

PENGARUH MODEL LATIHAN DAN KOORDINASI MATA TANGAN TERHADAP KETERAMPILAN *JUMP SHOOT* BOLA BASKET

Halim Akbar Hasibuan¹, Moch. Asmawi², Wahyuningtyas Puspitorini³

¹⁾ Universitas Negeri Jakarta

e-mail: halimakbar23@gmail.com

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari model latihan *Barrier Hop* dan Model Latihan *Box Jump* dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap keterampilan *Jump Shoot* Bola Basket. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi UNIMED, penelitian ini menggunakan treatment by level 2 x 2. Sampel terdiri dari 40 mahasiswa dibagi menjadi empat kelompok, masing-masing terdiri dari 10 mahasiswa. Teknik analisis data adalah analisis varians dua jalur (ANAVA) dan selanjutnya dilanjutkan dengan uji Tukey pada tingkat signifikansi $\alpha = 0.05$. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) model latihan *Barrier Hop* memiliki pengaruh yang lebih baik daripada Model Latihan *Box Jump* terhadap keterampilan *Jump Shoot* Bola Basket. (2) terdapat interaksi antara model latihan *Barrier Hop* dan Model Latihan *Box Jump* dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap keterampilan *Jump Shoot* Bola Basket. (3) Model Latihan *Barrier Hop* memiliki pengaruh yang lebih baik dari pada Model Latihan *Box Jump* terhadap keterampilan *Jump Shoot* Bola Basket bagi mahasiswa yang memiliki koordinasi mata tangan tinggi. (4) Model Latihan *Barrier Hop* memiliki pengaruh yang lebih baik dari pada Model Latihan *Box Jump* terhadap keterampilan *Jump Shoot* Bola Basket bagi mahasiswa yang memiliki koordinasi mata tangan rendah.

Kata Kunci: Keterampilan *Jump Shoot* Bola Basket, Koordinasi Mata Tangan, Model latihan *Barrier Hop* dan Model Latihan *Box Jump*

Abstract

The purpose of this study is to determine the effect of the *Barrier Hop* exercise and the *Box Jump* exercise models and hand eye coordination toward the *jump shoot* skills of basketball. The research is conducted at Student of Recreation Health and Physical Education UNIMED. This study uses treatment by level 2 x 2. The samples is consisted of 40 student which is divided into four groups. Each group consists of 10 student. The technique of data analysis is two ways analysis of variance (ANAVA) and followed by Tukey's test at significance level of $\alpha = 0.05$. The results of this study shows that (1) *Barrier Hop* exercises models has a better effect than *Box Jump* exercises models toward *jump shoot* skills of basketball. (2) there is an interaction between *Barrier Hop* exercises models and *Box Jump* exercises models and the hand eye coordination toward the *jump shoot* skills of basketball. (3) *Barrier Hop* exercises models have a better effect than *Box Jump* exercises models toward *jump shoot* skills of basketball on student which have high hand eye coordination. 4) *Barrier Hop* exercises models have a better effect than *Box Jump* exercises models toward *jump shoot* skills of basketball on student which have low hand eye coordination.

Keywords: *Jump Shoot Skills of Basketball, Hand Eye Coordination, Exercise Models of Barrier Hop and Box Jump*

PENDAHULUAN

Olahraga bola basket adalah permainan yang cepat, dinamis, menarik dan mengagumkan, perubahan angka yang terjadi setiap menitnya membuat permainan ini menarik. Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang semakin banyak digemari oleh masyarakat, terutama di kalangan pelajar dan mahasiswa. Hal ini disebabkan karena permainan bola basket merupakan olahraga yang bisa dilakukan oleh kelompok dari berbagai kalangan masyarakat. Disamping itu banyak manfaat yang dapat diperoleh dari permainan bola basket, baik secara fisik, secara mental, maupun secara sosial.

