



Pengaruh Latihan *Jump to Box* terhadap Kemampuan *Lay Up Shoot* Siswa Ekstrakurikuler Basket SMK Negeri 2 Palembang

Bagus Setiawan^{1*}, Hengki Kumbara², Puput Sekar Sari³

^{1,2,3}Universitas PGRI Palembang, Indonesia

Alamat: Jalan A.Yani Lorong Gotong Royong 9/10 Ulu Plaju Palembang

Korespondensi penulis: bagus4416@gmail.com*

Abstract: *This research aims to determine the effect of jump to box training on the lay up shoot ability of basketball extracurricular students at SMK NEGERI 2 Palembang. This research uses an experimental method. This research is a quantitative research that uses the "One Group Pretest - Posttest Design" research design method. The sample used is 20 male students. There is one assessment in this research, namely the lay up shoot ability of extracurricular students. basketball. The analysis technique uses the "t-test" method. After carrying out the exercises and carrying out the Posttest, there was an increase in the average of 38.5 from the previous Pretest only getting an average of 27.3, as well as the hypothesis results for the lay up shoot ability of extracurricular basketball students. shows that the calculated t value is greater than the t table, namely $27.5 > 1.73$, so H_a is accepted and H_o is rejected, this shows that the jump to box training method has an influence on the results of the lay up shoot ability of basketball extracurricular students at SMK NEGERI 2 Palembang.*

Keywords: *Lay Up Shoot, Jump To Box Training, SMK NEGERI 2 Palembang*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *jump to box* terhadap kemampuan *lay up shoot* siswa ekstrakurikuler basket SMK NEGERI 2 Palembang. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan metode rancangan/desain penelitian “ *One Group Pretest – Posttest Design*” sampel yang digunakan berjumlah 20 orang siswa laki-laki, terdapat satu penilaian dalam penelitian ini yaitu kemampuan *lay up shoot* siswa ekstrakurikuler basket. Teknik analisis menggunakan metode “uji-t” setelah melakukan latihan dan dilakukan *Posttest* terjadi peningkatan rata-rata yaitu sebesar 38,5 dari sebelum nya *Pretest* hanya mendapatkan rata-rata sebesar 27,3, Serta hasil hipotesis untuk kemampuan *lay up shoot* siswa ekstrakurikuler basket menunjukkan nilai t hitung lebih besar daripada t table yaitu $27,5 > 1,73$ maka H_a diterima dan H_o ditolak, hal ini menunjukkan bahwa metode latihan *jump to box* memberikan pengaruh terhadap hasil kemampuan *lay up shoot* siswa ekstrakurikuler basket SMK NEGERI 2 Palembang.

Kata kunci: Lay Up Shoot, Latihan Jump To Box, SMK NEGERI 2 Palembang

1. LATAR BELAKANG

Olahraga dapat di definisikan sebagai aktifitas jasmani yang dilakukan manusia dalam bentuk gerakan maupun juga latihan. Secara sederhana olahraga dapat diartikan sebagai kegiatan yang berpindah dari satu tempat ketempat yang lain. Olahraga juga merupakan bagian penting dan tidak dapat terpisahkan dalam aspek kehidupan manusia. Mengenai definisi olahraga (Giriwijoyo, 2005, p. 30) berpendapat bahwa "olahraga merupakan aktivitas gerak tubuh yang tersusun dan terencana dan dilakukan dengan upaya sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya." (Husdarta, 2014, p. 133) mengatakan, "bahwa olahraga adalah kegiatan otot yang energik dan dalam kegiatannya itu manusia memperagakan kemampuan gerak dan kemauannya seoptimal mungkin." Semua olahraga memiliki tujuan yang berbeda, seperti olahraga mengajar,

menghibur, meningkatkan prestasi, dan sebagainya. Setiap cabang olahraga memiliki teknik dan tujuan yang berbeda. (Sari et al., 2021, p. 1)

