

HUBUNGAN ANTARA VERTICAL JUMP DENGAN KETEPATAN SHOOTING DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWA KELAS VIII-B MTs PADEMAWU KABUPATEN PAMEKASAN TAHUN AJARAN 2015/2016

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan(S-1)
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan
Ilmu Pendidikan

Universitas Nusantara PGRI Kediri



Oleh:

IMAM BUCHARI

NPM: 14.1.01.09.0507P

JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATANDAN REKREASI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI TAHUN 2016



HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh:

IMAM BUCHARI NPM: 14.1.01.09.0507P

Judul:

HUBUNGAN ANTARA VERTICAL JUMP DENGAN KETEPATAN SHOOTING DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWA KELAS VIII-B MTS PADEMAWU KABUPATEN PAMEKASAN

> Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi Penjaskesrek FKIP UN PGRI Kediri

> > Tanggal: 04 JUNI 2016

Pembimbing I

Drs. H. Setyo Harmono, M.Pd

NIDN.727095804

Pembimbing II

Mus

Yulingga Nanda Hanief, M.Or NIDN. 0701079001



HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh:

IMAM BUCHARI NPM: 14.1.01.09.0507P

Judul:

HUBUNGAN ANTARA *VERTICAL JUMP* DENGAN KETEPATAN SHOOTING DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWA KELAS VIII-B MTS PADEMAWU KECAMATAN BATUMARMAR KABUPATEN PAMEKASAN TAHUN AJARAN 2015/2016

> Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan Penjaskesrek FKIP UN PGRI Kediri Pada tanggal: 04 JUNI 2016

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

PANITIA PENGUJI

1. Ketua : Drs. H. Setyo Harmono, M.Pd

2. Penguji I : Rizki Bustiando, M.Pd

3. Penguji II : Yulingga Nanda Hanief, M.Or

Mengetahui: Dekan FKIP.,

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd

NIDN. 0716046202



HUBUNGAN ANTARA VERTICAL JUMP DENGAN KETEPATAN SHOOTING DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWA KELAS VIII-B MTs PADEMAWU KABUPATEN PAMEKASAN TAHUN AJARAN 2015/2016

IMAM BUCHARI NPM: 14.1.01.09.0507P FKIP – Penjaskesrek

Drs. H. Setyo Harmono, M.Pd dan Yulingga Nanda Hanief, M.Or
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Basket adalah merupakan salah satu cabang olahraga yang diperlombakan, baik tingkat nasional, *shooting* adalah merupakan hal yang tidak mudah diwujudkan. Karena banyak faktor yang mempengaruhi di dalamnya. Maka dari itu penyusunan memilih faktor yaitu kekuatan kaki bagian bawah, karena dengan kekuatan itu diharapkan mencapai tinggal landas dapat lebih tinggi. Untuk tujuan tersebut maka penyusun akan mencari gambaran tentang hubungan antara *vertical jump* dengan *shooting* pada siswa kelas VIII-B MTs Pademawu Kabupaten Pamekasan tahun ajaran 2015/2016.

Dalam mencari korelasi antara vertical jump dengan kecepatan shooting dapat diperoleh angka sebesar rxy = 0,705. Dalam r tabel diketahui bahwa dalam jumlah sampel 30 hasilnya 0,631. Jadi dapat dikatakan 0,705 > 0,361 atau dengan kata lain rxy lebih besar dari pada hasil r tabel. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa vertical jump dengan ketepatan shooting ada hubungan yang signifikan. Maka dari itu bagi para pemain basket, agar mencapai prestasi shooting dnegan baik harus meningkatkan kekuatan kaki bagian bawah

