MENINGKATAN HASIL BELAJAR JUMP SHOT PADA PERMAINAN BOLA BASKET DENGAN CARA PUSH UP DAN BOUNDING PADA MAHASISWA PENJAS ANGKATAN 2023

SKRIPSI

DISUSUN OLEH

M EFENDI TARUMA

148520121091

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI

FAKULTAS PENDIDIKAN BAHASA, SOSIAL, DAN OLAHRAGA

UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH SORONG

2025

HALAMAN PERSETUJUAN

MENINGKATAN HASIL BELAJAR JUMP SHOT PADA PERMAINAN BOLA BASKET DENGAN CARA PUSH UP DAN BOUNDING PADA MAHASISWA PENJAS ANGKATAN 2023

Nama : M Efendi Taruma

NIM : 148520121091

Telah disetujui oleh pembimbing

Pada 03 Mei 2025

Pembimbing I

ANTON SUKOWATI, M.Pd

NIDN. 1413028201 .....

Pembimbing II

BANDU BUMBURO M.Pd.

NIDN.1409058401 .....

HALAMAN PENGESAHAN

MENINGKATAN HASIL BELAJAR JUMP SHOT PADA PERMAINAN BOLA BASKET DENGAN CARA PUSH UP DAN BOUNDING PADA MAHASISWA PENJAS ANGKATAN 2023

Nama : M Efendi Taruma

NIM : 148520121091

Skripsi ini telah disetujui oleh Dekan Fakultas Pendidikan Bahasa dan Olahraga Universitas Pendidikan Muhammadiyah UNIMUDA Sorong

Pada, 05 Mei 2025

Dekan FABIO

Rani Andri Pramita, M.Pd.

NIDN. 1411129001

Tim Penguji Skripsi

1. Ketua Penguji
   Saiful Anwar, M.Pd
   NIDN : 1402118401 .....

2. Pengujin I
   Sugiono, M.Pd
   NIDN : 8984440022 .....

3. Penguji II
   Anton Sukowati
   NIDN : 1413028201 .....

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

"Tugas Kita Bukanlah Untuk Berhasil. Tugas Kita Adalah Untuk Mencoba, Karena didalam Mencoba Itulah Kita Menemukan dan Belajar Membangun Kesempatan Untuk Berhasil."

(Mario Teguh)

"Pendidikan Bukanlah Suatu Percepatan Atau Karbitan Tetapi Pendidikan Adalah Suatu Kebebasan dan Kemerdekaan."

(Sugiantoro)

"Ketelatenan dan kesabaran suatu usaha kunci keberhasilan, karena semakin dekat kesuksesan semakin berat yang kita jalani"

(Suhardi)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Kedua orang tua saya Bapak Ikram Taruma dan Ibu Sulastri, terima kasih atas dukungan dan doanya selama ini.
2. Kekasihku Aswarita Keledar yang selalu memberi semangat, motivasi serta dukungannya yang selalu memberikan dorongan untuk menyelesaikan Skripsi ini.
3. Saudara-sodariku yang selalu memberi dorongan doa dan dukungan moral sehingga skripsi bisa selesai.
4. Teman-teman HIMA PENJAS UNIMUDA SORONG angkatan 2021
5. Almamater UNIMUDA SORONG

ABSTRAK

M Efendi Taruma/148520121091. **MENIGKATKAN HASIL BELAJAR JUMP SHOT PADA PERMAINAN BOLA BASKET DENGAN CATA PUSH UP DAN BOUNDING PADA MAHASISWA PENJAS AGKATAN 2023**

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengungkapkan tentang pengaruh mode latiahan Push up dan Bounding terhadap Jump shoot dalam permainan bola basket. Metode yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa penjas agkatan 2023 yang aktif mengikuti kegiatan perkuliyahan di unimuda sorong yang berjumlah 7 mahasiswa. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa yang aktif mengikuti kegiatan perkuliyahan bola basket di lapangan sebanyak 7 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling. Alasan mengambil total sampling karena jumlah populasi yang kurang dari 100, maka seluruh populasi dijadikan sampel penelitian semuanya. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes.Tes yang dilakukan merupakan performatif tes yang berbentuk tes keahlian gerakan Jump shoot. Berdasarkan hasil penelitian penghitungan dan analisis data dari hasil pengukuran, maka dapat disimpulkan bahwa model latihan push up dan bounding memiliki pengaruh yang signifikan terhadap jump shoot dalam permainan bola basket. Dengan hasil t-hitung lebih besar dari pada t-tabel (12.51 > 1.71).

Kata Kunci: Jump Shoot, Push Up, Bounding, Bola Basket, Peningkatan Hasil Belajar.

ABSTRACT

M Efendi Taruma/148520121091. **IMPROVING JUMP SHOT LEARNING OUTCOMES IN BASKETBALL GAMES WITH PUSH UP AND BOUNDING CATAS FOR STUDENTS OF PHYSICAL EDUCATION CLASS OF 2023**

This study generally aims to reveal the effect of Push up and Bounding training modes on Jump shoot in basketball games. The method used by the author in this study is a quantitative research method. The population used in this study were physical education students of class of 2023 who actively participated in lecture activities at Unimuda Sorong, totaling 7 students. The sample in this study were students who actively participated in basketball lecture activities on the field, totaling 7 students. The sampling technique in this study was total sampling. The reason for taking total sampling is because the population is less than 100, so the entire population is used as a research sample. The instrument used in this study was a test. The test carried out was a performative test in the form of a Jump shoot movement skill test. Based on the results of the calculation and analysis of data from the measurement results, it can be concluded that the push up and bounding training models have a significant effect on jump shoots in basketball games. With the t-count results being greater than the t-table (12.51> 1.71).

Keywords: Jump Shoot, Push Up, Bounding, Basketball, Improving Learning Outcom

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah dan karunia-Nya , sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Keberhasilan penulis dalam menyusun skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Rustamadji, M,Si. Selaku Rektor Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong.
2. Bapak Roni Andri Pramita, M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial,dan Olahraga Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong.
3. Bapak Saiful Anwar, M.Pd. Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani.
4. Bapak Anton Sukowati, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing I yang selalu membimbing dan memotivasi saya selama menulis skripsi ini.
5. Bapak Bandu Bumburo, M.Pd Selaku Dosen Peembimbing II yang selalu membimbing saya dan memberikan motivasi selama menulis skripsi ini.
6. Bapak Ibu Dosen yang tak kenal lelah, menuntun dan mengajar kami dari semester satu hingga saat ini.
7. Keluarga yang selalu memberikan motivasi, dukungan lewat doa terutama bagi Bapak dan Ibu saya.
8. Semua Teman-teman Seperjuangan mahasiswa program studi pendidikan jasmani unimuda sorong yang selalu memberikan motivasi dalam mengerjakan skripsi ini.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah membantu dan bekerjasama dalam penyusunan skripsi ini.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas kebaikan dan melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya kepada mereka semua. Penulis menyadari bahwa penulisan

skripsi ini belum mencapai kesempurnaan. Semoga yang tertulis dalam skripsi ini dapat bermanfaat. Amin-amin

Sorong, 3 Mei 2025

Peneliti,

M Efendi Taruma

Nim : 148520121091

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL .....
HALAMAN PERSETUJUAN i
HALAMAN PEGESAHAN ii
MOTO DAN PERSEMBAHAN iii
ABSTRAK iv
KATA PENGANTAR vi
DAFTAR ISI viii
DAFTAR TABEL (jika ada) x
DAFTAR GAMBAR (jika ada) xi
DAFTAR LAMPIRAN xii
BAB I. PENDAHULUAN 1

