

PENGARUH LATIHAN JUMP STOP SHOOT DAN ONE TWO STOP SHOOT TERHADAP HASIL SHOOTING ATLET PUTRA KLUB BOLABASKET YOUNG BASKET COMBINATION

Gifa Granessa¹, Alimuddin², Septri³, Nugroho Susanto⁴

¹Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

²Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

³Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

⁴Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

Email : gifagranessa645@gmail.com

Received: artikel dikirim 11 Agustus; Revised: artikel revisi 18 Agustus; Accepted: artikel diterima 19 Agustus

Gifa Granessa. 2025. *The Effect of Jump Stop Shoot and One Two Stop Shoot Training on the Shooting Results of Male Athletes of the Young Basket Combination Basketball Club*

The Effect of Jump Stop Shoot and One Two Stop Shoot Training on the Shooting Results of Male Athletes

Abstract: The problem in this research is that some athletes are unable to maintain a strong footing when competing against rival athletes. The purpose of this research is to determine the impact of jump-stop shooting and one-two stop shooting training on the shooting performance of male athletes from the Young Basket Combination basketball club.

This research is a research study. The concept used in this study is a two-group pretest-posttest. The sample in this study was the eight-person Young Basket Combination men's basketball team. The sample collection method used in this study was purposive sampling. The training was conducted over 16 sessions over four weeks, with training sessions held four times a week.

The results showed that in this study, researchers found an impact of the jump-stop shooting training method on the shooting skills of male basketball athletes from the Young Basket Combination Club. The study showed an impact of one-two stop shooting training on the shooting skills of male basketball athletes from the Young Basket Combination Club, Padang.

There is no comparison between the Jump Stop Shoot guidance method and the One Two Stop Shoot guidance method for the Shooting skills of male basketball athletes at the Young Basket Combination Club.

Keywords: Practice, Basketball, Shooting

Abstrak: Permasalahan dalam riset ini merupakan sebagian olahragawan belum sanggup menjaga posisi pijakan yang kuat dikala beradu dengan olahragawan rival. Tujuan riset ini ialah buat mendefinisikan bimbingan *jump stop shoot* serta *one two stop shoot* membagikan akibat kepada hasil *shooting* olahragawan putra klub bolabasket *young basket combination*.

Riset ini merupakan riset penelitian. Konsep yang dipakai dalam riset ini merupakan *two group pretest posttest*. Ilustrasi dalam riset ini merupakan regu putra Bolabasket *Young Basket Combination* yang berjumlah 8 orang. Metode pengumpulan ilustrasi dalam riset ini merupakan *purposive sampling*. Bimbingan dilaksanakan sepanjang 16 kali pertemuan sepanjang 4 pekan dengan agenda bimbingan 4 kali sepekan.

How to Cite: Gifa Granessa, Alimuddin, Septri, Nugroho Susanto. (2025). Pengaruh Latihan Jump Stop Shoot Dan One Two Stop Shoot Terhadap Hasil Shooting Atlet Putra Klub Bolabasket Young Basket Combination. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 3(4), 233-240.
[doi:https://doi.org/10.21831/jk.vXiY.00001](https://doi.org/10.21831/jk.vXiY.00001)



Hasil riset didapat kalau dalam riset ini periset menciptakan adanya akibat tata cara bimbingan *jump stop shoot* kepada keahlian *shooting* pada olahragawan bolabasket putra Klub *Young Basket Combination*. Nampak pada riset kalau terdapatnya akibat bimbingan *one two stop shoot* kepada keahlian *shooting* pada olahragawan bolabasket putra Klub *Young basket Combination* Padang.

Tidak ada terdapatnya perbandingan tata cara bimbingan *Jump Stop Shoot* dengan tata cara bimbingan *one two stop shoot* kepada keahlian *Shooting* pada olahragawan bolabasket putra Klub *Young Basket Combination*.