Kata kunci: vertical jump, ketepatan shooting, permainan bola basket



I. LATAR BELAKANG

Pesta Olahraga Negara-negara di kawasan Asia Tenggara (Sea Games 1999) yang dilangsungkan di negara Brunei telah berakhir, segala prestasi telah diukir dari berbagai bidang olahraga, kendatipun kontingen dari negara meraih iuara umum, namun segala daya telah dan upaya dilaksanakan semaksimal mungkin. Di dalam negeri sendiri kenyataan menunjukkan perkembangan pada terakhir ini mengalami dasawarsa kemajuan yang sangat pesat, dengan perkataan lain ada peningkatan di dalam prestasi. Hal ini dapat dilihat banyaknya rekor baru yang berhasil diciptakan baik dari cabang atletik, permainan, bersenam, bela diri, berenang dan sebagainya. Ini disebabkan adanya kemajuan dan perbaikan-perbaikan di berbagai hal, misalnya berbagai sarana dan mutakhir, dan prasarana yang pengetahuan pengaruh ilmu dan teknologi serta hasil-hasil penelitian di bidang olahraga.

Indonesia memiliki Meskipun beberapa cabang olahraga yang prestasinya di dunia seperti bulu tangkis, catur dan bridge, namun negara kita masih mempunyai tantangan berat di bidang olahraga. Sebab di tingkat Asia saja, banyak

prestasinya masih cabang yang tertinggal. Sebagaimana termuat di berbagai media masa yang banyak mengupas perihal kelemahan prestasi di olahraga Indonesia. Namun demikian prestasi puncak yang didambakan itu belum juga dapat diwujudkan. Terbukti hasil prestasi atlet Indonesia di Sea Games Brunai beberapa waktu lalu, masih ketinggalan jika di bandingkan dengan negara Asia lainnya seperti: China, Korea dan Akibatnya muncul Jepang. berbagai tanggapan masyarakat dan tokoh olahraga yang ditujukan kepada pembina khususnya mengenai usaha peningkatan prestasi. Sedangkan salah satu usaha mencapai prestasi di bidang olahraga hendaknya dimulai dari olahraga pendidikan dalam arti melalui jalur pendidikan sekolah sedini mungkin.

Hal ini sesuai dengan apa yang digariskan pada Tap MPR No. II/1993 tentang GBHN, menyebutkan bahwa :

"Dalam peningkatkan prestasi olahraga perlu terus dilaksanakan pembinaan olahragawan sedini melalui pencarian dan pemantauan bakat, pembibitan, pendidikan dan pelatihan olahraga prestasi yang didasarkan pada ilmu pengetahuan dan tehnologi secara efektif dan efisien peningkatan serta



kualitas organisasi keolahragaan baik ditingkat pusat maupun daerah".

Dari apa yang digariskan dalam GBHN di atas dapat disimpulkan bahwa peningkatan prestasi olahraga bola basket tergantung dari pembibitan yang mulai sekolah dasar. Untuk itu perlu dikembangkan sistem pembibitan olahraga di sekolah sehingga ditemukan wan olahragawan yang berbakat, apabila bibityang selanjutnya adalah membina bibit secara teratur, terus menerus selanjutnya adalah membina secara teratur, terus dan terencana sehingga dapat menerus mencapai prestasi tinggi.

Bidang studi olahraga dan kesehatan adalah salah satu program pendidikan yang harus diberikan di setiap jenjang sekolah maupun swasta. Termasuk dalam bidang studi olahraga yang harus diberikan pada siswa adalah cabang olahraga permainan, dimana salah satu bentuk permainan tersebut adalah bola basket.

Setiap orang pasti mempunyai dasar rasa senang terhadap permainan, sebab bermain adalah salah satu ciri khas kemanusiaan. Bahkan begitu besar arti permainan bagi manusia untuk melaksanakannya. Selanjutnya mengenai nilai-nilai terdapat dalam permainan menurut FX. Soedjono (1982:65) dikatakan sebagai berikut, "Pada setiap jenis permainan mempunyai nilai hyginis, praktis, moral/ paedagogis,

pembinaan kepribadian/ psikologis, segi sosial dan sebagainya"

Dari pendapat tersebut tersirat nilainilai keindahan yang terdapat dalam olahraga pada umumnya dan khususnya pemerintahan permainan, dan bahkan lapisan masyarakat umumnya secara mudah dapat memahami akan hal ini. namun disayangkan sangat bahwa sebagian besar hanya berhenti di situ saja, terbukti masih kurangnya orang yang sungguh-sungguh ingin menggali nilainilai tadi untuk menjadi miliknya.