A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 3
C. Tujuan Penilitian 3
D. Manfaat Penilitian 4
E. Definisi Operasional 4

BAB II. KAJIAN PUSTAKA 5

A. Pengertian Permainan Bola Basket 5
B. Kerangka pikir/Konsep 10
C. Hipotesis (jika ada) 10

BAB III. METODE PENELITIAN 11

A. Jenis Penelitian 11
B. Waktu dan Tempat Penelitian 11
C. Desain Penelitian (jika ada) 11
D. Populasi dan Sampel 12
E. Teknik Pegumpulan data 13
F. Instrumen Penelitian 14
G. Teknik Analisis data 17

BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN 21

A. Hasil Penelitian 21

1. Hasil Pengujian Prasyarat Analisis 22

2. Hasil Pegujian Hipotesis 23

B. Pembahasaan Penilitian 24

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN 25

A. Kesimpulan 25

B. Saran 25

DAFTAR PUSTAKA 26

LAMPIRAN-LAMPIRAN 28

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Desain Penelitian One Group Pretest-Posttest Design 12
Tabel 3.2 Norma penilaian keterampian gerak jump shoot 14
Tabel 3.3 Treatment (PERLAKUAN) pengaruh push up dan bounding terhadap jump shoot 15
Tabel 4.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian Tes Awal Jump Shoot 21
Tabel 4.2 Deskripsi Data Hasil Penelitian Tes AkhirJump Shoot..... 21
Tabel 4.3 Hasil Penghitungan Uji Normalitas tes Awal dan Tes Akhir jump shoot 22
Tabel 4.4 Hasil Penghitungan Uji Homogenitas Tes Awal Dan Tes Akhir..... 23
Tabel 4.5 Hasil Penghitungan Uji Signifikansi Perbedaan Hasil latihan push up dan bounding Tes Awal DanTes Akhir..... 23

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bola basket..... 6
Gambar 2.2 Stopwatch..... 7
Gambar 2.3 Lapangan Bola Basket..... 7
Gambar 2.4 Ring dan Papan pantul Bola Basket 8

DAFTAR LAMPIRAN

1. Hasil Tes Awal dan Akhir 28
2. Surat Ijin Penelitian 31
3. Surat Keterangan Telah Melakukan Penilitian 32
4. Dokumentasi Penilitian 33

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap manusia di dunia ini sangat membutuhkan pendidikan. Karena pendidikan dapat menentukan perkembangan suatu negara. Pendidikan mempunyai peranan yang sangat menentukan bagi perkembangan dan perwujudan diri individu, terutama bagi perkembangan Bangsa dan Negara. Di dalam dunia pendidikanlah yang harus mendapat dukungan penuh dalam perkembangan zaman sekarang ini. Hal tersebut dilihat dari lemahnya tingkat berfikir yang kemudian berpengaruh kepada kemampuan afektif, kognitif, dan psikomotorik siswa itu sendiri, inilah suatu bentuk tantangan besar bagi para pendidik saat ini. Namun, dalam pembelajarannya ditekankan pada kemampuan kognitif saja dan cenderung berpengaruh lemahnya pada kemampuan afektif kemudian berakibat pada kemampuan psikomotorik siswa. Oleh karena itu, guru dituntut harus mampu merancang dan melaksanakan program pengalaman belajar dengan tepat agar siswa memperoleh pengetahuan secara utuh, sehingga pembelajaran menjadi bermakna bagi siswa. Bermakna disini berarti bahwa siswa akan dapat memahami konsep-konsep yang mereka pelajari melalui pengalaman langsung dan nyata. Dalam Undang-Undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional pasal 25 di sebutkan "Keolahragaan Nasional disebutkan Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dalam memperhatikan potensi, kemampuan, minat dan bakat peserta didik secara Menyeluruh, baik melalui kegiatan ekstrakurikuler". Dari undang-undang tersebut dapat disimpulkan bahwa pendidikan olahraga dapat dilaksanakan pada setiap proses jenjang pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan berbagai potensi yang ada pada setiap diri peserta didik kearah tujuan pendidikan yang dicita-citakan.

Dalam hal tersebut ada berbagai faktor yang mempengaruhi sehingga hasildari upaya meningkatkan hasil Jump Shoot pada permainan Bola Basket kurang maksimal yang sesuai dengan karakteristik mahasiswa dan juga dituntut untuk dapat meningkatkan motivasi belajar mahasiswa, dalam hal ini di butuhkan konsentrasi dan kreatifitas dari seorang pendidik yang dapat menyajikan bentuk pembelajaran yang menyenangkan namun tetap dapat meningkatkan hasil terkususus mata kuliah penjas pada materi bola basket dengan sub materi menigkatkan (Jump Shoot). Teknik permainan bola basket ada beberapa dasar gerak yang perlu di berikan oleh pelatih, yaitu shoot (menembak), passing (mengumpan), dan dribble (menggiring bola). Dari semua teknik dasar, shoot (menembak) merupakan yang paling penting karena shoot (menembak) merupakan segala usaha memasukkan bola ke dalam ring (basket) untuk memperoleh point atau nilai. Shoot terdiri dari bermacam-macam teknik, antara lain jump shoot, lay up, set shoot, hook shoot dan semua macam gerakan dengan upaya memasukkan bola ke dalam ring.

Shooting dalam permainan bola basket adalah salah satu teknik menembakkan bola ke jaring lawan. Dalam bola basket teknik ini paling banyak untuk mencetak angka dan menentukan kemenangan dalam pertandingan, sebab kemenangan ditentukan oleh banyaknya bola yang masuk ke ring basket. Setiap regu yang menguasai bola selalu mencari kesempatan untuk dapat melakukan shooting, oleh karena itu unsur shooting ini merupakan teknik dasar yang harus dipelajari dengan baik dan benar serta meningkatkan keterampilan dengan latihan.

Jump Shoot adalah salah satu tembakan yang sangat penting penggunaanya dalam bola basket. Seorang pemain mahir melakukan tembakan jump shoot dengan baik maka merupakan ancaman yang berbahaya bagi lawan-lawannya. Pemain itu dapat melakukan tembakan jump shoot dari situasi apapun, misalnya selagi ia melakukan dribble dan menerima umpan dalam keadaan diam dan bergerak. (Sajoto, 1985: 22)

Penggunanaan teknik menembak yang benar pada pelaksanaan jump shoot belum tentu menyebabkan bola masuk kedalam ring, penggunaan teknik yang benar merupakan salah satu faktor penentu bola itu masuk ke dalam ring. Asumsi bahwa penggunaan teknik yang benar akan menghasilkan shoot yang baik dan kemungkinan besar masuk ke dalam ring, maka dari kesenjangan yang ada penulis ingin membuat sebuah tes unjuk kerja teknik menembak guna mengevaluasi teknik tembakan jump shoot yang dalam pelaksanaannya menggunakan acuan yang bisa diuji kebenaranya, dengan menggunakan tes unjuk kerja.

Diharapkan setelah penelitian ini selesai dilakukan, hasilnya dapat digunakan sebagai acuan dalam memberikan penilaian pada teknik menembak terutama tembakan jump shoot

B. Perumusan Masalah

Atas dasar pembatasan masalah seperti tersebut di atas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apa saja indikator- indikator teknik tembakan lompat atau jump shoot?
2. Bagaimana mengembangkan tes unjuk kerja yang dapat mengukur teknik tembakan lompat atau jump shoot?
3. Bagaimana bentuk dan kualitas dari tes unjuk kerja teknik tembakan lompat atau jump shoot?

