

PROSIDING

SNPO 2018

SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN OLAHRAGA

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018
GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN



Penyelenggara :
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan
Prodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Medan
Prodi Ilmu Keolahragaan Pascasarjana Universitas Negeri Medan



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018
FIK Unimed, 8 September 2018:
Digital Library , Universitas Negeri Medan

PROSIDING

SNPO 2018

Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018
GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

Narasumber :

Prof. Dr. Syawal Gultom, M.Pd. (Rektor Universitas Negeri Medan)
Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Kes. (Dekan FIK Universitas Negeri Semarang)
Dr. Phil. Ichwan Azhari, M.S. (Kepala PUSSIS Universitas Negeri Medan)
Dr. Ardi Nusri, M.Kes. AIFO. (Dosen FIK UNIMED)

THE
Character Building
UNIVERSITY



Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Medan



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018
FIK Unimed, 8 September 2018:
Digital Library , Universitas Negeri Medan

PROSIDING SNPO 2018 Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

**Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional**

Steering Comitee

Dr. Budi Valianto, M.Pd.
Drs. Suharjo, M.Pd.
Dr. Albadi Sinulingga, M.Pd.
Dr. Syamsul Gultom, SKM., M.Kes.
Drs. Mesnan, M.Kes.
Akbar Khusyairi Rambe, S.Pd.
Nasiruddin Daulay, S.Pd.

Organizing Comitee

Abdul Harris Handoko, S.Pd., M.Pd
Togi Parulian Tambunan, S.Pd.
Akbar Zahriali, S.Pd.
Rian Handika, S.Pd.
Sri Astuti, S.Pd.
Alan Alfiansyah Putra Karo-karo, S.Pd.

Editor : Dr. Nurhayati Simatupang, M.Kes.
Dr. Imran Akhmad, M.Pd.

Reviewer :

Dr. Sabaruddin Yunis Bangun, M.Pd. (Unimed)
Dr. Sukendo, M.Kes. (UNJA)
Dr. Syahrudin, M.Kes. (UNM)
Dr. Rahma Dewi, M.Pd. (Unimed)
Dr. Amir Supriadi, M.Pd. (Unimed)

Penerbit :

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan
Jl. Willièm Iskandar Pasar V Medan Estate Medan
Telp: 061-6625972
E-mail: fik@unimed.ac.id
Website: fik.unimed.ac.id

ISBN 978-602-53100-0-3

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun
tanpa ijin tertulis dari penerbit



KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Allah Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan hidayah yang telah diberikan kepada kita semua, sehingga buku Prosiding hasil Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018 pada hari sabtu tanggal 08 September 2018 di Gedung Digital Library Universitas Negeri Medan dapat terwujud.

Buku ini memuat artikel dan hasil penelitian Bapak/Ibu guru / dosen / Mahasiswa Universitas Negeri Medan yang dikumpulkan dan ditata oleh tim dalam kepanitiaan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini perkenankan kami mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Medan, Bapak Prof. Dr. Syawal Gultom, M. Pd. yang telah memfasilitasi semua kegiatan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga ini.
2. Bapak/Ibu segenap panitia Seminar Nasional Pendidikan Olahraga, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pemikirannya demi suksesnya kegiatan ini.
3. Bapak/Ibu guru, dosen dan mahasiswa penyumbang artikel dan hasil penelitian dalam kegiatan ini.

