

Pengaruh Latihan Jump Stop Shoot dan Triple Threat Position Terhadap Hasil Jump Shoot Basket

Andrian Putra Pratama¹, Dadang Warta Chandra W. K²

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Pendidikan Mandalika, andrianputra@gmail.com, dadang@undikma.ac.id

Correspondent Author: dadang@undikma.ac.id

Received: 27 Juni 2023; Accepted 03 September 2023; Published 30 September 2023

Ed:2023: 239-250

abstrak

Penelitian ini menjawab hipotesis bahwa latihan jump stop shoot dan triple threat position berpengaruh terhadap peningkatan hasil jump shoot, serta bahwa jump stop shoot memberikan peningkatan lebih besar pada tim basket SMA Negeri 1 Gerung. Masalah penelitian berangkat dari rendahnya stabilitas tubuh, tumpuan kaki, keseimbangan ketika melompat, dan akurasi tembakan siswa saat melakukan jump shoot. Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan desain ordinal pairing. Sampel terdiri atas 12 siswa peserta ekstrakurikuler basket yang dibagi menjadi dua kelompok seimbang berdasarkan hasil pre-test. Kelompok A mendapat perlakuan latihan jump stop shoot, sedangkan kelompok B mendapat perlakuan latihan triple threat position selama 16 pertemuan, termasuk pre-test dan post-test. Instrumen penelitian berupa tes jump shoot dari area free throw dengan 10 kesempatan dalam waktu dua menit. Data dianalisis melalui statistik deskriptif, uji normalitas Kolmogorov-Smirnov, dan paired sample t-test. Hasil menunjukkan rerata kelompok A meningkat dari 4,17 menjadi 6,17 bola masuk, dengan Sig. (2-tailed) = 0,003 < 0,05. Kelompok B meningkat dari 4,00 menjadi 5,67 bola masuk, dengan Sig. (2-tailed) = 0,004 < 0,05. Perbandingan gain menunjukkan peningkatan kelompok A sebesar 2,00, sedangkan kelompok B sebesar 1,67. Temuan ini menegaskan bahwa kedua bentuk latihan efektif meningkatkan hasil jump shoot, namun jump stop shoot lebih unggul karena mengintegrasikan penghentian gerak, keseimbangan, transfer gaya tungkai, dan pelepasan bola dalam pola gerak yang menyerupai situasi permainan.

Kata Kunci: jump stop shoot; triple threat position; jump shoot; bola basket; latihan teknik.

PENDAHULUAN

Permainan bola basket merupakan cabang olahraga beregu yang menuntut keterpaduan kemampuan teknik, kondisi fisik, pengambilan keputusan, dan ketepatan eksekusi dalam situasi permainan yang berubah cepat. Di lingkungan sekolah, bola basket tidak hanya berfungsi sebagai kegiatan rekreatif, tetapi juga sebagai wahana pembinaan prestasi dan pengembangan karakter melalui kegiatan ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Gerung dilaksanakan secara rutin dan menjadi ruang penting untuk membina keterampilan siswa, khususnya teknik menembak, karena keberhasilan pertandingan bola basket sangat ditentukan oleh kemampuan tim mengonversi peluang menjadi poin.

Dalam konteks performa bola basket modern, shooting merupakan keterampilan ofensif yang sangat menentukan. Di antara berbagai bentuk tembakan, jump shoot memiliki posisi strategis karena dapat dilakukan dari jarak menengah, daerah free throw, maupun area luar, serta relatif sulit diblok apabila pemain mampu menghasilkan lompatan, keseimbangan tubuh, dan pelepasan bola yang stabil. Secara biomekanis, jump shoot bukan hanya gerakan lengan, tetapi koordinasi seluruh rantai gerak: posisi kaki, fleksi lutut, stabilitas pinggul, kontrol batang tubuh, posisi siku, pergelangan tangan, fokus visual, dan follow-through. Literatur terbaru menegaskan bahwa efisiensi shooting dipengaruhi oleh koordinasi tubuh, keseimbangan, ketinggian pelepasan bola, sudut pelepasan, kondisi fisik, serta

kemampuan mempertahankan pola gerak ketika menghadapi tekanan lawan (Amaro et al., 2023; Cabarkapa et al., 2022; Kambič et al., 2022).

Masalah penelitian muncul dari observasi penulis terhadap aktivitas latihan tim basket SMA Negeri 1 Gerung. Pada saat siswa melakukan game internal, ditemukan bahwa beberapa pemain belum mampu mempertahankan keseimbangan tubuh ketika melakukan jump shoot. Tubuh mudah goyang ketika berada di udara, tumpuan kaki kurang kokoh, gerakan pivot belum stabil, dan akurasi tembakan menjadi menurun. Kesalahan tersebut menunjukkan bahwa persoalan jump shoot bukan hanya terletak pada kemampuan mengarahkan bola ke ring, tetapi juga pada kualitas fase persiapan dan transisi sebelum bola dilepaskan. Apabila pemain tidak mampu berhenti dengan seimbang, menempatkan kaki secara tepat, atau menyiapkan tubuh dalam posisi menyerang, maka mekanika lompatan dan arah tembakan cenderung tidak konsisten.