Pada permainan bola basket, seorang pemain dituntut selalu bergerak sambil memperagakan teknik-teknik dasar bola basket, berusaha memasukkan bola ke ring lawan sebanyak-banyaknya tanpa mendapat gangguan dari lawan, serta berusaha mencegah lawan untuk berusaha memasukkan bola ke dalam ring. Hal ini artinya, untuk dapat bermain bola basket dengan baik dibutuhkan penguasaan teknik yang baik dan kualitas fisik yang baik juga, karena peningkatan keahlian dasar bola basket akan berhasil jika pemain melatih fisiknya dengan teratur dan berlatih secara terus menerus.

Permainan bola basket merupakan permainan yang bersifat kelompok, permainan ini menekankan kerja sama tim serta kekompakan dalam satu regu. Permainan ini menggunakan lengan sebagai alat untuk mengoper, menangkap, menggiring, serta menembak dan bola sebagai objek lemparan. Lapangan permainan berbentuk segi empat dan terbagi menjadi dua petak yang sama luas memisahkan anantara daerah permainan

sendiri dan daerah permainan lawan dengan satu tim terdiri dari 5 orang.

Permainan bola basket sekarang ini dilakukan dengan irama permainan yang dilakukan pada saat permainan ini dikenal yaitu dengan penuh gaya, teknik, siasat, dan mempunyai tempo permainan yang lebih tinggi, sehingga akan memberikan peningkatan dan pengembangan pada keterampilan gerak lebih luas kepada para pemainnya. Pemain bola basket dituntut untuk bekerja sama, menghargai, percaya diri dan bertanggung jawab. Selain itu juga, pemain harus memahami dan menguasai teknik, kecepatan, dan ketepatan.

Kerja sama regu atau tim sangat diperlukan agar perolehan angka didalam permainan bola basket mendapatkan hasil yang baik. Banyak yang melakukan *jump shoot* yang mengakibatkan bola tidak masuk dalam pertandingan bola basket. Keberhasilan dalam melakukan *jump shoot* masih membutuhkan penggunaan teknik dan lompatan yang tinggi untuk memaksimalkan hasil tembakan tersebut. Dalam hal ini teknik merupakan salah satu pondasi atau dasar seseorang untuk dapat bermain bola basket.

Dalam meningkatkan Prestasi cabang olahraga bola basket maka penguasaan bentuk latihan, teknik maupun taktik dalam permainan bola basket perlu dikuasai oleh setiap pemain, sebab teknik dan taktik adalah dua bagian khusus yang harus dikuasai para pemain bola basket. Latihan teknik adalah bagian dari olahraga yang dalam pelaksanaannya memerlukan ketangkasan. Kemahiran atau penguasaan teknik dasar akan menjadikan seorang pemain memiliki keterampilan yang handal dalam suatu cabang olahraga khususnya olahraga permainan bola basket.

"In basketball, when a player contacts the ball, he/she has three essential action options: a) to dribble, b) to pass the ball to teammate, and 3) to shoot". Dalam bola basket saat membawa bola ada tiga hal yang harus dilakukan, menggiring, mengoper dan menembak. Salah satu teknik dasar dalam bola basket adalah shooting. Shooting atau menembak merupakan suatu keterampilan yang sangat penting dan untuk memiliki keterampilan tersebut diperlukan tahapan latihan yang terus menerus. "Shooting is the most important skill in basketball" (menembak adalah keterampilan yang paling penting dalam bola basket). Biasanya shooting dilakukan dengan posisi berdiri atau lompat. Ketika melakukan shooting, poin yang didapat tergantung dari posisi ketika lemparan dilakukan.

Mahasiswa Universitas Negeri Medan dalam melakukan tembakan khususnya *jump shoot* sering dilakukan tetapi hasilnya kurang maksimal dan banyak peluang untuk memasukkan bola ke dalam ring terbuang dengan percuma. Akibat dari mahasiswa sering gagal dalam melakukan *jump shoot*, sehingga nilai mata kuliah bola basket yang didapatkan mahasiswa rendah. Untuk itu hendaknya perlu dicari dan ditelusuri faktor-faktor penyebabnya.

