

HUBUNGAN TINGGI LOMPATAN TERHADAP KETEPATAN SHOOTING DALAM PERMAINAN
BOLA BASKET PADA SISWA SMPN 1 DOMPU

Linda Susila¹ Taufiq Hidayat² RizkyAris Munandar³
STKIP Yapis Dompus¹²³

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi¹²³

[1susilalinda36@gmail.com](mailto:susilalinda36@gmail.com), [2taufiqh807@gmail.com](mailto:taufiqh807@gmail.com),

[3rizkyaris1012@gmail.com](mailto:rizkyaris1012@gmail.com)

(NaskahMasuk : 20 September, diterima untuk diterbitkan : 30 November)

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tinggi lompatan dengan prediksi terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan bola basket. Penelitian ini, menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional, sehingga dapat disusun dalam rancangan sebagai berikut, X: tinggi lompatan sedangkan Y: ketepatan *shooting*. Untuk pengambilan sampel tersebut, menggunakan teknik “*strata sampling*” dengan membagi seluruh populasi menjadi kelompok yang homogen sehingga pengambilan sampelnya secara acak bertingkat proporsional melibatkan pengambilan sampel acak dari kelompok bertingkat. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes perbuatan. Analisa data menggunakan rumus product moment. Berdasarkan hasil data yang diperoleh dari analisis menunjukkan bahwa “ada hubungan tinggi lompatan terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan bola basket pada siswa SMPN 1 Dompus. Dengan nilai yang diperoleh yaitu R_{hitung} sebesar = 0,642 dan R_{tabel} menggunakan taraf signifikan 5%, Sedangkan $N = 28$ diperoleh nilai R_{tabel} sebesar = 0,374. Maka terlihat dari nilai R_{tabel} menunjukan terdapat hubungan yang sangat kuat dari tinggi lompatan terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan bola basket.

Kata Kunci: Tinggi Lompatan, Ketepatan Shooting. Bola Basket

Abstrak: This research aims to determine the relationship between jump height and prediction of shooting accuracy in basketball games. This research uses quantitative research methods with a correlational approach, so that it can be arranged in the following design, X: jump height while Y: shooting accuracy. To take this sample, use the "strata sampling" technique by dividing the entire population into homogeneous groups so that the sampling is proportionally stratified randomly involving random sampling from stratified groups. The data collection technique used was an action test. Data analysis uses the product moment formula. Based on the results of the data obtained from the analysis, it shows that "there is a relationship between jump height and shooting accuracy in basketball games among students at SMPN 1 Dompur. With the value obtained, namely $R_{count} = 0.642$ and R_{table} using a significance level of 5%, while $N = 28$, the R_{table} value is $= 0.374$. So it can be seen from the R_{table} value that there is a very strong relationship between jump height and shooting accuracy in basketball games.

Keywords: Jump Height, Shooting Accuracy.

1. Pendahuluan

Dalam upaya peningkatan prestasi olahraga perlu dilaksanakan pembinaan olahragawan sedini mungkin melalui pencarian dan pemantauan bakat, pembibitan, pendidikan dan pelatihan olahraga prestasi yang didasarkan pada ilmu pengetahuan dan teknologi secara lebih efektif dan efisien serta peningkatan kualitas organisasi keolahragaan baik ditingkat nasional maupun ditingkat daerah. Peningkatan prestasi dalam setiap cabang dalam olahraga merupakan sesuatu hal yang diperbincangkan dan dipermasalahkan sepanjang hidup manusia, bahkan selama olahraga itu dikenal sebagai kebutuhan hidup. Peningkatan prestasi olahraga bersifat dinamis progresif, artinya. Setiap fase waktu selalu berubah dan cenderung meningkat seiring perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, hal yang sama juga terjadi pada cabang olahraga bola basket. "Bola basket dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari 5 pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk memasukkan bola ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan memasukkan bola ke keranjang tim sendiri" (FIBA, 2010: 1). Bola basket adalah permainan yang dimainkan dengan tangan bertujuan untuk memasukan bola ke keranjang lawan dan berusaha menjaga keranjang sendiri agar tim lawan tidak bisa memasukan bola ke keranjang timnya sendiri.

