisi. Kelenturan: Gerakan *jump stop* dan *one two jump stop* membutuhkan kelenturan tubuh yang baik, terutama pada area pinggul, lutut, dan pergelangan kaki. Latihan perengakan dan fleksibilitas secara teratur dapat membantu meningkatkan kelenturan yang di perlukan untuk melakukan gerakan gerakan ini. Selain itu, penting juga untuk berlatih dengan konsisten, mengikuti instruktur pelatih, dan memperhatikan aspek teknis dalam melakukan gerakan gerakan ini. Latihan yang terus menerus dan kesebaran adalah kunci untuk mengembangkan kemampuan yang baik dalam melakukan *jump stop* dan *one two jump stop* dalam bolabasket.

Untuk melakukan *shooting* ke ring membutuhkan ketepatan dalam memasukkan bola ke ring dari setiap *shooting* yang dilakukan untuk bisa menghasilkan *point* (nilai) dalam permainan bolabasket kita harus menguasai *jump stop dan one two jump stop*. *jump stop dan one two jump stop* dapat dilakukan dengan cara menembakkan bola ke arah ring. "*jump stop* adalah tembakan yang sangat penting (mendasar) dalam permainan bolabasket. *Jump stop* merupakan teknik dasar dalam permainan bolabasket namun sulit dipelajari".

Berdasarkan pengamatan penulis selama melakukan PLK di SMA N 1 Ujung Batu penulis menemukan permasalahan yang menyebabkan rendahnya prestasi team bolabasket SMA N 1 Ujung Batu. dilihat dari beberapa turnamen tahun terakhir SMA N 1 Ujung Batu mengalami kekalahan yang drastis dan dilihat dari segi poin sangat berbeda jauh. Rendahnya prestasi team bolabasket putra SMA N 1 Ujung Batu diduga

atau disebabkan oleh kemampuan *shooting* yang belum optimal dan siswa belum mampu membedakan *shooting jump stop* dan *one two stop*, Melihat postur pemain SMA N 1 Ujung Batu yang tergolong pendek maka *shooting* akan sering dilakukan pada pertandingan. Dalam permainan bolabasket banyak pemain SMA N 1 Ujung Batu yang menggunakan teknik awalan *jump stop* maupun *one two stop* tanpa disadari.

Munculnya masalah tersebut tentu tidak datang dengan sendirinya ada factor-faktor yang mempengaruhi munculnya masalah tersebut adapun secara internal maupun eksternal. Dari sisi internal factor yang muncul dari siswa atau pemain itu sendiri seperti, kepribadian, kondisi fisik, taktik, teknik, dan itelegensi. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang timbul dari luar pemain seperti, pelatih, sarana prasarana, keluarga, dan sebagainya.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen. Menurut Afrizal (2019) penelitian eksperimental adalah penelitian yang dilakukan dengan mengadakan manipulasi terhadap objek penelitian serta adanya kontrol. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain bolabasket Putra SMA N 1 Ujung Batu yang berjumlah 14 orang putra dan 10 putri. Pengambilan sampel diambil dengan menggunakan teknik *proposive sampling*, jadi sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah atlet putra yang berjumlah 14 orang. Instrumen penelitian ini melalui tes kemampuan *shooting*. Sebelum dilakukan treameant, terlebih dahulu dilakukan pretest terhadap subjek, kemudian diberikan perlakuan dalam jangka waktu tertentu, lalu dilakukan posttest (Mariati, 2019). Teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas *liliefors* dan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$.

