

Pengaruh *Drill* Dan Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Jump Shoot* Bola Basket

Baihaqi

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP, Universitas Jambi, Indonesia

Correspondence Author : baihaqi12345@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh *Drill* dan Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Jump Shoot* Tim Bola Basket SMA Negeri 1 Kuala Tungkal. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dalam penelitian ini terdapat satu kelompok eksperimen yang sengaja diperlakukan. sampel dalam penelitian ini yaitu dengan teknik pengambilan sampel secara *total sampling* dengan jumlah 15 orang. Hasil penelitian dari uji normalitas $L_{hitung} < L_{tabel}$ untuk kedua kelas sampel. Yaitu untuk data tes awal di dapat L_{hitung} 0.2342 yang $< L_{tabel}$ 0,2367 sedangkan untuk data tes akhir didapat L_{hitung} sebesar 0,2025 yang $< L_{tabel}$ 0,2367. uji homogenitas variansi adalah uji F. Dengan $n_1 = 14$, $n_2 = 14$, S_1^2 data tes awal = 5,82 dan S_2^2 data tes akhir = 6,88. S_1^2 Selanjutnya dengan dk pembilang (V_1) = 14 dan dk penyebut (V_2) = 14 diperoleh F_{hitung} secara keseluruhan sebesar 1,18 dengan $F_{tabel} = 3,74$, penolakan hipotesis nol dalam t_{tabel} adalah 1.7709, sedangkan nilai t_{hitung} yang diperoleh adalah sebesar 10,35615, ternyata $t_{hitung} > t_{tabel}$ dari angka batas penolakan hipotesis nol. Dengan demikian hipotesis nol diterima, hal ini berarti, terdapat pengaruh *drill* dan *power* otot tungkai terhadap kemampuan *jump shoot* tim bola basket SMA Negeri 1 Kuala Tungkal. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *drill* dan *power* otot tungkai terhadap kemampuan *jump shoot* tim Bola Basket SMA Negeri 1 Kuala Tungkal.

Kata kunci: *Drill*, *Power Otot Tungkai*, *Kemampuan Jump Shoot*.

Effect of Drill And Limb Muscle Power On Basketball Jump Shooting Ability

Abstract

The purpose of this study was to find out the Influence of Drill and Power of Limb Muscles On jump shooting ability of the 1st Kuala Tungkal State High School Basketball Team. This study uses experimental methods, in this study there is a group of experiments that are deliberately treated. The sample in this study is by sampling techniques in total sampling with a total of 15 people. The results of the L_{hitung} normality test $< L_{tabel}$ for both classes of samples. That is for the initial test data in L can count 0.2342 which $< L$ table 0.2367 while for the final test data obtained L calculated by 0.2025 which $< L$ table 0.2367. The homogeneity test is the F test. With $n_1 = 14$, $n_2 = 14$, S_1^2 initial test data = 5.82 and S_2^2 final test data = 6.88. S_1^2 Next with numerator dk (V_1) = 14 and dk denominator (V_2) = 14 obtained F_{hitung} as a whole of 1.18 with $F_{tabel} = 3.74$, the rejection of the null hypothesis in t_{tabel} is 1.7709, while the

value of t obtained is 10.35615, it turns out $t > t$ from the rejection limit number of the null hypothesis Thus the null hypothesis is accepted, this means, there is an influence of drill and power of the limb muscles on the jump shoot ability of the Sma Negeri 1 Kuala Tungkal basketball team. Thus it can be concluded that there is the influence of drill and power of the limb muscles on the jump shoot ability of the Sma Negeri 1 Kuala Tungkal Basketball team.

Keywords: Drill, Power Muscle Limbs, Jump Shoot Ability.

PENDAHULUAN

Olahraga terbagi dalam dua bentuk yaitu olahraga secara individu dan olahraga secara beregu. Olahraga individu yaitu olahraga yang diraih dengan kemampuan individu contohnya cabang atletik dengan cabang-cabang pertandingannya. Olahraga beregu adalah olahraga yang dijalankan secara bersama-sama atau kelompok, salah satu olahraga beregu adalah bola basket dalam bola basket terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain bola basket. Adapun teknik dasar yang dimaksud, meliputi: *passing, dribling, shooting*.

Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari oleh banyak orang. Permainan bola basket diciptakan oleh Dr. James A. Naismith pada tahun 1891 dari Amerika Serikat. Atas desakan dari Dr. Luther Halsey Gulick seorang sekretaris nasional YMCA (*Young Men Christian Association*) bagian pendidikan jasmani dari *Springfield College* di *Massachusetts*, Amerika Serikat. Tujuan latihan ini untuk menguji pengaruh latihan *drill* dan power otot tungkai terhadap *jump shoot* team bola basket SMA Negeri 1 Kuala Tungkal.

Mukhalid, (2007: 126) mengemukakan bahwa” Bola basket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu, masing - masing regu terdiri dari lima orang pemain”. Tujuan permainan ini adalah membuat nilai sebanyak - banyaknya dengan memasukkan bola ke *basket* (keranjang) lawan dan mencegah pemain lawan untuk membuat nilai. Dalam memainkan bola tiap pemain boleh mendorong bola, memukul bola dengan telapak tangan terbuka, melemparkan, menggelindingkan bola atau menggiring bola kesegala arah dalam lapangan permainan. Keterampilan terpenting dalam permainan bola basket adalah kemampuan untuk *shooting* atau menembakkan bola kedalam keranjang yang merupakan inti dari strategi permainan bola basket.

Ahmadi, (2007: 2) Mengemukakan bahwa permainan bola basket adalah sebuah permainan yang sederhana. Rahasia permainan bola basket yang baik adalah melakukan hal - hal sederhana dengan sebaik - baiknya.

Bola basket merupakan olahraga permainan bola besar dan dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 5 orang pemain, tujuannya adalah untuk mencari nilai atau angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke ring lawan dan mencegah lawan untuk mendapat nilai (Muhajir, 2006; 11).