Solusi yang dikaji dalam literatur mengarah pada latihan teknik yang spesifik, bertahap, dan menyerupai situasi permainan. Latihan jump stop shoot melatih pemain berhenti secara terkendali dari gerak maju atau dribble, menempatkan kedua kaki dalam posisi stabil, kemudian melakukan jump shoot. Latihan ini penting karena situasi permainan jarang memberi kesempatan kepada pemain untuk menembak dalam posisi statis. Pemain sering menerima bola, melakukan dribble pendek, berhenti mendadak, lalu menembak. Dengan demikian, jump stop shoot berpotensi mengembangkan kemampuan berhenti, keseimbangan dinamis, kontrol pusat massa, dan transisi dari gerak horizontal menuju gerak vertikal. Literatur tentang jump training dan performa basket menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan melompat, kekuatan eksplosif, dan kontrol neuromuskular berkaitan dengan kualitas gerak dalam shooting dan tugas permainan yang membutuhkan percepatan serta perubahan arah (Brini et al., 2023; Huang et al., 2023; Ramírez-Campillo et al., 2022).

Di sisi lain, triple threat position merupakan posisi dasar menyerang yang menempatkan pemain dalam kesiapan untuk melakukan shooting, passing, atau dribbling. Posisi ini menekankan lutut ditekuk, badan seimbang, bola terlindungi, siku siap, dan pandangan membaca ring sekaligus pertahanan lawan. Dalam pengembangan teknik jump shoot, triple threat position dianggap penting karena menjadi fase awal yang menentukan kualitas pengambilan keputusan dan kesiapan mekanik. Pemain yang terbiasa berada dalam posisi triple threat dapat memiliki keseimbangan awal lebih baik, kontrol bola lebih aman, dan kesiapan untuk mengeksekusi tembakan secara cepat. Dukungan teori kontrol motorik dan gaze behavior menunjukkan bahwa keberhasilan shooting berkaitan dengan stabilitas postural, fokus visual, koordinasi, dan kemampuan mengatur gerakan sebelum pelepasan bola (Oudejans et al., 2018; Zhang et al., 2023).

Meskipun literatur telah menempatkan shooting sebagai keterampilan utama, masih terdapat kesenjangan pada kajian yang membandingkan dua bentuk latihan teknik yang dekat dengan kebutuhan praktis sekolah, yaitu jump stop shoot dan triple threat position. Sebagian penelitian membahas shooting secara umum, pengaruh kelelahan terhadap akurasi, atau aspek biomekanika jump shot, tetapi belum banyak yang secara langsung membandingkan latihan penghentian gerak dua kaki dengan latihan posisi kesiapan menyerang pada konteks ekstrakurikuler sekolah. Kesenjangan inilah yang menjadikan penelitian ini penting, karena pelatih sekolah membutuhkan model latihan yang sederhana, aplikatif, tidak membutuhkan alat mahal, dan dapat diterapkan dalam sesi latihan rutin.

Kebaruan penelitian ini terletak pada pempatan jump stop shoot dan triple threat position sebagai dua strategi latihan teknik yang berbeda fungsi tetapi sama-sama mendukung jump shoot. Jump stop shoot diposisikan sebagai latihan integratif transisi gerak, sedangkan triple threat position

diposisikan sebagai latihan kesiapan postural dan keputusan ofensif. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan jump stop shoot terhadap hasil jump shoot, mengetahui pengaruh latihan triple threat position terhadap hasil jump shoot, serta membandingkan latihan mana yang memberikan peningkatan lebih maksimal pada tim basket SMA Negeri 1 Gerung. Ruang lingkup penelitian dibatasi pada siswa peserta ekstrakurikuler basket, keterampilan jump shoot dari area free throw, serta pengukuran jumlah bola masuk dari 10 kesempatan dalam waktu dua menit.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Desain yang digunakan adalah two groups pre-test–post-test design dengan teknik ordinal pairing. Desain tersebut dipilih karena penelitian bertujuan membandingkan perubahan hasil jump shoot sebelum dan sesudah dua bentuk latihan berbeda, yaitu jump stop shoot dan triple threat position. Ordinal pairing digunakan untuk menyeimbangkan kemampuan awal peserta berdasarkan hasil pre-test sehingga kedua kelompok memiliki tingkat kemampuan relatif setara sebelum diberikan perlakuan. Setelah pre-test dilakukan, peserta dirangking dari skor tertinggi sampai terendah, kemudian dibagi dengan pola huruf S ke dalam kelompok eksperimen A dan kelompok eksperimen B. Kelompok A memperoleh latihan jump stop shoot, sedangkan kelompok B memperoleh latihan triple threat position.

Subjek dan Prosedur Penelitian

Populasi penelitian adalah pemain putra tim bola basket SMA Negeri 1 Gerung berjumlah 20 pemain, sedangkan sampel penelitian yang mengikuti seluruh rangkaian pengukuran dan perlakuan berjumlah 12 siswa. Karena jumlah peserta yang dilibatkan kurang dari 100 orang dan diambil dari peserta yang tersedia dalam kegiatan ekstrakurikuler, penelitian menggunakan total sampling terhadap sampel yang memenuhi kehadiran dan kesiapan mengikuti program. Seluruh peserta merupakan siswa yang mengikuti latihan basket di lapangan SMA Negeri 1 Gerung. Pembagian kelompok menghasilkan enam siswa pada kelompok A dan enam siswa pada kelompok B.