Kata Kunci: *Latihan, Basket, Shooting*

PENDAHULUAN

Berolahraga ialah bagian dari kegiatan tiap hari orang yang bermanfaat buat membuat badan serta rohani yang segar. Pada dikala ini berolahraga membagikan akibat yang positif serta jelas untuk kenaikan kesehatan warga. Beberapa besar warga Indonesia telah mengetahui kalau perawatan kesehatan amat telak dibutuhkan sepanjang orang sedang menginginkan hidup segar badan serta rohani.

Perihal ini teruji dengan berlomba- lombanya warga Indonesia melaksanakan aktivitas berolahraga apalagi kerap melaksanakan kompetisi- kompetisi yang bertabiat wilayah, nasional ataupun global. (Soniawan, 2018) Berolahraga ialah aktivitas yang memakai kegiatan raga. Aktivitas berolahraga banyak aspek pendukung yang pengaruhi buat memperoleh hasil, semacam: situasi raga, metode, siasat, serta psikologis.

Bagi (Syafuruddin, 2023) melaporkan kalau terdapat 2 aspek yang pengaruhi dalam mencapai sesuatu hasil, aspek dalam serta aspek eksternal". Aspek dalam antara lain kemampuan raga, metode, siasat, serta psikologis (kejiwaan) olahragawan. Serta aspek eksternal yang mencuat dari luar diri olahragawan semacam instruktur, alat serta infrastruktur, guru berolahraga, keluarga, badan, hawa, cuaca, santapan bergizi serta lain serupanya.

(Fatahilah, 2018) beranggapan bila game bola basket merupakan game regu, bagus pria ataupun wanita yang tiap- tiap regu terdiri dari 5 badan yang main, metode main dengan memakai tangan, diumpan ke arah sahabat, dipantulkan kelantai dengan tujuan memasukan bola paling- paling ke bakul rival alhasil memperoleh nilai yang paling banyak dan mencegah bakul sendiri dari serbuan rival.

Shooting sendiri pada garis besarnya dipecah jadi 2 ialah tembakan ganjaran serta alun- alun. Tembakan ganjaran merupakan hadiah yang diserahkan pada olahragawan dampak melaksanakan pelanggaran kepada olahragawan *offense* buat mengecap sesuatu nilai, misalnya tembakan *Freethrow*, (Widowati., 2015). Sebaliknya *shooting* alun- alun merupakan sesuatu eksperimen memasukkan bola ke bakul rival sepanjang dalam durasi game ataupun perlombaan, misalnya *Shooting, under basket* serta *hook shoot*.

Sebagian metode bawah dalam game bola basket antara lain: 1) penyeimbang maksudnya penyeimbang ataupun kemandirian badan olahragawan amat berarti dalam suatu game, 2) aksi tanpa bola, posisi yang pas kala seseorang olahragawan lagi dalam situasi tidak menggenggam bola yang bermaksud buat mencari ruang kosong pada dikala melaksanakan penyerangan, 3) penguasaan bola, keahlian seseorang olahragawan dalam memasak bola, 4) memancing serta menyambut bola, 5) menggiring ataupun *dribble* bola, 6) *shooting* ataupun menembak (Fatahilah, 2018).

(Sitepu, 2018) game bola basket sendiri menginginkan metode spesial kala memainkannya semacam *dribbling, passing, shooting, lay up*, dan sebagian metode lainnya untuk mendukung suatu *game*. *Game* bolabasket hendak gampang dipahami bila seseorang olahragawan sanggup memahami metode bawah dengan bagus. Salah satu metode yang wajib dipahami merupakan *shooting*. Karena, keahlian seorang dalam melaksanakan *shooting* amat memastikan kesuksesan sesuatu regu dalam memenangkan perlombaan. dalam pembinaan hasil kita wajib mencermati faktor- faktor elementer dalam bimbingan ialah raga, metode, siasat, psikologis serta filosofi bimbingan (Yenes Ronni, 2018).