Menurut Sodikun (1992:47) Supaya dapat bekerjasama dengan baik, maka pemain harus menguasai beberapa teknik seperti melempar, menangkap, menggiring bola dengan baik. Apabila gerakan telah dilakukan dengan baik maka akan menghasilkan efisiensi dalam kerja dan dengan dibarengi latihan yang teratur dan terprogram maka efektifitas akan didapatkan dengan baik juga.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa bolabasket adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu masing–masing regu terdiri dari lima pemain

setiap regu berusaha memasukan bola ke keranjang lawan dan menjaga keranjangnya sendiri sedikit mungkin dimasukan lawan dengan tujuannya adalah mencetak poin.

Dalam melaksanakan latihan seorang pendidik atau pelatih bola basket harus memahami dasar-dasar teknik dan taktik permainan bola basket, dan sebagai tugas praktek pertamanya kewajiban seorang pendidik maupun pelatih bola basket yang paling mendasar diantaranya adalah mengajarkan teknik dasar bola basket sebaik-baiknya.

Mensistemasikan teknik dasar permainan bola basket menjadi suatu susunan pengajaran berarti menganalisa dasar teknik permainan itu sendiri menjadi bagian dari pengajaran teknik dasar permainan bola basket yang tersusun dari teknik yang mudah hingga teknik yang sulit. Atas dasar guna pengajaran terhadap tujuan pengajaran serta atas dasar prinsip-prinsip proses belajar baik dengan pemahaman maupun lewat pengajaran serta atas dasar prinsip-prinsip proses belajar baik dengan pemahaman maupun lewat peragaan.

Teknik merupakan bagian dasar seseorang untuk dapat bermain bola basket. Bola basket merupakan cabang olahraga yang memiliki unsur gerakan yang cukup kompleks dan menuntut *skill* yang tinggi dalam pelaksanaan permainannya. Hal ini karena, pelaksanaan permainannya selalu berubah-ubah yang menuntut keterampilan memainkan macam-macam teknik dasar yang ada di dalamnya. Oleh karena itu, setiap pemain bola basket harus menguasai macam-macam teknik dasar bola basket.

Teknik dasar permainan bola basket merupakan komponen fundamental dan harus dikuasai oleh setiap pemain. Kemampuan atau penampilan seorang pemain bola basket sangat dipengaruhi oleh tingkat penguasaan teknik dasar. Sodikun (1992: 223) menyatakan, “Keterampilan bermain bola basket dapat dicapai sampai tingkat tinggi apabila gerakan dasar baik. Oleh karena itu teknik dasar perlu dilakukan dengan cara yang benar, agar keterampilan dapat ditingkatkan”. Menurut Wissel (1996:15) “Meskipun bola basket adalah permainan tim, namun penguasaan teknik dasar individual sangatlah penting sebelum bermain di dalam tim”.

Berdasarkan dua pendapat tersebut menunjukkan bahwa, menguasai teknik dasar bola basket secara individu merupakan kemampuan yang harus dimiliki setiap pemain bola basket. Penguasaan teknik dasar bola basket yang baik akan dapat mendukung penampilan seorang pemain baik secara individu maupun secara tim. Dapat dikatakan, menang atau kalahnya suatu tim dapat dipengaruhi oleh tingkat penguasaan teknik dasar para pemainnya. Berkaitan dengan teknik dasar permainan bola basket, Ahmadi (2007: 13-22) menyatakan “teknik dasar permainan bola basket terdiri dari: (1) *passing*, (2) menerima bola, (3) *dribbling*, (4) *shooting*, (5) olah kaki, dan (6) gerakan berporos”. Kemudian Menurut Wissel (1996: 15) bahwa, “*shooting, passing, dribbling, rebounding, defending* bergerak dengan bola dan bergerak tanpa bola adalah teknik dasar yang harus dikuasai”.

Pendapat yang dikemukakan dua ahli tersebut pada prinsipnya mempunyai pengertian yang hampir sama, sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik dasar permainan bola basket terdiri dua macam yaitu teknik dasar tanpa bola dan teknik dasar dengan bola. Teknik dasar tanpa bola meliputi olah kaki, gerakan berporos. Sedangkan teknik dasar dengan bola meliputi *passing*, menangkap, menembak dan, menggiring. Kedua teknik dasar tersebut merupakan komponen-komponen dalam permainan bola basket yang saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan dalam pelaksanaan permainan. Keterlibatan teknik tanpa bola dan teknik dengan bola didasarkan kebutuhannya atau situasi yang terjadi di dalam permainan.

Teknik-teknik tersebut di atas harus dikuasai oleh setiap pemain agar dapat mendukung penampilannya dalam bertanding. Dengan menguasai macam-macam teknik dasar bermain bola basket dengan baik memberi peluang besar untuk dapat memenangkan pertandingan. Selanjutnya untuk meningkatkan prestasi menurut Sodikun (1992: 48) harus diperbanyak pengulangan latihan tersebut. Peningkatan prestasi adalah tugas seorang pendidik atau pelatih yang akan menghantarkan pada prestasi yang maksimal.

Jump shoot sama dengan menembak dengan satu tangan hanya ada dua penyesuaian dasar. Pertama pada tembakan melompat anda angkat bola lebih tinggi dan menembak setelah melompat dan bukannya menembak bersamaan dengan melompat. Kedua tempatkan bola antara telinga dan bahu anda namun angkat bola, lihatlah sasaran dari bawah bola (dan bukannya diatas bola seperti pada menembak dengan satu tangan). Tempatkan lengan bawah anda pada sudut kanan dengan lantai dan lengan atas anda *parallel* dengan lantai atau lebih tinggi. Lompatlah tegak lurus dengan dua kaki, luruskan sepenuhnya pergelangan kaki, lutut, punggung dan bahu jangan limbung ke depan, belakang atau ke samping. (Wissel, 1996 : 55).

