



PENGARUH LATIHAN JARAK BERTAHAP DANBERPINDAH TERHADAP HASIL JUMP SHOOT PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SMPN 1 TAMBUN UTARA

Finanda Fajar Hanif¹, Yudhaprawira Asrori², Rahmalia Apriyanti³, A'la Faridatul⁴

^{1,2,3}Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

*Email Korespondensi : hanif.fajar.finanda19@mhs.ubharajaya.ac.id¹,
asrori.yudhaprawira@dsn.ubharajaya.ac.id², apriyanti_rahmalia@bunghatta.ac.id³,
faridatul@dsn.ubharajaya.ac.id⁴

ABSTRAK

Pengaruh Latihan Jarak Bertahap dan Berpindah Terhadap Hasil *Jump Shoot* Permainan Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler SMPN 1 Tambun Utara Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Olahraga bola basket memerlukan itensitas yang tinggi dalam permainannya seperti berlari, berhenti, melompat, *body contact*, dan berpindah tempat sesuai dengan kebutuhan dalam permainan. Olahraga bola basket juga salah satu olahraga yang sering dimainkan oleh lapisan masyarakat Indonesia dan juga diseluruh dunia, Olahraga bola basket *jump shoot* atau tembakan melompat merupakan tembakan yang paling sering digunakan dalam permainan bola basket. Dalam penelitian ini, jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah penelitian kuantitatif, karena hasil dari penelitian didapatkan data-data berupa angka-angka setelah didapat akan dianalisis menggunakan perhitungan statistik, Desain penelitian yang digunakan untuk melakukan penelitian ini adalah eksperimen dengan tipe “ *Two Groups Pretest-Posttest Design* ”, yakni rancangan eksperimen yang dilakukan pada dua kelompok dimana kelompok satu disebut kelompok kontrol tanpa diberi perlakuan apapun sedangkan pada kelompok ke dua diberikan perlakuan (*treatment*). Siswa ekstrakurikuler basket SMPN 1 Tambun utara berata rata usia 12 sampai 15 tahun pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler basket merupakan salah satu program di bidang olahraga basket masih banyak mengalami kesalahan saat melakukan gerakan dasar khususnya *jump shoot*, penjelasan dari kelas eksperimen dan kelas kontrol setelah sumber data yang di olah dalam penilaian yang dilakukan sebelum melakukan perlakuan nilai *Sig. (2-tailed)* pada kelas eksperimen dan kelas kontrol pretest terendah adalah ,000, sedangkan pada *posttest* adalah ,005. Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang telah dilakukan ternyata hipotesis yang diajukan dapat diterima. Dengan demikian dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut. Hasil analisis statistik antara *pretest* dan *posttest* pada hasil tes *jump shoot* ekstrakuriler SMPN 1 Tambun utara olahraga basket menunjukkan ada pengaruh yang signifikan (*implication*)

Kata kunci: Jump Shoot,Ekstrakurikuler,Basket

ABSTRACT

In badminton matches, a lack of variety in athletes' training can have fatal consequences, because errors The Effect of Gradual and Moving Distance Training on the Results of Basketball Game Jump Shoot in Extracurricular Students of SMPN 1 Tambun Utara Thesis. Faculty of Education. Bhayangkara University, Greater Jakarta. Basketball requires high intensity in the game such as running, stopping, jumping, body contact, and moving places according to the needs of the game. Basketball is also one of the sports that is often played by Indonesian people and also around the world, jump shoot basketball or jump shot is the shot most often used in basketball games. In this study, the type of research used by researchers is quantitative research, because the results of the research obtained data in the form of numbers after being obtained will be analyzed using statistical calculations, The research design used to conduct this study is an experiment with the type of "Two Groups Pretest-Posttest Design" , namely the experimental design carried out on two groups where one group is called the control group without being given any treatment while the second group is given treatment (treatment). Students of extracurricular



basketball SMPN 1 Tambun Utara have an average age of 12 to 15 years in students who take part in extracurricular basketball is one of the programs in the field of basketball still experience many errors when doing basic movements, especially jump shoots, explanations from experimental classes and control classes after data sources are processed in assessments carried out before treating Sig. (2-tailed) grades In the experimental class and the pretest control class the lowest is .000, while in posttest it is .005. Based on the results of the analysis of research data that has been carried out, it turns out that the hypothesis proposed is acceptable. Thus the following conclusions can be obtained. The results of statistical analysis between pretest and posttest on the results of the extracurricular jump shoot test of SMPN 1 Tambun north basketball showed a significant influence.

