
Perbedaan Pengaruh Latihan Crossover-Drive Jump Shoot Dengan Latihan Step-Back Jump Shoot Terhadap Hasil Jump Shoot Pada Permainan Bolabasket Siswa Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Binjai

DIFFERENCES IN THE INFLUENCE OF CROSSOVER-DRIVE JUMP SHOOT EXERCISES AND STEP-BACK JUMP SHOOT EXERCISES ON JUMP SHOOT RESULTS IN EXTRACURRICULAR MEN'S BASKETBALL GAMES BINJAI STATE 2 HIGH SCHOOL

Ferzia Bima Rianza Nasution¹, Andi Nur Abady², Albert Ronaldo Zendrato³, Yosua Alberto Siahaan⁴, Fajar Sidik Siregar⁵, Alif Albukhori⁶, Andi Suranta Bangun⁷, Aldifta Fahluzi⁸

1,2,3,4,5,6,7STOK Bina Guna (Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi)

Correspondence author: ferziebima@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui latihan bola basket manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan crossover-drive jump shoot atau latihan step-back jump shoot terhadap hasil jump shoot pada permainan bola basket siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Binjai Tahun 2024. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode experiment. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra ekstrakurikuler bola basket tahun 2024 berjumlah 12 orang. Jumlah sampel 12 orang dengan menggunakan teknik total sampling, selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok dengan menggunakan teknik machting by pairing yaitu latihan crossover-drive jump shoot dengan latihan step-back jump shoot. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dengan tes dan pengukuran yaitu tes jump shoot. Penelitian dilaksanakan selama 6 (enam) minggu dengan latihan 3 (tiga) kali dalam seminggu. Untuk melihat pengaruh masing-masing variabel bebas maupun terikat digunakan perhitungan statistik uji-t crossover-drive jump shoot dan uji-t step-back jump shoot. Pengujian hipotesis : (1) Analisis hipotesis I peningkatan hasil jump shoot kelompok latihan crossover-drive jump shoot diperoleh t sebesar 11,7 dan t sebesar 2,571 dengan $\alpha = 0,05$ ($t > t$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. (2) Analisis hipotesis II peningkatan hasil jump shoot kelompok latihan step-back jump shoot diperoleh t sebesar 6,26 dan t sebesar 2,571 dengan $\alpha = 0,05$ ($t > t$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. (3) Analisis hipotesis III dari rata-rata dan simpangan baku diperoleh t 1,96 serta t sebesar 2,228 dengan $\alpha = 0,05$ ($t < t$) berarti H_0 diterima dan H_a ditolak. Kesimpulan penelitian : (1) Ada pengaruh yang signifikan dari latihan crossover-drive jump shoot terhadap hasil jump shoot pada permainan bola basket siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Binjai Tahun 2024. (2) Ada pengaruh yang signifikan dari latihan step-back jump shoot terhadap hasil jump shoot pada permainan bola basket siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Binjai Tahun 2024. (3) Latihan crossover-drive jump shoot tidak lebih besar pengaruhnya dari pada latihan step-back jump shoot terhadap hasil jump shoot pada permainan bola basket siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Binjai Tahun 2024.

Kata Kunci: *Crossover-Drive, Step-Back, Jump Shoot*

Abstract

Crossover-drive jump shoot drills and step-back jump shoot drills are two drills that can improve jump shoot results in basketball games. A basketball player must have a good and correct jump shoot in order to get maximum results. This research aims to determine basketball training considering that the greater influence is between crossover-drive jump shoot training or step-back jump shoot training on jump shoot results in extracurricular basketball games for male students at SMA Negeri