Olahraga bola basket di Indonesia sudah dikenal sejak zaman penjajahan Belanda. Namun dalam perkembangannya bola basket tidak terlalu menjadi olahraga favorit dibandingkan olahraga Indonesia lainnya. Prestasi tim basket Indonesia di dunia internasional juga tidak segemilang prestasi tim olahraga Indonesia lain seperti bulu tangkis. Perkembangan bola basket di Indonesia ditandai dengan berdirinya PERBASI yang merupakan singkatan dari Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia pada tahun 1951. Kepengurusan organisasi basket ini terdapat pusat hingga daerah kabupaten dan kota. Organisasi berdiri untuk mengatur basket Indonesia dan pemain basketnya agar berjalan pada koridor yang jelas. Selain itu juga untuk melakukan pembinaan terhadap pemuda pemudi berbakat dalam bidang basket untuk dilatih menjadi pemain basket profesional. Sejak tahun 1990, bola basket di Indonesia mengalami perkembangan yang cukup drastis dibandingkan sebelumnya. Ditandai dengan digelarnya kompetisi basket tingkat nasional di Indonesia yaitu IBL (AmanKrusdianan, 2014). Seiring dengan perkembangan yang begitu pesat ditingkat Nasional namun di daerah kita yaitu Nusa Tenggara Barat (NTB) lebih khususnya di Dompu belum bisa mengikuti even yang bagus

ditingkat nasional. Hal ini disebabkan oleh faktor penguasaan teknik kemampuan fisik, dan yang paling mencolok adalah postur tubuh. Postur tubuh atlet kita dibawah rata-rata tinggi badan. Kekurangan ini akan dapat ditutupi jika para atlet kita memiliki kemampuan melompat yang baik. Dalam permainan bola basket sudah tentu kita melakukan gerakan melompat, baik saat melakukan rebound (merayah bola). Shooting yang sangat memerlukan kemampuan lompatan yang bagus adalah jump shoot. Jump shoot akan dapat dilakukan dengan baik jika ditunjang oleh latihan dan kemampuan melompat yang baik, sehingga seolah-olah keranjang (ring) tingginya sangat sejajar dengan kita.

Berangkat dari fenomena semacam ini kondisi lapangan, peneliti mencoba mengedepankan sebuah permasalahan yang nantinya diharapkan dapat memberikan sebuah kontribusi dalam permainan bola basket. Yang dimana hasil wawancara dengan guru olahraga “ menyatakan bahwa siswa yang berada di kelas VIII ketika melakukan praktek permainan bola basket yang berkaitan dengan *Shooting* atau bagian memasukan bola di area keranjang masih banyak yang belum tepat memasukan dalam keranjang yang mengakibatkan siswa harus memiliki postur tubuh tinggi dan harus memiliki kekuatan tinggi lompatan sehingga akan lebih mudah memasukan bola pada keranjang basket dan tekniknya juga banyak yang belum bisa menguasai . Dari uraian di atas, peneliti dapat mengedepankan rumusan masalah yang nantinya untuk dijawab dalam sebuah penelitian dan pengukuran lapangan adalah sebagai berikut: “Hubungan Tinggi Lompatan Terhadap Ketepatan *Shooting* Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa SMPN 1 Dompu”.