Olahraga sendiri perannya tidak dapat dipisahkan dari dunia Pendidikan karena olahraga dan Pendidikan telah menjadi satu kesatuan dalam tingkat satuan Pendidikan sekolah melalui mata pelajaran Pendidikan jasmani Kesehatan dan olahraga seperti yang telah tertuang dalam Undang-undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 pasal 1 ayat 11 yang mengatur tentang system keolahragaan nasional yang berbunyi “Olahraga Pendidikan adalah Pendidikan jasmani dan Olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses Pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, Kesehatan, dan kebugaran jasmani”.olahraga terdapat tempat sendiri di dalamsatuan Pendidikan sekolah banyak sekali cabang olahraga yang diminati oleh para siswa peserta didik salah satunya ialah cabang olahraga basket.Bola basket adalah olahraga yang sangat disukai mulai dari anak-anak hingga dewasa. Bukan hanya di IndonesiaOrang-orang di Amerika Serikat, Amerika Selatan, Eropa, Afrika, Asia dan tempat lain sangat menyukai permainan bola basket.Terbukti dengan banyaknya kompetisi yang diadakan seperti *National Basketball Assocation (NBA)*di Amerika, *Indonesian Basketball League (IBL)*di Indonesia,*League Endesa (ACB)* di Spanyol.Permainan bolabasket adalah salah satu cabang olahraga permainan bola besar yang terdiri atas dua regu yang beranggotakan masing-masing lima orang pemain dan saling bertanding untuk mencetak angka atau poin sebanyak mungkin.

Mencetak angka atau poin sebanyak mungkin tentunya para pemain bola basket harus menguasai teknik dasar dalam permainan bola basket. Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh p ara pemain bola basket adalah teknik *lay up shoot*, Teknik *lay up shoot* sering sekali dipakai untuk mencetak banyak angka dan poin dalam permainan bola basket.“Teknik *lay up shoot* sendiri adalah salah satu teknik *shooting* dalam permainan bola basket yang dalam pelaksanaannya diharuskan melakukan dua awalan langkah lalu melompat”(Saichudin & Munawar, 2019, p. 28). tembakan *lay up shoot* merupakan jenis tembakan yang dilakukan pada jarak sedekat-dekatnya pada ring (Imam Sodikun, 1992, p. 103)

Tujuan latihan *jump to box* yaitu latihan yang berfokusuntukmeningkatkan eksplosif power tungkai. *jump to box* ini adalahsalah satubentuk latihan dalam permainan bola basket yang fungsinyauntuk meningkatkan lompatan karena lompatan dalam permainan bola basket sangat penting khususnya dalam melakukan teknik*lay up shoot*. Pada saat melakukan teknik *lay up shoot* membutuhkan lompatan yang maksimal agar

lawan tidak bisa melakukan *block* disaat berada diudara untuk melakukan *shooting* bola ke ring.

Ekstrakurikuler permainan bola basket SMK Negeri 2 Palembang berdiri pada tahun 1996 dikarenakan banyaknya minat para siswa pada saat itu dalam melakukan olahraga bola basket. Ekstrakurikuler permainan bola basket SMK Negeri 2 Palembang memulai latihan perdananya di lapangan olahraga sekolah. Semenjak awal terbentuknya ekstrakurikuler permainan bola basket sudah banyak sekali prestasi yang di hasilkan baik dari tingkat antar kecamatan dan kota dan nasional, akan tetapi dalam kurun waktu 3 tahun terakhir yaitu dari tahun 2022 sampai dengan 2024 prestasi ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 2 Palembang mengalami penurunan yang cukup drastis, Pada ajang Honda DBL Series 2023 ekstrakurikuler basket SMK Negeri 2 Palembang masih belum mampu menunjukkan hasil yg memuaskan, dengan dikalahkan oleh SMA Negeri 6 Palembang denganskor 58-12 kemudian pada ajang Honda DBL Series 2022 juga dikalahkan oleh SMA Negeri 1 Muara Enim dengan skor 34-12, terakhir kali ekstrakurikuler basket SMK Negeri 2 Palembang menang di ajang Honda DBL adalah pada tahun 2019 dengan mengalahkan SMA Negeri 7 Palembang denganskor 36-26.