2 Binjai in 2024. The research method used in this research is an experimental method and implementation of training, namely crossover-drive jump shoot training and step-back jump shoot training. The population in this study was 12 basketball extracurricular male students in 2024. The total sample was 12 people using a total sampling technique, then divided into two groups using the match by pairing technique, namely crossover-drive jump shoot training with step-back jump shoot training. The research instrument for collecting data using tests and measurements is the jump shoot test. The research was carried out for 6 (six) weeks with training 3 (three) times a week. To see the influence of each independent variable and the limitations, statistical calculations of the crossover-drive jump shoot t-test and the step-back jump shoot t-test were used. Hypothesis testing: (1) Hypothesis I analysis of the increase in jump shoot results for the crossover-drive jump shoot training group obtained t of 11.7 and t of 2.571 with $\alpha = 0.05$ ($t > t$) meaning that H_0 was rejected and H_a was accepted. (2) Hypothesis II analysis of the increase in jump shoot results in the step-back jump shoot training group obtained t of 6.26 and t of 2.571 with $\alpha = 0.05$ ($t > t$) meaning that H_0 was rejected and H_a was accepted. (3) Analysis of hypothesis III from the average and standard deviation obtained t 1.96 and t 2.228 with $\alpha = 0.05$ ($t < t$) meaning H_0 is accepted and H_a is rejected. Research conclusions: (1) There is a significant influence of crossover-drive jump shoot training on jump shoot results in extracurricular basketball games for male students at SMA Negeri 2 Binjai in 2024. (2) There is a significant influence of step-back jump shoot training on results of jump shoots in extracurricular boys' basketball games at SMA Negeri 2 Binjai in 2024. (3) Crossover-drive jump shoot training has no greater influence than step-back jump shoots on jump shoot results in extracurricular boys' basketball games in high schools Negeri 2 Binjai in 2024.

Keywords: *Crossover-Drive, Step-Back, Jump Shoot*

PENDAHULUAN

Olahraga Bertujuan untuk mewujudkan pembangunan watak dan budi pekerti bangsa yang meliputi sikap kepribadian, kedisiplinan, kemampuan, dan sportivitas yang unggul. Olahraga merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia. Selain itu terdapat pula pendekatan metodis yang berupa segala upaya atau kegiatan yang dapat menunjang, membina, dan mengembangkan potensi jasmani dan rohani seseorang sebagai pribadi maupun sebagai anggota masyarakat. Pendekatan ini berbentuk permainan, kontes, dan titik-titik tinggi dalam pengembangan manusia Indonesia yang berkualitas dan berlandaskan Pancasila.

Untuk memperoleh tumbuh kembang dan kemampuan fisik anak usia dini yang berpotensi menjadi atlet yang mampu meraih prestasi tinggi, maka perlu diterapkan metode pembinaan olahraga sejak dini dan pada saat anak mulai menekuni olahraga hingga menjadi atlet, Perlu dilakukan tes dan pemeriksaan kesehatan selain pendekatan dan tes psikologi. "Dengan mengumpulkan informasi dan menerapkan prosedur tersebut, diyakini kita dapat membentuk atlet-atlet muda menjadi juara yang mempunyai rasa disiplin dan sportivitas yang kuat. membangkitkan rasa identitas nasional (Tjiptoahidjojo, 2000).

Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah berperan penting dalam membina atlet-atlet berprestasi di semua cabang olahraga yang ada, sehingga dapat membantu meningkatkan prestasi olahraga bangsa secara keseluruhan. Bola basket adalah salah satu dari berbagai olahraga yang tersedia. Program bola basket ekstrakurikuler sekolah juga bertujuan untuk mencapai kesuksesan atlet. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dijadwalkan di luar jam sekolah reguler dan dipilih sesuai dengan kurikulum yang bersangkutan. Latihan ini dapat dilakukan baik di dalam maupun di luar kelas untuk meningkatkan dan memperluas pengetahuan atau untuk mengembangkan sikap dan nilai-nilai positif dalam rangka menggunakan keterampilan dan pengetahuan yang telah diajarkan dalam berbagai mata pelajaran dan kurikulum.

Karena itu, pihak sekolah pun ingin atlet-atletnya bisa berprestasi agar bisa diakui prestasi siswanya di sekolah negeri dan swasta lain di Sumut. Oleh karena itu, pengembangan dini merupakan suatu keharusan bagi sekolah. Sekolah menawarkan kebijakan untuk memastikan bahwa anak-anak memiliki kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotorik yang sesuai di luar jam sekolah selain pendidikan jasmani dan disiplin olahraga yang mereka tawarkan selama jam sekolah.