C. Tujuan Penelitian

Atas dasar pembatasan masalah seperti tersebut di atas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Mengetahui hasil latihan *jump shoot* didahului dengan push up dan bounding bagi Mahasiswa Penjas Angkatan 2023 Unimuda Sorong.
2. Mengetahui hasil yang lebih baik antara latihan *jump shoot* didahului dengan *push up dan bounding* atau dengan metode latihan lain, yang dapat

menigkatkan *jump shoot* bagi Mahasiswa Penjas Angkatan 2023 Unimuda Sorong.

D. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada pihak-pihak yang terkait dengan bidang kepelatihan khususnya cabang olahraga bola basket, pelatih, organisasi terkait, dan khususnya bagi olahragawan agar mampu melakukan teknik tembakan lompat atau jump shoot dengan baik dan benar, serta kesalahan yang ada dapat diperbaiki.

E. Devenisi Operasional

Definisi operasional merupakan penjelasan maksud dari istilah yang menjelaskan secara operasional mengenai penelitian yang akan dilaksanakan. Definisi operasional ini berisi penjelasan mengenai istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian. Hal ini sebagaimana dikemukakan oleh Komaruddin (1994 : 29) bahwa, "Definisi istilah adalah pengertian yang lengkap tentang sesuatu istilah yang mencakup semua unsur yang menjadi ciri utama istilah itu"

Definisi operasional digunakan untuk memberikan pengertian yang operasional dalam penelitian. Definisi ini digunakan sebagai landasan dalam merinci kisi-kisi instrumen penelitian. Nazir (1999:152) mengemukakan sebagai berikut:

Definisi operasional adalah definisi yang diberikan kepada suatu variabel atau konstrak dengan cara memberikan arti, atau menspesifikan kegiatan, ataupun memberikan suatu operasionalisasi yang diperlukan untuk mengukur konstrak atau variabel tertentu.

Definisi operasional digunakan untuk menyamakan kemungkinan pengertian yang beragam antara peneliti dengan orang yang membaca penelitiannya. Agar tidak terjadi kesalahpahaman, maka definisi operasional disusun dalam suatu penelitian. Dengan memperhatikan kepada pertanyaan-pertanyaan di atas, maka berikut ini akan diuraikan definisi-definisi operasional variabel-variabel penelitian yang digunakan dalam penelitian ini.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

1. Deskripsi Teoritik

A. Pengertian Permainan Bola Basket

Bola Basket Bola basket ialah cabang olahraga permainan yang menggunakan bola boleh di oper atau di lempar ke teman. Bola dipantulkan ke lantai di tempat atau sambil berjalan dan tujuannya adalah memasukan bola ke basket atau keranjang dari tim lawan. Menurut FIBA (2018) menyatakan bahwa bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari lima orang. Tim terdiri dari dua belas pemain termasuk kapten. Setiap regu berusaha mencetak angka. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk memasukkan bola ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan memasukkan bola. Menurut Fatahilah (2018) mengemukakan bahwa "Permainan bola basket adalah olahraga yang berdasarkan kebiasaan, artinya untuk menjadi seorang atlet bola basket yang baik sangat dibutuhkan proses latihan atau bermain secara berulang-ulang atau berkelanjutan (continue) agar memperoleh taktik dan kondisi prima dalam permainan yang bagus". Menurut Muhajir (dalam Hari Rustanto. 2017) mengemukakan bahwa,

Bola basket adalah olahraga berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima pemain yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke keranjang (ring) lawan. Bola basket juga merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu, baik putra maupun putri yang masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain. Dengan ukuran panjang lapangan yaitu 28,5 meter x lebar 15 meter,dan tinggi ring basket yaitu 3,05 meter serta diameter ring basket yaitu 450mm/459mm.

Daya tarik olahraga bolabasket mampu memukau para penontonnya. Adanya gerakan-gerakan pemain bolabasket yang jarang dikuasai oleh

pebasket muda tetapi biasa ditampilkan oleh pemain-pemain di kompetisi yang lebih tinggi, Membuat olahraga bolabasket mulai digemari di masyarakat terutama para remaja. Olahraga bolabasket di Indonesia merupakan olahraga prestasi yang sangat diminati oleh kalangan pelajar, banyak sekali kejuaraan bolabasket yang diselenggarakan di tingkat SMA maupun perguruan tinggi.

Dari kutipan penulis, penulis simpulkan mengenai pengertian bola basket adalah permainan yang dapat dimainkan beregu atau tim dan dapat dimainkan dilapang terbuka atau tertutup dengan tujuan memasukan bola kering lawan.

1.1 Alat dan Fasilitas Bulutangkis

Ada beberapa komponen-komponen yang ada dalam permainan bulu tangkis adalah sebagai berikut :

1) Bola basket

Berat bola basket adalah 600–650 gram. Berat ini berlaku untuk bola basket yang digunakan dalam pertandingan resmi NBA.

Selain berat, bola basket juga memiliki ukuran lain, yaitu:

- Keliling bola basket adalah 75–78 cm
- Tekanan udara bola basket adalah 4.26–4.61 psi

Gambar 2.1 Bola basket

2). Alat pencatat waktu

Alat pencatat waktu dalam permainan bola basket berbentuk stopwatch. Stopwatch digunakan untuk mengukur waktu tertentu, seperti waktu istirahat, waktu olahraga, atau latihan.

Gambar 2.2 Stopwatch

1.2 Fasilitas bola basket

1) Lapangan bola basket

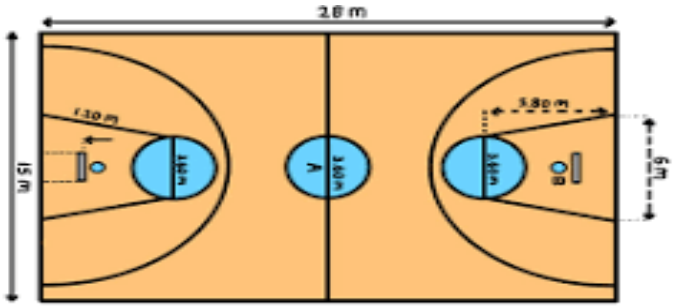
Ukuran lapangan bola basket berbeda-beda, tergantung pada standar yang digunakan. Standar ukuran lapangan bola basket yang umum digunakan adalah dari Federasi Bola Basket Internasional (FIBA) dan National Basketball Association (NBA).

Ukuran lapangan bola basket menurut FIBA

- Panjang: 28 meter
- Lebar: 15 meter
- Diameter lingkaran tengah: 3,6 meter
- Tinggi ring: 3,05 meter
- Jarak lemparan bebas: 4,6 meter
- Jarak tembakan tiga angka: 6,6 – 6,75 meter
- Lebar garis: 5 cm

Ukuran lapangan bola basket menurut NBA

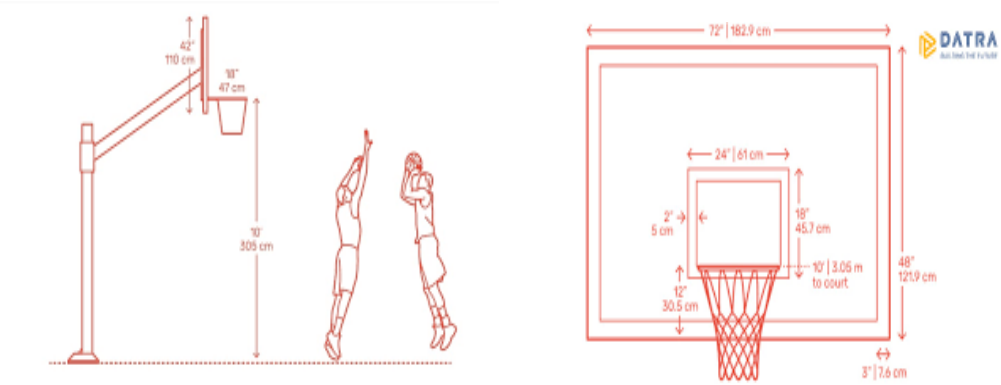
- Panjang: 28,65 meter, Lebar: 15,24 meter.