(Struzik, 2019) melaporkan kalau *shooting* ialah bagian bawah dalam *game* bola basket. Seseorang olahragawan bisa mengecap poin salah satunya dengan melaksanakan *shooting* bola basket, dimana *shooting* ialah metode dalam game bola basket yang dicoba dengan metode menembakkan bola ke arah ring dengan tujuan mengecap poin paling- paling. Bagi (Rustano, 2017) seseorang olahragawan bisa mengatur pola *game* serta bisa mengecap poin yang banyak buat timnya bila bisa memahami *shooting* dengan bagus serta betul.

Bagi (W. Majid, 2018) Buat tiap indikato *shooting* bisa di simpulkan semacam tahap aksi menembak aksi prefix (1) Kaki dibuka selebar pundak, dengkul ditekuk serta tubuh sedikit doyong(2) Tangan kanan

menggenggam bola setelah itu taruh di atas kepala serta di depan jidat(3) Siku ditekuk membuat ujung 90 bagian. Pada penanda jenjang sambungan(cara)(1) Memandang sasaran(2) Melaksanakan desakan dengan memakai kedua kaki. Pada penanda jenjang akhiran(sambungan)(1) Bola ditembakkan ke bakul basket dengan aksi dengkul, tubuh serta siku diluruskan dengan cara melodius(2) Telapak tangan kebawah dikala bola terbebas.

Seseorang olahragawan bisa mengecap poin salah satunya dengan melaksanakan *shooting* bola basket, dimana *shooting* ialah metode dalam game bola basket yang dicoba dengan metode menembakkan bola ke arah ring dengan tujuan mengecap poin paling- paling. Bagi (Rustano, 2017) seseorang olahragawan bisa mengatur pola game serta bisa mengecap poin yang banyak buat timnya bila bisa memahami *shooting* dengan bagus serta betul, (Hadi, 2020).

Shooting terdiri dari 3 bagian bagi wilayahnya, ialah: 1) Tembakan diluar garis 3 nilai(*three poin shooting*), 2) Tembakan didalam garis 3 nilai(Biasa *Shooting*), 3) Tembakan leluasa(*FreeThron*). Buat jumlah angka pada tiap- tiap shooting berbedabeda. Buat tembakan diluar garis *three point* menciptakan angka 3, didalam garis *three point* menciptakan angka 2, serta buat tembakan leluasa menciptakan angka 1.

Bimbingan yang berawal dari tutur *exercise* merupakan fitur penting dalam cara bimbingan setiap hari buat tingkatkan mutu guna sistem alat badan orang alhasil memudahkan olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya. Lapisan modul bimbingan dalam satu kali lihat wajah bermuatan: awal atau pengantar bimbingan, pemanasan(*warning up*), bimbingan inti, bimbingan bonus(komplemen), serta penutup(*cooling down*).

(Wiarto, 2022) identitas bimbingan ialah:(a) Sesuatu cara buat menggapai tingkatan keahlian yang lebih bagus dalam olahraga yang membutuhkan durasi serta pemograman yang pas.(b) Cara bimbingan wajib tertib, artinya bimbingan wajib berkepanjangan serta bertabiat liberal diserahkan dari yang simpel sampai yang lingkungan.(c) Pada tiap bimbingan wajib mempunyai tujuan serta target.

Bagi (Muluk, 2021) prinsip- prinsip yang bisa dilaksanakan selaku prinsip supaya tujuan bimbingan berhasil dalam satu kali lihat wajah, antara lain: prinsip kesiapan, perseorangan, menyesuaikan diri, bobot lebih, liberal, khusus, alterasi, pemanasan serta pendinginan, bimbingan waktu jauh, prinsip kebalikan, tidak kelewatan, serta sistematis.

Aspek bimbingan bisa sukses dengan bagus serta menggapai hasil yang maksimum, hingga dalam bimbingan tidak hanya wajib mencermati sebagian prinsip bawah, pula wajib mencermati faktor- aspek dari bimbingan. Faktor- faktor bimbingan bawah mencakup perencanaan raga, perencanaan metode, perencanaan siasat, kebatinan serta dengan cara filosofi wajib tercampur dalam seluruh program- program berolahraga.