HASIL

Pengaruh latihan *jump stop shoot* terhadap kemampuan *shooting* dari hasil *pre-test* kemampuan *shooting* badan diperoleh nilai terendah 4, nilai tertinggi 9, rata-ratanya adalah 6,00 dan standar deviasinya adalah 2,00 sedangkan hasil *post-test* kemampuan *shooting* diperoleh nilai terendah 7, nilai tertinggi 12, rata-ratanya adalah 9,14 dan standar deviasinya adalah 1,68. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data *Pre-Test* dan *Post-Test* Latihan *Jump Stop Shoot* terhadap Kemampuan *Shooting*

Kelas Interval	Fa		Fr		Kategori
	<i>Pre- Test</i>	<i>Post-Test</i>	<i>Pre- Test</i>	<i>Post-Test</i>	
>11,18	0	1	0	14,29	Baik Sekali
8,78-11,17	1	3	14,29	42,86	Baik
6,37-8,77	2	3	28,57	42,86	Sedang
3,96-6,36	4	0	57,14	0	Kurang
<3,95	0	0	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	7	7	100	100	

Berpedoman pada tabel diatas, dapat dilihat bahwa hasil analisis data *pre-test* latihan *jump stop shoot* terhadap kemampuan *shooting* dengan kelas interval 8,78-11,17 sebanyak 1 orang (14,29%) dengan kategori baik, kelas interval 6,37-8,77 sebanyak 2 orang (28,57%) dengan kategori sedang, dan kelas interval 3,96-6,36 sebanyak 4 orang (57,14%) dengan kategori kurang, sedangkan kategori baik sekali dan kurang sekali tidak ditemukan sedangkan hasil analisis data *post-test* latihan *jump stop shoot* terhadap kemampuan *shooting* dengan kelas interval >11,18 sebanyak 1 orang (14,29%) dengan kategori baik sekali, kelas interval 8,78-11,17 sebanyak 3 orang (42,86%) dengan kategori baik, dan kelas interval 6,37-8,77 sebanyak 3 orang (42,86%) dengan kategori sedang sedangkan kategori kurang dan kurang sekali tidak ditemukan.

Pengaruh latihan *one two stop shoot* terhadap kemampuan *shooting* dari hasil *pre-test* kemampuan *shooting* badan diperoleh nilai terendah 2, nilai tertinggi 6, rata-ratanya adalah 5,43 dan standar deviasinya adalah 2,15 sedangkan hasil *post-test* kemampuan *shooting* diperoleh nilai terendah 7, nilai tertinggi 13, rata-ratanya adalah 10,14 dan standar deviasinya adalah 1,86. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 3 dibawah ini.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data *Pre-Test* dan *Post-Test* Latihan *One Two Stop Shoot* terhadap Kemampuan *Shooting*

Kelas Interval	Fa		Fr		Kategori
	<i>Pre- Test</i>	<i>Post-Test</i>	<i>Pre- Test</i>	<i>Post-Test</i>	
>12,46	0	1	0	14,29	Baik Sekali
9,34-12,45	0	4	0	57,14	Baik
6,23-9,33	2	2	28,57	28,57	Sedang
3,11-6,22	4	0	57,14	0	Kurang
<3,10	1	0	14,29	0	Kurang Sekali
Jumlah	7	7	100	100	

Berpedoman pada tabel diatas, dapat dilihat bahwa hasil analisis data *pre-test* latihan *one two stop shoot* terhadap kemampuan *shooting* dengan kelas interval 6,23-9,33 sebanyak 2 orang (28,57%) dengan kategori sedang, kelas interval 3,11-6,22 sebanyak 4 orang (57,14%) dengan kategori kurang, dan kelas interval <3,10 sebanyak 1 orang (14,29%) dengan kategori kurang sekali, sedangkan kategori baik sekali dan baik tidak ditemukan sedangkan hasil analisis data *post-test* latihan *one two stop shoot* terhadap kemampuan *shooting* dengan kelas interval >12,46 sebanyak 1 orang (14,29%) dengan kategori baik sekali, kelas interval 9,34-12,45 sebanyak 4 orang (57,14%) dengan kategori baik, dan kelas interval 6,23-9,33 sebanyak 2 orang (28,57%) dengan kategori sedang sedangkan kategori kurang dan kurang sekali tidak ditemukan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis diperoleh harga $t_{hitung} (12,05) > t_{tabel} (1,943)$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ pada jumlah sampel berjumlah 7. Jadi dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian latihan *jump stop shoot* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan shooting pada atlet bolabasket SMAN 1 Ujung Batu.