Keywords: *Jump Shoot, Extracurricular, Basketbal*

PENDAHULUAN

Hampir di setiap sekolah memiliki kegiatan pendukung ekstrakurikuler kecabangan olahraga khususnya di SMPN 1 Tambun utara, bagi siswa-siswi yang memiliki minat dan bakat dalam suatu cabang olahraga tertentu dapat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah, Salah satu ekstrakurikulernya adalah kegiatan bola basket yang berdiri pada 15 Oktober 2019 tepatnya berada di lingkungan sekolah, Saat terbentuk pertama kali kegiatan ekstrakurikuler bola basket ini didikan atas bentuk kepedulian alumni yaitu oleh fajar fauzi dan satria terhadap siswa yang masih aktif sekolah untuk mewedahi bakat dan minat pada permainan bola basket. Seiring berjalannya waktu pada saat berdiri pada tahun 2019 hingga sekarang banyak sekali peningkatan dan penurunan dalam prestasi yang diraih, prestasi yang di raih dalam kompetisi terakhir yaitu BSL juara 3 kategori putri, juara 2 kategori putra dan 02Sn tingkat pelajar kategori putri dan kategori putra juara 2.

Sebagai dasar penelitian ini adalah hasil penelitian yang dilakukan yaitu adanya hubungan antara prestasi dari hasil latihan dengan keterampilan bermain bola basket dalam khususnya latihan bertahap dan berpindah dalam hasil *jump shoot* sehingga kesimpulan yang didapat ditarik adalah keinginan siswa untuk mendapatkan prestasi dalam bidang olahraga basket berhubungan dengan meningkatnya keterampilan bermain basket. Dari perbedaan hasil dari penelitian diatas serta hasil penelitian eksperimen serta dalam metode *pretest* dan *posttest* yang sudah dilakukan juga oleh peneliti sebelumnya. Salah satu sekolah yang dimaksud yaitu SMP Negeri 1 Tambun Utara.

Ada beberapa bentuk latihan yang dapat dilakukan untuk menunjang keberhasilan *jump shoot* yaitu dengan menerapkan bentuk latihan jarak bertahap dan latihan berpindah tempat dengan catatan telah memenuhi cara melakukan teknik dasar *jump shoot* secara baik dan benar. Yang dimaksud di atas hingganya maksud dan tujuan *jump shoot* yang diharapkan dapat tercapai, Berdasarkan hal di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengangkat judul “Pengaruh Latihan Jarak Bertahap dan Berpindah Terhadap Hasil *Jump Shoot* Pada Siswa Ekstrakurikuler SMPN 1 Tambun Utara”.

METODE

Metode penelitian yang digunakan untuk melakukan penelitian ini adalah eksperimen dengan tipe “*Two Groups Pretest-Posttest Design*”, yakni rancangan eksperimen yang dilakukan pada dua kelompok dimana kelompok satu disebut kelompok kontrol tanpa diberi perlakuan apapun sedangkan pada kelompok ke dua diberikan perlakuan (*treatment*). *Treatment* akan diberikan pada tes awal (*pretest*) kemudian akan diberikan perlakuan selama 16 kali pertemuan dan setelah diberikan perlakuan dilakukan lah pengukuran (*posttest*) lagi untuk mengetahui akibat dari perlakuan itu, sehingga besarnya efek dari eksperimen dapat diketahui dengan pasti.