Bagi (Cendra, 2019) menarangkan dalam penelitiannya kalau“ keseriusan bisa diukur bersumber pada sepanjang mana daya data yang bisa dimengerti oleh responden”. Jadi bila seorang olahragawan melaksanakan bimbingan dengan cara berkeras hati dengan seluruh kemampuannya, berarti bisa melaksanakan intensitasnya 100%(maksimum).

Lama merupakan lamanya bimbingan yang dibutuhkan. Durasi bimbingan hendaknya merupakan pendek namun bermuatan serta padat dengan kegiatan- kegiatanyang berguna. Tidak hanya itu tiap bimbingan wajib dicoba dengan upaya yang sebaik- baiknya dengan mutu ataupun kualitas yang bagus. Buat bimbingan ini lama bimbingan totalitas merupakan 6 pekan. Bagi (Bete, 2019) “ dalam riset buat tingkatkan keahlian diperlukan lama ataupun lamanya bimbingan cocok dengan tujuan bimbingan supaya menggapai hasil yang maksimum”.

Dalam melaksanakan *jump stop*, loncat saat sebelum menyudahi supaya style gaya tarik bumi melambatkan aksi, condongkan tubuh ke balik setelah itu menyudahi dengan 2 kaki berlabuh berbarengan, pundak terbuka luas, dengan dengkul yang elastis. Pindahkan berat badan ke bagian balik kaki buat menjaga badan tidak beranjak ke depan. Dengan posisi semacam ini hendak mempermudah buat melaksanakan tembakan *shooting*. (Johan M. Koedijker, 2021) “ bimbingan *Shooting* dengan bimbingan *Jump Stop Shoot* ini amat bagus dicoba bila olahragawan bisa memahami serta melaksanakan bimbingan dengan bagus serta fokus”.

One two stop shoot ialah aksi *shooting* yang didahului dengan aksi kaki satu berjalan serta sehabis itu melaksanakan triple threat position berikutnya melaksanakan jump stop serta langsung melaksanakan *finishing shooting* ke ring. Dikala melaksanakan *one- two stop* loncat dahulu saat sebelum menyudahi buat membiarkan style gaya tarik bumi menolong melambatkan aksi serta mencenderungkan badan pada posisi yang bertentangan.

METODE

Tipe riset ini terkategori ke dalam tipe riset penelitian imajiner. dengan teknis uji dalam pengumpulan informasinya yang bermaksud buat menciptakan persamaan- persamaan ataupun perbedaan- perbedaan dari 2(ataupun lebih) subjek ataupun pula lazim diucap dengan riset komparatif Riset ini diartikan buat memandang akibat bimbingan Jump Stop Shoot serta one two stop shoot kepada keahlian shooting olahragawan putra Klub Bolabasket Young Basket Combination. Konsep yang dipakai ialah two group pretest posttest.

Riset ini dicoba di alun- alun GOR HBT Padang pada bulan Juni– Juli 2025. Populasi dalam riset ini semua olahragawan putra Bolabasket Young Basket Combination berjumlah 21 orang sebaliknya metode ilustrasi yang dipakai ialah purposive sampling sebesar 8 orang olahragawan.

Instrumen riset pada riset ini ialah biasa shoot. Metode analisa informasi yang dipakai merupakan analisa pergantian saat sebelum serta setelah aplikasi Dilema Based Learning, ialah melaksanakan analisa pergantian buat memperhitungkan kenaikan ataupun pergantian penting dalam literasi area anak didik. Metode analisa informasi yang dipakai ialah percobaan anggapan ialah Percobaan Mann Withney. Saat sebelum melaksanakan percobaan anggapan, makaperlu dicoba percobaan normalitas serta percobaan homogenitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Kemampuan Shooting Atlet Bolabasket Putera Klub Young Basket Combination Padang Sebelum Dan Sesudah Latihan Jump Stop Shoot