Menurut Kosasih (2008 : 51) *jump shoot* merupakan jenis tembakan dengan menambahkan lompatan saat melakukan *shooting*, dimana bola dilepaskan pada saat titik tertinggi lompatan. Ada yang perlu diperhatikan saat melakukan *jump shoot* yaitu pemain harus mulai dari lantai (*quick stance*) lalu melompat dan menjaga *verticality*.

Jump shoot merupakan salah satu tembakan dalam permainan bola basket dengan memadukan antara melompat dan melepaskan tembakan. Aspek dalam melakukan *jump shoot* terutama pada kekuatan otot tungkai, kekuatan otot tangan, kelenturan jari-jari tangan dan koordinasi mata tangan (Annuri,2014:4).

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *jump shoot* merupakan jenis tembakan dengan menambahkan lompatan saat melakukan *shooting*, saat melakukan *jump shoot* yaitu pemain harus mulai dari lantai lalu melompat dan menjaga *verticality*.

Dalam permainan bola basket tujuan *jump shoot* merupakan salah satu teknik dasar dan cara untuk mencetak *point*. *Shooting* dapat mempengaruhi menang dan kalahnya dalam permainan bola basket. Hal ini didukung oleh Ahmadi (2007:18) *shooting* adalah usaha memasukkan bola ke keranjang.

Tujuan menggunakan teknik *jump shoot* pada saat mencetak poin, karena *jump shoot* merupakan tembakan yang efektif untuk menghasilkan poin. *Jump shoot* biasanya dilakukan dekat dengan keranjang lawan, namun ada juga yang menggunakan teknik *jump shoot* di daerah tembakan tiga angka (Annuri,2014:4).

Jump shoot merupakan sebuah gerak berhenti terkendali dan dengan menggunakan dua kaki. *Jump shoot* bisa digunakan pemain penyerang untuk memantapkan kaki yang akan dipakai untuk *pivot* (Wissel, 1996 : 55).

Melakukan *jump shoot* pada daerah tembakan tiga angka bermanfaat bila masuk akan sangat menguntungkan, karena akan menambah perolehan nilai atau angka yang selisihnya berbeda dengan tembakan yang dua angka agar dapat memenangkan pertandingan (Asmar, 2008: 25).

Menurut Wissel (2000: 54) Pada tembakan melompat pemain mengangkat bola lebih tinggi dan menembak setelah melompat dan bukannya menembak bersamaan dengan melompat bermanfaat pada hasil tembakan yang di peroleh. Karena anda melompat dulu lalu menembak, maka tubuh bagian atas, lengan, pergelangan tangan, jari-jari harus menompakkan tenaga lebih tinggi dan lebih besar. Tempatkan bola antara

telinga dan bahu pemain kemudian angkat bola, lihatlah sasaran dari bawah bola (bukan di atas bola seperti pada menembak dengan satu tangan) dan lengan atas pemain paralel dengan lantai atau lebih tinggi. Lompat dengan posisi tegak lurus dengan dua kaki, luruskan sepenuhnya pergelangan kaki, lutut, punggung dan bahu, jangan limbung ke depan, belakang atau samping.

Menurut Kosasih (2008: 47) bola basket yang perlu dikenalkan kepada pemain sejak dini yaitu *BEEF*, lutut dan mata kaki serta atur agar tubuh dalam posisi seimbang, agar *shooting* menjadi bermanfaat pada hasilnya maka pemain harus dengan segera mengambil focus pada target.

Menurut Irianto, dkk (2009: 1) latihan adalah proses sistematis untuk menyempurnakan kualitas kinerja atlet berupa: kebugaran, keterampilan, dan kapasitas energi. Menurut Sukadiyanto (2002: 5) Istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti : *practice*, *exercises*, dan *training*, dalam istilah bahasa Indonesia kata-kata tersebut semuanya mempunyai arti yang sama yaitu latihan. Namun, dalam bahasa Inggris kenyataannya setiap kata tersebut memiliki maksud yang berbeda-beda. Dari beberapa istilah tersebut, setelah diaplikasikan di lapangan memang nampak sama kegiatannya, yaitu aktivitas fisik. Harsono (1988: 101) berpendapat bahwa *training* sebagai proses sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya.

Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercises* menurut Sukadiyanto (2002: 6) adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga memudahkan olahragawan dalam menyempurnakan gerakannya. Latihan *exercises* merupakan materi latihan yang dirancang dan disusun oleh pelatih untuk satu sesi latihan atau satu kali tatap muka dalam latihan. Misalnya, susunan materi latihan dalam satu kali tatap muka pada umumnya berisikan materi yang antara lain: (1) Pembukaan/pengantar latihan. (2) Pemanasan (*warming up*). (3) Latihan inti. (4) Latihan tambahan (suplemen), dan (5) *coolingdown*.

Menurut Sukadiyanto (2002: 7) latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Berdasarkan uraian tentang pengertian latihan yang meliputi *practice*, *exercises*, dan *training*, maka latihan selalu memiliki ciri-ciri. Menurut Sukadiyanto (2002: 9) proses latihan selalu bercirikan antara lain: (1) Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu (pentahapan), serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat. (2) Proses latihan harus teratur dan bersifat progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara ajeg, maju, dan berkelanjutan (kontinyu). Sedang bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (komplek), dan dari yang ringan ke yang lebih berat. (3) Pada setiap satu kali tatap muka (satu sesi/satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran. (4) Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktek, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen. (5) Menggunakan metode atau model-model latihan tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan penekanan pada sasaran latihan.

Adapun sasaran dan tujuan latihan menurut Sukadiyanto (2002: 10) antara lain untuk (1) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, (2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus, (3) menambah dan menyempurnakan teknik, (4) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Menurut Irianto, dkk (2009: 2) sasaran latihan meliputi (1) perkembangan fisik multilateral, (2) perkembangan fisik khusus cabang olahraga, (3) faktor teknik, (4) faktor taktik, (5) aspek psikologis, (6) faktor kesehatan, (5) pencegahan cedera.