Kegiatan penelitian ini memiliki tujuan yaitu untuk menilai perbedaan pengaruh latihan bertahap dan berpindah terhadap hasil *jump shoot* pada ekstrakurikuler SMPN 1 Tambun utara, peneliti ingin mengetahui apakah ada peningkatan kemampuan teknik dasar *jump shoot* dari siswa ekstrakurikuler bola basket di SMPN 1 Tambun utara yang telah diberikan *treatment* berupa latihan bertahap dan berpindah dengan yang tidak diberikan *treatment* yang dilihat dari perbandingan hasil *pretest* dan *posttest*.



Tabel 1. Rancangan Penelitian

O1 X O2 O3 X O4

Keterangan :

O1 : kelas eksperimen sebelum diberikan perlakuan (*pre-test*)O2 : kelas eksperimen setelah diberikan perlakuan (*post-test*)O3 : kelas kontrol sebelum diberikan perlakuan (*pre-test*)O4 : kelas kontrol setelah diberikan perlakuan (*post-test*)X : pemberian perlakuan (*treatment*)**A. Populasi dan Sampel****a. Populasi**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek / subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Kusumawati, 2015). Jadi populasi yang digunakan dalam penelitian ini seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler yang berjumlah 40 yang nantinya akan di bagi 2 kelompok untuk melakukan prakeknya.

b. Sampel

Peneliti menggunakan teknik *sample random sampling* untuk melakukannya. Teknik ini dipilih dengan pertimbangan melihat bahwa populasi yang homogen (Sugiyono, 2017). Maka dari itu dari jumlah populasi yang ada peneliti mengambil total sampel sebanyak 20 siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMPN 1 Tambun utara.

Berikut tabel sampel yang diambil oleh peneliti sebagai target dalam penelitian berlangsung :

Tabel 2. Data Sampel

No	Inisial	Jenis kelamin	Usia
1	RAJ	Laki laki	14
2	TSW	Laki laki	14
3	DRP	Laki laki	13
4	FLA	Laki laki	14
5	LA	Laki laki	14
6	PAR	Laki laki	14
7.	MH	Laki laki	14
8	MSA	Laki laki	13
9	RKM	Laki laki	13
10	AS	Laki laki	14
11	AN	Laki laki	13
12	MRR	Laki laki	13
13	LFR	Laki laki	14
14	AAN	Laki laki	14
15	HN	Laki laki	14
16	LAG	Laki laki	13
17	RR	Laki laki	13
18	AR	Laki laki	14
19	RB	Laki laki	14
20	YNP	Laki laki	13

Sumber : Data yang diolah

Lalu dibawah ini peneliti menerangkan bahwa karakteristik dari sampel dalam penelitian ini pada tabel berikut :



Tabel 3. Karakteristik Sampel

No	Jenis kelamin	Nama lengkap	Posisi	Usia
1	Laki laki	RISKI ANDRISANJAYA	<i>Forward</i>	14
2	Laki laki	TEGAR SATRIA WIBAWA	<i>Forward</i>	14
3	Laki laki	DAFIANKA RAFAEL PASSYA	<i>Forward</i>	13
4	Laki laki	FARESHAIKAL ABGARI	<i>Center</i>	14
5	Laki laki	LENDRA ARDIANSYAH	<i>forward</i>	14
6	Laki laki	PANJI AGUSTYO PRATAMA	<i>Center</i>	14
7	Laki laki	MUHHARAM HAIKAL	<i>forward</i>	14
8	Laki laki	MUHAMMAD SYADAD ARIFIN	<i>Guard</i>	13
9	Laki laki	REVANZA KALIEF MAULANA	<i>Guard</i>	13
10	Laki laki	AJI SETIYONO	<i>forward</i>	14
11	Laki laki	ASTON	<i>Center</i>	13
12	Laki laki	MORENO RIVA REYNALD	<i>forward</i>	13
13	Laki laki	LIONEL FAHRIZKI	<i>Center</i>	14
14	Laki laki	ALFREDO ARYANANTA	<i>Center</i>	14
15	Laki laki	HASAN NASRULLAH	<i>Forward</i>	14
16	Laki laki	LUKMAN ADI GRASSETO	<i>Forward</i>	13
17	Laki laki	RISKI ROJAK	<i>Center</i>	13
18	Laki laki	AKMAL RIFKYANSYAH	<i>Center</i>	14
19	Laki laki	REYHANKA BINTANG RAMADHAN	<i>Guard</i>	14
20	Laki laki	YUNUS NURSATRIA PUTRA	<i>Guard</i>	13