Gambar 2.3 Lapangan bola basket

2) Ring dan Papan pantul

- Ring bola basket berbentuk petak persegi panjang dengan ukuran 59 cm dan tinggi 45 cm.
- Ring bola basket terbuat dari besi dengan diameter 45 cm.
- Papan pantul bola basket berbentuk persegi panjang, terbuat dari kayu keras atau bahan tembus pandang dengan permukaan yang datar.
- Lebar papan pantul bola basket adalah 120 cm dan tinggi 90 cm di belakang keranjang.



Gambar 2.4 Ring dan Papan pantul bola basket

1.3 Teknik Dasar Permainan Bola Basket

Di sekolah, agar siswa dapat bermain bola basket dengan baik, maka harusmempelajari teknik-tekniknya terlebih dulu. Adapun teknik dasar

permainan bola basket sebagai berikut :

a. memegang bola
b. mengoper bola :
    1) operan tolakan dada dengan dua tangan
    2) operan samping
    3) operan dari atas kepala dengan dua tangan
    4) operan pantulan
c. menembak :
1) menembak dengan satu tangan
2) tembakan lay up
3) tembakan loncat dengan satu tangan
4) tembakan kaitand.
d. menggiring bola :
1) menggiring bola rendah
2) menggiring bola tinggie.
e. olah kaki :
1) mengerem
2) membalik dan memoros
3) gerak menipu lawan

Secara garis besarnya membagi teknik dasar permainan bola basket, yaitu :

(1) Cara melempar dan menangkap bola (passing dan Catching)
(2) Caramemantul-mantulkan bola (dribbling)
(3) Cara memasukan bola atau menembak (shooting)
(4) Cara berputar (pivot), dan
(5) Olah kaki atau gerakan kaki (foot work)

Dari kedua kutipan tersebut dapat penulis simpulkan bahwa demikian kompleksnya teknik yang harus dipelajari dandilatih agar memiliki keterampilan bermain basket yang baik. Oleh karena itu penulis dalam penelitian ini hanya memfokuskan kepada salah satu teknik saja, yaitu menigkatkan jump shoot dangan cara pus up dan bounding.

B. Kerangka Pikir/Konsep

1. Pengaruh latihan *push up dan bounding* terhadap hasil jump shoot yang maksimal.Tembakan *jump shoot* adalah tembakan yang sangat efektif dimana seorang pemain bolabasket berada pada posisi saat menembak jaraknya bisa dimana saja untuk menghasilkan angka. Maka dari itu mahasiswa diberikan latihan *push up dan bounding* untuk menghasilkan tembakan *jump shoot* yang efektif dan maksimal. Agar tembakan *jump shoot* bisa di hasilkan secara maksimal dengan dikombinasikan dengan teknik lainnya. Teknik tersebut adalah teknik operan karena dengan melalui operan pemain dapat dengan bebas mencari posisi untuk melakukan tembakan *jump shoot*. Untuk itu latihan *jump shoot* didahului dengan operan sangat berpengaruh terhadap hasil tembakan *jump shoot* Mahasiswa Penjas Unimuda Sorong.
2. Pengaruh latihan *jump shoot* didahului dengan *push up dan bounding* terhadap hasil *jump shoot.*

   Tembakan *jump shoot* didahului dengan *pus up* sangat baik untuk menghasilkan angka karena dengan melakukan *pus up* pemain dapat melakukan lemparan yang maksimal dan melakukan operan bola yang tepat. sedangkan bounding dilakukan agar melatih kekuatan otot kaki agar pemain dapat melakukan loncatan yang tinggi sehinga meghasilkan jump shoot yang baik

C. Hipotesis

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Suharsimi Arikunto, 2006 : 71). Dari landasan yang telah dikemukakan di atas tersebut maka peneliti mencoba menuliskan hipotesis sebagai berikut :

Apakah ada peningkatan latihan *Pus up dan bounding* terhadap Jump shoot, bagi mahasiswa pendidikan jasmani unimuda sorong agkatan 2023.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Dan Desain Penelitian

Sesuai dengan permasalahan diatas peneltian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan statistik deskriptif analisis korelasional. Deskriptif korelasional digunakan untuk menggambarkan adanya hubungan antara variabel bebas (pus up dan bounding) dan variabel terikat (menigkatkan jump shoot) dalam penelitian ini, selanjutnya digunakan untuk menghitung besarnya kontribusi yang diberikan variabel bebas terhadap variabel terikat. Menurut Nawawi H (dalam Zudalfrial, 2012:5) metode penelitian deskriptif diartikan sebagai prosedur pemecah masalah yang diselidiki dengan cara menggambarkan/melukiskan keadaan atau kondisinya.

Sedangkan secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk megetahuai dan memperoleh informasi mengenai pengaruh latiahan pus up dan bounding terhadap jump shoot dalam permainan bola basket.

B. Waktu dan Tempat

Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Basket UNIMUDA Sorong Kabupaten Sorong, pada bulan 17 Feburuari – 8 Maret Tahun 2025.

C. Desain Penilitian

Dalam suatu penelitian diperlukan desain penelitian yang benar, yang sesuai dengan tujuan dan metode penelitian. Desain penelitian meliputi proses serta memilih pengukuran-pengukuran variabel, memilih prosedur dan teknik sampling, alat-alat untuk menyimpulkan data serta rumus-rumus statistik untuk mengolah data dan menganalisis data.

Desain penelitian yang sesuai dengan rancangan penelitian praexperiment adalah *one group pretest posttest design*. Dalam desain ini, hanya ada satu

kelompok saja yang dijadikan subjek penelitian. Sebelum perlakuan diberikan terlebih dahulu sampel diberi pretest (tes awal) dan di akhir pembelajaran sampel diberiposttest (tes akhir). Desain ini digunakan sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai yaitu ingin mengetahui peningkata njump shoot dalam permainan bola basket setelah diterapkan latihan push up dan bounding. Berikut merupakan tabel desain penelitian one group pretest posttest design.

Tabel 3.1 Desain penelitian One Group Pretest-Posttest Design

Pretest	Treatment	posttest
O1	X	O2

Keterangan:

O1 : tes awal (pretest) sebelum perlakuan diberikan

O2 : tes akhir (posttest) setelah perlakuan diberikan

X : perlakuan terhadap kelompok eksperimen yaitu dengan cara push up dan bounding

D. Populasi dan Sampel

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang menjadi kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa penjas agkatan 2023 yang aktif kuliahnya di UNIMUDA Sorong yang berjumlah 7 orang

Sampel merupakan sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Sampel ditentukan untuk memperoleh informasi tentang obyek penelitian dengan mengambil representasi populasi yang diprediksikan sebagai inferensi terhadap seluruh populasi.Untuk mendapatkan sampel yang benar-benar dapat mewakili dan menggambarkan keadaan populasi yang sebenarnya, diperlukan teknik penarikan sampel atau teknik sampling.

Adapun teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah probability sampling, yaitu teknik sampling untuk memberikan peluang yang sama pada setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel.

Sebagaimana diungkapkan Suharsimi Arikunto (1998:120) bahwa: “Apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semuanya sehingga merupakan penelitian populasi”.