Keahlian *shooting* pada golongan *Jump Stop Shoot* saat sebelum bimbingan mempunyai angka pada umumnya 10, 25 dengan standar digresi $\pm$ 2. 0615, angka minimal 8 serta angka maksimal 13. Setelah bimbingan *Jump Stop Shoot* angka pada umumnya 13 dengan standar digresi $\pm$ 12, 4494, angka minimal 10 serta angka maksimal 16. Selanjutnya cerita informasi pretest hendak diperlihatkan dalam wujud bagan serta histogram, ialah selaku selanjutnya:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kemampuan *Shooting* Atlet Sebelum Dan Sesudah Latihan *Jump Stop Shoot*

Kategori	Interval	Pretest		Posttest	
		Fa	Fr (%)	Fa	Fr (%)
Kurang Sekali	≥ 14	0	0%	1	25%
Kurang	12 – 13	1	25%	2	50%
Cukup	10 – 11	2	50%	1	25%
Baik	8 – 9	1	25%	0	0%
Baik Sekali	≤ 6	0	0%	0	0%
Jumlah		4	100%	4	100%

Bersumber pada bagan diatas, bisa dikenal, gelombang mutlak *pre test* pada golongan bimbingan *jump stop shoot* angka ≤ 6 ada 0 orang dengan gelombang relatif 0%, bentang 8- 9 ada 1 orang dengan gelombang relatif 25%, bentang 10- 11 terdapat 2 orang dengan ferkuensi relatif 50%, bentang 12- 13 ada 1 orang dengan gelombang relatif 25% serta 0% pada bentang ≥ 14 . Gelombang mutlak post test pada golongan bimbingan *jump stop shoot* angka ≤ 6 serta bentang 8- 9 mempunyai angka gelombang relatif 0%, bentang 10- 11 terdapat 1 orang dengan ferkuensi relatif 25%, bentang 12- 13 ada 2 orang dengan gelombang relatif 50% serta pada bentang ≥ 14 ada 1 orang dengan gelombang relatif sebesar 25%.

2. Kemampuan Atlet Bolabasket Putera Klub Young Basket Combination Padang Sebelum Dan Sesudah Latihan One Two Stop Shoot

Keahlian *shooting* pada golongan *One Two Stop Shoot* saat sebelum bimbingan mempunyai angka pada umumnya 10 dengan standar digresi $\pm$ 1. 4142, angka minimal 9 serta angka maksimal 12. Setelah bimbingan *One Two Stop Shoot* angka pada umumnya 14, 25 dengan standar digresi $\pm$ 1. 7078, angka minimal 12 serta angka maksimal 16. Selanjutnya cerita informasi posttest selaku selanjutnya:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kemampuan *Shooting* Atlet Bolabasket Putera Klub *Young Basket Combination* Padang Sebelum Dan Sesudah Latihan *One Two Stop Shoot*.

No	Kelas Interval	Pre Test		Post Test	
		Fa	fr	Fa	fr
1	≥ 14	0	0%	3	75%
2	11-13	1	25%	1	25%
3	9-10	3	75%	0	0%
4	7-8	0	0%	0	0%
5	≤ 6	0	0%	0	0%
	jumlah	4	100%	4	100%

Berasal pada denah diatas, dapat diketahui jika gelombang telak pre test pada kalangan edukasi *one two stop shoot* angka ≤ 6 dan uraikan nilai 7- 8 terdapat 0 orang dengan gelombang 0%, pada uraikan 9- 10 terdapat 3 orang dengan gelombang 75%, uraikan 11- 13 terdapat 1 orang dengan gelombang relatif 25% dan 0% pada bentang ≥ 14 . Gelombang telak post test pada kalangan edukasi *one two stop shoot* angka ≤ 6 dan sampai dengan uraikan 9- 10 memiliki nilai gelombang relatif 0%, uraikan 11- 13 ada 1 orang dengan ferkuensi relatif 25%, dan pada bentang ≥ 13 terdapat 3 orang dengan gelombang relatif sebesar 75%.