Berdasarkan uji hipotesis dalam penelitian ini diperoleh hasil bahwa latihan *jump stop shoot* berpengaruh terhadap kemampuan *shooting*. Hal ini dapat dilihat dari hasil tes kemampuan *shooting* pada saat kondisi awal sebelum latihan (*pre test*) dan kondisi akhir setelah diberikan latihan (*post test*).

Perubahan kemampuan *shooting* disebabkan oleh meningkatnya aktifitas fisik pada sampel yang semula melakukan latihan hanya seminggu sekali pada atlet bolabasket SMAN 1 Ujung Batu menjadi 3 kali seminggu. Meningkatnya aktifitas fisik tersebut, menyebabkan meningkatkan kemampuan *shooting*. Latihan yang dilakukan secara teratur dan terukur dapat meningkatkan kemampuan *shooting*.

Pada penelitian ini, nilai tertinggi kemampuan *shooting* sebelum melakukan latihan *jump stop shoot* adalah 9, dan nilai terendah kemampuan *shooting* terendah sebelum melakukan latihan *jump stop shoot* adalah 4, dengan rata-rata kemampuan *shooting* sebelum latihan *jump stop shoot* adalah 6,00. Sedangkan setelah melakukan latihan *jump stop shoot* selama 6 minggu terjadi peningkatan kemampuan *shooting*. Peningkatan kemampuan *shooting* setelah latihan *jump stop shoot* di dapatkan nilai tertinggi kemampuan *shooting* adalah 12, kemampuan *shooting* terendah setelah latihan

jump stop shoot adalah 7, dan rata-rata kemampuan *shooting* setelah perlakuan latihan *jump stop shoot* adalah 9,14.

Pada *jump stop shoot* kedua kaki mendarat secara bersamaan. Sebagaimana menangkap bola dan mendarat dengan *jump stop shoot* dapat menggunakan kaki yang satunya sebagai sumbu (pivot). Jumpstop merupakan keuntungan bilamana bergerak terkontrol tanpa bola, khususnya ketika menereima operan dengan membelakangi ring basket pada area *low-post* (sejauh 8 kaa dari ring basket).

Menurut asumsi peneliti, berdasarkan hasil penelitian, latihan *jump stop shoot* secara teratur dan konsisten dapat meningkatkan kemampuan *shooting*. Pencapaian dalam proses latihan *jump stop shoot* ini harus dilakukan sesuai dengan prinsip dan takaran latihan yang terukur diharapkan dapat memberikan hasil yang maksimal, sehingga tujuan dari program dapat tercapai.

Disamping itu juga akan memperoleh manfaat dari latihan *jump stop shoot* ini seperti meningkatkan akurasi, dan meningkatkan kemampuan *shooting*. Sehingga dapat dikatakan bahwa dengan latihan secara teratur dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan *shooting* yang berhubungan dengan teknik, terutama terhadap kemampuan *shooting* sesuai yang diharapkan pada penelitian ini.

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis diperoleh harga $t_{hitung}(9,95) > t_{tabel}(1,943)$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ pada jumlah sampel berjumlah 7. Jadi dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian latihan *one two stop shoot* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *shooting* pada atlet bolabasket SMAN 1 Ujung Batu.

Pada *one-two stop* kaki belakang mendarat terlebih dahulu diikuti kaki yang satunya. Jika melakukan *one-two stop* saat menerima operan atau saat akhir *dribble*, kaki yang menginjak terlebih dahulu menjadi kaki penumpu. *One-two stop* berguna saat berlari terlalu cepat untuk menggunakan jumpstop saat berada di luar lingkaran ring basket. Saat melakukan *one-two stop* lompat dulu sebelum berhenti untuk membiarkan gaya gravitasi membantu memperlambat gerakan dan mencondongkan tubuh pada posisi yang berlawanan. Mendarat dengan kaki belakang lebih dahulu, kemudian kaki depan dengan jarak selebar bahu. Lenturkan lutut kaki belakang untuk memperendah pada posisi duduk pada tumit belakang. Semakin rendah akan semakin seimbang. Hal ini akan memudahkan untuk melakukan jumpshot.