Sekolah ini menawarkan berbagai kegiatan ekstrakurikuler selain akademik, seperti bola basket, bola voli, futsal, Pramuka, PMR, dan bola basket. Salah satunya dengan pengembangan ekstrakurikuler bola basket khususnya putra. Bola basket merupakan salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang berfungsi sebagai sistem pendukung bagi siswa yang berminat dan terampil dalam olahraga tersebut. Meski tim bola basket ini sering bersaing memperebutkan gelar juara, namun masih banyak hal yang perlu ditingkatkan, khususnya dalam jump shooting.

Para pemain bola basket putra SMA Negeri 2 Binjai yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler diamati untuk belajar pada hari Senin dan Rabu. Performa para atlet dalam jump shooting maupun akurasi menembak di bawah standar. Pemain sering melakukan kesalahan saat melakukan jump shot karena tidak dalam kondisi terbaiknya. Selain itu, insiden fatal sering terjadi selama jump shoot, seperti ketika pemain bertahan mendorong bola ke samping, sehingga memungkinkan Wawancara yang dilakukan dengan instruktur pendidikan jasmani dan pelatih bola basket untuk kegiatan ekstrakurikuler, pihak sekolah kurang melaksanakan tugasnya

dengan baik dalam mendukung bidang olah raga.

Khususnya lapangan, saat ini tidak nyaman untuk digunakan pemain selama latihan. ketika peneliti mengadakan kursus kepelatihan klinis dalam bola basket, untuk memperbaiki masalah jump shoot. Hal ini terlihat dari ketidak mampuan para pemain SMA Negeri 2 Binjai dalam menampilkan performa terbaiknya pada saat latihan maupun permainan, masih banyak pekerjaan yang harus mereka selesaikan sebelum dapat dikatakan mahir dalam melakukan jumping shooting pada permainan tersebut. Kurangnya dukungan pembinaan yang memadai untuk pelatihan teknis merupakan faktor lain yang berkontribusi terhadap buruknya kinerja peserta pria dalam lompat menembak. Demikian aspek teknis atlet.

Untuk menilai kemampuan jump shooting setiap pemain, peneliti juga melakukan pengukuran pada ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 2 Binjai dengan meminta mereka melakukan jump shoot ke dalam ring.

Tabel data yang terlampir menunjukkan hasil yang dicapai. Hasil perolehan kemampuan yang diperoleh dari pengujian bakat masing-masing atlet dapat Anda amati melalui data tabel.

Pengukuran adalah suatu proses untuk memperoleh data atau informasi dari seseorang atau benda, sedangkan tes adalah alat ukur untuk memperoleh data atau informasi.” Dalam hal evaluasi, menekankan pada tindakan memberikan makna atau nilai pada informasi atau data yang diperoleh dari hasil pengukuran sesuai kriteria (Nurhasan, 2001).

Total nilai para pemain bola basket dari kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Binjai, uraian di atas dan pengamatan langsung di lapangan bahwa setiap pemain masih banyak mempunyai kekurangan. Peneliti tertarik untuk mempelajari jump shoot secara khusus berkenaan dengan “Perbedaan pengaruh latihan jump shoot crossover-drive dan latihan jump shoot step-back terhadap hasil jump shoot pada permainan bola basket siswa putra”. Hal ini dikarenakan hasil jump shoot pada tim ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Binjai. kegiatan luar kelas di SMA Negeri 2 Binjai tahun 2024.

METODE

Bentuk rancangan penelitian ini adalah pre-test dan post-test group design. Dengan membagi kelompok dengan teknik metching by pairing (percocokan pasangan), yaitu membagi dua kelompok sampel setelah data diurutkan. Seperti yang diuraikan sebelumnya bahan penelitian ini berbentuk eksperimen (perlakuan), sebelum diberi perlakuan sampel harus dicoba kemampuan jump shoot melalui pre-test setelah itu dirangking terlebih dahulu lalu dibagi menjadi dua perlakuan yaitu latihan crossover-drive jump shoot dan latihan step-back jump shoot sesuai dengan kelompoknya masing-masing. Perlakuan ini berlangsung selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu. Peranan instrumen dalam penelitian ini akan banyak menentukan kualitas dari data yang diperoleh. Oleh karena itu penentuan instrumen penelitian hendaknya disesuaikan dengan permasalahan tujuan penelitian instrumen itu harus valid. Instrumen penelitian ini meliputi langkah-langkah pengukuran terhadap variabel penelitian. Adapun pelaksanaan tes ini merujuk pada konsep tes jump shoot ke ring sebanyak 10 kali perlakuan.