E. Teknik Pegumpulan data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran yang berpedoman pada petunjuk pelaksanaan tes dan pengukuran. Di samping itu, penulis juga memberikan latihan atau uji coba pada kepada tenaga pelaksana dalam melakukan tugasnya, hal ini dilakukan untuk menghindari terjadi kesalahan dalam pengukuran. Demikian pula pada testi, penulis juga memberikan petunjuk pelaksanaan tes dan pengumpulan data sehingga penelitian berjalan sesuai yang diharapkan.

Dalam pengumpulan data, peneliti menggunakan metode tes dan pengukuran. Dalam penelitian ini yang menjadi ukurannya adalah kemampuan pemain melakukan shooting jumpshoot dengan cara sebagai berikut:

Pelaksanaan : Testeer sudah ada di tempat yang telah di tandai dengan posisi siap menembak atau tripple threat position dan menerima passing kemudian melakukan jump shoot. Setiap pelaksanaan jump shoot terdapat kotak berukuran 1m x 1m testeer melakukan jump shoot didalam kotak tersebut. Setiap testeer melakukan 5 kali shooting di setiap satu kotak. Rafdal dalam Hanif (2015: 6)

Skor : Penilaian yang diberikan bila bola masuk di berikan nilai 2 (dua) dan apabila bola tidak masuk mendapat 0 (nol).

Keterangan :

a. Kotak 1 : pos 1 samping kiri ring.

b. Kotak 2 : pos 2 samping kiri atas ring.

c. Kotak 3 : pos 3 atas ring.

d. Kotak 4 : pos 4 samping kanan atas ring.

e. Kotak 5 : pos 5 samping kanan ring

Tabel 3.2 Normal penilaian keterampilan gerak *jump shoot*

Kriteria	Jumlah
Sangat Baik	41- 50
Baik	31-40
Cukup	21-30
Kurang	11-20
Sangat Kurang	0-10

F. Instrumen Penelitian

Selanjutnya penulis kemukakan secara garis besar tahap-tahap perlakuan sebagai berikut:

1. Hasil observasi peneliti (realita dilapangan) dihubungkan dengan teori yang ada menjadi sebuah masalah penelitian
2. Menentukan popilasi
3. Menentukan sampel
4. Mengadakan tes awal (jump shoot) untuk mengukur keterampilan menigkatnya jump shoot sebelum diberikan penilitian
5. Memberikan perlakuan yaitu dengan cara pus up dan bounding dengan observer selama penilitian
6. Melakukan tes akhir (jump shoot) untuk mengukur menigkatnya teknik jump shoot setelah diberikan pus up dan bounding
7. Mengolah data yang diperlukan dari tes awal dan tes akhir serta menganalisis instrumen penelitian
8. Memberikan kesimpulan berdasarkan hasil pengolahan data
9. Memberikan rekomendasi berdasarkan hasil penelitian

Dalam pelaksanaan penelitian ini, untuk setiap latihan digunakan sistematika sebagai berikut :

1. Pendahuluan

   Latihan Pendahuluan bertujuan untuk menigkatkan suhu tubuh dan menyesuaikan kondisi tubuh untuk mempersiapkan otot-otot yang akan di pergunakan dalam latihan inti serta fungsi dari pendahuluan adalah menghindarkan terjadinya cedera. Secara garis besar pelaksanaan latihan pendahuluan sebagai berikut

a. Berdoa
b. Pemanasan
c. Jogging
d. Melakukan gerak-gerak menuju gerakan inti

2. Inti

Pada dasarnya tujuan dalam penelitian ini adalah menigkatkan jump shoot dengan cara push up danbounding dengan tahapan-tahapan sebagai beriku:

Tahap1 : Peneliti memberikan materi kepada mahasiswa yang ditunjuk sebagai tutor

Tahap2 : mahasiswa yang ditugaskan sebagai tutor mempelajari dan memperaktekkan materi yang di berikan oleh penelit

Tahap3 : Siswa yang ditunjuk sebagai tutor membuat kelompok, kemudin kelompok tersebut diajarkan tutor

3. Penutup

Latihan penutup mempunyai tujuan mengembalikan kondisi dan suhu tubuh mahasiswa pada keadaan semula sebelum melakukan latihan. Adapun progam latihannya adalah sebagai berikut:

1. Pelepasan/relaksasi
2. Koreksi
3. Evaluasi

Untuk lebih jelasnya di bawah ini penulis membuat tabel program latihan selama melakukan penelitian

TABEL 3.3 TREATMENT (PERLAKUAN) pengaruh pus up dan bounding terhadap jump shoot

Pertemuan	Materi Latihan
1 Selasa	Tes awal Tes jump shoot
2 Kamis	**Pendahuluan** - Berdoa - Pemanasan - Jogging

	- Melakukan gerak-gerak menuju gerakan inti **Inti** • Peneliti memberikan materi kepada mahasiswa yang ditunjuk sebagai tutor • Mahasiswa yang ditugaskan sebagai tutor mempelajari dan mempraktekkan materi yang diberikanoleh peneliti • Mahasiswa yang ditunjuk sebagai tutor membuat kelompok, kemudian kelompok tersebut diajarkan tutor • Dalam kelompok mahasiswa yang menjadi tutor menjelaskan cara Pus up dan bounding untuk meningkatkan jump shoot, mulai dari gerak awal start, melangkah ketika akan melakukan tolakkan, gerakkan tangan dan kaki serta sikap badan ketika melakukan jump shoot gerakkan tangan ketika akan memasukkan bola, serta gerak mendarat ketika selesai melakukan keterampilan teknik jump shoot • Siswa diberi kebebasan untuk belajar teknik jump shoot asalkan dengan keterampilan teknikyang benar dan sesuai. **Penutup** - Peregangan statis - Koreksi - Evaluas
3 Jumat	**Pendahuluan** - Berdoa - Pemanasan - Jogging - Melakukan gerak-gerak menuju gerakan inti **Inti** • Peragaan jump shoot bola basket • Belajar gerak awal ketika akan melakukan jump shoot • Belajar melakukan pijakan ketika akan melakukan jump shoot • Belajar cara melemparkan bola ketika sedang melakukan jump shoot • Mahasiswa diberi kebebasan untuk belajar teknik jump shoot asalkan dengan keterampilan teknik yang benar dan sesuai. • Peneliti selalu memantau proses saling membantu tersebut • Ketika kesulitan dalam mengajarkan teknik tersebut, meminta bantuan Peneliti • Peneliti memberikan bimbingan khusus pada mahasiswa yang masih mengalami kesulitan dalam melakukan jump shoot • Peneliti mengadakan evaluasi terkait penelitian tersebut **Penutup** - Peregangan statis - Koreksi - Evaluas

4 Sabtu	**Pendahuluan** - Berdoa - Pemanasan - Jogging - Melakukan gerak-gerak menuju gerakan inti **Inti** - Melakukan latihan jump shoot sambil berlari dengan bola yang dilemparkan kemudian diteruskan dengan melakukan teknik jump shoot - Peneliti kembali mengajarkan pada tutor posisi badan. Lengan dan kaki ketika melakukan teknik jump shoot - Tutor mengajarkannya kembali pada rekan-rekannya seperti apa yang telah mereka pelajari dari peneliti - Tutor memberikan laporan pada peneliti kemajuan rekan-rekannya dalam menguasai teknik jump shoot - Peneliti melakukan evaluasi **Penutup** - Peregangan statis - Koreksi - Evaluas

G. Teknik Analisis data

Untuk mengolah data hasil dari tes keterampilan menigkatnya jump shoot di atas, maka langkah selanjutnya data tersebut diolah, dan kemudian dianalisis dengan mempergunakan teknik statistik, statistik memegan peranan penting dalam penelitian, baik dalam penyusunan model, dan dalam analisa data maka data yang diperoleh dari hasil pengukuran diolah menggunakan rumus statistik. Adapun langkah-langkah yang ditempuh penulis adalah sebagai berikut :

a. Menghitung rata-rata dan simpangan baku
b. Menguji normalitas masing-masing periode tes
c. Menguji homogenitas dua variansi
d. Mengadakan pengujian hipotesis dengan pendekatan uji t.