Pelaksanaan penelitian dimulai dengan penjelasan tujuan dan tata cara tes kepada peserta, dilanjutkan pemanasan untuk mengurangi risiko cedera dan menyiapkan kondisi fisik. Pada tahap pre-test, setiap peserta melakukan jump shoot sebanyak 10 kali dari area free throw line dalam waktu dua menit. Bola disiapkan di keranjang sehingga peserta tidak menerima passing langsung dari orang lain. Hal ini dilakukan agar hasil tes lebih mencerminkan kemampuan jump shoot peserta, bukan dipengaruhi kualitas operan. Setelah pre-test, peserta dibagi menggunakan ordinal pairing, kemudian menjalani perlakuan selama 16 pertemuan. Pertemuan pertama digunakan untuk pre-test, 14 pertemuan digunakan untuk treatment, dan pertemuan terakhir digunakan untuk post-test. Setiap sesi latihan berlangsung sekitar 90–120 menit, diawali pemanasan, dilanjutkan latihan inti sesuai kelompok, dan ditutup pendinginan.

Pada kelompok A, latihan inti berupa jump stop shoot. Peserta dilatih melakukan posisi awal menyerang, dribble pendek atau gerak awalan, berhenti dengan dua kaki secara stabil, kemudian melakukan jump shoot. Latihan ini diarahkan untuk membangun kemampuan berhenti dari gerak dinamis, menjaga keseimbangan, menempatkan tumpuan kaki, dan melakukan pelepasan bola pada puncak lompatan. Pada kelompok B, latihan inti berupa triple threat position. Peserta dilatih menempatkan kaki selebar bahu, menekuk lutut, menjaga badan seimbang, memegang bola dalam posisi siap menembak, mengoper, atau menggiring, mengarahkan pandangan ke ring dan pertahanan,

lalu melakukan jump shoot. Kedua latihan dilakukan secara terstruktur dan berulang sesuai prinsip latihan teknik.

Instrumen dan Analisis Data

Instrumen penelitian adalah tes hasil jump shoot. Tujuan instrumen ini adalah mengukur jumlah tembakan jump shoot yang berhasil masuk ke ring. Setiap peserta diberi 10 kesempatan melakukan jump shoot dari area free throw line dalam waktu dua menit. Skor diberikan berdasarkan jumlah bola yang masuk. Peralatan yang digunakan meliputi lapangan bola basket, bola basket, keranjang/ring, peluit, lembar pencatat skor, dan alat tulis. Instrumen ini sesuai dengan kebutuhan penelitian karena variabel terikat adalah hasil jump shoot, bukan penilaian gaya atau kualitas estetis gerakan.

Data dianalisis secara deskriptif dan inferensial. Analisis deskriptif meliputi nilai minimum, maksimum, mean, standar deviasi, dan gain rata-rata. Uji normalitas dilakukan menggunakan Kolmogorov-Smirnov dengan bantuan SPSS 19.0. Data pre-test memperoleh Asymp. Sig. 0,611, sedangkan data post-test memperoleh Asymp. Sig. 0,242, sehingga keduanya dinyatakan berdistribusi normal karena lebih besar dari 0,05. Pengujian hipotesis dilakukan dengan paired sample t-test untuk mengetahui perbedaan pre-test dan post-test pada masing-masing kelompok. Kriteria pengambilan keputusan adalah H_0 diterima apabila probabilitas $> 0,05$ dan H_0 ditolak apabila probabilitas $< 0,05$. Selanjutnya, efektivitas relatif kedua latihan dibandingkan melalui perbedaan mean gain antara kelompok A dan kelompok B.

Gambar 1. Alur desain penelitian

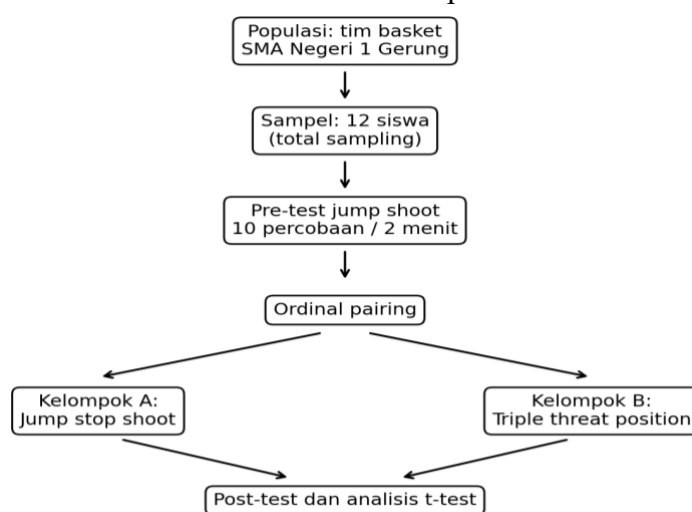


Table 1. Ringkasan Metode Penelitian

Komponen	Keterangan
Desain	Eksperimen dua kelompok dengan pre-test dan post-test
Pembagian kelompok	Ordinal pairing berdasarkan hasil pre-test
Kelompok A	Latihan jump stop shoot
Kelompok B	Latihan triple threat position
Jumlah sampel	12 siswa; 6 kelompok A dan 6 kelompok B
Durasi program	16 pertemuan, termasuk pre-test dan post-test
Instrumen	Tes jump shoot 10 percobaan dari area free throw dalam 2 menit
Analisis	Deskriptif, Kolmogorov-Smirnov, paired sample t-test