FX. Lebih lanjut menurut Hari Soedjono dikatakan bahwa: Unsur-unsur permainan/ pembinaan kepribadian dan kerohanian terbina melalui permainan antara lain: inisiatif, rasa tanggung jawab, berorganisasi, kekompakan daya iiwa team, gotong royong (Team Work), rasa mewujudkan sosial, pergaulan persaudaraan yang akrab sebagai selingan atau variasi kehidupan, bersifat rekreatif, memberikan dapat suatu yang kegembiraan/ kesegaran rohani, memupuk jiwa kesatria, tahan uji, tegas dan dapat bertindak cepat, serta masih banyak lagi tindakan positif lainnya.

Sifat-sifat semacam itulah yang harus dibina dan dikembangkan serta dihargai agar tetap menjadi pendorong tanpa pemujaan yang dapat merusaknya. Hal semacam ini dapat diperoleh dengan berolahraga pada umumnya dan dapat



diperoleh dengan berolahraga pada umumnya dan dapat pula melalui permainan bola basket.

Permainan bola basket adalah bentuk olahraga yang dapat dimainkan oleh anak-anak sampai dewasa, bahkan didalam pertandingan kejuaraan terdapat pembagian berdasarkan kelompok umum, vaitu kelompok vunior dan kelompok senior, di samping pengelompokkan jenis kelamin. Untuk menjadi pemain bola basket yang baik perlu sekali menguasai ketrampilan dasar yang meliputi dasarteknik, sedangkan macam teknik dasar dasar permainan bola basket sendiri menurut Engkos Kosasih (1995:185) yang perlu dipelajari adalah:

- 1. Cara melempar dan menangkap bola.
- Cara memantulkan bola atau menembak (Shooting)
- 3. Cara berputar (pivot)
- Olah kaki atau gerakan kaki (foot work)
- 5. Melompat atau meloncat (jumping).
- 6. Gerakan tipu (fakes dan faint).

Dalam mempertinggi prestasi pemain bola basket, tehknik dasar termasuk erat sekali hubungannya dengan kualitas gerak (motor quality), kondisi fisik, teknik dan mental).

Tetapi shooting atau menembak saja apabila dapat dikuasai dengan baik, seseorang dapat dianggap bermain bola

basket dengan pengertian asal bermain, sebab shooting baik berarti yang merupakan modal dasar yang baik untuk lawan, membuka pertahanan karena biasanya seorang pemain yang mempunyai tembakan yang akurat cenderung untuk diikuti terus gerakannya oleh lawan. sehingga regu lawan tersebut sukar menerapkan taktik dan strategi pertahanan, sehingga mudah untuk menguasai jalannya pertandingan dan memperoleh kemenangan.

Selanjutnya menurut Sadoso Sumardjono (1990:58) menyatakan bahwa .

Otot-otot dari badan bagian atas yang sangat penting untuk gerakan melempar adalah otot punggung bagian atas, otot trapesius, otot pektoralis, bagian atas, otot deltoideus, otottrisep, serta otot pada lengan dan pergelangan tangan.

Bertolak dari pendapat di atas, maka dalam membantu pemerintah dalam usaha meningkatkan prestasi olahraga yang ada di Indonesia khususnya permainan bola basket. Di sini penulis menganggap perlu mengadakan suatu penelitian tentang: Hubungan antara vertical jump dengan ketepatan shooting pada permainan bola basket siswa kelas VIII-B MTs Pademawu Kabupaten Pamekasan.