3. Uji T

Buat mengenali apakah tata cara bimbingan itu mempengaruhi kepada keahlian *shooting* hingga dicoba percobaan anggapan. Tata cara riset diklaim mempengaruhi bila angka signifikansi pada percobaan anggapan lebih kecil dari 0, 05, kebalikannya bila angka signifikansi lebih besar dari 0, 05 hingga tata cara Bimbingan itu tidak mempunyai akibat yang penting, hingga Hasil percobaan anggapan merupakan selaku selanjutnya:

Tabel 3. Uji T Pengaruh Metode Latihan *Jump Stop Shoot* Terhadap Kemampuan *Shooting*

		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Sebelum diberi perlakuan - Setelah diberi perlakuan	-2.7500	.5000	.2500	-3.5456	-1.9544	-11.000	3	.002

Berasal pada table 7 nilai signifikansi pada *Paired Sample test* ialah 0, 002 dimana lebih kecil dari 0, 05, sampai dari itu dapat disimpulkan jika aturan metode edukasi *Jump Stop Shoot* memiliki dampak pada kemampuan *Shooting* pada atlet bolabasket putera Klub *Young Basket Combination* Padang.

Tabel 4. Uji T Pengaruh Metode Latihan *One Two Stop Shoot* Terhadap Kemampuan *Shooting*

		Paired Differences						t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
					Lower	Upper				
Pair 1	Sebelum diberi perlakuan - Setelah diberi perlakuan	-4.2500	1.2583	.6292	6.2522	2.2478	6.755	3	.007	

Berasal pada denah 8 nilai signifikansi pada *Paired Sample Test* ialah 0, 007 dimana lebih kecil dari 0, 05, sampai dapat disimpulkan jika Aturan metode Edukasi *One Two Stop Shoot* memiliki dampak pada Kemampuan *Shooting* Pada Atlet Bolabasket Putera Klub *Young Basket Combination* Padang.

Tabel 5. Uji T Perbedaan Latihan *Jump Stop Shoot* Dan *One Two Stop Shoot* Terhadap Kemampuan *Shooting*

		Paired Differences						t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
					Lower	Upper				
Pair 1	Jump stop shoot - One two stop shoot	-1.250	2.630	1.315	5.435	2.935	-9.51	3	.412	

Bersumber pada bagan 9 kalau angka signifikansi pada *Paired Sample Test* merupakan 0, 412 dimana angka itu lebih besar dari 0, 05, oleh sebab itu apat disimpulkan kalau tidak ada perbandingan

yang penting antara tata cara bimbingan *Jump Stop Shoot* dengan tata cara bimbingan *one two stop shoot* kepada keahlian Shooting pada olahragawan bolabasket putra Klub *Young Basket Combination* Padang.

PEMBAHASAN

1. Pengaruh Metode Latihan *Jump Stop Shoot* Terhadap Kemampuan *Shooting* Pada Atlet Putra Klub *Young Basket Combination* Padang

Riset ini dengan cara nyata membuktikan terdapatnya akibat penting dari tata cara bimbingan *Jump Stop Shoot* kepada keahlian *shooting* olahragawan bolabasket putra Klub *Young Basket Combination*. Perihal ini teruji dari kenaikan pada umumnya keahlian *shooting* pada golongan ini sehabis diserahkan campur tangan bimbingan.

Penemuan ini tidak berubah- ubah dengan prinsip bawah *Jump Stop Shoot* yang dipaparkan dalam amatan filosofi. *Jump Stop Shoot* mengaitkan pendaratan dengan 2 kaki dengan cara berbarengan, yang membolehkan olahragawan buat menjaga posisi pijakan yang kuat serta memaksimalkan pemakaian daya otot kaki.