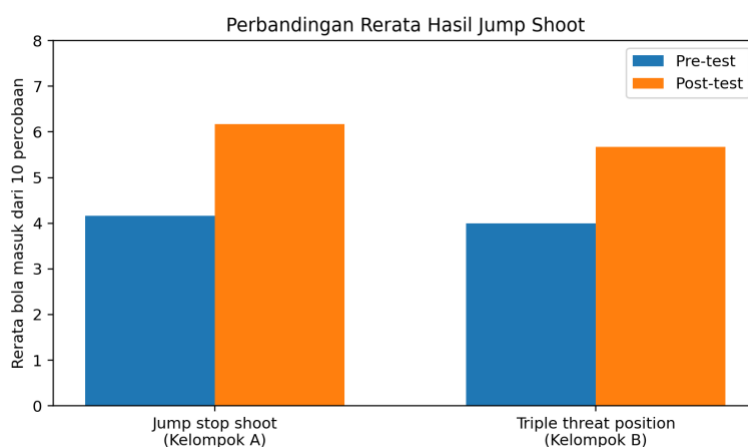
HASIL

Bagian hasil menyajikan temuan utama secara objektif berdasarkan data pre-test, post-test, uji normalitas, uji hipotesis, dan perbandingan peningkatan antara kelompok. Hasil awal menunjukkan bahwa kemampuan jump shoot seluruh peserta sebelum perlakuan berada pada rerata 4,08 bola masuk dari 10 percobaan, dengan nilai minimum 2 dan maksimum 6. Setelah perlakuan, rerata keseluruhan meningkat menjadi 5,92 bola masuk, dengan nilai minimum 5 dan maksimum 8. Peningkatan ini menunjukkan adanya perubahan performa shooting setelah peserta mengikuti program latihan teknik yang spesifik.

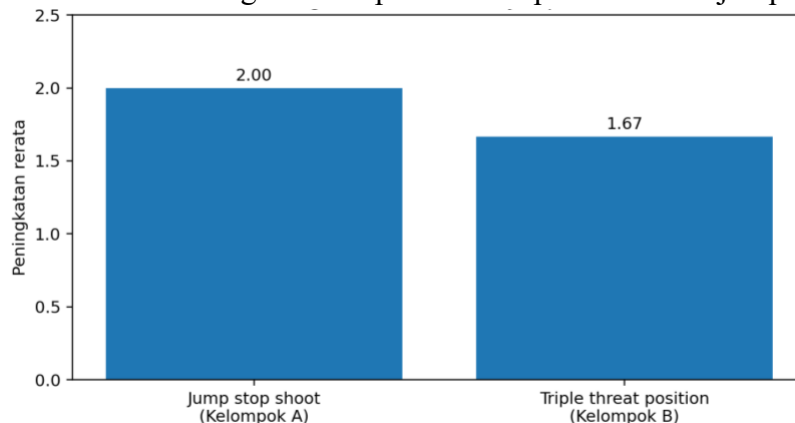
Pada kelompok eksperimen A, rerata pre-test sebesar 4,17 dan meningkat menjadi 6,17 pada post-test. Artinya, terdapat peningkatan rata-rata 2,00 bola masuk setelah peserta menjalani latihan jump stop shoot. Pada kelompok eksperimen B, rerata pre-test sebesar 4,00 dan meningkat menjadi 5,67 pada post-test. Peningkatan kelompok B sebesar 1,67 bola masuk. Kedua kelompok mengalami peningkatan, tetapi peningkatan kelompok A lebih tinggi. Temuan ini sejalan dengan pandangan penelitian mutakhir bahwa teknik shooting basket dipengaruhi oleh kombinasi kestabilan postural, koordinasi, kekuatan tungkai, dan kontrol pelepasan bola (Amaro et al., 2023; Cabarkapa et al., 2022; Zhang et al., 2023).

Tabel 2. Statistik Deskriptif Hasil Jump Shoot

Kelompok	N	Pre-test Mean	Post-test Mean	Gain	SD Pre	SD Post
A: Jump stop shoot	6	4.17	6.17	2.00	1.329	1.169
B: Triple threat position	6	4.00	5.67	1.67	0.894	0.516
Keseluruhan	12	4.08	5.92	1.84	1.084	0.900



Gambar 2. Perbandingan rerata pre-test dan post-test hasil jump shoot



Gambar 3. Peningkatan rerata hasil jump shoot pada setiap kelompok**Tabel 3.** Ringkasan Uji Normalitas Data

Data	N	Z Hitung	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Pre-test	12	0.760	0.611	Normal
Post-test	12	1.027	0.242	Normal

Tabel 4. Hasil Paired Sample t-test

Kelompok	Mean Difference	t	df	Sig. (2-tailed)	Keputusan
A: Jump stop shoot	-2.000	-5.477	5	0.003	Ha diterima
B: Triple threat position	-1.667	-5.000	5	0.004	Ha diterima

Berdasarkan Table 4, probabilitas kelompok A sebesar $0,003 < 0,05$, sehingga latihan jump stop shoot berpengaruh signifikan terhadap hasil jump shoot. Pada kelompok B, probabilitas sebesar $0,004 < 0,05$, sehingga latihan triple threat position juga berpengaruh signifikan terhadap hasil jump shoot. Namun, perbandingan mean gain menunjukkan latihan jump stop shoot menghasilkan peningkatan lebih besar dibandingkan triple threat position. Dengan demikian, ketiga hipotesis penelitian diterima: kedua latihan berpengaruh, dan jump stop shoot lebih efektif meningkatkan hasil jump shoot pada konteks sampel penelitian ini.