II. METODE

A. Diskripsi Teoritis

Pada bagian ini akan dituangkan pengertian tentang beberapa faktor yang dapat digunakan untuk landasan dalam kerangka berfikir terhadap masalah yang ada, dan pengertian tersebut antara lain sebagai berikut:

1. Pengertian Vertical Jump.

Vertical Jump adalah "Merupakan suatu tes yang dapat dipakai untuk mengukur kekuatan otot tungkai' (Nurhasan, 1986:53). Kekuatan merupakan kata yang tak di asing lagi dalam ilmu keolahragaan. Adapun arti kekuatan itu adalah "kemampuan dari otot-otot untuk mengatasi beban di dalam melaksanakan aktifitas" (Soeharto HP., 1978:31). Di dalam olahraga, kekuatan itu selain mengatasi beban berat dan gerakan meledak dalam irama, juga merupakan faktor yang mempertinggi, penting untuk seseorang tidak mungkin spesifik dan latihan bertanding.

Bentuk latihan umum. tujuannya adalah melatih kekuatan tubuh seluruh otot pada yang berguna untuk menjalankan semua aktifitas di dalam olahraga. Bentuk latihan spesifik, latihan ini adalah: tujuannya untuk

mengembangkan otot-otot yang dipelajari. Bentuk latihan bertanding, latihan di dalam tubuh dengan baik. Adapun bentuknya dapat berupa lari, senam, balap sepeda, renang, mendayung dan angkat besi. Untuk mengetahui berhasil atau tidaknya latihan kekuatan dapat diketahui dengan pengontrolan tes, yang dilakukan pada permulaan latihan, data-data itulah sehingga dapat diketahui berhasil tidaknya latihan kekuatan tersebut. Sedangkan kekuatan otot kaki dapat dilaksanakan atau dilakukan latihan sistematis dimana beban hanya digunakan untuk menambah tahanan terhadap kontraksi dengan tujuan otot tertentu.

Diketahui bahwa "Weight Training" di samping mempertinggi fisik secara keseluruhan juga mengembangkan kecepatan explosifnya, strengh, edurance dan lain sebagainya. Beberapa ketentuan yang harus diperhatikan pada waktu melakukan Weight Training :

- a. Harus didahului dengan Warming-Up yang menyeluruh.
- Prinsip over load harus dilaksanakan dengan tetap tepat.
- c. Patokan berat badan permulaan untuk tiap jenis latihan dianjurkan untuk



- tidak melebihi 12 kali dan tidak kurang dari delapan kali.
- d. Setiap angkatan, dorongan, menarik harus betul-betul dilaksanakan dengan benar dan teknik mengangkat yang sempurna. Menghindari terjadinya gerakan-gerakan tambahan yang berakibat tidak tercapainya tujuan.
- e. Ulangan dengan jumlah yang sedikit tetapi dengan beban maksimal akan menghasilkan strenght, sedangkan repetisi yang banyak dan beban ringan menghasilkan edurance.
- f. Setiap latihan harus dilakukan sebaik-baiknya dengan atau dalam ruang yang seluas-luasnya.
- g. Weight training sebaiknya dilakukan tiga kali seminggu, terutama pada periode preseason dan makin lama makin dikurangi dengan kebutuhan.
- h. Harus diawasi dengan pelatih yang tahu betul dan mengerti tentang weight training.

B. Shooting dalam Permainan Bola Basket

Di dalam permainan bola basket, shooting menembak atau adalah merupakan suatu teknik yang digunakan untuk memasukkan bola ke dalam keranjang lawan, di mana serangan ini sangat menentukan sekali dalam pembuatan nilai atau angka dalam mencapai kemenangan.