Pada penelitian ini, nilai tertinggi kemampuan *shooting* sebelum melakukan latihan *one two stop shoot* adalah 8, dan nilai terendah kemampuan *shooting* terendah sebelum melakukan latihan *one two stop shoot* adalah 2, dengan rata-rata kemampuan *shooting* sebelum latihan *one two stop shoot* adalah 5,43. Sedangkan setelah melakukan latihan *one two stop shoot* selama 6 minggu terjadi peningkatan kemampuan *shooting*. Peningkatan kemampuan *shooting* setelah latihan *one two stop shoot* di dapatkan nilai tertinggi kemampuan *shooting* adalah 13, kemampuan *shooting* terendah setelah latihan *one two stop shoot* adalah 7, dan rata-rata kemampuan *shooting* setelah perlakuan latihan *one two stop shoot* adalah 10,14.

Menurut asumsi peneliti, berdasarkan hasil penelitian, latihan *one two stop shoot* secara teratur dan konsisten dapat meningkatkan kemampuan *shooting*. Pencapaian dalam proses latihan *one two stop shoot* ini harus dilakukan sesuai dengan prinsip dan takaran latihan yang terukur diharapkan dapat memberikan hasil yang maksimal, sehingga tujuan dari program dapat tercapai.

Disamping itu juga akan memperoleh manfaat dari latihan *one two stop shoot* ini seperti meningkatkan akurasi, dan meningkatkan kemampuan *shooting*. Sehingga dapat dikatakan bahwa dengan latihan secara teratur dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan *shooting* yang berhubungan dengan teknik, terutama terhadap kemampuan *shooting* sesuai yang diharapkan pada penelitian ini.

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis diperoleh harga $t_{hitung} (3,79) > t_{tabel} (1,943)$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ pada jumlah sampel berjumlah 7. Jadi dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian perbedaan latihan *jump stop shoot* dan *one two stop shoot* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *shooting* pada atlet bolabasket SMAN 1 Ujung Batu.

Seperti yang telah dipaparkan dalam hasil penelitian di atas, kedua metode latihan diketahui memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *shooting*. Akan tetapi berdasarkan hasil penelitian di atas, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *jump stop shoot* dan *one two stop shoot*. Berdasarkan persentase peningkatan kemampuan *shooting* diketahui bahwa latihan *one two stop shoot* memiliki persentase peningkatan kemampuan *shooting* sebesar 86,84%. Nilai ini lebih besar dari pada persentase peningkatan kemampuan *shooting* kelompok latihan *jump stop shoot* yang hanya sebesar 52,38%.

Secara teori *jump shot* merupakan salah satu macam shooting sangat penting peranannya. Dengan *jump shoot* seorang atlet bola basket seharusnya mampu melakukan tembakan lebih efektif karena posisi bola dengan ring semakin dekat. Selain itu *jump shot* sulit dibendung oleh lawan karena dapat dilakukan dengan mengecoh lawan. Kelebihan tersebut di atas merupakan kelebihan *jump shot* secara umum. Apabila diperhatikan *jump shot* yang dilakukan dengan teknik awalan *one two stop* hasilnya lebih baik dibandingkan dengan menggunakan teknik awalan *jump stop*. Dilihat dari sisi kedekatan bola dengan ring kedua teknik awalan tersebut tidak jauh berbeda. Dari sisi teknik awalan langkah tembakan *jump shot* dengan awalan *one two stop* lebih baik. Hasil ini memungkinkan adanya faktor lain yang mempengaruhi tes tembakan yang dilakukan atlet bolabasket SMAN 1 Ujung Batu, di antaranya faktor kebiasaan dan keterampilan atlet, faktor keberuntungan, dan faktor mental.