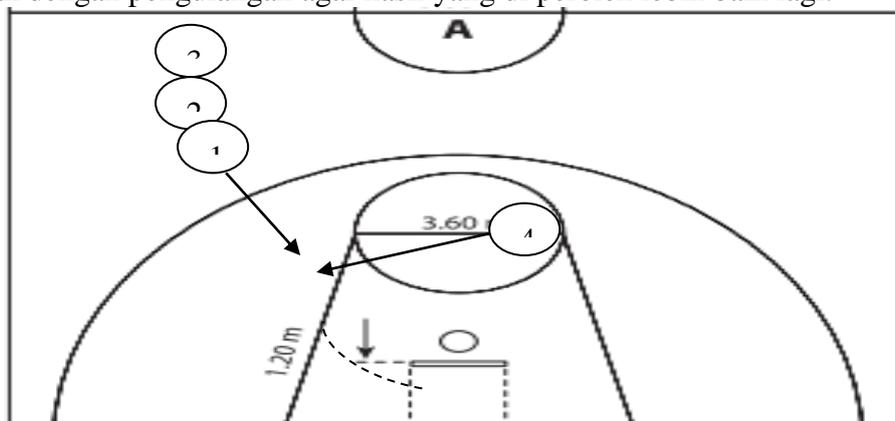
Prawirasaputra (2000: 5) berpendapat bahwa tujuan utama latihan adalah untuk mengembangkan keterampilan dan performa atlet, sedangkan tujuan umum latihan disamping memperhatikan faktor keselamatan (pencegahan cedera) dan keselamatan, mencakup pengembangan dan penyempurnaan: (1) fisik secara multilateral, (2) fisik secara khusus sesuai dengan tuntutan kebutuhan cabang olahraganya, (3) teknik cabang olahraganya, (4) taktik/strategi yang dibutuhkan, (5) kualitas kesiapan bertanding, (6) persiapan optimal olahraga beregu, (7) keadaan kesehatan atlet, (8) pengetahuan atlet tentang fisiologi, psikologi, rencana program, nutrisi, serta masa regenerasi.

Menurut Sudjana (2012: 4) latihan *drill* merupakan suatu cara mengajar dengan memberikan latihan-latihan terhadap apa yang telah dipelajari siswa sehingga memperoleh suatu keterampilan tertentu. Latihan *drill* mengandung arti bahwa sesuatu itu harus di ulang-ulang, akan tetapi bagaimanapun juga antara situasi belajar yang pertama dengan situasi yang realistik, ia akan berusaha melatih keterampilannya. Bila situasi belajar itu diubah-ubah kondisinya sehingga menuntut respon yang berubah, maka keterampilan akan lebih disempurnakan.

Metode *drill* berfungsi untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan yang telah merupakan kenyataan serta usaha memperoleh ketangkasan, ketepatan dan secara praktis suatu pengetahuan dapat disempurnakan. Menurut Sigiyono (2010: 72) menyatakan, dalam metode *drill* atlet melakukan gerakan-gerakan sesuai dengan apa yang diinstruksikan pelatih dan melakukan secara berulang-ulang. Pengulangan gerakan ini dimaksudkan agar terjadi otomatisasi.

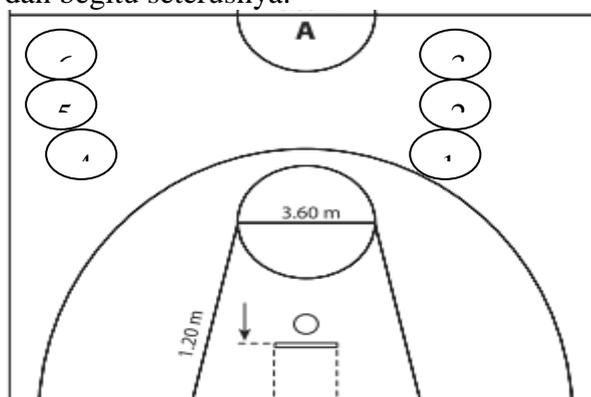
Tujuan latihan drill menurut Prawirasaputra, (2000: 19) latihan *drill* bertujuan mengulang latihan yang di lakukan dengan repetisi yang di tetapkan agar terciptanya hasil yang baik dari latihan tersebut.

Menurut Sukadiyanto (2002: 17) latihan drill bermanfaat sebagai cara melatih yang dilakukan dengan pengulangan agar hasil yang di peroleh lebih baik lagi.



Gambar 1 Latihan *Shooting* Ke Target
Sumber. Ahmadi (2007: 29)

Tujuannya adalah melatih loncatan setinggi-tingginya supaya terjamin tembakan yang tepat. Pelaksanaan; sebuah kursi diletakkan tepat di bawah basket pemain (1) lari menuju basket, menerima operan dari (4) lalu melakukan tembakan kearah basket (keranjang). Agar tidak menubruk kursi pemain (1) akan berusaha meloncat lurus ke atas, bukan kedepan. Pemain (4) mengambil bola lalu mengoperkan pada pemain (2) yang lari kearah basket, dan begitu seterusnya.



Gambar 2. *Jump Shoot* di depan Rintangan
 Sumber. Ahmadi (2007: 31)

Dalam latihan diperlukan beberapa variasi latihan yang digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dan meningkatkan akurasi tembakan (ketepatan) seorang pemain basket dalam melakukan *jump shoot*.

Power merupakan unsur tenaga yang sangat banyak dibutuhkan dalam berbagai macam cabang olahraga, walaupun tidak semua cabang olahraga membutuhkan *power* sebagai komponen energy utama. Menurut Harsono (1988: 27) *power* adalah kekuatan otot untuk mengerahkan maksimal dalam waktu yang sangat cepat.