1. Mencari rata – rata pada masing-masing variabel setiap data awal dan data akhir dengan menggunakan rumus:

$$\bar{x} = \frac{\sum Xi}{n}$$

Keterangan :

$\bar{x}$ = Skor rata-rata yang dicari

$\sum Xi$ = Jumlah seluruh skor

N = Jumlah sampel

2. Mencari simpangan baku/ standar deviasi, dengan rumus : .

$$S = \sqrt{\frac{\sum f_i(x_i - \bar{x})^2}{n}}$$

Keterangan :

$\boldsymbol{S}$ = Simpangan baku

$\boldsymbol{xi}$ = Nilai $\boldsymbol{x}$ ke-i

$\bar{\boldsymbol{x}}$ = Rata-rata

$\boldsymbol{n} - \mathbf{1}$ = Jumlah sampel dikurang 1

Dengan taraf signifikasi pada $\boldsymbol{\alpha}$ = 5% dengan db = n – 1, maka dinyatakan H0 diterima apabila t-hitung < t-tabel yang berarti ada penurunan yang signifikan. Perhitungan yang dilakukan akan disimpulkan sebagai berikut:

1) Apabila nilai dari perhitungan statistic (t-hitung) sama atau lebih besar dari nilai t dalam table (t-tabel), maka H0 ditolak.

2) Apabila nilai dari perhitungan statistic (t-hitung) lebih kecil dari t dalam table (t-tabel) maka H0 diterima.

3. Uji Normalitas

Hipotesis yang telah dirumuskan akan diuji dengan Statistik Parametris, antara lain dengan menggunakan t-test untuk satu sampel, korelasi dan regresi, analisis varian dan t-test untuk dua sampel. Penggunaan Statistik Prametris menjelaskan bahwa data setiap variabel yang akan dianalisis

harus berdistribusi normal. Oleh sebab itu, sebelum dilakukan uji normalitas data. Teknik uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan Uji Liliefors, adapun langkahlangkah pengujian normalitas menurut Mutoharoh (2011)sebagai berikut

1) Urutkan data sampe dari yang kecil sampai yang paling terbesar.
2) Tentukan Zi dari tiap tiap data dengan rumus

$$Zi = \frac{Xi - \bar{x}}{S}$$

Keterangan:

Zi = Skor baku

X= Nilai rata-rata

Xi = Skor data ke- i

S = Simpangan baku

3) Tentukam besar peluang untuk masing-masing nilai Zi berdasarkan tabel Z, dan disebut sebagai F(Zi).
4) Selanjutnya hitung proporsi Z1, Z2, …., Zn yang telah lebih atau sama dengan Zi jika proporsi dinyatakan oleh S (Zi), maka : S (Zi) = $\boldsymbol{Banyaknya\ Z1,Z2,\ldots\ldots,Zn\ n}$ yang ≤ Zi
5) Hitunglah selisih F (Zi) – S(Zi), kemudian tentukan harga mutlaknya
6) Ambil nilai terbesar diantara harga-harga mutlak selisih tersebut,nilai ini disebut Lo.
7) Menentukan Ltabel.
8) Menguji hipotesis normalitas Untuk menguji hpotesis normalitas, data Lhitung dibandingkan dengan data Ltabel.

4. Uji Homogenitas

Pengujian homogenitas adalah suatu teknik analisis untuk menguji apakah data berasal dri populasi yang homogen atau tidak. Langkah pengujian homogenitas (Uji F):

a. Hitung varians masing – masing kelompok data
b. Hitung hasil bagi antara varians yang besar dengan varians yang kecil

$F = \frac{S_1^2}{S_2^2}$	**KETERANGAN :** F = Nilai F hitung S_1^2 = Nilai varian terbesar S_2^2 = Nilai varian terkecil

C. Bandingkan Fhitung dengan Ftabel dengan menggunakan derajat kebebasan (n1 - 1), (n2 – 1) dengan kriteria sebagai berikut:

Jika Fhitung lebih besar dari Ftabel berarti kelompok sampel memiliki varians tidak homogen Jika Fhitung lebih kecil dari Ftabel berarti kelompok sampel memiliki varians yang homogen.

4. Uji Hipotesis

Untuk menguji hipotesis digunakan uji statistik. Pengujian hipotesis tersebut digunakan uji t. uji hipotesis menggunakan Uji t pada taraf kepercayaan 95% atau α = 0,05 dengan menggunakan rumus Arikunto (2013 :349) sebagai berikut :

$$t = \frac{M_d}{\sqrt{\frac{\sum x_d^2}{n(n-1)}}}$$

Keterangan :

Md = mean dari perbedaan pre test dengan post test (post test – pre test)

Xd = deviasi masing- masing subjek (d – Md)

$\sum x^2 d$ = jumlah kuadrat deviasi

N = subjek pada sampel

d.b. = ditentukan dengan N – 1

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Setelah data diperoleh dari hasil tes, kemudian data tersebut diolah dengan menggunakan rumus yang telah dikemukakan dalam bab III. Pengolahan dilakukan agar data yang diperoleh mengandung makna bagi penelitian. Berikut langkah-langkah pengolahan data yang penulis lakukan.

4.1.1 Deskripsi Data Hasil Tes Awal

Data yang dikumpulkan adalah kemampuan jump shoot dengan menggunakan sampel sebanyak 7 Mahasiswa penjas agkatan 2023. Adapun deskriptif hasil penelitiannya adalah sebagai berikut:

Tabel 4.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian Tes awal Jump Shoot

Variabel	N	Mean	Simpangan Baku	Varians
Tes Awal	7	24,50	2,11	4,45

Dari tabel 4.1 di atas dapat dilihat bahwa data tes awal dengan jumlah sampel sebanyak 12 atlet didapat mean sebesar 24,50, simpangan baku 2,11 dan varians 4,45.

4.1.2 Deskripsi Data Hasil Tes Akhir

Tabel 4.2 Deskripsi Data Hasil Penelitian Tes akhir Jump Shoot

Variabel	N	Mean	Simpangan Baku	Varians
Tes Akhir	7	37,33	2,60	6,76

B. Pengujian Prasyarat Analisis

Pengujian prasayarat analisis meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Berikut hasil uji prasyarat analisis:

1. Pengujian Normalitas

Setelah diketahui hasil penghitungan nilai rata-rata dan simpangan baku dari masing-masing variabel, maka langkah selanjutnya adalah melakukan pengujian normalitas dilakukan dengan menggunakan pendekatan uji kenormalan Liliefors yaitu uji non parametrik. Sebelum menghitung harga-harga yang dibutuhkan dalam uji kenormalan Liliefors

Setelah dilakukan uji normalitas dengan menggunakan uji *Lilieforts* terhadap data tes awal dan tes akhir, diperoleh hasil seperti pada tabel berikut

Tabel 4.3 Hasil Penghitungan Uji Normalitas tes Awal dan Tes Akhir jump shoot dalam permainan bola basket Dengan Pengaruh model latihan push up dan bounding

No	Keterangan	Tes Awal	Tes Akhir
1	Jumlah Sampel	7	7
2	Lhitung	0,174	0,151
3	Ltabel (α = 0,05)	0,242	0,242
4	Keterangan	Normal	Normal

Berdasarkan tabel 4.3 pada taraf signifikan α = 0,05, dapat dilihat bahwa Lhitung < Ltabel untuk kedua kelas kelompok. Yaitu untuk data tes awal di dapat L hitung 0.174 yang < L tabel 0,242, sedangkan untuk data tes akhir didapat L hitung sebesar 0,151 yang < L tabel 0,242. Maka dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok data berdistribusi normal.