Prinsip variasi yang dapat dimaksimalkan juga oleh pelatih akan membuat atlet merasa senang, sehingga tidak terasa atlet tersebut menjalani program latihan yang membosankan (Daharis & Rahmadani, 2018; Mahardika & Supriyoko, 2019). Hal tersebut membuat peneliti melakukan suatu kajian ilmiah dalam menemukan jawaban yang tepat dalam menghadapi permasalahan yang dihadapi oleh pelatih.

KESIMPULAN

Merujuk hasil penelitian dan pembahasan, simpulan penelitian ini adalah Ada pengaruh latihan *jump stop shoot* terhadap kemampuan *shooting* atlet bolabasket SMAN 1 Ujung Batu. Ada pengaruh latihan *one two stop shoot* terhadap kemampuan *shooting* atlet bolabasket SMAN 1 Ujung Batu. Ada pengaruh antara latihan *jump stop shoot* dan *one two stop shoot* terhadap kemampuan *shooting*. Latihan *one two stop shoot* meningkat lebih besar pengaruhnya daripada *jump stop shoot* terhadap kemampuan *shooting* atlet bolabasket SMAN 1 Ujung Batu.

Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka penulis dapat memberikan saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam penurunan berat badan, diantaranya agar mengembangkan penelitian lebih dalam lagi tentang tembakan *shooting*. Bagi pelatih untuk memberikan latihan latihan *jump stop shoot* dan *one two stop shoot* lebih bervariasi lagi untuk meningkatkan hasil tembakan *shooting* lebih baik. Pemanfaatan pelatih hendaknya perlu diperhatikan sehingga fungsi pelatih dapat dimaksimalkan, sehingga dapat memperlancar proses latihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal, A., & Desy, R. (2019). *The Difference Between the Effects of the Jigsaw Type Cooperative Learning Model with the Stad Type on the Mastery of the Art of the Standard Single Blank Skill*. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 168–180.
- Akbar, A., Donie, Ridwan, M., & Padli. (2021). Kontribusi Kelentukan, Keseimbangan dan Kekuatan Otot Tungkai Bawah dengan Kemampuan Service Atas Atlet Sepaktakraw. *Jurnal Patriot*, 3(2), 107–119
- Arsita, Putra, M. A., & Sinurat, R. (2021). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw. *JOSET*, 2(1), 40–49.
- Barlian, E. (2019). Kontribusi Kecepatan Reaksi Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Pukulan Backhand Tenis Lapangan. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 137–143
- Daharis, D., & Rahmadani, A. (2018). Peningkatan Keterampilan Bermain Bola Basket Melalui Metode Latihan Variasi Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Siswa SMA Negeri 10 Pekanbaru. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 9(2).
- Donie, D., Lesmana, H. S., & Hermanzoni, H. (2018). Personal Trainer Sebuah Peluang Karir. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 7
- Febryanto, F. N. (2015). Pembelajaran Lay Up Shoot Menggunakan Media Audio Visual Basic Lay Up Shoot Untuk Meningkatkan Hasilbelajar Lay Up Shoot Pada Siswa Kelas Viii Smp Kanisius Pati Tahun 2013/2014. *E-Jurnal Physical Education, Sport(Health and Recreation)*, 1509–1521.
- Fewell, J., Armbruster, D., Ingraham, J. 2012. *Basketball Teams as Strategic Networks*. *Journal Plus One* 7(11).
- Finlay, M. J., Tinnion, D. J., & Simpson, T. 2022. *A Virtual Versus Blended Learning Approach To Higher Education During The Covid-19 Pandemic: The Experiences Of A Sport And Exercise Science Student Cohort*. *Journal Of Hospitality, Leisure, Sport & Tourism Education*, 30, 100363.
- Goodyear, V. A., Skinner, B., Mckeever, J., & Griffiths, M. 2023. *The Influence Of Online Physical Activity Interventions On Children And Young People's Engagement With Physical Activity: A Systematic Review*. *Physical Education And Sport Pedagogy*, 28(1), 94–108.
- Haryanto, J., & Welis, W. (2019). *Exercising Interest in the Middle Age Group*. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 214–223.
- Hermawan, Ryan Dhika. 2014. Analisis Tingkat Keberhasilan Jump Shoot 2 Point Pada Pemain Putera Tim Bolabasket Ikor Unesa. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. 2(1).