2. KAJIAN TEORITIS

Hakikat Permainan Bola Basket

Bola basket adalah cabang olahraga permainan yang menggunakan bola besar di oper atau di lempar ke teman yang dimainkan atau dilakukan dengan cara berkelompok yang terdiri dari dua tim dengan anggota masing-masing yaitu lima orang dan saling bertanding untuk mencetak angka dengan cara memasukan bola kekeranjang (Zulfiani, 2021, p. 2). Permainan bola basket juga cukup banyak diminati oleh semua lapisan masyarakat terlebih khusus oleh kalangan usia muda dikalangan usia muda olahraga bola basket dijadikan sebagai sarana olahraga prestasi.

Peraturan Permainan Bola Basket

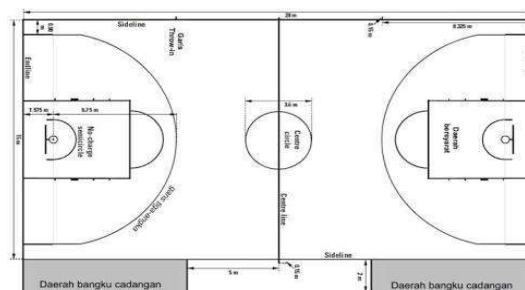
Dalam permainan bola basket, ada beberapa aturan dasar yang harus diikuti: a) Bola dapat dilemparkan ke segala arah dengan kedua tangan atau satu tangan saja. b) Bola dapat dipukul dengan kedua tangan atau satu tangan, tetapi tidak boleh dipukul dengan kepalan tangan, atau yang dikenal sebagai meninju. c) Pemain tidak diperbolehkan berlari sambil memegang bola sebaliknya, mereka diperbolehkan berlari dengkur saat menerima bola. d) Tim lawan akan mendapatkan poin jika mereka melakukan pelanggaran tiga kali

berturut-turut. e) Anda hanya boleh memegang bola dengan telapak tangan Anda. Pemain tidak diperbolehkan memukul, mendorong, atau menjegal pemain yang lain dengan cara apa pun. Bola tidak boleh dipegang oleh lengan atau anggota lain.f) Pemain tidak diperbolehkan memukul, mendorong, atau menjegal pemain lain dengan cara apa pun. g) Jika bola keluar lapangan, bola akan dilemparkan kembali ke lapangan dan dimainkan oleh pemain yang menyentuh bola pertama kali. h) Aturan Federasi Bola Basket Internasional menetapkan waktu permainan 4 kali 10 menit. Waktu bermain dalam versi *NBA* adalah empat kali dua belas menit. Ada sepuluh menit istirahat di antara babak pertama, kedua, dan keempat. Pertandingan harus diperpanjang sampai skor berbeda jika skornya sama pada akhir pertandingan. Terdapat waktu istirahat dua menit di antara dua babak tambahan. i) Setiap regu diberi kesempatan untuk melakukan istirahat dua kali untuk setiap babak dan satu kali untuk setiap babak tambahan..Setelah pencatat skor memberi tahu wasit dengan bel sebagai tanda isyarat, satu regu akan diberi waktu istirahat, dan pemain akan diberhentikan sementara j) tim dengan skor tertinggi akan dinyatakan sebagai pemenang. (Saichudin & Munawar, 2019, p. 63)

Sarana dan Prasarana Permainan Bola Basket

a. Lapangan

Lapangan bola basket berbentuk persegi panjang dengan dua ukuran standar: (Gambar 1). Standar *National Basketball Association* (NBA) adalah 28,5 meter dan lebar 15 meter, dan standar Federasi Bola Basket Internasional adalah 26 meter dan lebar 14 meter. Perbedaan ukuran itu dikaitkan dengan kecenderungan para pemain Amerika yang memiliki tubuh lebih tinggi. Lapangan basket memiliki tiga lingkaran dengan jari-jari 1,80 meter”. (Saichudin & Munawar, 2019, p. 19) Lapangan bola basket terdiri dari banyak bagian, yang masing-masing diberi nama tertentu. Contohnya adalah lingkaran tengah, setengah lingkaran *freethrow*, *backcourt*, *frontcourt*, garis garisbatas, garis tengah, dan garis *free throw*.