2. Pengujian Homogenitas

Uji statistik yang digunakan dalam melakukan uji homogenitas variansi adalah uji F. Dengan n1 = 7, n2 = 7, S1 2 data tes awal = 4,45 dan S2 2 data tes akhir = 6,76. S1 2 Selanjutnya dengan dk pembilang (V1) = 7 dan dk

penyebut (V2) = 7 diperoleh Fhitung secara keseluruhan sebesar 1,51 dengan Ftabel = 4,26. Hasil dari uji homogenitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.4 Hasil Penghitungan Uji Homogenitas tes Awal Dan Tes Akhir jump shoot dalam permainan bola basket Dengan Pengaruh model latihan Push up dan Bounding

Kelas	Jumlah Sampel	Fhitung	Ftabel (α = 0,05)	Keterangan
Tes Awal	7	1,51	4,26	Homogen
Tes Akhir	7			

Dari tabel 4.4 terlihat bahwa semua data tes awal dan tes akhir memiliki Fhitung < Ftabel, maka dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok data memiliki varians yang homogen. Perhitungan lengkap uji homogenitas varians dapat dilihat pada lampiran.

C. Hasil Pegujian Hipotesis

Pada perhitungan uji hipotesis digunakan pendekatan uji perbedaan dua rata-rata tujuannya untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latiahan pus up dan bounding terhadap jump shoot dalam permainan bola basket pada mahasiswa penjas agkatan 2023. Hasil penghitungan dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 4.5 Hasil Penghitungan Uji Signifikansi Perbedaan Hasil latihan push up dan bounding Tes Awal DanTes Akhir

Kelompok	N	T_{hitug}	Ttabel
Tes Awal	7	13,503	1,796
Tes Akhir	7		

Perbandingan harga antara t *hitung* dengan t *tabel* dengan nilai dari tabel distribusi-t untuk taraf nyata α = 0,05 dengan derajat kebebasan = (n – 1) = (12 – 1) = 11, diperoleh t *hitung* (13,503) > ttabel (1,796). Maka diterima pada tingkat kepercayaan 95%. Hal ini berarti, terdapat Pengaruh latiahan

Push up dan Bounding terhadap Shooting Jump Shoot pada mahasiswa penjas agkatan 2023 Unmuda Sorong.

D. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil temuan di atas ditemukan bahwa dari hasil penghitungan tes awal dan tes akhir jump shoot dalam permainan bola basket dengan diberi perlakukan model latihan push up dan bounding memiliki pengaruh yang signifikan dengan atau rata – rata pada tes awal sebesar 24,50 dan rata – rata tes akhir sebesar 37,33. Hal ini menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan mampu memberikan peningkatan yang lebih baik untuk hasil kemampuan *jump shoot* dibandingkan sebelum diberikan latihan.

Dalam permainan bola basket, keterampilan yang paling penting adalah keterampilan memasukkan atau menembakkan bola ke dalam keranjang. Menurut Vie Ambler yaitu keterampilan ini memberikan hasil yang nyata secara langsung. Selain itu memasukkan bola ke dalam keranjang merupakan inti dari strategi permainan bola basket. Untuk meningkatkan hasil jump shoot dalam permainan bola basket, penulis menggunakan model latihan pus up dan bounding. Push up dan bounding memiliki beberapa tujuan untuk menigkatkan jump shoot tersebut yaitu :

1. Push up
    - Untuk melatih kekuatan tangan ketika melempar bola atau melakukan jump shoot
    - Meningkatkan daya tahan
    - Meningkatkan stabilitas
    - Meningkatkan kekuatan otot tangan
2. Bounding
    - Untuk meningkatkan lompatan yang lebih tinggi ketika melakukan jump shoot
    - Untuk melatih kelincahan dan kecepatan saat berlonpat
    - Untuk menigkatkan otot kaki saat melakukan Jump Shoot

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian penghitungan dan analisis data dari hasil pengukuran, maka dapat disimpulkan bahwa model latian push up dan bounding memiliki pengaruh yang signifikan terhadap jump shoot dalam permainan bola basket pada mahasiswa penjas agkatan 2023 di UNIMUDA Sorong.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, yaitu pengaruh model latihan push up dan bounding terhadap jump shoot dalam permainan bola basket maka penulis rekomendasikan :

1. Kepada para pengajar dan pembina olahraga khususnya yang hendak meningkatkan jump shoot dalam permainan bola basket maka model latiahan push up dan bounding bisa dijadikan alternatif agar jump shoot dalam permainan bola basket meningkat, karena berdasarkan hasil penelitian, model latihan push up dan bounding secara langsung mendukung dalam meningkatkan jump shoot dalam permainan bola baske pada mahasiswa penjas agkatan 2023.
2. Untuk pembaca pada umumnya, temuan ini bisa dijadikan renungan serta tambahan pengetahuan berkaitan dengan pembahasan dalam skripsi ini.
3. Untuk penelitian selanjutnya hasil penelitian ini bisa dijadikan landasan untuk melakukan penelitian dengan pokok bahasan yang sama.

DAFTAR PUSTAKA

Alfabeta. Razikin, Masruri 2013. *Hubungan Antara tinggi badan dengan kemampuan memasukkan Bola dengan cara jump shoot dalam permainan bola basket pada team bola basket putri SMAN 2 Aikmel. (Kecamatan Aikmel Kabupaten Lombok Timur tahun pelajaran 2012/2013)*

Ambler. (2019) *Petunjuk Untuk Pelatih dan Pemain Bola Basket . (Bandung: Pionir Jaya)*

Arikunto. (2018) *Manajemen Penelitian. (Jakarta: Rineka Cipta)*

Arma Abdoelah. (2016) *Teknik Dasar Bermain Bola Basket . (Bandung Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Bandung)*

Bumi Aksara. Jon,oliver. 2007. *Dasar-dasar Bola basket. Bandung: PT. Intan Sejati. Listi, Octantia. 2013. hubungan tinggi lompatan, terhadap kemampuan jump shoot dalam permainan bola basket siswa (SMA Negri 3 kota Bengkulu)*

Badudu. (2019) *Teknik Analisis Data Penelitian (Bandung Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Bandung)*

Dahara Priza. M.E. Winarno. 2009. *Pengembangan Instrumen Tes Bola Basket Bagi Pemula. (Jakarta)*

Kosasih. (2017) *Permainan Bola Basket (Jakarta PT Rineka Cipta)*

Metzler. (2016) *Instructional Model for Physical Education. (Boston: Allyn & Bacon)*

Moh. Nazir. (2018) *Metode Penelitian Tindakan (Jakarta: Depdikbud Universitas Terbuka)*

Nasir. (2019) *Metode Penelitian. (Jakarta:Ghalia Indonesia)*

Nurhasan. (2013) *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani. (Bandung:Universitas pendidikan Indonesia)*

Nursalam, (2018) *Konsep Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan.(Jakarta: Salemba Medika)*

Perbasi. (2018) *Peraturan Permainan Bola Basket . (Jakarta : PB PERBASI)*

Pribadi. (2016) *Bola Basket Dilengkapi dengan Program Pemahiran dan Teknik . (Jakarta : PT. RajaGrafindo Persada)*