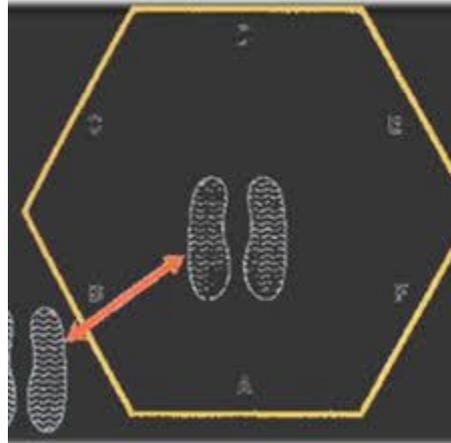
Pendapat lain yang dikemukakan oleh Sukadiyanto (2002: 146) bahwa tenaga ledak otot (*power*) adalah kualitas yang mengemungkinkan otot atau sekelompok otot untuk menghasilkan kerja fisik secara *explosive*. Sedangkan Don R. Kirkendall dalam Ruliyadi S (2015: 6) mengemukakan bahwa *power* adalah hasil usaha dalam suatu unit waktu yang di sebabkan ketika kontraksi otot memindahkan benda pada ruangan atau jarak tertentu.

Dari beberapa pendapat disimpulkan bahwa *power* tungkai merupakan kerja otot secara *explosive* dengan menggunakan kekuatan otot dalam waktu cepat. Latihan *power* dapat dilakukan dengan berbagai macam, baik dengan alat maupun dengan tanpa alat. Latihan dengan alat yang sering dibahas dalam komponen biomotor kekuatan bisa dilakukan di pusat-pusat kebugaran maupun peralatan dengan modifikasi, sedangkan yang tidak dengan alat biasanya menggunakan berat badan sendiri.

Tujuan *power* menurut Harsono (1988: 29) memberikan kekuatan dan kecepatan pada atlet yang mengikuti latihan serta *power* dapat memberika kelebihan pada otot saat bekerja dalam pertandingan. Sedangkan menurut Sukadiyanto (2002: 149) *power* harus dimiliki seorang atlet karena dengan adanya *power* maka atlet memiliki tujuan saat bertanding.

Manfaat *power* bagi pemain, sebagai dasar pendukung teknik yang di miliki pemain <http://manfaaatpower//co.id>. sedangkan menurut Harono (1988: 78) *power* memberikan manfaat bagi pemain saat melakukan pertandingan atau latihan guna memperoleh hasil yang baik. Adapun bentuk latihan *Power* Otot Tungkai adalah

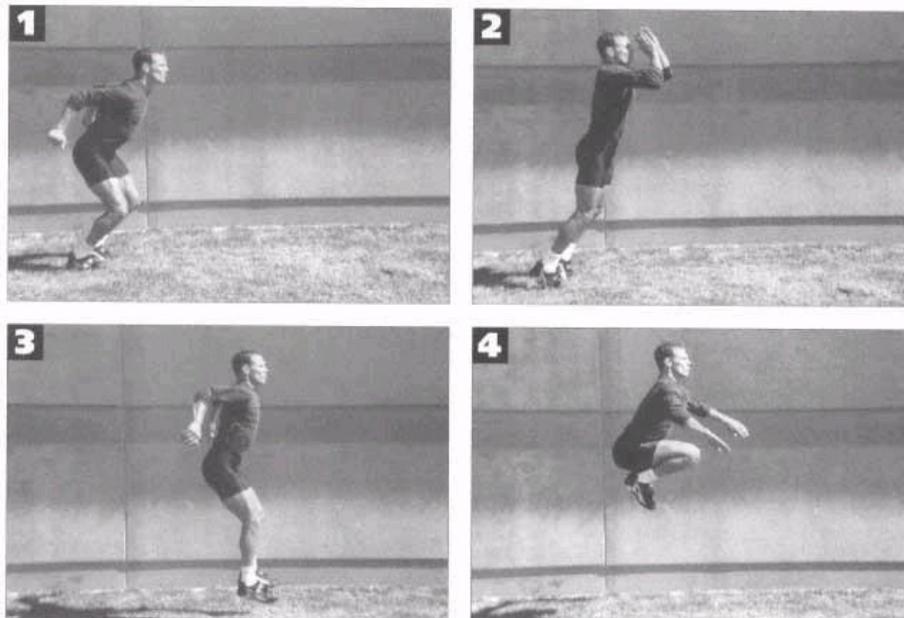
Latihan hexagon adalah latihan meloncat kedepan, kebelakang, kesamping dan kekiri diluar garis batas. Olahragawan berdiri di start dengan kaki rapat, meloncat kebelakang dilanjutkan meloncat ke start lagi, diteruskan agak menyamping ke kembali ke start dan seterusnya sampai finish startnya. Ukuran panjang setiap garis 24 inches (61 cm) dengan besar sudut 120 derajat (Sukadiyanto, 2002: 129)



Gambar 3 Hexagon

(Sumber :http://erfahza.blogspot.com/instrument-power-otot_26html)

Latihan *hop scoth* dilaksanakan menggunakan (*leader training*) tangga ketangkasan. Atlet melakukan lompatan pertama diluar kotak angka satu dengan posisi kaki terbuka berada diluar garis, kemudian dilanjutkan melompat dan merapatkan kaki kedalam kotak/tangga. Kemudian dilanjutkan melompat maju kedepan dan membuka kaki dengan posisi kedua kaki terbuka diluar garis, selanjutnya melaksanakan lompatan kedalam kotak dengan posisi kaki rapat, dan melompat maju dan seterusnya hingga berada dikotak terakhir.