- Hidayat, R., Budi, D. R., Purnamasari, A. D., Febriani, A. R., & Listiandi, D. (2020). Faktor Kondisi Fisik Dominan Penentu Keterampilan Bermain Sepak Takraw. *Menssana*, 33–40.
- Indrayogi, I., & Heryanto, B. M. (2019). Pengembangan Model Pembelajaran Shooting Dalam Permainan Bola Basket. *Journal Respects*, 1(2), 83.
- Jamudin, J., Gani, R. A., & Ma'mun, S. (2021). Survei Tingkat Keterampilan Dasar Shooting Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Di Sman 1 Surade. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 82.
- Kanaley, J. A., Colberg, S. R., Corcoran, M. H., Malin, S. K., Rodriguez, N. R., Crespo, C. J., Kirwan, J. P., & Zierath, J. R. 2022. *Exercise/Physical Activity In Individuals With Type 2 Diabetes: A Consensus Statement From The American College Of Sports Medicine*. *Medicine & Science In Sports & Exercise*, 54(2), 353–368
- Lima, A., Nascimento, J., Leonardi, T. 2020. *Deliberate Practice, Functional Performance and Psychological Characteristics in Young Basketball Players: A Bayesian Multilevel Analysis*. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17(11).
- Lochbaum, M., Stoner, E., Hefner, T., Cooper, S., Lane, A. M., & Terry, P. C. 2022. *Sport Psychology And Performance Meta-Analyses: A Systematic Review Of The Literature*. *Plos One*, 17(2), E0263408.
- Mahardika, W., & Supriyoko, A. (2019). Perbedaan Pengaruh Antara Metode Latihan Secara Terus Menerus Dan Diselingi Istirahat Terhadap Hasil Free Throw Bola Basket Pada Mahasiswa Putra PKO FKIP UTP Surakarta. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 19(1).
- Marko.S & Sergi M. Ostojic. (2015). *Evidence-based post-exercise recovery strategies in basketball*. *The physician and Sportsmedicine*, 44:1, 74-78,
- Mardela, R., & Syukri, A. (2016). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Kemampuan Jump Service Atlet Bolavoli Putra Tim Universitas Negeri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(01), 28–47
- Mariati, S. (2019). Effect Of Plyometric Training on Long Jump Ability. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(01), 61–70.
- Marpaung, D. R., & Manihuruk, F. 2022. Pengaruh Latihan Shadow Terhadap Peningkatan Kelincahan Dan Keseimbangan Bermain Bulutangkis. *Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 5(1), Article 1.

- Mohaimin, A., Kishore, Y. 2014. *Construction of dribbling control ability test for basketball. International Journal of Multidisciplinary Research and Development* 1(2).
- Mulya, G. (2020). Pengaruh Latihan Imagery dan Koordinasi terhadap Keterampilan Shooting pada Olahraga Pétanque. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 4(2), 101–106.
- Padli, P., Mariati, S., & Irawan, R. (2021). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Vo2max: Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Vo2max. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(2), 122–129
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 161–170.
- Rasulovna, S. N. (2022). *Basics and Advantages of Individual Training to Increase Technical and Tactical Training of Basketball Players Sabirova*. 9626(c), 282–285.
- Siahaan, D., Purba, P. H., & Nasution, M. F. A. (2020). *Regular and Reverse Lay Up Shoot in Basketball: Movement Analysis for Beginners*. 23(UnICoSS 2019), 31–36.
- Vencurik, T., Nykodym, J., Rucic, T. 2021. *Determinants of Dribbling and Passing Skills in Competitive Games of Women's Basketball. International Journal of Environmental Research and Public Health* 18(3)
- Weda. (2021). Peran Kondisi Fisik dalam Sepakbola. IKIP PGRI Bali, *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 186–192.