Sedangkan yang dimaksud shooting itu sendiri menurut Untung Suhardjo dan J. Larope (1986:76) adalah "untuk memasukkan bola ke dalam basket". Cara memasukkan bola ini bila dilihat dari posisi badannya terhadap papan, maka akan dibedakan :

- 1. Menghadap Papan (Facing Shoot).
- 2. Membelakangi Papan (Back Up Shoot)

Sedangkan cara melaksanakan dapat dilakukan dengan sikap berhenti, memutar, melompat, berlari dengan satu atau dua tangan.

Di sinilah letak seninya permainan bola basket. Seperti para pecandu sepak bola, mendambakan goal-goal yang gemilang.

Kalau pemain ingin memenangkan regu atau timnya dalam suatu pertandingan, mau tidak mau mereka harus menguasai shooting, shooting merupakan suatu keahlian yang esensial, cara yang termudah untuk meraih angka.

Menurut pendapat Vic Ambler dalam bukunya yang berjudul Basketball: *The basics for coach and player* disadur oleh Pioner Bandung, menyatakan bahwa:

Ketrampilan terpenting dalam permainan bola basket ini adalah kemampuan untuk shooting atau menembak bola ke dalam keranjang. Ketrampilan ini merupakan



suatu ketrampilan yang memberikan hasil nyata, merupakan inti dari strategi permainan bola basket ini.

Dari pendapat di atas jelaslah penguasaan shooting atau melempar bola ke dalam keranjang lawan merupakan tidak hanya sekedar asal melempar bola saja, tetapi juga meliputi gerakan mengarahkan dan mengusahakan agar bola jatuh tepat pada sasaran.

Sedangkan definisi shooting menurut federasi bola basket **Amatir** Internasional (FIBA) yang diterjemahkan oleh Pengda Perbasi Jatim (!984:67) di sebutkan bahwa melempar adalah memegang bola ke atas dengan satu atau dua tangan, lalu melemparkan ke atas menuju keranjang.

Kalau permainan sudah berkembang, demikian juga dengan teknik shooting ini, dan sekarang sudah dikuasai oleh pemain yang berpengalaman. Sama seperti latihan-latihan sebelumnya. Bagi para pemula hendaknya mengkonsentrasikan diri pada latihan dasar dulu.

Macam-macam shooting menurut

Untung Suhardjo dan K. Larope meliputi:

1. Tembakan tangan di atas kepala

Menembak dengan satu tangan harus diutamakan sebab kecepatan menembak lebih terjamin dan koordinasi lebih mudah dikuasai bila dibandingkan dengan tembakan dua tangan.

Adapun pelaksanaan dari tembakan satu tangan di atas kepala adalah :

- a. Kaki sejajar atau sikap kuda-kuda. Bila menggunakan sikap kudakuda, kaki yang di depan sesuai dengan tangan yang di gunakan untuk menembak.
- b. Mula-mula bola di pegang dengan dua tangan di atas kepala sedikit di depan dahi, siku lengan kanan yang menembak membentuk sudut 90 derajat.
- c. Tangan kiri lepas dari bola, telapak tangan kanan di putar menghadap basket, sikap harus tetap rileks/ bentuk badan harus menghadap sasaran.
- d. Tekuk lutut agak dalam untuk mengambil awalan, siku tetap ke sudut 90 derajat, lengan mengikuti gerakan kaki.
- e. Luruskan kaki depan bersamaan itu juga luruskan lengan kanan lengan depan atas hingga itu membuat sudut 45 derajat dan diakhiri dengan lecutan pergelangan tangan hingga jari-jari menghadap ke bawah.

Kesalahan yang mungkin terjadi:

- a. Ada ketegangan otot sebelum bekerja
- b. Waktu lutut di tekuk. Sudut pada siku berubah atau bola di bawa ke pundak kanan.



c. Tidak lecutan pergelangan tangan pada saat melepaskan bola, untuk gerakan satu tangan di atas kepala.