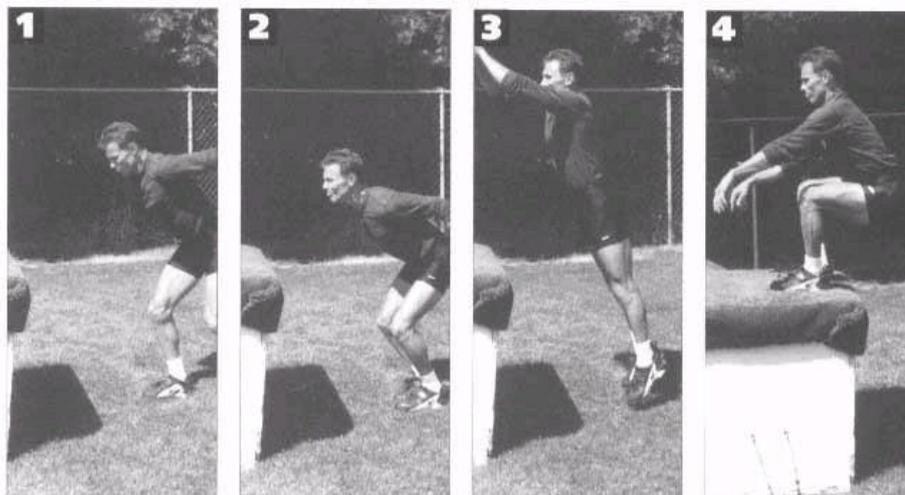


Gambar 4 Latihan hop scoth

Sumber : James. C (1999: 84)

Latihan *jump box* adalah latihan meloncat keatas kotak balok kemudian meloncat turun kembali kebelakang seperti sikap awal dengan menggunakan kedua tungkai

bersama-sama. Manfaat latihan ini bagian otot tungkai cepat berkontraksi, mudah dilakukan dan gerakan simpel, dapat dilakukan dimana saja baik di dalam ruangan maupun diluar ruangan, dan otot-otot yang dikembangkan latihan *jump box*, antara lain fleksi paha, ekstensi lutut yang melibatkan beberapa otot. Cara pelaksanaan *jump box* berdiri diatas tanah dengan kaki selebar bahu, menghadap ke kotak, jongkok sedikit dan dengan menggunakan dua lengan diayunkan, lalu melompat dari tanah ke dalam kotak, kotak yang digunakan berukuran lebar 60 cm, tinggi 50 cm dan panjang 1 m.



Gambar 5 Latihan *Bok Jump*
Sumber : James. C (1999: 62)

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dalam penelitian ini terdapat satu kelompok eksperimen yang sengaja diperlakukan.

Jenis penelitian ini adalah *one group pre-test and post-test design* yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok perbandingan (Arikunto, 2006: 125).

Menurut Arikunto (2014: 135), Data dalam penelitian ini haruslah relevan dan akurat, maka diperlukan alat yang dapat mengukur data dan dapat dipertanggung jawabkan, yaitu alat ukur atas instrument penelitian yang valid dan reliable, karena instrument yang baik harus memenuhi dua persyaratan yaitu valid dan reliable. Disamping itu juga syarat-syarat instrument yang baik adalah harus memiliki akurasi, presepsi dan kepekaan.

Pada tes *jump shoot*, peneliti menggunakan salah satu dari jenis *jump shoot*, yaitu standing jump shoot. *Jump shoot* dalam posisi bebas, analogi dalam permainan adalah pemain menerima *passing* dalam daerah kosong dan melakukan *jump shoot*. *Jump shoot* dilakukan dalam daerah *shooting medium shoot* yang berjarak 4,6 meter dari ring basket dengan 5 (lima) titik *shooting* alasan mengapa menggunakan lima daerah *shooting* karena dalam permainan bola basket terdapat lima daerah *shooting* Dirjen Olahraga dalam Rafdal dalam Hanif (2015: 6). Lima titik shooting yaitu dari samping kiri ring, samping kiri atas ring, tengah ring, samping atas kanan ring dan samping kanan ring. Dengan masing-masing tempat melakukan 5 kali *shooting* sehingga untuk keseluruhan tembakan dalam 5 titik yaitu 25 kali *shooting*

HASIL PENELITIAN

Data yang dikumpulkan adalah kemampuan *jump shoot* dengan menggunakan sampel sebanyak 14 siswa. Adapun deskriptif hasil penelitiannya adalah sebagai berikut:

Tabel. 1. Deskripsi Data Hasil Penelitian Tes awal

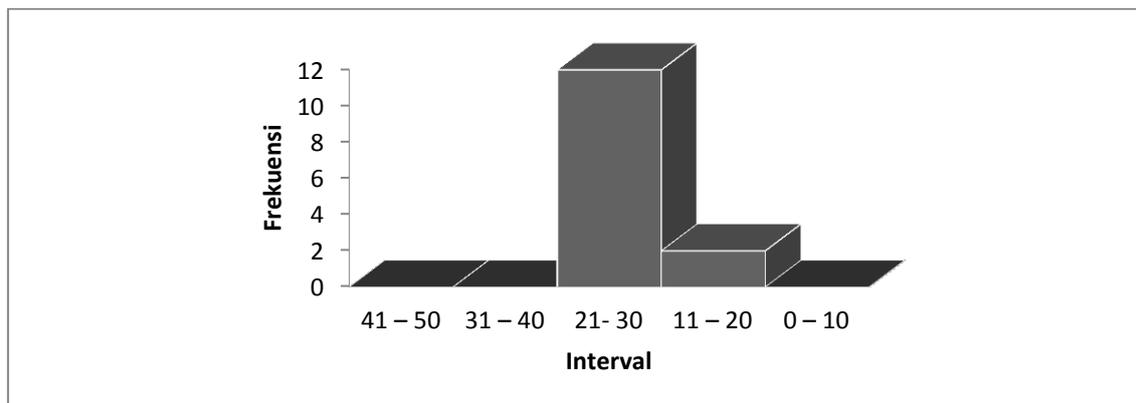
Variabel	N	Mean	Simpangan Baku	Variuan
Tes Awal	14	24,14	2,41	5,82

Dari tabel 4.1 di atas dapat dilihat bahwa data tes awal dengan jumlah sampel sebanyak 14 siswa didapat mean sebesar 24,14, simpangan baku 2,41 dan jvariansi 5,82.

Tabel 2 Deskripsi Data Tes Awal

No	Norma	Prestasi	F1	%
1	41 – 50	Sangat Baik	0	0%
2	31 – 40	Baik	0	0%
3	21- 30	Sedang	12	86%
4	11 – 20	Cukup	2	14%
5	0 – 10	Kurang	0	0%
Jumlah			14	100

Berdasarkan tabel diatas diketahui hasil tes awal, nilai cukup terdapat 2 orang dengan prosentase 14%, nilaisedang terdapat 12 orang dengan prosentase 86%. Berikut ini merupakan diagram frekuensi data.