Kemampuan mahasiswa dalam melakukan teknik *jump shoot* salah satunya di pengaruhi oleh tingkat kondisi fisik, artinya kondisi fisik yang baik hanya bisa dicapai dengan latihan secara terprogram.

Teknik *jump shoot* membutuhkan lompatan yang tinggi dan cepat untuk menghasilkan point, maka untuk menciptakan lompatan yang tinggi dan cepat dibutuhkan latihan yang cocok seperti latihan *barrier hop* dan *box jump* yang merupakan bagian dari latihan

plyometrik. Latihan *plyometrik* sangat cocok pada cabang olahraga yang membutuhkan kemampuan daya ledak otot tungkai untuk meningkatkan lompatan yang tinggi dan cepat seperti pada permainan bola basket pada saat melakukan *blocking*, *lay up* maupun *jump shoot*.

Koordinasi adalah salah satu komponen kondisi fisik yang harus dimiliki dalam cabang olahraga. Koordinasi adalah kemampuan otot dalam mengontrol gerak dengan tepat agar dapat mencapai suatu fungsi khusus. Koordinasi mata tangan adalah salah satu bentuk koordinasi khusus dimana koordinasi tersebut menggunakan sejumlah anggota badan secara bersamaan.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti perlu melakukan penelitian tentang "Pengaruh model latihan (*barrier hop* dan *box jump*) dan koordinasi mata tangan terhadap keterampilan *jump shoot* bola basket".

Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. *Jump shoot* merupakan teknik yang sulit untuk dikuasai. Hal ini terlihat pada saat melakukan tembakan dan lompatan yang selalu menjadi kesulitan dasar dalam melakukan teknik *jump shoot*.
2. Masih kurangnya gerakan eksplosif dari para mahasiswa saat melakukan *jump shoot*. Hal itu dikarenakan masih kurangnya media latihan eksplosif saat latihan *jump shoot* bola basket.
3. Masih belum tepatnya pengaturan timing saat melompat dan menembak bola ke ring oleh para mahasiswa. Pengaturan timing sangat diperlukan saat menembak bola ke ring.

4. Koordinasi mata tangan sebagai salah satu faktor pendukung para mahasiswa melakukan *jump shoot* agar mendapatkan hasil yang maksimal.

Pembatasan Masalah

Peneliti membatasi masalah yang akan diteliti yakni memilih beberapa masalah dari sejumlah masalah yang telah diidentifikasi. Batasan masalah penelitian ini yaitu pengaruh variabel bebas model (1) latihan *barrier hop* dan (2) latihan *box jump*, (3) koordinasi mata tangan yang terdiri dari dua kategori meliputi koordinasi mata tangan tinggi dan koordinasi mata tangan rendah, (4) keterampilan *jump shoot* bola basket adalah variabel terikat pada Mahasiswa Universitas Negeri Medan.

Perumusan Masalah

Latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini adalah :

1. Terdapat perbedaan antara model latihan *barrier hop* dan model latihan *box jump* terhadap keterampilan *jump shoot* bola basket
2. Terdapat interaksi antara model latihan dan koordinasi mata tangan terhadap keterampilan *jump shoot* bola basket
3. Terdapat perbedaan keterampilan *jump shoot* bola basket antara model latihan *barrier hop* dengan koordinasi mata tangan tinggi dan model latihan *box jump* dengan koordinasi mata tangan tinggi
4. Terdapat perbedaan keterampilan *jump shoot* bola basket antara model latihan *barrier hop* dengan koordinasi mata tangan rendah dan model latihan

box jump dengan koordinasi mata tangan rendah

Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis. Hasil yang diperoleh diharapkan dapat :

1. Secara teoritis mendukung dan memperkaya ilmu pengetahuan pada model latihan meningkatkan keterampilan *jump shoot* dalam bermain bola basket yang sudah ada khususnya teori model latihan dan koordinasi mata tangan.
2. Memberikan acuan dan masukan bagi para peneliti dan menyusun program latihan *jump shoot*, menentukan model latihan yang tepat dengan mempertimbangkan koordinasi mata tangan atletnya.
3. Bagi peneliti secara praktis hasil penelitian ini dapat bermanfaat sebagai bahan pembandingan dan pertimbangan bila para peneliti akan mengadakan penelitian tentang model latihan dan koordinasi mata tangan.