Sumber : Data yang diolah

Menurut penjelasan tabel di atas karakteristik peserta ekstrakurikuler bola basket SMPN 1 Tambun utara berdasarkan jenis kelamin adalah laki laki dan rentang usia adalah 14 tahun. Masih banyak posisi para peserta ekstrakurikuler tidak memiliki keterampilan bermain basket sehingga harus selalu memotivasi dirinya dalam melakukan proses latihan.

B. Prosedur Penelitian

Waktu penelitian adalah pada saat berlangsungnya penelitian atau saat penelitian ini berlangsung lamanya yaitu enam belas kali pertemuan dalam sesi 2 kali pertemuan dalam seminggu yaitu hari selasa dan jumat setiap pukul 16.00-18.00 WIB. Menggunakan fasilitas lapangan sekolah SMPN 1 Tambun Utara Kabupaten Bekasi.

C. Analisis Data

Penelitian ini adalah *pretest-posttest control group design* dalam desain ini terhadap duakelompok yang dipilih secara random, kemudian diberi *pretest* untuk mengetahui keadaan awal adakah perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Sugiyono, 2019).

1. Tes jump shoot

Pada tes *jump shoot*, peneliti menggunakan salah satu dari jenis *jump shoot*, yaitu *standing jump shoot*. *Standing jump shoot* adalah *jump shoot* dalam posisi bebas, analogi dalam permainan adalah permainan menerima *passing* dalam daerah kosong dan melakukan *jump shoot* lima titik *shooting* yaitu dari samping kiri ring, samping samping kiri atas ring, tengah ring, samping atas kanan ring, dan samping kanan ring. Dengan masing-masing tempat yang melakukan 5 kali *shooting* sehingga untuk keseluruhan tembakan dalam 5 titik yaitu 25 kali *shooting*.

Pelaksanaan :

Testee sudah ada di tempat yang telah di tandai dengan posisi siap menembak atau *triple threat position* dan menerima *passing* kemudian melakukan *jump shoot*. Setiap pelaksanaan *jump shoot*. Terdapat kotak yang berukuran 1 m x 1 m testee melakukan *jump shoot* didalam kotak tersebut. Setiap testee melakukan 5 kali *shooting* disetiap 1 kotak tersebut.

Skor :

Penilaian yang akan diberikan bila bola masuk diberikan nilai 5 (satu) dan apabila bola



tidak masuk mendapatkan 0 (nol).

Gambar 1. Posisi tembakan tes *jump shoot*



Sumber : (fahrul fahmi, 2014)

Keterangan :

- 1) Cone 1 : pos 1 samping kiri ring.
- 2) Cone 2 : pos 2 samping kiri atas ring
- 3) Cone 3 : pos 3 atas ring
- 4) Cone 4 : pos 4 samping kanan atas ring.
- 5) Cone 5 : pos 5 samping kanan ring.

Berdasarkan bentuk tes megumpan dan mengontrol bola disimpulkan dari tes tersebut menurut tabel dibawah ini :

Tabel 4. Hasil Tembakan *Jump Shoot*

Jumlah tembakan	Nilai	Kategori
5	25	Sempurna
4	20	Baik sekali
3	15	Baik
2	10	Cukup
1	5	Kurang
0	0	Tidak berhasil

Sumber : fahmi, 2014

2. Uji Prasyarat

Pengujian prasyarat analisis ini menggunakan uji realibilitas dalam perbandingan nilai *pretest* dan *posttest* homogenitas dalam menentukan hasil tes dalam penelitian sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan.