Gambar 1 Kelas Interval tes Awal

Tabel. 3. Deskripsi Data Hasil Penelitian Tes akhir

Variabel	N	Mean	Simpangan Baku	Variuan
Tes Awal	14	38,43	2,62	6,88

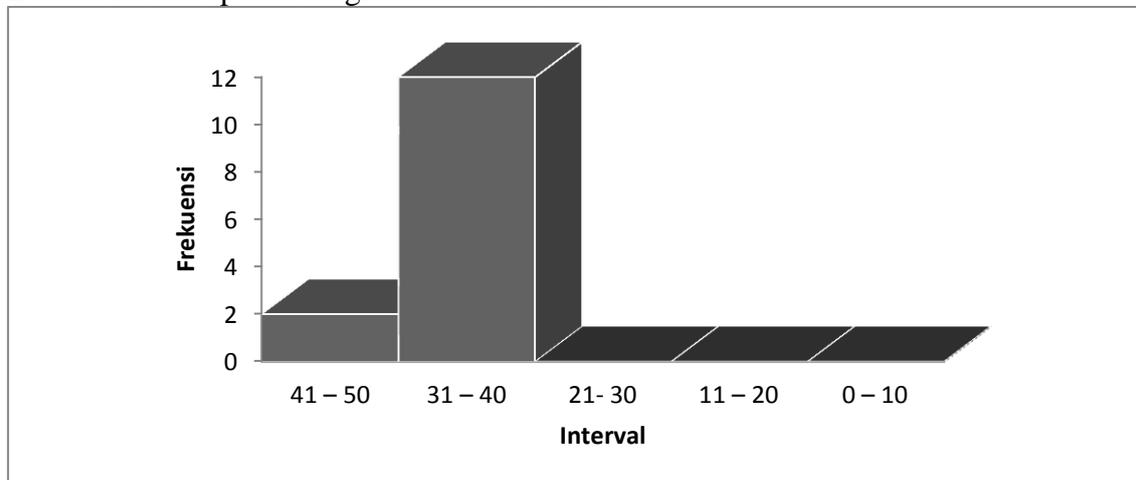
Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa data tes akhir dengan jumlah sampel sebanyak 14 siswa didapat mean sebesar 38,43, simpangan baku 2,62 dan variansi 6,88.

Tabel 4 Deskripsi Data Tes Akhir

No	Norma	Prestasi	F1	%
1	41 – 50	Sangat Baik	2	14%
2	31 – 40	Baik	12	86%
3	21- 30	Sedang	0	0%
4	11 – 20	Cukup	0	0%

5	0 – 10	Kurang	0	0%
Jumlah			14	100

Berdasarkan tabel diatas diketahui hasil tes awal, nilai sangat baik terdapat 2 orang dengan prosentase 14%, nilai baik terdapat 12 orang dengan prosentase 86%. Berikut ini merupakan diagram frekuensi data.



Gambar 2 Kelas Interval tes Akhir

Setelah dilakukan uji normalitas dengan menggunakan uji *Lilieforts* terhadap data tes awal dan tes akhir, diperoleh hasil seperti pada tabel berikut:

Tabel 5 Uji Normalitas Tes Awal dan Tes Akhir.

No	Keterangan	Tes Awal	Tes akhir
1	Jumlah Sampel	14	14
2	L_{hitung}	0,2342	0,2025
3	$L_{tabel} (\alpha = 0,05)$	0,2367	0,2367
4	Keterangan	Normal	Normal

Berdasarkan tabel 4.3 pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$, dapat dilihat bahwa $L_{hitung} < L_{tabel}$ untuk kedua kelas sampel. Yaitu untuk data tes awal di dapat L_{hitung} 0.2342 yang $< L_{tabel}$ 0,2367 sedangkan untuk data tes akhir didapat L_{hitung} sebesar 0,2025 yang $< L_{tabel}$ 0,2367. Maka dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok data berdistribusi normal.

Uji statistik yang digunakan dalam melakukan uji homogenitas variansi adalah uji F. Dengan $n_1 = 14$, $n_2 = 14$, S_1^2 data tes awal = 5,82 dan S_2^2 data tes akhir = 6,88. S_1^2 Selanjutnya dengan dk pembilang (V_1) = 14 dan dk penyebut (V_2) = 14 diperoleh F_{hitung} secara keseluruhan sebesar 1,18 dengan $F_{tabel} = 3,74$. Hasil dari uji homogenitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6 Uji Homogenitas Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol

Kelas	Jumlah Sampel	F_{hitung}	$F_{tabel} (\alpha = 0,05)$	Keterangan
Tes Awal	14	1,18	3,74	Homogen
Tes Akhir	14			

Dari tabel 4.4 terlihat bahwa semua data tes awal dan tes akhir memiliki $F_{hitung} < F_{tabel}$, maka dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok data memiliki variansi yang homogen. Perhitungan lengkap uji homogenitas variansi dapat dilihat pada lampiran.

Setelah dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas serta data dinyatakan berdistribusi normal dan memiliki variansi yang homogen, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis. Pengujian ini dilakukan untuk mengetahui apakah hipotesis diterima atau ditolak. Hasil dari uji-t tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 7 Hasil Uji Hipotesis.

Kelompok	N	t_{hitung}	$t_{tabel5\%}$
Tes Awal	14	10,35615	1,7709
Tes Akhir	14		

Dengan $db = N - 1 = 14 - 1 = 13$ dan taraf signifikansi 5%, angka batas penolakan hipotesis nol dalam t_{tabel} adalah 1.7709, sedangkan nilai t_{hitung} yang diperoleh adalah sebesar 10,35615, ternyata $t_{hitung} > t_{tabel}$ hal ini berarti, terdapat pengaruh *driil* dan *power* otot tungkai terhadap kemampuan *jump shoot* tim bola basket SMA Negeri 1 Kuala Tungkal.