METODE PENELITIAN

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran tentang perbedaan variabel bebas terhadap variabel terikat.

Secara operasional tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Terdapat perbedaan keterampilan *jump shoot* kelompok mahasiswa yang memperoleh perlakuan model latihan *barrier hop* lebih baik dari model latihan *box jump*.
2. Terdapat interaksi antara model latihan dan koordinasi mata tangan terhadap keterampilan *jump shoot* bola basket.

3. Terdapat perbedaan keterampilan *jump shoot* bagi kelompok mahasiswa yang memiliki koordinasi mata tangan yang tinggi dalam model latihan *barrier hop* lebih baik dari kelompok mahasiswa memiliki koordinasi mata tangan tinggi dalam model latihan *box jump*.
4. Terdapat perbedaan keterampilan *jump shoot* bagi kelompok mahasiswa yang memiliki koordinasi mata tangan yang rendah dalam model latihan *barrier hop* lebih rendah dari kelompok mahasiswa memiliki koordinasi mata tangan rendah dalam model latihan *box jump*.

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan. Pelaksanaan ini akan dilaksanakan pada bulan maret-april tahun 2018.

Metode Penelitian dan Desain Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode ini digunakan atas dasar pertimbangan bahwa sifat penelitian eksperimental yaitu mencoba sesuatu untuk mengetahui pengaruh atau akibat dari suatu perlakuan atau treatment. Di samping itu penulis ingin mengetahui pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat yang diamati mengenai metode eksperiment ini, eksperiment adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab-akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu.

Variabel yang terdapat dalam penelitian ini terdiri atas dua variabel bebas, yaitu model latihan dan koordinasi

mata tangan. Model latihan adalah model latihan *barrier hop* dan model latihan *box jump* sedangkan koordinasi mata tangan termasuk ke dalam variabel bebas atribut dan dibagi menjadi dua klasifikasi, yaitu koordinasi mata tangan tinggi dan koordinasi mata tangan rendah. Adapun variabel terikat dalam penelitian ini adalah hasil keterampilan *jump shoot* bola basket.

Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan suatu rancangan penelitian yang digunakan pada penelitian yang dilaksanakan. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan desain *treatment by level 2 x 2*.

Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel

Populasi dan sampel menjadi bagian terpenting dari suatu penelitian. Ketelitian dalam penentuan sampel dari sejumlah populasi sangat mempengaruhi terhadap hasil penelitian yang dilakukan. Populasi memiliki sifat secara umum yang berupa individu atau suatu objek tertentu. Dari populasi tersebut dapat diambil sejumlah data yang diperlukan untuk memecahkan suatu masalah yang akan diteliti. "Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga obyek dan benda-benda alam yang lain".

Berdasarkan pada pendapat ahli di atas ditemukan kesimpulan tentang populasi bahwa bukan pada obyek atau subyek yang telah dipelajari, namun harus meliputi seluruh sifat atau karakteristik yang dimiliki oleh obyek atau subyek

tersebut. Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa kelas A dan B Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi 2017 Universitas Negeri Medan. Populasi terdiri dari kelas A dan B yang berjumlah 74 orang.

Teknik Pengambilan Sampel

Teknik penarikan sampel menggunakan *randomized group design*. Pendapat di atas memberi arti bahwa jumlah populasi terjangkau di random (diacak). Hasil dari random tersebut kemudian di tes koordinasi mata-tangannya. Setelah itu perolehan hasilnya dirangking.

Frank M. Verducci menjelaskan bahwa prosedur untuk mendapatkan kelompok koordinasi mata-tangan tinggi dan kelompok koordinasi mata-tangan rendah pada kedua metode tersebut. Pertama, 27% dari skor total. Kedua, dari jumlah sampel yang dibutuhkan ambil dimulai dari urutan skor dari yang tertinggi dan urutan skor dari yang terendah, pertengahan skor antara yang tertinggi dan terendah dibuang atau dihilangkan.