Gambar 1. Lapangan Permainan Bola Basket

b. Jarak Area Hukuman

Jarak lantai kepapan pantul bagian bawah adalah 2,75 meter, jarak papan pantul bagian bawah ke ring basket adalah 0,30 meter, ring basket panjangnya 0,40 meter, dan tiang penyangga adalah 1 meter dari garis akhir. (Saichudin & Munawar, 2019, p. 20).

Ring bola basket memiliki panjang 0,40 meter, jarak tiang penyangga ke garis akhir adalah 1 meter, panjang papan pantul luar 1,8 meter, lebar papan pantul luar 1,2 meter, dan panjang papan pantul dalam 0,59 meter, lebar papan pantul dalam 0,45 meter. Tinggi ring bola basket adalah 2,75 meter, dengan jarak lantai kepapan pantul bagian bawah 2,75 meter.

c. Alat dan Perlengkapan

Berikut adalah alat dan perlengkapan yang diperlukan untuk bermain bola basket dengan baik:

- 1) Bola basket
- 2) Seragam pemain
- 3) Pengukur waktu: 1) Jam (waktu) pertandingan 2) *Stopwatch* atau beberapa peralatan yang dapat mengukur waktu istirahat (tidak termasuk jam pertandingan)
- 4) Papan pencatat skor atau poin e) Jam peluru f) Papan pantul Papan pantul sendiri terdiri dari: 1. Ring (tahan benturan) dan jaring; 2. Struktur penyangga papan pantul, termasuk pengamanannya; 3. Papan pantul; 4. Tiang penyangga
- 5) Lapangan permainan
- 6) Skor".(FIBA, 2022).

Gerakan teknik dasar permainan bola basket ialah gerakan yang paling mendasar untuk mencapai keterampilan bermain bola basket. Pemain bola basket wajib menguasai teknik dasar permainan bola basket yakni mengoper dan menangkap (*passing/couthing*), menggiring bola (*dribbling*), serta menembak (*shooting*). Pada umumnya permainan bola basket diuntut untuk menguasai teknik dasar bermain. Teknik dasar yang baik dan benar menentukan keberhasilan seseorang untuk pengembangan dirinya pada teknik yang lebih tinggi (Aprisoni, 2019, p. 2). Saichudin & Munawar, (2019, p. 24) berpendapat "Sama seperti olahraga lainnya, ada teknik dasar yang harus dikuasai oleh para peminat permainan bola basket, terutama

para pemula yang ingin menjadi pemain profesional, seperti *rebound*, *catching*, *passing*, *pivot*, *dribbling*, dan *shooting*.

***Shooting*(Menembak)**

Shooting adalah teknik penting yang harus dikuasai oleh para pemain Karena tujuan permainan bola basket adalah untuk memasukkan bola kedalam keranjang tim lawan sebanyak mungkin. *Shooting* adalah teknik penting yang frekuensinya sangat penting untuk kemenangan dalam pertandingan bola basket. (Saichudin & Munawar, 2019, p. 33). Ambler 2006 dalam (Supriatna, 2023, p. 4) mengatakan bahwa kemampuan untuk menembak atau menembak bola ke dalam keranjang atau ring adalah keterampilan terpenting dalam permainan bola basket ini karena keterampilan ini memiliki hasil nyata. *Shooting* bola basket merupakan teknik permainan bola basket untuk menembak bola ke arah ring dengan tujuan mencetak jumlah poin sebanyak mungkin. (Yuliana Peni tuasikal syam rahman abdu, 2020, p. 2). Ada banyak jenis *shooting* dalam permainan bola basket diantaranya yaitu adalah *Free Throw Shoot*, *Jump Shoot*, *Lay Up Shoot*.

3. METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah upaya untuk menyelidiki dan menelusuri masalah dengan cara kerja ilmiah. secara hati-hati dan teliti mengumpulkan, mengolah, dan menganalisis data untuk menguji hipotesis atau memecahkan masalah (Rifai, 2020, p. 11). Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiyono, 2019, p. 13). Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2019, p. 19).