Tabel 5. Interpretasi Temuan Utama

Kelompok	Fungsi latihan	Dukungan temuan	Interpretasi publikasi
Jump stop shoot	Menghentikan gerak, menstabilkan kaki, mengubah momentum horizontal menjadi vertikal	Gain 2.00 dan $p = 0.003$	Lebih efektif karena menyerupai transisi nyata sebelum jump shoot dalam permainan
Triple threat position	Menyiapkan postur menyerang, fokus visual, keseimbangan awal, dan kesiapan keputusan	Gain 1.67 dan $p = 0.004$	Efektif sebagai fondasi postural dan kesiapan shooting, tetapi peningkatan lebih kecil

PEMBAHASAN

Temuan penelitian menunjukkan bahwa latihan jump stop shoot dan triple threat position sama-sama meningkatkan hasil jump shoot, tetapi jump stop shoot memberikan peningkatan lebih besar. Secara rasional, hasil tersebut dapat dijelaskan melalui karakteristik gerakan jump shoot. Jump shoot bukan gerakan statis; pemain harus mengatur posisi kaki, mengontrol perpindahan berat badan, melompat vertikal, mempertahankan kestabilan batang tubuh, dan melepaskan bola pada waktu yang tepat. Ketika pemain gagal menghentikan gerak atau tidak mampu menjaga keseimbangan saat fase persiapan, arah bola menjadi tidak stabil. Latihan jump stop shoot secara langsung melatih transisi yang paling kritis, yaitu dari gerak menuju berhenti, kemudian dari berhenti menuju lompatan dan shooting. Karena itu, peningkatan kelompok A lebih besar dapat dipahami sebagai efek dari latihan yang lebih dekat dengan struktur gerak jump shoot dalam situasi permainan.

Pada kelompok A, peserta tidak hanya mengulang shooting, tetapi juga mengulang proses menyiapkan tubuh sebelum shooting. Mereka belajar mengunci tumpuan kaki, mengontrol momentum, menstabilkan pusat massa, dan mengeksekusi tembakan setelah berhenti. Pola ini memberi stimulus neuromuskular yang lebih lengkap dibandingkan latihan statis. Dalam permainan

basket, banyak peluang jump shoot muncul setelah pemain melakukan dribble, menerima tekanan lawan, atau berhenti cepat untuk menciptakan ruang tembak. Jump stop shoot menyediakan pengalaman latihan yang menyerupai kondisi tersebut. Oleh karena itu, peningkatan rerata 2,00 bola masuk tidak hanya menunjukkan bertambahnya akurasi, tetapi juga meningkatnya kemampuan peserta mengorganisasi gerakan secara lebih efisien.

Latihan triple threat position juga menunjukkan pengaruh signifikan. Secara logis, posisi triple threat membantu pemain menyiapkan tubuh dalam postur menyerang yang seimbang. Lutut ditekuk, bola berada pada posisi aman, pandangan diarahkan ke ring dan lawan, serta tubuh siap melakukan tiga pilihan tindakan: menembak, mengoper, atau menggiring. Dalam konteks jump shoot, latihan ini menguatkan fase kesiapan sebelum tembakan. Peningkatan kelompok B sebesar 1,67 bola masuk menunjukkan bahwa perbaikan posisi awal, fokus visual, dan keseimbangan awal dapat meningkatkan hasil shooting. Namun, karena latihan triple threat lebih menekankan kesiapan postural dibandingkan transisi dinamis, peningkatannya lebih kecil dibandingkan jump stop shoot.

Hasil penelitian ini konsisten dengan kajian biomekanika shooting yang menekankan bahwa akurasi tembakan dipengaruhi oleh koordinasi antarsegen tubuh, posisi pelepasan bola, stabilitas tubuh, dan konsistensi mekanika gerak. Cabarkapa et al. (2022) menjelaskan bahwa perubahan jarak tembakan dan tingkat kemahiran pemain berkaitan dengan penyesuaian kinematik pada shooting. Kambič et al. (2022) juga menunjukkan bahwa kehadiran lawan atau penghalang mengubah parameter biomekanik jump shot dan efisiensinya. Temuan tersebut mendukung hasil penelitian ini karena jump stop shoot membantu pemain menghasilkan posisi shooting yang lebih stabil sebelum menghadapi kebutuhan pelepasan bola.

Studi Amaro et al. (2023) tentang posisi dan jarak shooting menunjukkan bahwa perilaku visual dan akurasi shooting dipengaruhi oleh konteks eksekusi. Hal ini relevan dengan triple threat position, karena latihan ini mengajarkan pemain menjaga pandangan, membaca ring, dan menyiapkan pilihan gerak. Penelitian Oudejans et al. (2018) mengenai contested jump shots pada pemain muda memperlihatkan bahwa adanya tekanan lawan dapat mengubah perilaku pandangan dan eksekusi gerak. Dengan demikian, latihan yang membiasakan pemain berada dalam posisi siap menyerang dapat membantu menjaga kontrol gerak ketika menghadapi tekanan permainan.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan meta-analisis Ramírez-Campillo et al. (2022) yang menunjukkan bahwa plyometric jump training meningkatkan kemampuan fisik basket, termasuk performa lompatan, kekuatan, sprint, dan keseimbangan. Walaupun penelitian ini bukan intervensi plyometric murni, latihan jump stop shoot tetap mengandung elemen eksplosif dan koordinasi tungkai. Dukungan lain datang dari Huang et al. (2023) yang menemukan bahwa program plyometric selama delapan minggu dapat meningkatkan kecepatan, kelincahan, dan kekuatan eksplosif atlet basket. Secara tidak langsung, temuan tersebut memperkuat interpretasi bahwa latihan yang menstimulasi tumpuan kaki dan lompatan dapat membantu hasil shooting, terutama ketika shooting dilakukan dengan jump shoot.