2. Tembakan Lay-Up

Tembakan Lay-Up adalah tembakan yang dilakukan dengan dekat sekali dengan iarak basket hingga seolah-olah bola itu diletakan dalam basket yang didahului dengan gerakan dua langkah. Gerakan melangkah ini dapat dilakukan dari menerima operan atau dari gerakan menggiring. Melangkah dua kali lalu mengoper menggiring atau atau menembak merupakan unsur yang sangat penting dalam permainan bola basket, maka melangkah dnegan dua hitungan ini perlu dilatih dnegan cepat da berulang-ulang. Apalagi kalau langkah dua hitungan ini diakhiri dengan tembakan Lay-Up. Pelaksanaannya:

- a. Saat Menerima bola dalam keadaan melayang
- b. Saat melangkah:
 - Langkah pertama harus lebar atau jauh untuk memelihara keseimbangan. Badan usahakan condong ke depan.
- Langkah kedua pendek, untuk memperoleh awalan tolakan agar dapat melompat setinggi-

tinggnya, lompatan terakhir harus setinggi-tingginya dengan maksud mendekatkan diri dengan basket dan menghilangkan kecepatan ke depan.

c. Saat melepaskan bola

Setelah langkah terakhir, menolak sekuat-kuatya agar dapat mencapai titik tinggi sedekat mungkin dengan basket berhenti dengan titik itu juga melepaskan kiri serta lecutan pergelangan tangan sedemikian hingga jalannya bola tidak kencang, bola harus dipantulkan ke papan basket.

Kesalahan yang mungkin terjadi:

- 1) Kesalahan pertama terlalu tinggi
- Menerima saat melepaskan bola dengan kekuatan besar. ini mungkin di sebabkan pada waktu melepaskan bola tidak pada saat berhenti di udara atau lengan tidak dieruskan hingga memungkinkan timbulnya kekuatan yang lebih besar.
- Pada saat melayang, kaki tidak melemas bergantung tetapi aktif digerakkan.

3. Tembakan Loncatan dengan Lay-Up

Cara memegang dan melepaskan bola pada tembakan loncat sama pelaksanaan tembakan satu tangan di atas kepala, bedanya dalam tembakan loncat didahului



dengan loncatan tegak lurus ke atas, dan bola dilepaskan pada saat penembak sampai pada titik tertinggi atau di saat dia berhenti di atas, pada waktu di atas, kaki bergantung lemas.

Kesalahan yang mungkin terjadi:

- a. Loncat tidak tegak klurus ke atas.
- b. Waktu di atas, bola dipindahkan ke arah pundak atau di belakang kepala.
- c. Waktu melayang kaki aktif digerakkan.
- d. Bola dilepaskan pada saat bergerak ke atas.

4. Tembakan Kaitan

Tembakan kaitan senjata yang amat baik untuk penyerangan jarak dekat jika di daerah lawan dijaga ketat sekali. Sebab dengan tembakan kaitan ini penembak tidak perlu mengambil sikap awal menghadap ke basket, tetapi dengan sikap miring atau menyamping dan bola dilepaskan dengan tangan yang berjauhan dengan basket atau penjaga sehingga sulit untuk membendungnya, untuk pemain profesional pada kompetisi NBA di Amerika Serikat pemain yang dikenal dengan tembakan kaitan adalah Naser Abdul Jabar dari Klub

Los Angles Lakers, tetapi semenjak kompetisi tahun 1992 ia sudah mengundurkan diri bermain basket dan terjun menjadi pelatih.