Tempat penelitian : proposal penelitian ini akan dilakukan di lapangan olahraga sekolah SMK Negeri 2 Palembang. Waktu penelitian : proposal penelitian ini akan dilakukan dalam kurun waktu 4 minggu. Latihan berlangsung sebanyak 3 kali dalam seminggu.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pelaksanaan Penelitian

Tabel 1. data hasil pretest Lay Up Shoot siswa ekstrakurikuler basket Smk negeri 2 palembang

NO	Nama Siswa	Hasil Pretest
1	RB	28
2	RK	27
3	DA	26
4	RY	28
5	NP	27
6	JK	29
7	DK	26
8	BS	26
9	IB	27
10	AR	27
11	DW	25
12	RP	27
13	AM	28
14	RY	28
15	BY	29
16	NF	27
17	FR	27
18	RD	27
19	SM	28
20	JI	28

Berdasarkan table diatas data didapat sebelum atlet diberikan perlakuan/program latihan menggunakan metode latihan *jump to box* disimpulkan bahwa hasil penilaian data pretest pada kemampuan *lay up shoot* siswa ekstrakurikuler basket Smk negeri 2 palembang masih sangat kurang dari table norma penilaian *lay up shoot* yang ditulis oleh (Candra, 2019, pp. 23–36).

Deskripsi hasil test awal (*pretest*)

Deskripsi hasil penelitian data *pretest* kemampuan *lay up shoot* siswa ekstrakurikuler basket SMK Negeri 2 Palembang dapat di deskripsikan sebagai berikut:

- a) Rentang = Nilai terbesar- Nilai terkecil
 = 29-25
 = 4

$$\begin{aligned}
 \text{b) Banyak Kelas} &= 1+3,3 \log n \\
 &= 1+3,3 \log 20 \\
 &= 1+3,(1,30) \\
 &= 1+4,29 \\
 &= 5,29 \approx 5
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{c) Panjang Interval Kelas} &= \frac{\text{Rentang}}{\text{Banyak kelas}} \\
 &= \frac{4}{5} \\
 &= 0,8 \approx 1
 \end{aligned}$$

Tabel 2. Tabel distribusi hasil *pretest* (test awal)

NO	Kelas interval	F_i	X_i	$F_i X_i$	X_i^2	$F_i \cdot X_i^2$
1	25-26	4	25,5	102	650,25	2.601
2	27-28	14	27,5	385	756,25	10.587,5
3	29-30	2	29,5	59	870,25	1.740,5
Jumlah		20		546	2.270.75	14.929
Rata-rata (\bar{x})		17,3				

Pretest			
NO	Kelas Interval	Frekuensi	Presentase
1	25-26	4	20%
2	27-28	14	70%
3	29-30	2	10%
Jumlah		20	100%

Berdasarkan pada table diatas dari 20 orang sampel diperoleh bahwa pada interval 25-26 terdapat sebanyak 4 siswa (20%), sedangkan pada interval 27-28 terdapat sebanyak 14 siswa (70%) sedangkan pada interval 29-30 terdapat sebanyak 2 siswa (10%).

Deskripsi hasil test akhir (*post test*)

Deskripsi hasil penelitian data posttest kemampuan *lay up shoot* siswa ekstrakurikuler basket smk negeri 2 Palembang dapat dideskripsikan sebagai berikut

NO	Nama Siswa	Hasil Posttest
1	RB	40
2	RK	36
3	DA	38
4	RY	39
5	NP	36
6	JK	37
7	DK	39
8	BS	40
9	IB	36
10	AR	38

11	DW	38
12	RP	40
13	AM	36
14	RY	38
15	BY	39
16	NF	40
17	FR	38
18	RD	39
19	SM	40
20	JI	40

$$1. \text{ Rentang} = \text{Nilai terbesar} - \text{Nilai terkecil}$$

$$= 40 - 36$$

$$= 4$$

$$2. \text{ Banyak Kelas} = 1 + 3,3 \log n$$

$$= 1 + 3,3 \log 20$$

$$= 1 + 3,3(1,30)$$

$$= 1 + 4,29$$

$$= 5,29 \approx 5$$

$$3. \text{ Panjang Interval Kelas} = \frac{\text{Rentang}}{\text{Banyak kelas}}$$

$$= \frac{4}{5}$$

$$= 0,8 \approx 1$$

Tabel 3. Distribusi Hasil *Post Test* (Test Akhir)