2. Metode Penelitian

Lokasi untuk pengambilan data penelitian yaitu bertempat di SMP Negeri 1 Dompu . Yang beralamat Jln. lintas Sumbawa-Bima , 00, Kecamatan Dompu, Kabupaten Dompu Nusa Tenggara Barat Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode pendekatan korelasional. Penelitian korelasi atau korelasional adalah suatu penelitian untuk mengetahui hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa ada upaya untuk mempengaruhi variabel tersebut sehingga tidak terdapat manipulasi variabel. Faenkel dan Wallen, (2008:328). Sependapat dengan Syamsuddin dan Vismaia, (2009:25) adanya hubungan dan tingkat variabel ini penting karena dengan

mengetahui tingkat hubungan yang ada, peneliti akan dapat mengembangkannya sesuai dengan tujuan penelitian. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yang mendasari penelitian ini. Dalam penjelasan Sugiyono (2015: 61) bahwa variabel digolongkan menjadi variabel bebas (*independent variabel*), dan variabel terikat (*dependent variabel*). Variabel bebas diartikan dengan variabel yang ada saling berhubunga antara lain variable bebas digunakan mencari hubungan anatara dua variable dengan menggunakan suatu teknik korelasi. Dari dua variable yang akan hendak diteliti yaitu variable bebas yang diberi berbentuk keterangan (X) dan variable terikat yang berbentuk keterangan (Y).

Populasi yang digunakan untuk penarikan sampel sebanyak 143 orang siswa. Untuk sampel penelitian adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti, jadi sampel penelitian dapat disederhanakan dalam pengolahan data, maka dalam penelitian tidak akan mengambil secara langsung dari keseluruhan populasi, melainkan digunakan sebagian dari populasi yaitu "Sampel". dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik "*strata sampling*" yaitu dengan masing-masing sampel untuk tingkat proporsional sesuai dengan populasi. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan memakai teknik dokumentasi dan teknik test perbuatan. Dan Instrumen penelitian digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti. Dengan demikian jumlah instrumen yang akan digunakan untuk penelitian akan tergantung pada jumlah variabel yang diteliti (Sugiyono, 2013: 133).

salahsatu teknik statistic yang digunakan dalam analisis data, untuk mencari hubungan antar dua variable yaitu variable bebas (X) yaitu tinggi lompatan sedangkan variable (Y) yaitu ketepatan shooting dengan Rumus Product Moment sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[N \sum x^2 - (\sum x)^2][N \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien korelasi antara variable x dan y

N = Jumlah subjek penelitian

$\sum xy$ = Jumlah hasil perkalian tiap-tiap skor asli dari x dan y

Σx = Jumlah skor asli variable x

Σy = Jumlah skor asli variable y

Dari rumus diatas ini sebagai acuan untuk menganalisa data guna untuk pengolahan data. Analisa tersebut bertujuan untuk kebenaran hipotesis yang telah dirumuskan, sehingga hipotesis apaka akan diterima atau akan ditolak, maka tergantung pada hasil pengolahan data yang bisa terjawab.

Prosedur dalam pengambilan data, ada beberapa prosedur peneliti yang dilakukan yaitu sebagai berikut

- 1) Persediaan alat dan fasilitas salah satunya: Lapangan bola basket, buku dan balpoin, serta pluit.
- 2) Pelaksanaan tes lompat dengan vertical jump yaitu :
 - a) Sampel melakukan pemanasan sebelum melakukan kegiatan inti.
 - b) Sampel melakukan lompatan tinggi diukur dengan *vertical jump*.
 - c) Sampel disuruh melakukan memasukan bola dengan cara *jump shoot* masing-masing 3 kali kesempatan dengan waktu yang ditentukan.
 - d) Sampel berdiri menghadap ke dinding dengan salah satu lengan diluruskan ke atas lalu dicatat tinggi jangkauan tersebut. Kemudian sampel berdiri dengan bagian samping tubuhnya ke arah dinding, dan salah satu lengan yang terdekat dengan dinding ke atas, kemudian dia mengambil sikap jongkok sehingga lututnya membentuk sudut kurang lebih 45 derajat.
 - e) Sampel melakukan melompat ke atas setinggi mungkin. Pada saat titik tertinggi dari lompatan, sampel segera menyentuh ujung jari dari salah satu tangannya pada papan ukuran kemudian mendarat dengan dua kaki. Sampel diberi kesempatan sebanyak 3 kali melakukan.
- 3) Acuan norma penilaian tes yang dipakai dalam loncat vertical jump sebagai berikut:

No	Nilai	Kriteria
1	>92	Sangat Baik
2	78 – 91	Baik
3	65 – 77	Sedang
4	52 – 64	Kurang
5	<51	Sangat Kurang

Sumber: (Harsuki, 2003: 338)

- 4) Acuan norma penilaian jump shoot yang dipakai dalam tes jump shoot sebagai berikut:

No	Jump shoot/10 bola	Nilai	Kriteria
1	9 – 10	5	Sangat Baik
2	7 – 8	4	Baik
3	5 – 6	3	Sedang
4	3 – 4	2	Kurang
5	<2	1	Sangat Kurang

Sumber: (Ibrahim Wiyaka, 1993)

Prosedur dalam pelaksanaan pengambilan data jump shoot, ada beberapa prosedur peneliti yang dilakukan yaitu sebagai berikut

- (Step) usahakan kedua kaki seimbang, dan kaki dominan lebih di depan dengan posisi kaki sedikit miring.
- (Jump) kemudian lompatlah lebih tinggi agar tidak mudah di block oleh lawan.
- (Shot) setelah berada di udara usahakan melayang di udara sebentar, setelah mencapai puncak langsung melakukan shot.
- (Follow Through) yang terakhir, setelah melakukan shot, biarkan tangan mengikuti gerakan lemparannya. (jangan buru-buru ditarik).

Salah satu indikator yang dipakai dalam tinggi lompatan sebagai berikut:

No	IndikatorTinggi Lompatan	Nomor soal
1	Kemampuan menggunakan gerak tubuh	1-3
2	Kekuatan menggunakan otot sendi	4
3	Keseimbangan pada saat lompat	5-7
4	Penguasaan teori-teori tinggi <i>jump shoot</i>	8-9
5	Penguasaan teknik-teknik tinggi <i>jump shoot</i>	10-11

3. Hasil dan Pembahasan

Dari data yang diperoleh dalam penelitian, untuk melihat sejauh mana ada hubungan antara tinggi lompatan terhadap ketepatan *shooting*. Hal ini dapat dilihat dari Data hasil pengukuran tinggi lompatan diukur menggunakan vertical jump dapat lihat pada tabel berikut :

Data Hasil pengukuran variabel X dan variable Y.

Tabel 4.1. Rekapitulasi data Variabel (X) tinggi lompatan dan Variabel (Y) *standing jump shoot*.

No	Nama Siswa	Tinggi lompatan X	Jump shoot Y	X ²	Y ²	XY
1	AG	80	4	6400	16	320
2	AM	71	3	5041	9	213
3	DAP	70	3	4900	9	210
4	MWT	75	3	5625	9	225
5	TH	73	3	5329	9	219
6	AEP	72	2	5148	6	144
7	ARP	74	3	5476	9	222
8	MZ	74	4	5476	16	296
9	SP	70	3	4900	9	210
10	MAM	74	3	5476	9	222
11	IS	75	3	5625	9	225
12	KH	76	3	5776	9	228
13	NAA	71	2	5041	6	142
14	NI	70	2	4900	6	140
15	TRA	71	3	5041	9	213
16	AL	77	3	5929	9	231
17	HDH	72	2	5148	6	144
18	IH	77	3	5929	9	231
19	NAF	72	3	5148	9	216
20	GK	79	4	6241	16	316
21	MA	77	3	5929	9	231
22	MAR	77	3	5929	9	231
23	TC	76	3	5776	9	228
24	SH	76	3	5776	9	228
25	BS	76	3	5776	9	228
26	MA	79	4	6241	16	316
27	NE	73	3	5329	9	219
28	IWS	77	4	5929	16	308
JUMLAH		2084	85	155234	275	6356