Semoga buku ini dapat memberi kemanfaatan bagi kita semua, untuk kepentingan peningkatan mutu guru dan pembelajaran pendidikan Jasmani olahraga kesehatan berbasis penelitian nilai-nilai kearifan local guna mendukung prestasi olahraga nasional



Medan, September 2018
Dekan FIK UNIMED

Dr. Budi Valianto, M.Pd.
NIP. 19660520 199102 1 001



Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Melalui Penerapan Gaya Mengajar Inklusi <i>Edy Suranta Ginting</i>	506
Minat Siswa Terhadap Pembelajaran Renang <i>Fauzan Siregar</i>	513
Upaya Peningkatan Pukulan Backhand Push Dalam Permainan Tenis Meja Melalui Variasi Pembelajaran <i>Hamka Abdi Negara Siahaan</i>	517
Survey Fasilitas Dan Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Di Smp Negeri Se - Kota Madya Tebing Tinggi <i>Imelda</i>	523
Pengembangan Lembar Kerja Mahasiswa Berbasis KKNi Pada Matakuliah Pertumbuhan Dan Perkembangan Gerak <i>Rahma Dewi</i>	528
Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Atas Bola Voli Melalui Penerapan Gaya Mengajar <i>Distributed Practice</i> <i>Resti Ana Dwi Siregar</i>	536
Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jangkit Dengan Menggunakan Gaya Mengajar Resiprokal <i>Ruben Pardamean Hutapea, Jony Karno Damanik</i>	541
Peningkatkan Hasil Belajar Passing Atas Bola Voli Melalui Variasi Pembelajaran <i>Sandy Yudha Sinurat</i>	545
OLAHRAGA PRESTASI	
Perbedaan Pengaruh Latihan <i>Plyometrik</i> Peningkatan Otot Tungkai Dan Hasil <i>Jump Shoot</i> <i>Muhammad Indra Bayu</i>	551
Pola Pembinaan Olahraga Bola Voli Pada Klub Bina Putri Embrio <i>Kurniadi Nasution</i>	554
Pengaruh Latihan <i>Dribble</i> Langsung <i>Jump Shoot</i> Terhadap Hasil <i>Jump Shoot</i> <i>Rian Handika</i>	563
Iptek Terhadap Atlet Sprint Tunanetra Npc (<i>National Paralympik Comite</i>) <i>Joni T.M Nababan</i>	568



PENGARUH LATIHAN *DRIBBLE LANGSUNG JUMP SHOOT* TERHADAP HASIL *JUMP SHOOT* BAGI SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET

Rian Handika

Program Pascasarjana Universitas Negeri Medan
ryanhandikalubis11@gmail.com

Abstrak. Teknik tembakan *jump shoot* merupakan teknik yang penting dalam permainan bola basket karena dengan melakukan tembakan *jump shoot* pemain dengan bebas menembak dari segala arah untuk menghasilkan angka. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *dribble* langsung *jump shoot* terhadap kemampuan *jump shoot* siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Swasta Kesuma Indah Padangsidempuan. Sampel dipilih dengan teknik *total sampling* yaitu sebanyak 20 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre eksperiment test* dan *post eksperiment test*. Hasil yang diperoleh adalah nilai $t_{hitung} 2,333 > t_{tabel} 2,262$ untuk $\alpha 5\%$ dengan $dk = 9$, hal ini berarti ada pengaruh yang signifikan antara data *posttest* kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Kesimpulannya terdapat pengaruh latihan *dribble* langsung *jump shoot* terhadap kemampuan tembakan *jump shoot* pada siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Swasta Kesuma Indah Padangsidempuan.

Kata kunci: *Dribble, Jump Shoot, Bola Basket.*

PENDAHULUAN

Bola basket merupakan olahraga yang sudah sangat populer di dunia bahkan di Indonesia. Pertandingan-pertandingan antar daerah, provinsi bahkan negara rutin diselenggarakan untuk mencari bibit-bibit atlet yang unggul atau sekedar menguji seberapa besar kemampuan dalam olahraga bola basket (Walton, 2015: 30). Latihan untuk menguasai suatu keterampilan membutuhkan suatu program dengan waktu yang panjang serta terencana. Kegiatan latihan harus menggunakan prinsip belajar yaitu dalam belajar memiliki tujuan untuk menguasai suatu pengetahuan atau keterampilan dilakukan melalui beberapa tahapan. Begitu pula dengan latihan harus diberikan melalui tahapan yaitu dari tahap yang mudah mengarah tahap yang lebih sulit, dari yang sederhana menuju tahapan yang lebih kompleks dan diberikan secara berkesinambungan pula (Amir Supriadi, 2015)