NO	Kelas interval	F_i	X_i	$F_i X_i$	X_i^2	$F_i \cdot X_i^2$
1	36-37	5	36,5	182	1.332,25	6.661,25
2	38-39	9	38,5	346	1.482,25	13.340,25
3	40-41	6	40,5	243	1.640,25	9.841,5
Jumlah		20			4.454,75	29.843
Rata-rata (\bar{x})						38,5

Pretest			
NO	Kelas Interval	Frekuensi	Presentase
1	36-37	5	25%
2	38-39	9	45%
3	40-41	6	30%
Jumlah		20	100%

Berdasarkan pada table diatas dari 20 orang sampel diperoleh bahwa pada interval 36-37 terdapat sebanyak 5 siswa (25%), sedangkan pada interval 38-39 terdapat sebanyak 9 siswa (45%) sedangkan pada interval 40-41 terdapat sebanyak 6 siswa (30%).

Pembahasan

Tembakan *lay up* atau yang bisa juga disebut tembakan tiga langkah adalah tembakan yang dilakukan dengan jarak dekat sekali dengan keranjang basket, sehingga seolah-olah bola diletakkan ke dalam keranjang basket yang didahului dengan gerakan dua langkah dan diikuti dengan langkah tolakan (Ary, 2021, p. 3). Berdasarkan data *pretest* gerakan *lay up shoot* siswa ekstrakurikuler basket SMK Negeri 2 Palembang, diperoleh dengan nilai tertinggi 29 dan nilai terendah 25, dengan nilai rata-rata 27,3 dengan nilai modus 26,95 dengan nilai simpangan baku 1,10 dan dengan hasil normalitas 0,31, sedangkan data *posttest* kemampuan gerak *lay up shoot* siswa ekstrakurikuler basket SMK Negeri 2 Palembang dengan nilai tertinggi 40 dan nilai terendah 36 dengan nilai rata-rata 38,5 dengan nilai modus 37,95 dengan nilai simpangan baku 2,52 dan dengan hasil normalitas 0,21. Berdasarkan penelitian terdapat Pengaruh latihan *jump to box* terhadap kemampuan *lay up shoot* bola basket pada siswa ekstrakurikuler basket SMK Negeri 2 Palembang. Hal ini dapat dilihat dari adanya peningkatan antara *pretest* dan *posttest* setelah diberi perlakuan latihan

Tujuan utama latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasi mereka semaksimal mungkin. Untuk mencapai tujuan ini, atlet perlu memperhatikan empat komponen latihan: latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil kemampuan Lay up shoot siswa ekstrakurikuler basket SMK Negeri 2 Palembang dengan menggunakan latihan jump to box, pengambilan data telah dilaksanakan pada 20 siswa ekstrakurikuler basket SMK Negeri 2 Palembang. sampel ini diberikan perlakuan berupa latihan jump to box selama 4 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu. Terjadinya peningkatan dalam latihan terjadi dalam waktu 2-6 minggu tetapi biasanya 4 minggu (1 bulan). Hal ini yang perlu diperhatikan adalah peningkatan dalam latihan apabila latihan dilakukan minimal seminggu 3 kali. Semakin sering dan semakin banyak latihan maka peningkatan semakin cepat, akan tetapi harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan agar tidak *overtraining*. Untuk itu perkembangan komponen kondisi fisik yang terbaik juga membantu seorang atlet untuk mampu mengikuti latihan selanjutnya dalam usaha mencapai prestasi setinggi-tingginya (Apta, 2015, p. 50)