Setelah itu diambil 27% dari 74 orang populasi dan diperoleh hasil 19,98 dibulatkan menjadi 20 orang sampel. Sehingga didapat urutan ke 1 s.d 20 masuk dalam kategori kelompok koordinasi mata-tangan tinggi dan urutan ke 55 s.d 74 masuk dalam kategori kelompok koordinasi mata-tangan rendah. Skor diantara koordinasi mata-tangan tinggi dan koordinasi mata-tangan rendah dihilangkan atau dibuang. Yaitu urutan ke 21 s.d 54 yang berjumlah 34 orang.

Terbentuk kelompok model latihan dan kelompok koordinasi mata-tangan berjumlah 40 orang. Kemudian dari

kelompok tersebut dibagi dengan A_1B_1 (kelompok mahasiswa yang memiliki koordinasi mata-tangan tinggi diberi perlakuan dengan model latihan *Barrier hop*) sebanyak 10 orang. Kelompok A_2B_1 (kelompok mahasiswa yang memiliki koordinasi mata-tangan tinggi diberi perlakuan dengan model latihan *Box jump*) sebanyak 10 orang. A_1B_2 (kelompok mahasiswa yang memiliki koordinasi mata-tangan rendah diberi perlakuan dengan model latihan *Barrier hop*) yang berjumlah 10 orang, dan A_2B_2 (kelompok mahasiswa yang memiliki koordinasi mata-tangan rendah diberi perlakuan dengan model latihan *Box jump*) yang berjumlah 10 orang.

Rancangan Perlakuan

Perlakuan dalam penelitian ini adalah keterampilan *jump shoot* sebagai variabel terikat dan model latihan (*Barrier Hops dan Box Jumps*) serta koordinasi mata tangan sebagai variabel bebas. Kondisi yang diciptakan untuk kedua kelompok diusahakan sama.

Agar pelaksanaan penelitian dapat berjalan dengan lancar dan sesuai dengan apa yang diharapkan, maka perlu disusun beberapa perlakuan terhadap sampel. Rancangan tersebut harus sesuai dengan asumsi penelitian, yaitu perlakuan terhadap sampel sama. Rancangan tersebut meliputi:

1. Lama latihan secara keseluruhan dalam penelitian adalah 16 kali pertemuan. Latihan akan memberikan efek setelah enam minggu dan akan terlihat perubahan hasil keterampilan *jump shoot* apabila dilakukan selama 3 kali pertemuan dalam seminggu.
2. Banyaknya latihan keseluruhan dalam penelitian ini dilaksanakan 3 kali

seminggu. ini disesuaikan dengan jadwal latihan.

3. Lama latihan dalam setiap pertemuan adalah 120 menit untuk latihan.

Teknik Pengumpulan Data

Dua macam data yang harus dikumpulkan sesuai dengan rancangan penelitian, yaitu: (1) data tentang keterampilan *jump shoot* dan (2) koordinasi mata tangan. Untuk memperoleh data tentang keterampilan *jump shoot* maupun data koordinasi mata tangan maka dilakukan tes dan pengukuran. Untuk mengukur keterampilan *jump shoot* dan koordinasi mata tangan diperlukan instrument penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data

Penelitian ini bertujuan untuk untuk menyelidiki, membandingkan dan mendeskripsikan secara komprehensif tentang perbedaan keterampilan *jump shoot* pada kelompok mahasiswa yang memperoleh perlakuan model latihan *barrier hop* dan kelompok mahasiswa yang memperoleh perlakuan model latihan *box jump* ditinjau dari koordinasi mata tangan (tinggi dan rendah). Pada bab ini disajikan hasil penelitian berupa deskripsi data, pengujian persyaratan analisis, hasil analisis data, pengujian hipotesis, dan pembahasan hasil penelitian.

Berdasarkan rumusan masalah yang dijabarkan dalam Bab I, terdapat empat hipotesis penelitian yang diuji, yaitu:

1. Terdapat perbedaan antara kelompok mahasiswa yang menggunakan model latihan *barrier hop* dan kelompok mahasiswa yang menggunakan model latihan *box jump* terhadap keterampilan *jump shoot*.