Dari tabel 4.1. di atas menjelaskan tentang jumlah dari nilai X adalah 2084, sedangkan jumlah nilai Y adalah 85. Untuk mendapatkan nilai $\sum x^2$ yaitu nilai X dikalikan dengan nilai X maka menghasilkan $\sum x^2 = 155234$ dan untuk mendapatkan nilai $\sum y^2$, maka Y dikalikan dengan Y menghasilkan $\sum y^2 = 275$, untuk mendapatkan nilai $\sum xy$, nilai X dikalikan dengan nilai Y dan menghasilkan $\sum xy = 6356$.

1. Perhitungan product moment

Dari hasil rekapitulasi data tinggi menggunakan vertical jump lompatan dan jump shoot, kemudian dihitung menggunakan rumus product moment, yakni:

Antara nilai variabel X dan Y dapat dihitung dengan menggunakan rumus :

$$r_{xy} = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{28(6356) - (2084)(85)}{\sqrt{\{28(155234) - (2084)^2\} \{28(275) - (85)^2\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{177968 - 177140}{\sqrt{\{4346552 - 4343056\} \{7700 - 7225\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{828}{\sqrt{\{3496\} \{475\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{828}{\sqrt{1660600}}$$

$$r_{xy} = \frac{828}{1288,642}$$

$$r_{xy} = 0,642$$

Setelah melalui perhitungan secara manual diperoleh nilai R_{hitung} sebesar = 0,642. Selanjutnya apakah nilai tersebut signifikan atau tidak, maka perlu dikonfirmasi pada harga (R_{tabel}). Langkah tersebut akan dilakukan pada pengujian hipotesis.

2. Pengujian Hipotesis

Berdasarkan hasil perhitungan dengan analisis product moment secara manual, menunjukkan bahwa $R_{hitung} = 0,642$ pada taraf signifikansi 5% diperoleh $R_{tabel (28)} = 0,374$. Jadi $R_{hitung} > R_{tabel}$; H_a diterima dan H_o ditolak, artinya ada hubungan yang positif dan signifikan antara tinggi lompatan terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan bola basket pada Siswa SMP Negeri 1 Dompu

3. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, bahwa ada hubungan yang signifikan antara tinggi lompatan terhadap ketepatan *shooting*. Hal ini dapat ditunjukkan dengan hasil yang diperoleh $0,642 > 0,374$ dengan taraf signifikansi 5%. Hal ini juga bisa dan dapat dibuktikan melalui teori-teori di bawah ini sebagai berikut:

a) Tinggi Lompatan

Berdasarkan fakta di lokasi penelitian menunjukkan bahwa siswa yang mempunyai tinggi lompatan akan mudah memasukan bola ke dalam ring. Kondisi tersebut diatas, sejalan dengan penjelasan yang menyatakan bahwa, "Tinggi lompatan (vertical jump) sebagai salah satu teknik dalam meningkatkan kekuatan kaki dan otot paha agar dalam melakukan antisipasi, tipuan, ketepatan, kekuatan, serta kelincahan di dalam melakukan *jump shoot shooting*". Berkaitan dengan ini menurut para ahli menyatakan bahwa, "Kegunaan secara khusus melakukan tinggi lompatan (vertical jump) untuk melatih otot kaki dan otot paha agar memiliki kekuatan pada saat melakukan tembakan (*shooting*)", dalam permainan bola basket. Sanggili (dalam Wesel, 2000 : 47).

b) Ketepatan *shooting* Menggunakan *Jump Shoot* dalam permainan Bola Basket.