Berdasarkan hasil perhitungan statistik “uji t” didapat hasil sedangkan T_{tabel} adalah 1,73 yang diperoleh dari tabel distribusi T dengan dk $(20-2)= 18$ dan taraf kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$), tercantum dalam tabel. Kriteria pengujian hipotesis untuk data kemampuan lay up shoot bola basket, serta $T_{hitung} (27,75) > T_{tabel} (1,73)$ untuk data hasil

kemampuan lay up shoot bola basket. maka terdapat perbedaan yang signifikan antara post-test dan pre-test keduanya, dengan demikian maka hipotesis H_0 ditolak dan hipotesis H_a diterima. Pernyataan H_a yaitu “Ada Pengaruh latihan jump to box Terhadap Hasil Kemampuan Lay Up Shot siswa ekstrakurikuler basket SMK Negeri 2 Palembang.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan *Jump To Box* Terhadap Hasil kemampuan *Lay Up Shoot* siswa ekstrakurikuler basket SMK Negeri 2 Palembang. Temuan dalam penelitian ini adalah dihasilkannya metode latihan *Jump To Box* yang dapat meningkatkan tinggi hasil lompatan saat melakukan *lay up shoot*. Implikasi dari penelitian ini bahwa latihan *Jump To Box* dapat digunakan sebagai salah satu jenis latihan untuk meningkatkan lompatan sehingga mempengaruhi kemampuan *lay up shoot* pemain bola basket.

Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas saya sebagai peneliti memberikan saran yaitu Bagi Peneliti selanjutnya yang ingin mengembangkan penelitian ini saran saya bentuk latihannya dapat di tambah ataupun dimodifikasi dan tambahkan latihan yang lain untuk meningkatkan kemampuan *lay up shoot*. latihan *Jump To Box* dapat digunakan sebagai metode latihan untuk meningkatkan hasil kemampuan *lay up shoot*.

DAFTAR REFERENSI

- Aji, P. (2021). Pengembangan merupakan suatu jenis penelitian yang dikenal dengan Research and Development (R & D) yang kemudian diartikan sebagai "penelitian dan pengembangan". Penelitian-penelitian yang bukan R & D tidaklah menghasilkan objek, sedangkan penelitian lainnya.
- Akmal, A. F. (2019). Seberapa besar kontribusi power otot tungkai, panjang lengan, dan fleksibilitas pergelangan tangan terhadap hasil lay-up shoot dalam permainan bola basket pada anggota ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 1 Banjar. *Vol. 16*(1), 1-12.
- Annisa, M. N., Dewi, D. A., & Furnamasari, Y. F. (2021). Peran ekstrakurikuler dalam meningkatkan karakter kewarganegaraan siswa di sekolah. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5, 7286–7291.

- Aprisoni, Y. (2019). Upaya meningkatkan kemampuan chest pass dalam permainan bola basket melalui metode pendekatan bermain pada siswa kelas XI A Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Siding Kabupaten Bengkayang. *Paper Knowledge: Toward a Media History of Documents*, 1–11.
- Apta, K. F. M. (2015). *Dasar ilmu kepelatihan*. Alfabeta.
- Ary, B. S. (2021). Pengaruh latihan pliometrik terhadap peningkatan lay-up shoot pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 11 Makassar.
- Azhari, R. (2022). Pemanfaatan latihan pliometrik untuk meningkatkan kemampuan power tungkai pemain basket. *Jurnal Ilmu Olahraga*, 14(2), 123-134.
- Candra, O. (2019). Keterampilan lay-up shoot bola basket. *Media Sahabat Cendekia*.
- Candra, O., Zulraflia, Kamarudin, & Rahmadani, A. (2023). Sosialisasi teknik dasar bola basket pada siswa ekstrakurikuler bola basket SD Al Azhar 37 Pekanbaru. *Jurnal Pengabdian Mandiri*, 3(1), 10–27. <https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JPJO/article/view/337>
- Chu, D. A. (2013). *Plyometrics*. Human Kinetics, Inc.
- Cole, B., & Panariello, R. (2015). *Basketball Anatomy*. Human Kinetics.
- Defiana, R. (2020). Ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(2), 45-50.
- Desbrow, B. (2021). Youth athlete development and nutrition. *Sports Medicine*, 51(s1), 3–12. <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01534-6>
- FIBA. (2022). *Lapangan basket*. <https://www.fiba.basketball/documents/official-basketball-rules/current.pdf>
- Giriwijoyo. (2005). *Manusia & olahraga*. Institut Teknologi Bandung.
- Hajiran, A. (2023). Upaya meningkatkan hasil belajar dribble bola basket menggunakan model pembelajaran kooperatif learning tipe jigsaw. *Vol. 26(4)*, 15-25.
- Husdarta. (2014). *Sejarah & filsafat olahraga*. Alfabeta.
- Husnul, D. (2022). Pengaruh latihan box jump terhadap kemampuan lay-up shoot bola basket ditinjau dari panjang tungkai klub Harisma Bone. *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Keolahragaan*, 2(1), 1–5. <http://conference.um.ac.id/index.php/ss/article/view/3044>
- Imam, G. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Jebus, M., Imansyah, F., & Riyoko, E. (2021). Pengaruh metode latihan plyometric (jump to box dan overhead throw) terhadap keterampilan jump shoot bola basket siswa SMA Negeri 3 Palembang. *Jolma*, 1(2), 105. <https://doi.org/10.31851/jolma.v1i2.5847>