2. Terdapat interaksi antara model latihan dan koordinasi mata tangan terhadap keterampilan *jump shoot* bola basket.
3. Terdapat perbedaan keterampilan *jump shoot* antara kelompok mahasiswa yang menggunakan model latihan *barrier hop* dan kelompok mahasiswa yang menggunakan model latihan *box jump* pada kelompok mahasiswa yang memiliki koordinasi mata tangan tinggi.
4. Terdapat perbedaan keterampilan *jump shoot* antara kelompok mahasiswa yang menggunakan model latihan *barrier hop* dan kelompok mahasiswa yang menggunakan model latihan *box jump* pada kelompok mahasiswa yang memiliki koordinasi mata tangan rendah.

Data yang dianalisis berasal dari 40 sampel mahasiswa, yang terbagi menjadi 4 kelompok, yaitu: 1) kelompok mahasiswa yang memiliki koordinasi mata-tangan tinggi dan diberikan perlakuan dengan model latihan *barrier hop* sebanyak 10 orang, 2) kelompok mahasiswa yang memiliki koordinasi mata-tangan tinggi dan diberikan perlakuan dengan model latihan *box jump* sebanyak 10 orang, 3) kelompok mahasiswa yang memiliki koordinasi mata-tangan rendah dan diberikan perlakuan dengan model latihan *barrier hop* yang berjumlah 10 orang, dan 4) kelompok mahasiswa yang memiliki koordinasi mata-tangan rendah dan diberikan perlakuan dengan model latihan *box jump* yang berjumlah 10 orang

Tabel 4.1 menunjukkan data skor akhir keterampilan *jump shoot* dari sampel yang diperoleh dari hasil penelitian.

Tabel 1. Data Skor Keterampilan *Jump Shoot*

No.	Model Latihan			
	<i>Barrier Hop</i>		<i>Box Jump</i>	
	Koordinasi Mata Tangan		Koordinasi Mata Tangan	
	Tinggi	Rendah	Tinggi	Rendah
1	35	28	35	25
2	35	27	35	25
3	35	27	34	25
4	34	27	34	24
5	34	26	34	24
6	34	26	33	24
7	34	26	33	23
8	33	25	33	23
9	33	25	32	23
10	33	25	32	22

Penerapan penelitian ini menggunakan metode eksperimen yang melibatkan variabel bebas, yaitu metode latihan *barrier hop* dan model latihan *barrier hop*, sedangkan sebagai variabel terikatnya adalah keterampilan *jump shoot* pada mahasiswa Jurusan PJKR FIK UNIMED. Metode Latihan sebagai variabel bebas yang dimanipulasi dibagi menjadi dua, yaitu metode latihan *barrier hop* dan metode latihan *barrier hop*, sedangkan *Jump Shoot* sebagai variabel terikat diukur setelah perlakuan selesai dilaksanakan.

Berdasarkan hasil analisis data, hasil pengujian hipotesis dan hasil pembahasan penelitian yang telah diperoleh maka dapat dijelaskan beberapa kesimpulan, implikasi penelitian dan saran sebagai berikut:

1. Terdapat perbedaan antara kelompok mahasiswa yang menggunakan model latihan *barrier hop* dan kelompok mahasiswa yang menggunakan model latihan *box jump* terhadap keterampilan *jump shoot*
2. Terdapat interaksi antara model latihan dan koordinasi mata tangan

terhadap keterampilan *jump shoot* bola basket

3. Terdapat perbedaan keterampilan *jump shoot* antara kelompok mahasiswa yang memperoleh perlakuan model latihan *barrier hop* dan kelompok mahasiswa yang memperoleh perlakuan model latihan *box jump* pada kelompok mahasiswa yang memiliki koordinasi mata tangan tinggi
4. Terdapat perbedaan keterampilan *jump shoot* antara kelompok mahasiswa yang memperoleh perlakuan model latihan *barrier hop* dan kelompok mahasiswa yang memperoleh perlakuan model latihan *box jump* pada kelompok mahasiswa yang memiliki koordinasi mata tangan rendah.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil dari pada penelitian yang telah dilakukan, dapat diimplementasikan dalam peningkatan hasil keterampilan *jump shoot* dengan mengembangkan metode latihan yang diterapkan. Adapun

Implementasi hasil secara operasional akan dijelaskan sebagai berikut.