Namun, terdapat nuansa yang perlu diperhatikan. Zhang et al. (2023) menemukan bahwa akurasi three-point dinamis lebih berkorelasi dengan koordinasi, keseimbangan, kekuatan inti, dan relative average power dibandingkan sekadar kekuatan absolut. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan shooting tidak selalu berasal dari kekuatan tungkai semata, melainkan dari kemampuan mengintegrasikan tubuh secara efisien. Oleh karena itu, meskipun jump stop shoot lebih unggul dalam penelitian ini, triple threat position tetap memiliki nilai karena melatih postur, koordinasi, dan

kesiapan keputusan. Perbedaan ini bukan kontradiksi, tetapi menunjukkan bahwa masing-masing latihan memiliki jalur adaptasi yang berbeda.

Secara teoritis, hasil penelitian dapat dijelaskan melalui prinsip spesifisitas latihan. Adaptasi keterampilan akan lebih kuat ketika latihan menyerupai tuntutan gerak yang akan ditampilkan dalam pertandingan. Jump stop shoot memiliki spesifisitas tinggi terhadap kebutuhan jump shoot karena melibatkan gerak awal, penghentian, stabilisasi, lompatan, dan tembakan. Latihan ini menggabungkan aspek footwork, balance, dan shooting dalam satu rangkaian. Dalam teori kontrol motorik, pengulangan gerakan yang konsisten membantu terbentuknya pola koordinasi yang lebih stabil, mengurangi variabilitas gerak yang tidak diperlukan, dan meningkatkan timing pelepasan bola.

Triple threat position dapat dijelaskan melalui teori kesiapan postural dan pengambilan keputusan. Posisi ini merupakan dasar dari serangan basket karena pemain harus mampu memilih menembak, mengoper, atau menggiring. Dalam pembelajaran teknik, penguasaan posisi awal yang stabil dapat mengurangi beban kognitif ketika pemain hendak mengeksekusi tembakan. Pemain yang memiliki posisi awal baik akan lebih mudah mengarahkan perhatian pada target dan mengatur mekanika tembakan. Inilah alasan kelompok B tetap mengalami peningkatan signifikan. Namun, karena latihan ini lebih statis dan tidak sepenuhnya meniru transisi dinamis menuju jump shoot, peningkatannya tidak sebesar kelompok A.

Perkembangan keterampilan jump shoot pada siswa sekolah menengah juga perlu dilihat sebagai proses bertahap. Pada tahap awal, pemain sering mengalami kesalahan pada tumpuan kaki, keseimbangan, pandangan, dan release. Latihan jump stop shoot membantu mengembangkan fase gerak yang lebih kompleks, sedangkan triple threat position mengembangkan kesiapan dasar. Dengan demikian, secara developmental, kedua latihan sebaiknya tidak dipertentangkan secara mutlak. Triple threat position dapat digunakan pada tahap pengenalan postur dan kesiapan menyerang, sedangkan jump stop shoot dapat digunakan pada tahap lanjutan untuk menghubungkan postur dasar dengan situasi gerak nyata.

Implikasi praktis utama penelitian ini adalah pelatih ekstrakurikuler basket dapat menjadikan jump stop shoot sebagai latihan prioritas untuk meningkatkan hasil jump shoot siswa, khususnya ketika masalah utama adalah keseimbangan saat berhenti, tumpuan kaki, dan akurasi setelah bergerak. Latihan ini mudah diterapkan, tidak memerlukan alat khusus, dan dapat disesuaikan dengan tingkat kemampuan pemain. Pelatih dapat memulai dengan latihan tanpa lawan, kemudian menambahkan dribble, passing, batas waktu, atau tekanan defender agar latihan semakin menyerupai pertandingan.

Triple threat position tetap direkomendasikan sebagai latihan pendukung. Latihan ini penting untuk membangun kebiasaan postur menyerang yang benar, terutama bagi pemain pemula yang belum mampu membaca pilihan tindakan. Pelatih dapat menggabungkan triple threat position dengan latihan pivot, shot fake, jab step, dan catch-and-shoot. Kombinasi ini akan membantu pemain tidak hanya meningkatkan akurasi, tetapi juga memahami kapan harus menembak dan kapan harus memilih opsi lain. Pada konteks sekolah, variasi latihan seperti ini juga dapat mengurangi kejenuhan, meningkatkan motivasi, dan memperbaiki kualitas sesi ekstrakurikuler.

Temuan penelitian juga memberi implikasi bagi guru pendidikan jasmani. Pembelajaran shooting sebaiknya tidak hanya menilai jumlah bola masuk, tetapi juga memperhatikan fase gerak: posisi kaki, keseimbangan, fokus mata, transisi dari dribble, dan follow-through. Dengan pendekatan tersebut, siswa memperoleh umpan balik yang lebih bermakna. Penelitian selanjutnya dapat memperluas jumlah sampel, menambah kelompok kontrol, mengukur kualitas biomekanik gerakan,