Data yang diperoleh dari hasil tes kemampuan jump shoot selama 10 kali perlakuan selanjutnya diperoleh dengan menggunakan prosedur statistik untuk membuktikan apakah hipotesis yang telah diajukan dalam penelitian ini dapat diterima

atau ditolak. Data yang telah terkumpul dari hasil tes selanjutnya dianalisis dengan menggunakan prosedur statistik uji-t yang mengacu pada buku statistik Sudjana (2002).

Populasi adalah totalitas semua nilai yang mungkin baik hasil menghitung maupun pengukuran kuantitatif daripada karakteristik tertentu mengenai sekumpulan objek yang lengkap dan jelas (Nurhasan, 2001). Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SMAN 1 AIR PUTIH tahun yang berjumlah 25 orang. Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti, (Arikunto, 2010) “. Jumlah populasi yang ada adalah 25 orang dan sampel yang akan diteliti adalah 16 orang. Untuk mendapatkan sampel dipergunakan teknik sampel bertujuan (Purposive Sampling).

Maka sebagian dari keseluruhan sampel yang diisyaratkan tersebut didapat sebanyak 16 orang yang akan digunakan sebagai sampel dalam penelitian ini. Kemudian dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok latihan passing give-and-go dan latihan menggunakan gerakan lari overlap dilakukan dengan teknik matching by pairing. Sesuai dengan variabel terikat, maka instrumen penelitian yang digunakan adalah tes passing. Adapun pelaksanaan tes passing dalam permainan futsal (Hasnan Said, 2007)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil *Pre-Test* Dan *Post-Test* Latihan *Crossover-Drive Jump Shoot* Dan Latihan *Step-Back Jump Shoot* Terhadap Hasil *Jump Shoot* Pada Permainan Bola Basket Siswa Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Binjai

Deskripsi Data	Hasil <i>Jump Shoot</i> Bola Basket			
	Latihan <i>Crossover-Drive Jump Shoot</i>		Latihan <i>Step-Back Jump Shoot</i>	
	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>
Rentang	1-4	4-7	2-4	3-6
Nilai Rata-rata	2,5	5,5	2,8	4,17
Simpangan Baku	1,049	1,378	0,75	1,17
Beda Rata-rata	3,0		1,33	
S. Baku beda	0,63		0,52	
t_{hitung}	11,7		6,26	
t_{tabel}	2,015		2,15	
S. Gabungan	1,28			
t_{hitung}	1,96			
t_{tabel}	2,571			

Hasil test dan pengukuran yang dilakukan di lapangan merupakan temuan penelitian yang dilakukan selama 18 pertemuan. Dilakukan untuk mengungkapkan kebenaran hipotesa, hasil tes dan pengukuran yang telah diolah melalui rumus statistik Pembahasan hasil analisis data penelitian dimaksudkan untuk mempermudah dalam menarik kesimpulan hasil penelitian. Dari hasil pengujian hipotesis pertama menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada kelompok latihan crossover-drive jump shoot terhadap peningkatan hasil jump shoot pada permainan bola basket siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Binjai Tahun 2024. Hal ini disebabkan karena latihan crossover-drive jump shoot merupakan salah satu latihan jump shoot yang memiliki tujuan membantu melihat dan merasakan dimana kecenderungan ketika melewati lawan untuk melakukan jump shoot. Latihan ini akan memperbaiki kemampuan dalam dribble, pivot dan mengangkat bola pada saat jump shoot.

Dari hasil pengujian hipotesis kedua menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada kelompok latihan step-back jump shoot terhadap peningkatan hasil jump shoot pada permainan bola basket siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Binjai Tahun 2024. Latihan step-back jump shoot bertujuan agar atlet dapat menciptakan jarak atlet dengan lawan. Dimana saat atlet melakukan tembakan secara otomatis tubuh miring atau lebih condong ke belakang dan ruang yang tercipta karena kecondongan tubuh tersebut yang mengakibatkan lawan tidak dapat mengagalkan serangan atau mengambil bola dari atlet.