Ahmadi, (2007: 2) Mengemukakan bahwa permainan bola basket adalah sebuah permainan yang sederhana. Rahasia permainan bola basket yang baik adalah melakukan hal-hal sederhana dengan sebaik-baiknya.

Bola basket merupakan olahraga permainan bola besar dan dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 5 orang pemain, tujuannya adalah untuk mencari nilai atau angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke ring lawan dan mencegah lawan untuk mendapat nilai (Muhajir, 2006; 11).

Jump shoot sama dengan menembak dengan satu tangan hanya ada dua penyesuaian dasar. Pertama pada tembakan melompat anda angkat bola lebih tinggi dan menembak setelah melompat, dan bukannya menembak bersamaan dengan melompat. Kedua tempatkan bola antara telinga dan bahu anda namun angkat bola, lihatlah sasaran dari bawah bola (dan bukannya diatas bola seperti pada menembak dengan satu tangan). Tempatkan lengan bawah anda pada sudut kanan dengan lantai dan lengan atas anda *parallel* dengan lantai atau lebih tinggi. Lompatlah tegak lurus dengan dua kaki, luruskan sepenuhnya pergelangan kaki, lutut, punggung dan bahu jangan limbung ke depan, belakang atau ke samping. (Wissel, 1996 : 55).

Menurut Kosasih (2008 : 51) *jump shoot* merupakan jenis tembakan dengan menambahkan lompatan saat melakukan *shooting*, dimana bola dilepaskan pada saat titik tertinggi lompatan. Ada yang perlu diperhatikan saat melakukan *jump shoot* yaitu pemain harus mulai dari lantai (*quick stance*) lalu melompat dan menjaga *verticality*.

Untuk dapat melakukan *jump shoot* di berikan latihan *dril* dan *power tungkai* yang mengarah ke *shooting*, Menurut Sudjana (2012: 4) latihan *drill* merupakan suatu cara mengajar dengan memberikan latihan-latihan terhadap apa yang telah dipelajari siswa sehingga memperoleh suatu keterampilan tertentu. Latihan *drill* mengandung arti bahwa sesuatu itu harus di ulang-ulang, akan tetapi bagaimanapun juga antara situasi belajar yang pertama dengan situasi yang realistik, ia akan berusaha melatih keterampilannya. Bila situasi belajar itu diubah-ubah kondisinya sehingga menuntut respon yang berubah, maka keterampilan akan lebih disempurnakan.

Manfaat *power* bagi pemain, sebagai dasar pendukung teknik yang di miliki pemain <http://manfaatpower//co.id>. sedangkan menurut Harono (1988: *power* memberikan manfaat bagi pemain saat melakukan pertandingan atau latihan guna memperoleh hasil yang baik.

Dengan $db = N - 1 = 14 - 1 = 13$ dan taraf signifikansi 5%, angka batas penolakan hipotesis nol dalam t_{tabel} adalah 1.7709, sedangkan nilai t_{hitung} yang diperoleh adalah sebesar 10,35615, ternyata $t_{hitung} > t_{tabel}$ dari angka batas penolakan hipotesis nol. Dengan demikian hipotesis nol diterima, hal ini berarti, terdapat pengaruh *driil* dan *power* otot tungkai terhadap kemampuan *jump shoot* tim bola basket SMA Negeri 1 Kuala Tungkal.

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan hasil penelitian yang dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang cukup signifikan dari latihan *driil* dan *power* otot tungkai terhadap kemampuan *jump shoot* tim bola basket SMA Negeri 1 Kuala Tungkal.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus S. Suryobroto. 2004. Manajemen Pendidikan di Sekolah. Rineka Cipta. Jakarta
- Ahmad Sofyan Hanif. 2015. Keplatihan Dasar Bola Basket. Jakarta. PT. Radja Grafindo Persada.
- Ahmadi. 2007. Panduan Olahraga Bola Basket. Era Pustaka Utama. Solo.
- Arikunto. 2014. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Rineka Cipta. Jakarta.
- Asmar Jaya. 2008. Futsal, gaya hidup, peraturan dan tips-tips Permainan. Pustaka Timur. Yogyakarta.
- Bompa. 1994. Teori and Medtodology of Training. Kendal. Lowa. Hunt Publising Company.
- Danny Kosasih. 2008. Fundamental Basketball. CV. Elvas Offset. Semarang
- Harsono. 1988. Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching. CV. Tambak Kesuma. Jakarta.
- <http://kampoengilmu.com/wp-content> Ukuran-papan-pantul-bola-basket.jpg
- <http://onestarkid28.blogspot.com/lapangan-waktu-dan-jumlah-pemain-bola.html>
- <https://pivotbolabasket.files.wordpress.com/bg17.jpg?w=640>
- James. C. 1999. High Plomatrik. Leeds LS16 6TR, United Kingdom
- Muhajir. 2006. Pendidikan Jasmani Teori dan Praktik. Erlangga. Jakarta.
- Mukhalid. Agus, 2007. Pendidkan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Yhudistira. Surakarta
- Pekik Djoko, Irianto. 2009. Bugar dan Sehat Dengan Olahraga. Andi Offset. Yogyakarta.
- Poll. L. D, & Sewell, P. 2008. The Key to Employability:developing a pritical model of graduate employability. *Education and training journal*, 227-289.
- Prawirasaputra. 2000. Departemen Pendidkan Dasar dan Kebudayaan Direktur Jendral Pendidkan Tinggi Proyek Tenaga Kependidikan.
- Sodikun, Imam. 1992. Olahraga Pilihan Bola Basket PERBASI Jakarta. Dirjen Dikti. Depdikbud.
- Sudjana. 2005. Metode Statistik. Rineka Cipta. Jakarta.
- Sudjana. 2012. Perkembangan Peserta Didik. Rosda Karya Bandung.
- Sugiyono. 2010. Metode Penelitian. Alfabeta. Bandung.
- Sukadiyanto. 2002. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. FIK UNY. Yogyakarta
- Wissel. 1996. Bola Basket Kembar. PT RajaGrafindo Persada. Jakarta.