serta menggunakan desain longitudinal untuk melihat apakah peningkatan hasil jump shoot bertahan setelah beberapa minggu tanpa perlakuan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa latihan jump stop shoot dan triple threat position sama-sama berpengaruh terhadap peningkatan hasil jump shoot tim basket SMA Negeri 1 Gerung tahun 2023. Kelompok yang memperoleh latihan jump stop shoot mengalami peningkatan rerata dari 4,17 menjadi 6,17 bola masuk, sedangkan kelompok yang memperoleh latihan triple threat position meningkat dari 4,00 menjadi 5,67 bola masuk. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa kedua peningkatan tersebut signifikan, sehingga hipotesis mengenai pengaruh kedua bentuk latihan dapat diterima. Perbandingan peningkatan menunjukkan bahwa latihan jump stop shoot lebih efektif dibandingkan latihan triple threat position. Keunggulan ini terjadi karena jump stop shoot melatih rangkaian gerak yang lebih dekat dengan situasi jump shoot dalam permainan, yaitu bergerak, berhenti, menstabilkan tumpuan, melompat, dan melepaskan bola. Latihan triple threat position tetap bermanfaat karena memperkuat posisi siap menyerang, keseimbangan awal, dan fokus pemain sebelum melakukan tembakan, tetapi peningkatannya lebih kecil karena pola latihannya lebih menekankan fase kesiapan dibandingkan transisi dinamis menuju shooting. Kontribusi penelitian ini terletak pada pemberian dasar praktis bagi pelatih dan guru olahraga untuk memilih latihan teknik shooting yang sesuai dengan kebutuhan siswa. Jika masalah utama pemain adalah ketidakstabilan saat berhenti dan menembak, jump stop shoot dapat dijadikan latihan utama. Jika masalah utama pemain adalah kesiapan postur, konsentrasi, dan pengambilan posisi menyerang, triple threat position dapat dijadikan latihan pendukung. Dengan penerapan yang teratur, kedua latihan dapat membantu meningkatkan kualitas pembelajaran dan pembinaan bola basket sekolah.

REKOMENDASI

Pelatih ekstrakurikuler basket disarankan menerapkan latihan jump stop shoot secara sistematis dalam program latihan shooting, terutama bagi pemain yang sering kehilangan keseimbangan setelah dribble atau ketika akan melakukan jump shoot. Latihan dapat dimulai dari intensitas ringan, kemudian ditingkatkan dengan variasi arah gerak, batas waktu, tekanan defender, dan target jumlah tembakan masuk. Triple threat position disarankan tetap diajarkan sebagai fondasi teknik menyerang karena membantu pemain memahami posisi siap menembak, menggoper, dan menggiring secara efisien. Bagi guru pendidikan jasmani, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pengembangan pembelajaran bola basket yang lebih terarah. Evaluasi shooting sebaiknya tidak hanya berfokus pada bola masuk, tetapi juga pada kualitas posisi awal, keseimbangan, gerakan kaki, koordinasi lompatan, dan follow-through. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, menambahkan kelompok kontrol, mengukur variabel pendukung seperti vertical jump, keseimbangan dinamis, dan kualitas teknik shooting, serta melakukan follow-up test untuk mengetahui daya tahan efek latihan.

REFERENSI

- Amaro, C. M., Amaro, A. M., Gomes, B. B., Castro, M. A., & Mendes, R. (2023). Effects of different basketball shooting positions and distances on gaze behavior and shooting accuracy. *Applied Sciences*, 13(5), 2911. <https://doi.org/10.3390/app13052911>
- Aschendorf, P. F., Zinner, C., Delextrat, A., Engelmeyer, E., & Mester, J. (2019). Effects of basketball-specific high-intensity interval training on aerobic performance and physical

- capacities in youth female basketball players. *The Physician and Sportsmedicine*, 47(1), 65–70. <https://doi.org/10.1080/00913847.2018.1520054>
- Brini, S., Boullosa, D., Calleja-González, J., Ramírez-Campillo, R., Nobari, H., Castagna, C., Clemente, F. M., & Ardigo, L. P. (2023). Neuromuscular and balance adaptations following basketball-specific training programs based on combined drop jump and multidirectional repeated sprint versus multidirectional plyometric training. *PLOS ONE*, 18(3), e0283026. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0283026>
- Cabarkapa, D., Cabarkapa, D. V., Philipp, N. M., Eserhaut, D. A., Downey, G. G., & Fry, A. C. (2022). Impact of distance and proficiency on shooting kinematics in professional male basketball players. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 7(4), 78. <https://doi.org/10.3390/jfmk7040078>
- Conte, D., Favero, T. G., Niederhausen, M., Capranica, L., & Tessitore, A. (2018). Effect of heart rate on jump-shot accuracy of adolescent basketball players. *Frontiers in Physiology*, 9, 1065. <https://doi.org/10.3389/fphys.2018.01065>
- Cui, Y., Liu, F., Bao, D., Liu, H., Zhang, S., & Gómez, M. A. (2019). Key anthropometric and physical determinants for different playing positions during National Basketball Association draft combine test. *Frontiers in Psychology*, 10, 2359. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02359>
- Delextrat, A., Gruet, M., & Bieuzen, F. (2018). Effects of small-sided games and high-intensity interval training on aerobic and repeated sprint performance and peripheral muscle oxygenation changes in elite junior basketball players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 32(7), 1882–1891. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002113>
- Huang, C. Y., Hsieh, Y. L., Chen, H. Y., & Chang, C. K. (2023). The effect of plyometric training on the speed, agility, and explosive strength performance in elite athletes. *Applied Sciences*, 13(6), 3605. <https://doi.org/10.3390/app13063605>
- Kambič, T., Stepišnik Krašovec, F., Erčulj, F., & Štirn, I. (2022). Biomechanical adjustments of the basketball jump shot performed over differently high opponents. *Journal of Human Kinetics*, 83, 23–28. <https://doi.org/10.2478/hukin-2022-0049>
- Luo, S., Soh, K. G., Zhao, Y., Soh, K. L., Sun, H., Nasiruddin, N. J. M., Zhai, X., & Ma, L. (2023). Effect of core training on athletic and skill performance of basketball players: A systematic review. *PLOS ONE*, 18(6), e0287379. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0287379>
- Marques, D. L., Neiva, H. P., Marinho, D. A., & Marques, M. C. (2020). Manipulating the resistance training volume in youth athletes: Effects on strength, sprint and jump performance. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6), 1860. <https://doi.org/10.3390/ijerph17061860>
- Moran, J., Ramirez-Campillo, R., & Granacher, U. (2018). Effects of jumping exercise on muscular power in older adults: A meta-analysis. *Sports Medicine*, 48(12), 2843–2857. <https://doi.org/10.1007/s40279-018-1002-7>
- Oudejans, R. R. D., van de Langenberg, R. W., & Hutter, R. I. V. (2018). Motor and gaze behaviors of youth basketball players taking contested jump shots. *Frontiers in Psychology*, 9, 706. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00706>
- Okazaki, V. H. A., & Rodacki, A. L. F. (2018). Basketball jump shot performed by adults and children. *Human Movement*, 19(1), 71–79. <https://doi.org/10.5114/hm.2018.73615>
- Pino-Ortega, J., Rojas-Valverde, D., Gómez-Carmona, C. D., Bastida-Castillo, A., Hernández-Belmonte, A., García-Rubio, J., & Ibáñez, S. J. (2019). Impact of contextual factors on external load during a congested-fixture tournament in elite U18 basketball players. *Frontiers in Psychology*, 10, 1100. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01100>
- Ramírez-Campillo, R., García-Hermoso, A., Moran, J., Chaabene, H., Negra, Y., & Scanlan, A. T. (2022). The effects of plyometric jump training on physical fitness attributes in basketball