Silberman. (2017) *Active Learning 101 Cara Bealajar Siswa. (Bandung: Nuansa)*

Sudaryat. (2016) *Metode Belajar Sesama Teman (Semarang: Jembar)*

Sugiyono. (2017) *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif,Kualitatif dan R&D, (Bandung: Alfa Beta)*

Sugiyono, (2018) *Statistika Untuk. Penelitian. (Jakarta: Raja Grafindo)*

Sukardi. (2016) *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi Dan Praktiknya. (Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada)*

Wissel Hal (2016) *Bola basket: Langkah untuk Sukses. (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada)*

LAMPIRAN

HASIL TES AWAL

No	Nama	POS					Jumlah
		1	2	3	4	5	
1	Hendrico Agusto Basalando patty	0-3-3-2-0	1-0-3-3-3	2-0-1-2-3	0-0-2-1-0	3-0-3-0-3	38
2	Chrisye Zans y Waeloruno	2-0-2-2-2	0-3-3-0-0	2-2-2-0-0	3-2-2-0-0	2-1-3-3-0	36
3	Revalino Maradona Parera	3-3-3-0-2	2-3-2-2-3	0-2-0-3-3	2-0-2-3-2	3-3-0-0-1	45
4	Tino Lasol	0-3-3-2-3	3-2-2-3-2	2-3-0-0-3	3-2-0-2-2	1-0-3-3-0	45
5	Kefly	0-0-0-3-3	3-3-3-3-3	2-2-3-0-2	0-0-2-3-3	0-0-0-2-0	40
6	Wiranto	2-2-2-0-0	3-2-1-0-2	1-0-3-2-0	3-3-3-3-3	2-0-2-0-1	40
7	Yonatan Patiran	2-0-0-2-2	2-2-2-0-0	3-3-3-0-2	3-3-3-3-3	2-3-3-2-2	50

HASIL TES AKHIR

No	Nama	POS					Jumlah
		1	2	3	4	5	
1	Hendrico Agusto Basalando patty	0-4-4-2-0	1-0-4-3-4	2-0-2-2-4	5-5-4-1-0	3-0-3-2-3	58
2	Chrisye Zans y Waeloruno	2-2-2-2-2	2-3-3-0-4	2-2-4-0-2	0-0-4-5-5	4-1-3-3-1	58
3	Revalino Maradona Parera	5-5-5-0-2	0-3-0-2-3	5-2-5-3-0	5-0-2-3-5	5-0-3-5-1	64
4	Tino Lasol	4-4-4-2-3	0-3-4-0-3	5-5-1-0-4	1-5-5-2-2	4-4-1-5-0	66
5	Kefly	4-4-1-5-0	5-5-1-0-4	4-4-4-2-3	0-3-4-0-3	1-5-5-2-2	66
6	Wiranto	4-4-4-5-0	3-2-5-3-2	4-4-4-2-3	3-1-0-4-0	5-0-2-0-5	68
7	Yonatan Patiran	2-0-5-4-2	4-2-2-0-1	5-3-2-0-4	3-0-5-3-3	4-3-0-2-4	68

DATA PENILITIAN

No	T-awal	T-akhir
1	38	58
2	36	58
3	45	64
4	45	66
5	40	66
6	40	68
7	50	68
Jumlah	294	448
Rataan	24,50	37,33
SB	2,11	2,60
V	4,45	6,76

SURAT IJIN PENELITIAN

UNIMUDA SORONG

FAKULTAS PENDIDIKAN BAHASA, SOSIAL, DAN OLAHRAGA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH (UNIMUDA) SORONG
Office: Jl. KH. Ahmad Dahlan, Dl Mariyat Pantai, Aimas, Kabupaten Sorong, Papua Barat Daya

Nomor : 243/I.3.AU/SPm/FABIO/B/2025 Sorong, 04 Februari 2025
Lamp. : -
Perihal : ***Permohonan Izin Penelitian***

Kepada Yth.
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani UNIMUDA Sorong
Di_
Tempat

Assalamu'alaikum warohmatullahi wabarokatuh.

Dekan Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial, dan Olahraga Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong dengan ini mengajukan permohonan kepada Bapak/Ibu, kiranya dapat menerima dan mengizinkan mahasiswa kami:

Nama	**: M Efendi Taruma**
NIM	**: 148520121091**
Semester	**: VIII (Delapan)**
Program Studi	**: Pendidikan Jasmani**
Judul Penelitian	**:"Upaya Meningkatkan *Jump Shoot* dengan Cara *Push Up* dan *Bounding* pada Mahasiswa Penjas Angkatan 2023".**

Untuk melaksanakan Penelitian Skripsi di instansi yang Bapak/Ibu pimpin. Pelaksanaan penelitian direncanakan **mulai tanggal 17 Februari - 08 Maret 2025.**

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum warohmatullahi wabarokatuh.

Dekan,

Roni Andri Pramita, M.Pd.
NIDN. 1411129001

Tembusan disampaikan Kepada:
1. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani;
2. Dosen Pembimbing Skripsi;
3. Yang bersangkutan;

FABIO-UNIMUDA SORONG SMART

www.fabio.unimudasorong.ac.id

PROGRAM STUDI:
Pendidikan Bahasa Inggris, Pendidikan Bahasa Indonesia, Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan, PGSD, Pendidikan Jasmani, dan PG PAUD

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSNAKAN PENILITIAN

UNIMUDA SORONG

PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS PENDIDIKAN BAHASA, SOSIAL, DAN OLAHRAGA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH (UNIMUDA) SORONG
Office: Jl. KH. Ahmad Dahlan, 01 Mariyat Pantai, Aimas, Kabupaten Sorong, Papua Barat Daya

SURAT KETERANGAN
Nomor: 009/SKet/ I.3. AU /J/ 2025

Sehubungan dengan surat dari Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial, dan Olahraga Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong, Nomor: 221/I.3.AU/SPm/FABIO/B/2025, Perihal: Permohonan Izin Penelitian tertanggal 17 – 25 Febuari 2025, dengan ini menerangkan nama Mahasiswa di bawah ini:

Nama	:	**M Efendi Taruma**
NIM	:	**148520121091**
Semester	:	VIII (Delapan)
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani
Judul Penelitian	:	**"Meningkatkan Hasil Belajar Jum Shoot pada Permainan Bola Basket Dengan Cara Puss Up dan Baunding pada Mahasiswa Penjas Angkatan 2023".**

Benar telah mengadakan penelitian di Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong guna melengkapi data pada penyusunan Skripsi.

Demikian Surat Keterangan diperbuat untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Sorong, 04 Maret 2025

Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani

Saiful Anwar, M.Pd.
NIDN. 1426079301

FABIO-UNIMUDA SORONG SMART

https://penjas.unimudasorong.ac.id

PROGRAM STUDI:
Pendidikan Bahasa Inggris, Pendidikan Bahasa Indonesia, Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan, PGSD, **Pendidikan Jasmani**, dan PG PAUD

FOTO DOKUMENTASI PENELITIAN

Penelitian hari pertama, di awali dengan Doa

Dilanjutkan dengan pemanasan

Dilanjutkan dengan kegiatan inti yaitu Push up selama 3 menit

Kegiatan inti yaitu melakukan Gerakn Bounding atau melatih loncatan mengunakan matras selama 2 menit

Dilanjutkan dengan ujicoba Jump shoot dan pengambilan nilai

Kegiatan akhir atau Evaluasi

Penilitian ke dua di awali dengan Doa

Dilanjutkan dengan pemanasan

Kegiatan inti yaitu Push up dan Bounding

Melakukan uji coba dan pengambilan nilai Jump shoot

Uji coba Jump shoot

Evaluasi dan foto bersama Mahasiswa penjas agkatan 2023

Foto bersama Mahasiswa penjas agkatan 2023