3. Uji Normalitas

Pengujian normalitas bertujuan untuk melihat apakah data tentang hasil tes terhadap *jump shoot* dalam metode latihan bertahap dan berpindah sebelum dan setelah diberikan perlakuan berasal dari populasi berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas sebaran data akan menggunakan *kolmogorov smirnov*.

Pada penelitian ini menggunakan taraf signifikan 5% atau 0,05 dengan syarat :

Jika $P\text{value} \geq 0,05$ maka dikatakan berdistribusi normal

Jika $P\text{value} < 0,05$ maka dikatakan berdistribusi tidak normal

4. Uji Homogenitas

Jika data berdistribusi normal, maka dilanjut dengan uji homogenitas. Pengujian homogenitas antara nilai *pretest* dan nilai *posttest* dilakukan untuk mengetahui apakah variansi kedua nilai sama atau berbeda. Adapun hipotesis yang akan diuji adalah sebagai berikut.

H_0 : = (tidak terdapat perbedaan variansi antara nilai *pretest* dan nilai *posttest*).

H_a : \neq (terdapat perbedaan variansi antara nilai *pretest* dan nilai Keterangan :

= variansi nilai *pretest*

= variansi nilai *posttest*

Kriteria pengujian dengan taraf signifikansi ($\alpha = 0,05$) adalah H_0 diterima apabila $\text{Sig} > 0,05$ dan H_0 ditolak apabila $\text{Sig} \leq 0,05$.



5. Uji Hipotesis

Uji hipotesis memakai uji-t dibantu oleh program SPSS 25, yakni dengan melakukan perbandingan diantara nilai mean diantara *pretest* serta *posttest*. Jika nilai t hitung lebih kecil daripada t tabel, akibatnya H_0 akan ditolak, apabila t hitung lebih besar daripada t tabel akibatnya H_0 akan diterima. Dalam Uji hipotesis dibantu oleh program SPSS 25. Uji t ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan bertahap dan berpindah terhadap tes *jump shoot* kepada siswa ekstrakurikuler SMPN 1 Tambun utara.

Analisis data untuk uji-t, hipotesis yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

H_0 : Terdapat pengaruh latihan jarak bertahap dan berpindah terhadap hasil *jump shoot* pada siswa ekstrakurikuler SMPN 1 Tambun Utara.

H_1 : Tidak terdapat pengaruh latihan jarak bertahap dan berpindah terhadap hasil *jump shoot* pada siswa ekstrakurikuler SMPN 1 Tambun Utara.

HASIL dan PEMBAHASAN

Siswa ekstrakurikuler basket SMPN 1 Tambun utara berata rata usia 12 sampai 15 tahun pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler basket merupakan salah satu program di bidang olahraga basket masih banyak mengalami kesalahan saat melakukan gerakan dasar khususnya *jump shoot*, diantaranya adalah melaksanakan keterampilan gerak menembak bola ke ring menggunakan dua tangan, tidak tepat pada tujuan dan serta gerakan teknik masih banyak yang salah.

Kesalahan tersebut dilihat saat melakukan latihan maupun dalam pertandingan, dan pada saat di aplikasikan dalam permainan cabang olahraga basket. Kesalahan mendasar saat melakukan teknik dasar *jump* seringkali terjadi pada indikator gerakan seperti dibawah ini :

1. Lompatan kurang tinggi
2. Dorongan pada bola kurang kuat
3. Tidak menggunakan kaki terkuat saat melakukan tolakan melompat
4. Pada saat mendarat ayunan kaki terlalu kaki

Dengan demikian setiap gerakan pada indikator *jump shoot* tersebut, maka akan menciptakan siswa ekstrakurikuler bola basket yang memiliki kemampuan teknik dasar *jump shoot* dengan baik. *Jump shoot* teknik *jump shoot* pada bola basket adalah lompatan yang seimbang sehingga bisa menembak tanpa beban.