Yongvei (2017: 795) menyatakan bola basket memiliki karakteristik sebagai berikut: Pertama, konfrontasi. Tempat kompetisi basket relatif kecil sementara durasinya pendek sehingga pemain harus bergerak, melompat dan menembak sesuai dengan situasi. Kedua, kerja sama tim. Bola basket dimainkan oleh tim sehingga kemenangan didasarkan pada kerja tim. Ketiga, pantas mendapat apresiasi. Dalam sebuah gim, pemain bergiliran menyerang dan bertahan di mana situasi terus berubah. Sementara itu, lewat, menembak, mencuri dan mencelupkan penghargaan layak. Keempat, ini menarik. Aturannya sederhana sementara pembatasan situs kecil. Karena kenyataan, cara bermain bola basket bisa disesuaikan sehingga penuh dengan kesenangan. Kelima, itu konstruktif untuk kebugaran.



Teknik dasar permainan bola basket menurut Wissel (2000: 2) dibagi menjadi *footwork* (gerakan kaki), *shooting* (menembak), *passing* (operan) dan menangkap, *dribble*, *rebound*, bergerak dengan dan tanpa bola, dan bertahan. Diantara beberapa jenis teknik dasar tersebut teknik menembak atau *shooting* merupakan salah satu teknik dasar yang wajib dikuasai dalam permainan bola basket. Amber (2012: 11) mengatakan bahwa keterampilan terpenting dalam permainan bola basket adalah kemampuan untuk *shooting* atau menembak bola ke dalam keranjang. Keterampilan ini merupakan suatu keterampilan yang memberikan hasil nyata secara langsung. Selain itu, memasukkan bola ke dalam keranjang merupakan inti dari strategi permainan bola basket. Keterampilan menembak merupakan suatu keterampilan yang sangat penting dan untuk memiliki kemampuan yang bagus dibutuhkan latihan yang terus menerus.

Jump shoot merupakan jenis tembakan dengan menambahkan lompatan saat melakukan *shooting*, dimana bola dilepaskan pada saat titik tertinggi lompatan (Kosasih, 2008: 51). Di dalam melakukan *jump shoot* ada beberapa hal yang perlu diperhatikan yaitu pemain saat menembak harus dimulai dari lantai lalu melompat dan menjaga keseimbangan. Teknik tembakan *jump shoot* menjadi menarik untuk diteliti, karena teknik tembakan *jump shoot* merupakan teknik yang penting dalam permainan bola basket. Tembakan *jump shoot* sangat efektif untuk diajarkan pada anak SMA yang masuk pada tingkat lanjutan dan membutuhkan teknik gerakan yang benar serta latihan yang terus meningkat dan kontinyu. Selain itu teknik tembakan *jump shoot* merupakan teknik yang paling efektif karena dengan melakukan tembakan *jump shoot* pemain dengan bebas menembak dari segala arah untuk menghasilkan angka.

Tembakan *jump shoot* bisa dikembangkan melalui latihan *dribble* langsung *jump shoot* dimaksudkan agar pemain bisa melakukan pergerakan ke segala arah melalui *dribble* untuk menghasilkan angka sebanyak mungkin. Menurut Kosasih (2008 : 38), *dribble* adalah gerakan yang harus mengarah pada ring. Namun *dribble* juga dapat menjadi cara untuk membuka peluang bagi pemain lain agar mendapat ruang untuk mencetak skor.

Dari hasil observasi yang dilakukan di Swasta Kesuma Indah Padangsidimpuan diperoleh hasil bahwa beberapa siswa masih belum bisa melakukan gerakan *jump shoot* dengan benar, contohnya pada saat melakukan gerakan *jump shoot* beberapa siswa masih belum memiliki keseimbangan yang baik sehingga menyebabkan badan mudah goyang saat di udara dan akurasi tembakan menjadi berkurang. Hal tersebut tentu dapat mengurangi perolehan skor siswa dalam pertandingan.