- players: A meta-analysis. *Journal of Sport and Health Science*, 11(6), 656–670. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.12.005>
- Ramírez-Campillo, R., Moran, J., Chaabene, H., Granacher, U., Behm, D. G., García-Hermoso, A., & Izquierdo, M. (2020). Methodological characteristics and future directions for plyometric jump training research: A scoping review. *Sports Medicine*, 50(11), 1949–1961. <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01344-z>
- Santos, E. J. A. M., & Janeira, M. A. A. S. (2019). The effects of resistance training on explosive strength indicators in adolescent basketball players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 33(10), 2637–2646. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002084>
- Scanlan, A. T., Wen, N., Tucker, P. S., & Dalbo, V. J. (2018). The relationships between internal and external training load models during basketball training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 32(9), 2397–2405. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002156>
- Schelling, X., & Torres-Ronda, L. (2019). An integrative approach to strength and neuromuscular power training for basketball. *Strength and Conditioning Journal*, 41(5), 72–81. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000473>
- Sole, S., Ramírez-Campillo, R., Andrade, D. C., & Sanchez-Sanchez, J. (2021). Plyometric jump training effects on the physical fitness of individual-sport athletes: A systematic review with meta-analysis. *PeerJ*, 9, e11004. <https://doi.org/10.7717/peerj.11004>
- Taylor, J. B., Ford, K. R., Nguyen, A. D., Terry, L. N., & Hegedus, E. J. (2018). Prevention of lower extremity injuries in basketball: A systematic review and meta-analysis. *Sports Health*, 10(4), 321–328. <https://doi.org/10.1177/1941738117750885>
- Torres-Ronda, L., Ric, A., Llabres-Torres, I., de Las Heras, B., & Schelling, X. (2021). Position-dependent cardiovascular response and time-motion analysis during training drills and friendly matches in elite male basketball players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 35(1), 60–68. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003363>
- Uygun, M., Goktepe, A., Ak, E., Karabörk, H., & Korkusuz, F. (2018). The effect of heart rate on basketball three-point shot accuracy. *Frontiers in Physiology*, 9, 75. <https://doi.org/10.3389/fphys.2018.00075>
- Zhang, M., Miao, X., Rupčić, T., Sansone, P., Vencúrik, T., & Li, F. (2023). Determining the relationship between physical capacities, metabolic capacities, and dynamic three-point shooting accuracy in professional female basketball players. *Applied Sciences*, 13(15), 8624. <https://doi.org/10.3390/app13158624>
- Ziv, G., & Lidor, R. (2021). Basketball shooting biomechanics and training: A contemporary review of skill and performance factors. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 16(5), 1121–1135. <https://doi.org/10.1177/17479541211011779>
- Feroli, D., Bosio, A., La Torre, A., Carlomagno, D., Connolly, D. R., & Rampinini, E. (2018). Different training loads partially influence physiological responses to the preparation period in basketball. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 32(3), 790–797. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001827>
- Sansone, P., Tessitore, A., Paulauskas, H., Lukonaitiene, I., Tschan, H., Pliauga, V., & Conte, D. (2019). Physical and physiological demands and hormonal responses in basketball small-sided games with different tactical tasks and training regimes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 22(5), 602–606. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2018.11.017>
- Svilar, L., Castellano, J., Jukic, I., & Casamichana, D. (2018). Positional differences in elite basketball: Selecting appropriate training-load measures. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 13(7), 947–952. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2017-0534>
- Vazquez-Guerrero, J., Jones, B., Fernández-Valdés, B., Moras, G., Reche, X., & Sampaio, J. (2019). Physical demands of elite basketball during an official U18 international tournament. *Journal of Sports Sciences*, 37(22), 2530–2537. <https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1647033>