Dari hasil pengujian hipotesis ketiga menunjukkan bahwa kelompok latihan crossover-drive jump shoot tidak lebih besar pengaruhnya dari pada kelompok latihan step-back jump shoot terhadap hasil jump shoot. Pada dasarnya kedua latihan ini sama-sama memiliki karakteristik untuk meningkatkan hasil jump shoot. Karena pada latihan step-back jump shoot atlet dapat menciptakan jarak dengan lawan sehingga atlet mudah melakukan jump shoot sedangkan pada latihan crossover-drive jump shoot jarak antara atlet dengan lawan dekat dan ruang atlet sempit sehingga atlet mengalami kesulitan dalam melakukan jump shoot tersebut. Hal ini yang menyebabkan latihan crossover-drive jump shoot tidak lebih berpengaruh dari pada latihan step-back jump shoot.

SIMPULAN

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut Latihan crossover-drive jump shoot memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil jump shoot pada permainan bola basket siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Binjai Tahun 2024. Latihan step-back jump shoot memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil jump shoot pada permainan bola basket siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Binjai Tahun 2024. Latihan crossover-drive jump shoot tidak lebih besar pengaruhnya dari pada latihan step-back jump shoot terhadap hasil jump shoot pada permainan bola basket siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Binjai Tahun 2024.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kepada para pelatih agar menggunakan latihan crossover-drive jump shoot dan latihan step-back jump shoot pada permainan bola basket siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Binjai karena adanya pengaruh yang signifikan terhadap hasil jump shoot bola basket. Untuk lebih memantapkan hasil penelitian ini kepada pihak-pihak yang ingin melakukan penelitian agar melakukan penelitian dengan judul yang sama pada kelompok sampel yang lain. Kepada pelatih atau guru olahraga di sekolah agar memperhatikan latihan lain yang sesuai dengan peningkatan prestasi siswa. Kepada para pelatih agar memperhatikan latihan dalam program latihan yang di buat sesuai dengan tujuan latihan yang ingin dicapai.

REFERENSI

- Abady, Andi Nur (2020) Tes Dan Pengukuran. Binaguna Press.Medan
- Akhamd, Imran. (2013) Dasar-Dasar Melatih Fisik Olahragawan. Unimed Press. Medan.
- Arikunto, Suharsimi. (2001). Prosedur Penelitian. Rineka Cipta. Jakarta.
- Bompa, Tudor O. (1990). Theory and Methodology of Training. Kendall/Hunt Publishing Company, Dubugue, Iowa.
- Harsono. (1988). Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching. CV. Tambak Kusuma. Jakarta.
- Nurhasan (2001). Tes Dan Pengukuran . Depdikbud Dikjen Dikti. Jakarta
- Oliver, Jon. (2007). Dasar-Dasar Bola Basket. Pakaraya Pustaka. Bandung.
- Sajoto, Mochamad. (1988). Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Depdikbud Dirjen Dikti PPTK. Jakarta.
- Sudjana. (2002). Metoda Statistika. Bandung: Tarsito.
- Syafuruddin. (2011). Ilmu Kepelatihan Olahraga Teori Dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga. Padang.
- Thai, Poo, Kho. (2010). Fundamental Basketball First Step To Win. Semarang.
- Tim Penyusun. (2024). Pedoman Penulisan Skripsi STOK Binaguna.Medan:
- Tjiptoadhidjojo, Aribinuko. (2000). Garuda Emas. Pemanduan Dan Pembinaan Bakat Usia Dini. Komite Olahraga Nasional. Indonesia Pusat. Jakarta
- Widodo. (2008:12). Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. PT Piranti Darma Kalokatama. Jakarta.
- Wissel. (2004). Bola Basket, Dilengkapi Dengan Program Kemahiran Teknik Dan Taktik. PT. RajaGrafindo Persada. Jakarta.
- Wiyaka, Ibrahim. (2003:5). Analisis Hasil Jump Shoot Dari 5 Penjuru Pada Tempat Yang Sama.