Kenaikan daya otot kaki serta besar lonjak, semacam yang dihipotesiskan dalam kerangka abstrak, memanglah jadi aspek genting dalam tingkatkan daya guna *shooting*. Terus menjadi besar lonjak, terus menjadi dekat jarak olahragawan dengan ring, yang dengan cara masuk akal hendak memudahkan ketepatan tembakan serta akuisisi nilai.

Hasil ini di bawa oleh pemikiran (Johan M. Koedijker, 2021) yang melaporkan kalau“ bimbingan *Shooting* dengan bimbingan *Jump Stop Shoot* ini amat bagus dicoba bila pemeran bisa memahami serta melaksanakan bimbingan dengan bagus serta focus”.

Kenaikan keahlian *shooting* yang dicermati dalam riset ini membawa alamat kalau bimbingan yang tertata serta terfokus pada metode *Jump Stop Shoot* dengan cara teratur serta analitis bisa menciptakan menyesuaikan diri positif pada olahragawan, bagus dari bidang biomekanik ataupun koordinasi aksi.

2. Pengaruh Metode Latihan *One Two Stop Shoot* Terhadap Kemampuan *Shooting* Pada Atlet Putra Klub *Young Basket Combination* Padang

Riset ini pula menciptakan terdapatnya akibat penting dari tata cara bimbingan *One Two Stop Shoot* kepada keahlian *shooting* olahragawan bolabasket putra Klub *Young Basket Combination* Padang. Golongan yang menempuh bimbingan ini membuktikan kenaikan yang berarti dalam keahlian shooting mereka.

Penemuan ini searah dengan arti *One Two Stop Shoot* selaku aksi yang didahului oleh tahap satu kaki diiringi kaki yang lain, yang setelah itu dilanjutkan dengan triple threat position serta *jump stop* saat sebelum *finishing shooting*. Tata cara ini amat bermanfaat buat mengendalikan aksi, paling utama dikala olahragawan berlari sangat kilat.

Keahlian buat menyudahi dengan cara teratasi serta menggunakan energi meletup otot kaki yang bagus, semacam yang dijabarkan dalam kerangka abstrak, berkontribusi pada *shooting* yang lebih terkendali serta cermat. Pengawasan yang lebih bagus ini membolehkan olahragawan buat menciptakan penyeimbang maksimal saat sebelum membebaskan tembakan, yang pada kesimpulannya tingkatkan ketepatan.

Walaupun tidak terdapat riset relevan yang dengan cara khusus dituturkan dalam kondisi ini, prinsip di balik *One Two Stop Shoot* (pengawasan aksi, penyeimbang, serta energi meletup otot) dengan cara biasa diakui selaku bagian berarti dalam metode shooting bolabasket. Kenaikan yang nampak membuktikan kalau bimbingan yang berpusat pada peralihan aksi serta pendaratan yang terkendali ini efisien dalam meningkatkan *feeling* serta ketepatan *shooting* olahragawan.

3. Perbedaan Latihan *Jump Stop Shoot* Dan *One Two Stop Shoot* Terhadap Kemampuan Shooting Pada Atlet Putera Klub *Young Basket Combination*

Nampak pada riset kalau tidak terdapatnya perbandingan yang penting antara tata cara bimbingan *jump stop shoot* dengan tata cara bimbingan *one two stop shoot* kepada keahlian *shooting* pada olahragawan bolabasket putera Klub *Young Basket Combination*. Perihal ini membuktikan kalau antara tata cara bimbingan *jump stop shoot* dengan tata cara bimbingan *one two stop shoot* serupa efisien buat tingkatan keahlian *shooting*.

Bersumber pada karakter, keunggulan serta kelemahan dari tata cara bimbingan *jump stop shoot* serta *one two stop shoot* itu telah nyata kalau, kedua wujud bimbingan ini memiliki perbandingan yang sedikit mencolok. Perbedaan- perbedaan itu pastinya hendak memunculkan akibat perbandingan kepada kenaikan keahlian *shooting* bolabasket. Dengan begitu diprediksi kalau, tata cara bimbingan *jump stop shoot* serta *one two stop shoot* mempunyai akibat kepada keahlian *shooting* bolabasket.