Hasil dalam penelitian ini dapat disimpulkan terdapat perbedaan antara kelompok mahasiswa yang menggunakan model latihan barrier hop dengan kelompok mahasiswa yang menggunakan model latihan box jump terhadap keterampilan jump shoot. Ini berarti bahwa model latihan mempunyai peranan yang cukup signifikan terhadap kemampuan jump shoot. Mengacu pada kesimpulan tersebut, maka pada dasarnya untuk meningkatkan kemampuan *jump shoot* perlu diberikan atau diterapkan metode latihan yang spesifik yang sesuai karakteristik dan tujuan yang akan dikembangkan. Sedangkan terdapat interaksi antara model latihan dan koordinasi mata tangan terhadap keterampilan *jump shoot*. Hal ini berarti model latihan dan koordinasi mata tangan secara bersama-sama memberikan pengaruh terhadap keterampilan *jump shoot*. Penerapan metode latihan ini adalah salah satu metode latihan yang cocok untuk peningkatan kemampuan *jump shot*, hal ini sangat membantu mahasiswa untuk memilih metode yang sesuai dan yang akan dikembangkan agar dapat peningkatan koordinasi mata tangan selain itu sebagai pengetahuan untuk mahasiswa dalam mendesain program pelatihan untuk meningkatkan kemampuan *jump shot*.

Secara keseluruhan hasil analisis menunjukkan bahwa keterampilan *jump shoot* tergantung pada model latihan dan koordinasi mata tangan. Dengan adanya interaksi, kita tidak dapat begitu saja

menyimpulkan bahwa model latihan barrier hop lebih efektif dibandingkan dengan model latihan box jump, tanpa memperhatikan bergantung pula pada jenis koordinasi mata tangan. Begitu juga dengan keterampilan jump shoot mahasiswa pada kategori koordinasi mata tangan rendah, koefisien rata-rata menunjukkan bahwa keterampilan jump shoot mahasiswa yang menggunakan model latihan barrier hop lebih besar dari pada mahasiswa yang menggunakan model latihan box jump.

Berdasarkan hasil kesimpulan penelitian dan implikasi yang telah diuraikan, maka muncul saran sebagai berikut:

1. Saran untuk Dosen Pengempuh MK Bola Basket
Menerapkan pengembangan metode pembelajaran dan latihan guna meningkatkan capaian pembelajaran serta memberikan variasi pembelajaran, bereksplorasi dalam metode untuk menemukan bentuk pembelajaran terbaru.
2. Bagi untuk pembaca
Memberikan masukan serta memperkaya hasil penelitian yang telah ditulis peneliti, dan mengembangkan penelitian untuk hasil penelitian menjadi lebih baik lagi.
3. Saran Bagi Peneliti
Memperdalam dan mempertajam hasil penelitian untuk mengembangkan metode-metode yang dapat meningkatkan proses serta hasil belajar dan menambah kajian demi pengembangan hasil penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Allen L. Edwards. (1985). *Experimental Design in Physical Research Fifth Edition*, New York: Harper & Row, Inc.
- Frank M. Verducci. (1980). *Measurement Concepts in Physical Education*, St. Louis Missouri: Mosby Company.
- Giorgio Gandoifi. (2009). *National Basketball Coaches Association-NBA Coaches Playbook_ techniques, tactics, and teaching point-Human Kinetics*.
- JoseL. Arias-Estero. (2013). "Opportunities for and Success in Dribbling, Passing, Receiving, and Shooting in Youth Basketball", *International Journal of Sports Science & Coaching* Volume 8 Number 4.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta: Rineka Cipta.