Untuk melakukan tembakan kaitan ini dengan urutan-urutan sebagai berikut :

- Ambilah sikap serong ke basket bila menembak dengan tangan kanan. Kaki kiri lebih dekat dengan basket atau sebaliknya.
- Sikap dan pegangan bola sama dengan sikap pegangan pada operan kaitannya.
- 3) Pada saat mulai menggerakkan tangan kanan, sikap yang akan mengkaitkan bola, maka bersamaan dengan itu badan sedikit condong ke arah basket, berat badan berpindah pada kaki kiri.
- 4) Pada saat bola di bawa ke atas kepala, sumbu gerak dan gerakan dengan sebidang denmgan badan pandangan harus ke arah basket.
- Pelepasan bola sama dengan operan kaitan arahnya ke basket.
- 6) Kaki kanan bergerak karena gerak kaitan

C. Kerangka Berpikir

Untuk mencapai prestasi yang tinggi di dalam olahraga tentunya



faktor yang menunjang juga memegang peranan penting, misalnya maupun mentalnya harus sesai dengan cabang olahraga yang ditekuninya, adanya alat-alat atau lazim di sebut sarana dan prasarana di dalam latihan yang memadai. Adanya makanan yang berkalori dan bergizi tingggi. Melakukan latihan secara teratur serta mengikuti pembinaan berkesinambungan, selain itu secara seorang atlet juga harus meningkatkan tehknik dalam di olahraga sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuninya.

Shooting adalah termasuk salah satu cabang olahraga permainan yang membutuhkan kelincahan, daya tahan otot, kelnturan tubuh, kekuatan otot kecepatan bergerak tungkai, dan koordinasi gerak. Maka dari itulah bagi para atlet agar bisa mencapai prestasi yang tingggi, di samping meningkatkan taktik juga harus faktor-faktor kekuata meningkatkan otot kaki,karena dengan kekuatan otot kaki yang besar dapat menambah kecepatan lepas landas vertical lebih tinggi dan juga mengangkat berat badannya ke atas, sehingga dapat mencapai prestasi yang tinggi.

D. Pengajuan Hipotesis

Hipotesis adalah: suatu pernyataan yang masih lemah kebenarannya, maka masih pembuktian kebenarannya (Sutrisno Hadi, Statistik jilid II, 1983: 357). Suatu hipotesis dapat diterima kalau badan-badan di dalam penyelidikannya membenarkan hasil dari pernyataan itu dan dapat ditolak apabila hasil dari pernyataan itu menyangkal. Sesuai dengan judulnya penelitian ini, maka hipotesa yang dapat diajukan adalah hubungan yang positif bahwa ''ada antara *vertical jump* dengan ketepatan shooting pada pembinaan bola basket". Sedangkan rumus yang dipakai dalam statistiknya adalah:

Ho: p = 0

Ha : p = o

Keterangan:

Ho = Hipotesis nihil (nol) dapat diterima apabila tidak ada hubungan antara vertical jump dengan ketepatan shooting.Ha **Hipotesis** kerja (alternatif), dapat diterima apabila tidak ada hubungan antara vertical jump dengan ketepatan shooting



II. HASIL DAN KESIMPULAN

 Pengaruh Latihan Dengan Meraih Sasaran Di Atas dan Menggunakan Alat Bantu Box Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok.

> Berdasarkan hasil pengujian perbedaan yang dilakukan pada data tes akhir antara kelompok 1 dan kelompok 2 diperoleh hasil t_{hitung} sebesar 4,123, sedangkan t_{tabel} pada taraf signifikansi 5% sebesar 2,145. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa, terdapat perbedaan yang signifikan antara tes kelompok 1 dan kelompok 2. Perbedaan hasil tersebut karena kedua bentuk latihan tersebut memilki karakteristik yang berbeda. Latihan lompat jauh dengan meraih sasaran di atas memberikan rangsangan jauhnya kepada siswa untuk mencapai jarak yang sejauhjauhnya sehingga latihan ini dapat memberikan rangsangan jauhnya lompatan kepada siswa untuk mencapai prestasi lompatan yang lebih jauh. Latihan lompat jauh dengan alat bantu box bertujuan untuk merangsang siswa agar melompat jauh dengan sudut yang optimal yaitu $\pm 45^{\circ}$.