Menggunakan berbagai macam variasi latihan *jump shoot* dalam latihan berfungsi sebagai langkah untuk mengurangi perasaan bosan bagi pemain yang dilatih dan variasi latihan tersebut sesuai dengan keadaan saat pertandingan bola basket. Dalam meningkatkan *jump shoot* pada bola basket, penggunaan latihan dengan jarak dan berpindah ini merupakan latihan yang memiliki pengaruh sangat baik bagi terciptanya otomatisasi gerakan dan juga peningkatan pada *jump shoot* pada bola basket.

Dalam hal ini yang berperan penting dalam melakukan *jump shoot* Kemampuan menggunakan untuk mengetahui kemampuan teknik dasar *jump shoot* pada cabang olahraga basket maka diperlukan adanya tes, tes yang bisa dilakukan adalah dengan menggunakan tes *jump shoot* pada bola basket. Dengan menggunakan latihan jarak dan berpindah maka kemampuan *jump shoot* pada bola basket secara baik. Karena dengan latihan jarak dan berpindah, hal tersebut baik bagi kemampuan *jump shoot* pada bola basket yang membutuhkan lompatan kurang tinggi dengan kerja kaki yang baik.

Penelitian diawali dengan melakukan *pretest* untuk mengetahui teknik *jump shoot* siswa ekstra kurikuler sebelum diberikan *treatment*, pemberian *treatment* sebanyak 14 kali pertemuan dengan latihan bermain menjurus pada *jump shoot* dan kemudian setelah *treatment* selesai, dilakukan *pretest* dan *posttest* untuk mengetahui *jump shoot* siswa ekstrakurikuler setelah diberikan *treatment*.

Treatment dilaksanakan di lapangan sekolah SMPN 1 Tambun utara. Diketahui dari hasil uji t , bahwa model latihan *jump shoot* mempunyai pengaruh terhadap teknik dasar *jump shoot* siswa ekstrakurikuler sekolah SMPN 1 Tambun utara. Pelaksanaan latihan *jump shoot* yang dilakukan berdasarkan pada latihan, memberi pengaruh terhadap *jump shoot* siswa ekstrakurikuler SMPN 1 Tambun utara. Adanya pengaruh pada teknik dasar *jump shoot* siswa ekstrakurikuler bola basket dikarenakan latihan jarak dan berpindah dapat melatih siswa dengan



melakukan tingkatan dalam latihan, karena dimulai dari tingkat yang mudah hingga sulit sehingga para siswa dapat memahami dengan baik dari latihan *jump shoot* tersebut.

Program latihan yang diterapkan pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMPN 1 Tambun utara selama 14 kali pertemuan menunjukkan pengaruh yang signifikan. Meskipun belum semua atlet mampu memiliki peningkatan *passing* pada kategori sangat baik. Jika siswa berlatih dengan latihan *jump shoot* ini serta dengan intensitas yang tepat, akan sangat memungkinkan siswa mampu memiliki kemampuan *jump shoot* dengan kategori sempurna. Adapun penjelasan peneliti tentang hasil perhitungan kelas eksperimen dan kontrol yang didapat dari hasil nilai *pretest* dan *posttest* berikut dibawah ini :

a. Uji Prasyarat

Dari sumber data yang di olah menurut tabel perhitungan di atas terdapat pengaruh yang signifikan terhadap perlakuan hasil tes yang dilakukan dalam nilai kelas eksperimen dan kontrol *minimum pretest* 0 dan *maksimum nilai posttest* 25, sehingga dalam perhitungan terdapat hasil yang berpengaruh dalam melakukan tes *jump shoot* pada ekstrakurikuler cabang olahraga basket SMPN 1 Tambun 1 utara.

b. Uji normalitas

Berikut penjelasan tentang uji normalitas setelah sumber data yang di olah dalam penilaian yang dilakukan sebelum melakukan perlakuan nilai pada kelas kontrol dan eksperimen pada *pretest* terendah adalah ,000, sedangkan pada nilai *posttest* adalah ,033. Dapat disimpulkan bahwasan terdapat pengaruh terhadap *pretest* dan *posttest*, karena hasil nilai dari *posttest* lebih beasar daripada *pretest*. setelah melakukan perlakuan dan data uji *Kolmogorov Smirnov* dan *Shapiro Wilk*, data yang diperoleh berdistribusi normal.