Dalam melakukan jump shoot sangat berpengaruh pada permainan bola basket untuk memasukan bola pada ring/keranjang. Hal itu sejalan dengan pandangan yang menyatakan bahwa "Jump shoot adalah suatu tembakan yang dilakukan dengan jarak, baik dilakukan dengan jarak dekat maupun jarak jauh dengan posisi keranjang (ring), sehingga seolah-olah keranjang (ring) tingginya sangat sejajar

dengan kita. Jump shoot / tembakan sambil melompat sangat membutuhkan kemampuan lompatan yang bagus serta pelakunya” Putramanjunto (dalam Imam Suyadi, MA, 1979, hal. 87).

- c) Hubungan Tinggi Lompatan Terhadap Kemampuan Memasukan Bola Dalam Permainan Bola Basket.

Berdasarkan analisis data yang dilakukan bahwa ada hubungannya tinggi lompatan terhadap kemampuan memasukan bola dalam permainan bola basket. Kondisi tersebut di atas, sejalan dengan penjelasan ternyata. “Tinggi lompatan pemain merupakan salah satu faktor yang mendukung keberhasilan pemain dalam mencapai prestasi jump shoot shooting, hal ini disebabkan letak dari keranjang basket berada diatas posisi yang lebih tinggi dari pemain, dengan ketinggian yang telah ditentukan serta sulit untuk dihalangi lawan dalam bermain bola basket”. Kekuatan tinggi lompatan (vertical jump) salah satu taktik yang cukup akurat dalam menciptakan peluang yang cukup baik agar memiliki ketepatan pada saat melakukan jump shoot shooting pada permainan bola basket. Dimana tinggi lompatan (vertical jump) itu sendiri merupakan salah satu cara untuk memperoleh ketepatan dalam melakukan jump shoot shooting. (Sanggili, 2010)

4. Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil data pada bab IV, maka dapat disimpulkan ada hubungan tinggi lompatan terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan bola basket pada siswa SMP Negeri 1 Dompu. Hal ini dilihat dari hasil analisis data tes perbuatan dengan taraf signifikan 5% dan $N = 28$ diperoleh $R_{tabel} = 0,374$ hasil ini menunjukkan bahwa $R_{hitung} = 0,642 \geq R_{tabel} = 0,374$ Dengan demikian berdasarkan hipotesis yang diajukan dengan “tinggi lompatan dapat mempengaruhi ketepatan *shooting* dalam permainan bola basket pada siswa SMP Negeri 1 Dompu yang berarti variable X memiliki hubungan yang signifikan terhadap variable Y yaitu ketepatan shooting.

DaftarPustaka

- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian "Suatu Pendekatan Praktek"*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Fraenkel, J.R dan Wellen, N.E. 2008.*How to Design and Evaluate research in Education*. New York: McGraw-Hill.
- Herdinsyah dan Nurasyifa. 2010. *MariBelajarSepak Bola*.Bogor: PT. Regina Eka Utama.
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Hidayat, T., Pratama, S. A., Susila, L., & Daracau, A. (2023). Pengembangan Permainan Tradisional Mpa'a Lape Untuk Meningkatkan Kreativitas Mahasiswa Pada Mata Kuliah T & P Bulu Tangkis. *Nusra: Jurnal Penelitian dan Ilmu Pendidikan*, 4(4), 885-892.
- Hidayat, T., & Munandar, R. A. (2023). Analisis Kebugaran Jasmani Atlet Panahan Kabupaten Dompu pada Porprov NTB Tahun 2023. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi*, 1(1), 1-7.
- Juari & Wagino, 2010.*Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Sukamaju Depok: CV Bina Pustaka
- Subana dan Sudrajat. 2005. *Dasar-Dasar Penelitian Ilmiah*. Bandung: CV Pustaka Setia
- Sugiyono. 2013 *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung:Alfabeta, cv.
- Sudjana & Ibrahim, 2001, *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*. Bandung: Sinar Baru Algesindo
- Sumadi, S. 2013. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Syamsuddin dan Vismaia S. Damaianti. 2009. *Metodologi Penelitian Pendidikan Bahasa*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.