Berdasarkan uraian tersebut di atas, maka dirasa perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh latihan *dribble* langsung *jump shoot* terhadap kemampuan *jump shoot* siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Swasta Kesuma Indah Padangsidimpuan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan terhadap siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Swasta Kesuma Indah Padangsidimpuan yang berjumlah sebanyak 20 orang. Sampel dipilih dengan teknik *total sampling* yaitu



jumlah keseluruhan populasi dijadikan sampel untuk penelitiannya yaitu 20 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre eksperiment test* dan *post eksperiment test*.

Tes awal/*pre test* dilaksanakan dengan memberikan tes tembakan *jump shoot* di daerah tembakan hukuman sebanyak 10 kali. Setelah *pre test* kelompok eksperimen melakukan latihan *dribble* langsung *jump shoot* selama 2 minggu dan kelompok kontrol melakukan latihan *jump shoot* seperti biasa. Kemudian dilakukan tes akhir/*post test* tembakan *jump shoot* sebanyak 10 kali pada kedua kelompok.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil *pre-test* diketahui kemampuan tembakan *jump shoot* pada siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Swasta Kesuma Indah Padangsidempuan.

Tabel 1. Skor Hasil *Pre-Test* Kemampuan Tembakan *jump shoot* Kelompok Eksperimen dan Kelompok

Kontrol					
Kelompok	N	Rata-rata	Standar Deviasi	Tertinggi	Terendah
Eksperimen	10	3,6	1,497	6	1
Kontrol	10	3,8	1,536	6	1

Pada Tabel 1 di atas terlihat bahwa rata-rata hasil *pre-test* kemampuan tembakan *jump shoot* pada kelompok eksperimen yang akan diberikan latihan *dribble* langsung *jump shoot* sebesar 3,6 dengan standar deviasi 1,497 hasil tertinggi 6 dan hasil terendah 1. Sedangkan rata-rata hasil *pre-test* kemampuan *jump shoot* pada kelompok kontrol yang akan diberikan latihan *jump shoot* sajasebesar 3,8 dengan standard deviasi 1,536, hasil tertinggi 6 dan hasil terendah 1.

Setelah diberikan perlakuan berupa latihan *dribble* langsung *jump shoot* pada kelompok eksperimen dan latihan tembakan *jump shoot* sajapada kelompok kontrol selanjutnya dilakukan tes akhir (*post-test*) kemampuan tembakan *jump shoot* untuk mengetahui pengaruh jenis latihan tersebut terhadap kemampuan tembakan *jump shoot*. Adapun hasil tes akhir adalah sebagai berikut.

Tabel 2. Skor Hasil *Post-Test* Kemampuan Tembakan *jump shoot* Kelompok Eksperimen dan Kelompok

Kontrol					
Kelompok	N	Rata-rata	Standar Deviasi	Tertinggi	Terendah
Eksperimen	10	5,2	1,48	8	3
Kontrol	10	3,8	1,48	6	1

Tabel di atas terlihat bahwa rata-rata hasil *post-test* kemampuan *jump shoot* pada kelompok eksperimen yang diberikan latihan *dribble* langsung *jump shoot* sebesar 5,2 dengan standar deviasi 1,48, hasil tertinggi 8 dan hasil terendah 3, sedangkan rata-rata hasil *post-test* kemampuan *jump shoot*



padakelompok kontrol yang diberikan latihan *jump shoot* sajasebesar 3,8 dengan standard deviasi 1,48, hasil tertinggi 6 dan hasil terendah 1.