c. Uji Homogenitas

Berikut penjelasan tentang uji homogenitas setelah sumber data yang di olah dalam spss 25 melalui analisis *Levene Statistic* penilaian yang dilakukan sebelum melakukan perlakuan nilai *pretest* nilai signifikansi (Sig) *Based on trimmed mean* adalah sebesar $0,39 > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil data yang diperoleh menunjukkan **HOMOGEN**.

d. Uji Hipotesis

Berikut penjelasan dari kelas eksperimen dan kelas kontrol setelah sumber data yang di olah dalam penilaian yang dilakukan sebelum melakukan perlakuan nilai *Sig. (2-tailed)* pada kelas eksperimen dan kelas kontrol *pretest* terendah adalah ,000, sedangkan pada *posttest* adalah ,005. Dapat disimpulkan bahwasan terdapat pengaruh terhadap *pretest* dan *posttest*, karena hasil perhitungan nilai dari setelah melakukan perlakuan dan data uji hipotesis, data yang diperoleh. Jika nilai **Sig. (2-tailed) < 0,05** , maka terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil kelas eksperimen dan kelas kontrol. Jika nilai **Sig. (2-tailed) > 0,05** , maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kelas eksperimen dan kelas kontrol. $0,00 < 0,05$ maka terdapat pengaruh variabel terhadap X terhadap Variabel Y. Maka dari itu **H1 di terima sedangkan H0 ditolak**. dari penjelasan perhitungan tabel diatas peneliti menyimpulkan bahwa hasil dari Uji *T paired sample test* terdapat hasil yang signifikan dan data berdistribusi normal.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang telah dilakukan ternyata hipotesis yang diajukan dapat diterima. Dengan demikian dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut. Hasil analisis statistik antara *pretest* dan *posttest* pada hasil tes *jump* ekstrakuriler SMPN 1 Tambun utara olahraga basket menunjukkan ada pengaruh yang signifikan. Memberikan pengalaman tentang teknik *jump shoot* pada siswa ekstrakurikuler bola basket meningkatkan kemampuan mereka dengan adanya penelitian ini. Peneliti menjadi lebih banyak mengenal sifat siswa sekolah SMPN 1 Tambun utara ekstrakurikuler bola basket dan bagaimana cara pendekatan dalam melatih siswa tersebut. Peneliti memperoleh pengalaman praktek dengan ikut memberikan program latihan teknik *jump shoot* pada olahraga bola basket, sehingga dapat melihat langsung apa saja hal-hal positif dari latihan pada jarak bertahap dan berpindah teknik *jump shoot*.



DAFTAR PUSTAKA

- Abrar, I. I. (2021). Pembinaan Cabang Olahraga Basket Pada Usia Dibawah 20 Tahun di Jawa Timur. kesehatan olahraga, 9.
- Abubakar, H. R. (2021). Pengantar Metodologi Penelitian. Yogyakarta: SUKA-Press UIN Sunan Kalijaga.
- Oktaviasari, F. (2020). Pengaruh Latihan Jump Shoot dan Bank Shoot Terhadap Kemampuan Shooting Pemain Klub Mranggen Selection Basketball. *Physical Activity and Sports*, 63-70.
- Purnomo, G. (2016). Pengembangan Alat Ladder Untuk Latihan Koordinasi, Kelincahan dan Power. *Kepelatihan Olahraga*, 12-14.
- Raibowo, S. (2022). Pengembangan model offense dan defense training bola basket putra berbasis modifikasi permainan tradisional gobak sodor di SMP negeri 5 Kota Bengkulu. *ilmiah pendidikan jasmani*, 3.
- Zainuddin, E. (2019). Pengaruh Latihan Depth Jump To Rimp Jump dan Box Jump dan Panjang. *Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan & Rekreasi*, 304-313.