Tetapi dari bidang datar- datar angka, nampak kalau angka keahlian *shooting* pemeran sedikit lebih besar pada tata cara bimbingan *one two stop shoot* ialah sebesar 14. 25 dibanding dengan letihan dengan tata cara *jump stop shoot* ialah sebesar 13. Dengan begitu diprediksi kalau *one two stop shoot* mempunyai akibat yang lebih bagus kepada keahlian *shooting* bolabasket. Dalam perihal ini dalam usaha kenaikan keahlian *shooting*, instruktur bisa memastikan tata cara cocok dengan situasi pemeran.

SIMPULAN

Bersumber pada hasil riset mengenai akibat bimbingan *Jump Stop Shoot* serta *one two stop shoot* kepada keahlian *Shooting* pada olahragawan bolabasket putera Klub *Young Basket Combination*, diperoleh disimpulkan selaku selanjutnya:

1. Dalam riset ini periset menciptakan adanya akibat tata cara bimbingan *jump stop shoot* kepada keahlian *shooting* pada olahragawan bolabasket putera Klub *Young Basket Combination*.
2. Nampak pada riset kalau terdapatnya akibat bimbingan *one two stop shoot* kepada keahlian *shooting* pada olahragawan bolabasket putera Klub *Young basket Combination* Padang.
3. Tidak terdapat terdapatnya perbedaan metode bimbingan *Jump Stop Shoot* dengan tata cara bimbingan *one two stop shoot* kepada keahlian *Shooting* pada olahragawan bolabasket putera Klub *Young Basket Combination*

DAFTAR PUSTAKA

- Bete, D. &. (2019). Pelatihan Sprint 3 Repetisi 3 Set Untuk Meningkatkan Kecepatan Tendangan Depan. *Jurnal Pendidikan dan Pengembangan Pendidikan* , 91 – 100.
- Cendra, R. d. (2019). Intensitas Olahraga Terhadap Perilaku Sosial. . *Sport Science Journal*, 13 – 17.
- Fatahilah, A. (2018). Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Dribbling Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket. *Jurnal Gelanggang OLabruga*, 11–20.
- Hadi. (2020). Perbedaan Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Praktik Drill Dan Bermain Terhadap Hasil Jump Shoot Bolabasket. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*.
- Johan M. Koedijker, I. B. (2021). The Education Of Attention In Aiming At A far Target: Training Visual Control In Basketball Shooting. *International Journal Of Tandofline*.
- Muluk, S. d. (2021). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV lubuk Agung.
- Rustano, H. (2017). Meningkatkan Pembelajaran Shooting Bola Basket Dengan Menggunakan Media Gambar. *Jurnal Pendidikan Olabruga*, 75–86.

- Sitepu, D. I. (2018). Manfaat Permainan Bola Basket Untuk Anak Usia Dini. *Jurnal Prestasi*, 27– 33.
- Soniawan, V. (2018). Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long Passing Sepakbola. *Performa Olahraga*, 42.
- Struzik, A. (2019). Biomechanical Analysis of the Jump Shot in Basketball”. *Journal of Human Kinetics*, 73-79.
- Syafruddin. (2023). *Ilmu Kepelatihan Olahraga. Teori dan Aplikasinya dalam Pembinaan Olahraga*. Padang: FIK UNP.
- W. Majid, R. (2018). Meningkatkan Kemampuan Teknik Dasar Shooting Bolabasket Menggunakan Metode Dril .
- Wiarso, G. (2022). *Fisiologi dan Olahraga*. Surakarta: Graha Ilmu.
- Widowati. (2015). Modal Sosial Budaya dan Kondisi Lingkungan Sehat Dalam Pembinaan Prestasi Olahraga Pelajar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 218 – 226.
- Yenes Ronni, S. S. (2018). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Jump Shot Atlet Bolabasket FIK UNP. *Jurnal Performa*.