Uji data hasil *post-test* antara kelompok eksperimen dan kontrol dimaksudkan untuk mengetahui pengaruh latihan *dribble* langsung *jump shoot* terhadap kemampuan *jump shoot* siswa. Hasil dari uji data *post-test* kelompok eksperimen dan kontrol dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Uji Hasil *Post-test* Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Kelompok	N	Rata-rata	t_{hitung}	t_{tabel}	Keterangan
Eksperimen	10	5,2	2,409	2,262	Berbeda signifikan
Kontrol	10	3,8			

Tabel tersebut menyatakan bahwa nilai $t_{hitung} 2,409 > t_{tabel} 2,262$ untuk $\alpha 5\%$ dengan $dk = 9$, hal ini berarti ada pengaruh yang signifikan antara data *posttest* kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *dribble* langsung *jump shoot* terhadap kemampuan tembakan *jump shoot* pada siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Swasta Kesuma Indah Padangsidimpuan.

Rata-rata hasil *post-test* kemampuan tembakan *jump shoot* dari kelompok eksperimen mencapai 5,2 sedangkan kelompok kontrol mencapai 3,8. Dilihat dari perolehan rata-rata kemampuan tembakan *jump shoot* dari kedua kelompok tersebut menunjukkan bahwa kemampuan tembakan *jump shoot* pada kelompok yang diberikan latihan *dribble* langsung *jump shoot* lebih tinggi daripada kemampuan latihan *jump shoot* biasa. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *dribble* langsung *jump shoot* memberikan pengaruh lebih baik terhadap kemampuan tembakan *jump shoot* pada siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Swasta Kesuma Indah Padangsidimpuan.

Hasil penelitian yang dilakukan di SMA Swasta Kesuma Indah Padangsidimpuan menunjukkan bahwa latihan *dribble* langsung *jump shoot* memberikan pengaruh yang cukup besar terhadap hasil tembakan *jump shoot*. Hal itu disebabkan karena pada latihan *dribble* langsung *jump shoot*, siswa lebih siap dalam melakukan tembakan ke arah ring basket. Salah satu faktor yang menentukan untuk menghasilkan tembakan *jump shoot* dalam permainan bola basket dipengaruhi posisi dan kesiapan dalam melakukan tembakan. Semakin baik penempatan posisi dan kesiapan dalam melakukan tembakan *jump shoot*, maka akan semakin besar pula peluang untuk mencetak angka sebanyak mungkin.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan maka diperoleh kesimpulan yaitu terdapat pengaruh latihan *dribble* langsung *jump shoot* terhadap kemampuan tembakan *jump shoot* pada siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Swasta Kesuma Indah Padangsidimpuan serta latihan *dribble* langsung *jump shoot* lebih baik dalam meningkatkan kemampuan tembakan *jump shoot* dibandingkan latihan *jump*



shoot biasapada siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Swasta Kesuma Indah Padangsidempuan.

DAFTAR PUSTAKA

Ambler, Vic. (2012). *Petunjuk untuk Pelatih dan Pemain Bola Basket*. Bandung: Pionir Jaya.

Amir Supriadi. 2015. Hubungan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Keterampilan Menggiirng Bola Pada Permainan Sepakbola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. Vol 14 N0 1. 1-14.

Kosasih, Danny. (2008). *Fundamental Basket Ball, First Step To Win*. Semarang: Karangturi Media. Yayasan Pendidikan Nasional Karangturi

Walton, E. P., & Lismadiana, L. (2015). Pengembangan Model Pembelajaran Bola Basket Bagi Anak SD Kelas Atas. *Jurnal Keolahragaan*, 3(1), 29-38.

Wissel, Hall. (2000). *Basket Ball Step to Succes*. Amerika : Raja Grafindo

Yongvei, Bin Li, Bin Niu. (2017). A Model Research of Basketball Teaching and Training Aided System in Colleges and Universities Based on Video Image Processing Technology. *Revista de la Facultad de Ingeniería*, 32(14).

THE
Character Building
UNIVERSITY