Dengan demikian hipotesis menyatakan, ada pengaruh yang antara latihan lompat dengan meraih sasaran di atas dan menggunakan alat bantu box terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VI SDN Gagah Kecamatan Kadur Kabupaten Pamekasan tahun ajaran 2015/2016, dapat diterima kebenarannya.

Latihan Lompat Menggunakan
 Alat Bantu Meraih Sasaran Di
 Atas Memiliki Pengaruh Yang
 Lebih Baik Terhadap
 Kemampuan Lompat Jauh Gaya
 Jongkok.

Berdasarkan hasil penghitungan persentase peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok diketahui bahwa, kelompok 1 memiliki nilai persentasi peningkatan kemampuan passing bawah bolavoli sebesar 11,025%. Sedangkan kelompok 2 memiliki peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok sebesar 5,987%. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan kelompok bahwa, memiliki 1 peningkatan persentase lompat kemampuan jauh gaya



jongkok yang lebih besar daripada kelompok 2. Latihan dengan di meraih sasaran atas menitikberatkan teknik lompat jauh gaya jongkok yang memaksa dapat siswa untuk melompat tinggi dengan sudut 45°. Disamping itu meraih sasaran di merupakan sumber motivasi atas dan sumber kegiatan yang dapat membangkitkan kegairahan untuk berlatih sehingga akan meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok Alat bantu berupa bola yang dipasang di atas guna untuk meraih sasaran di atas, bertujuan untuk memberikan motivasi kepada siswa untuk mencapai jarak seiauhyang jauhnya.

Dengan demikian hipotesis yang menyatakan,"Latihan lompat menggunakan alat bantu meraih sasaran di atas memiliki pengaruh lebih baik yang daripada menggunakan alat bantu box terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VI Gagah Kecamatan Kadur SDN Kabupaten Pamekasan tahun ajaran 2015/ 2016, dapat diterima kebenarannya.

Berdasarkan hasil pengumpulan data dan pengolahan data yang telah

diuraikan di halaman terdahulu, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

- Hasil rata-rata vertikal jump adalah
 41,50 dan hasil rata-rata tes shooting = 14,24.
- 2. Hasil korelasi antara kedua variabel tersebut = 0.705. Setelah melihat r tabel untuk jumlah sampel (N) yang sebanyak hasilnya = 0,361. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa 0,705 > 0,361 atau dengan kata lain hasil penelitian ini lebih besar tabel, daripada r berarti ada hubungan antara variabel x dengan variabel y.
- 3. Dengan adanya hubungan yang positif antara variabel x dengan variabel y di dalam penelitian ini, berarti hipotesis alternatif atau Ha diterima dan hipotesa nilai Ho ditolak.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Engkos Kosasih. 1985. Teknik dan
Program Latihan Dalam Olahraga.

Jakarta: Penerbit Akademi
Presindo.

Nurhasan. 1986. Macam-macam Jenis Tes Keolahragaan dan Pengukuran Unsur-unsur Gerak Dalam Olahraga. Jakarta: Penerbit Karunia.



- Suharsini Arikunto. 1986. Prosedur Penelitian. Jakarta: Penerbit Bina Aksara.
- Soeharsono HP. 1990. Ilmu Coaching Umum. Yogyakarta: Yayasan Penerbit Proyek Pembinaan Universitas Gajah Mada.
- Sutrisno Hadi. 1990. Statistik Jilid 2. Cetakan 10. Yogyakarta: Yayasan Penerbit Universitas Gajah Mada.
- Soekarjo. 1988. Evaluasi Hasil Belajar Di Bidang Keolahragaan. Surabaya: Yayasan Penerbit IKIP Negeri Surabaya.
- Sadoso Sumardjono. 1986. Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga. Jakarta: Penerbit Gramedia.
- Untung Suharjo. 1988. Pendidikan Jasmani. Jakarta: Penerbit Gramedia.
- Vic Ambler. 1986. The Basics For Coach and Player. Bandung: Penerbit Pioner.