- Mukhtarsyaf, F., Arifianto, I., & Haris, F. (2019). Pengaruh daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan jump shoot atlet klub bola basket. *Jurnal MensSana*, 4(2), 179. <https://doi.org/10.24036/jm.v4i2.104>
- Nidhom, K. (2017). *Buku pintar basket*. Anugrah.
- Oliver, J. (2007). *Basketball fundamentals*. Human Kinetics.
- Rifai, A. (2020). *Pengantar metodologi penelitian*. SUKA-Press UIN Sunan Kalijaga.
- Rosti. (2022). Latihan kemampuan daya tahan jantung dan paru-paru. *Eureka Media Akasara*, 5–8.
- Saichudin, & Munawar, S. A. R. (2019). *Penulis: Dr. Saichudin, M.Kes Sayyid Agil Rifqi Munawar, S.Or*. Wineka Media.
- Sari, S. P., Putra, D. D., Iswana, B., & Okilanda, A. (2021). Pengaruh latihan incline push up depth jump terhadap hasil tolak peluru gaya ortodox siswa SMP Negeri 29 Palembang. *Jurnal MensSana*, 6(1), 75–83. <https://doi.org/10.24036/menssana.06012021.22>
- Sodikun, I. (1992). *Olahraga pilihan bola basket*. Dekdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. CV Alfabeta.
- Suja, F., Simanjuntak, V., & Hidasari, F. P. (2019). Pengaruh modifikasi permainan terhadap teknik dasar bounce pass bola basket SMP N 8 Pontianak. *Pendidikan Pembelajaran*, 7(1), 1–10. <https://dx.doi.org/10.26418/jppk.v7i1.23491>
- Supriatna, E. (2023). Metode bermain dalam pembelajaran shooting bola basket. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 3, 3329–3339.
- Utra, S., Emral, E., Arsil, A., & Sin, T. H. (2023). Konsep model latihan fisik pada sepakbola. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(2), 974. <https://doi.org/10.29210/1202323429>
- Windo, D. W., & Lismadiana. (2019). Pengaruh latihan medicine ball dan koordinasi terhadap kemampuan passing peserta ekstrakurikuler bola basket. *Rabit: Jurnal Teknologi dan Sistem Informasi Univrab*, 1(1), 25-32.
- Wirananta, P. H. (2021). Dilakukan saat pemain menerima operan atau gerakan menggiring, dan dapat dilakukan dengan lari. *Jurnal Olahraga Indonesia*, 8(2), 45–50.
- Yuliana, P. T. S., Rahman, A., & Abdu, Z. M. (2020). Pengaruh akurasi jump shoot dan lay-up shoot terhadap ketepatan hasil shooting bola pada cabang olahraga bola basket. *Literacy: Jurnal Ilmiah Sosial*, 2(1), 1–7. <https://doi.org/10.53489/jis.v2i1.13>
- Zakaria, M. (2020). Kontribusi power otot lengan terhadap kemampuan chest pass siswa ekstrakurikuler permainan bola basket SMPN 2 Tapung Hulu Kabupaten Kampar.
- Zulfiani, L. F. (2021). Pengaruh ekstrakurikuler bola basket terhadap prestasi belajar mata pelajaran olahraga. *Jurnal Pendidikan (Teori dan Praktik)*, 5(2), 36–39. <https://doi.org/10.26740/jp.v5n2.p36-39>