

EFEK LATIHAN PLYOMETRIK *JUMP TO BOX* TERHADAP HASIL *JUMP SHOOT* PADA PERMAINAN BOLA BASKET

Rd. Herdi Hartadji¹⁾, ImanRubiana²⁾, Melya Nur Herliana³⁾, Muh Aripudin⁴⁾

¹Universitas Siliwangi

²Universitas Siliwangi

³Universitas Siliwangi

⁴Universitas Siliwangi

e-mail : herdihartadji@unsil.ac.id, imanrubiana@unsil.ac.id,
melya.nh22@unsil.ac.id, aripudinmuh@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui informasi tentang pengaruh latihan plyometrik *jump to box* terhadap hasil *jump shoot* pada pemain ekstrakurikuler bola basket sekolah Menengah Pertama Negeri 5 Kota Tasikmalaya. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain ekstrakurikuler bola basket sekolah Menengah Pertama Negeri 5 Kota Tasikmalaya yang berjumlah 20 orang. Sample yang di gunakan dalam penelitian ini adalah *total sampling* yang artinya seluruh populasi di jadikan sample penelitian. Instrumen penelitian ini adalah tes *jump shoot*. Berdasarkan hasil penelitian, pengolahan data, analisis data, dan pengujian hipotesis, maka ditemukan pengaruh yang berarti dalam latihan plyometrik *jump to box* terhadap hasil *jump shoot* permainan bola basket pemain ekstrakurikuler bola basket Sekolah Menengah Pertama Negeri 5 Kota Tasikmalaya 2020 dengan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($7,74 > 2,09$).

Kata kunci: Bola Basket, *Jump Shoot*, Latihan Plyometrik *Jump To Box*

Abstract

The purpose of this study was to find out information about the effect of jump to box plyometric training on jump shoot results in basketball extracurricular players at Junior High School Negeri 5 Tasikmalaya City. The research method used is the experimental method. The population in this study were 20 extracurricular basketball players at State Junior High School 5 Tasikmalaya City. The sample used in this study is total sampling, which means that the entire population is used as the research sample. The instrument of this research is the jump shoot test. Based on the results of the research, data processing, data analysis, and hypothesis testing, a significant influence was found in the jump to box plyometric exercise on the results of the jump shoot in the basketball extracurricular game of basketball extracurricular players at Junior High School 5 Tasikmalaya City 2020 with a t count > t'able (7.74 > 2.09).

Keywords: Basketball, *Jump Shoot*, *Jump To Box Plyometric Exercise*

I. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani terdapat beberapa aktivitas fisik diantaranya adalah permainan bola besar, permainan bola kecil, beladiri, atletik, senam ritmik, senam irama, dan akuatik. Dalam permainan bola besar salah satunya adalah bola basket, olahraga bola basket diciptakan pada tahun 1891 oleh Dr. James Naismith, seorang guru olahraga asal Kanada yang mengajar di sebuah perguruan tinggi Springfield, Massachusetts, Amerika Serikat. Permainan bola basket ini hendaknya dianggap sebagai olahraga yang dapat diajarkan sejak masih kecil (Subiyono, 2015). Sejak dulu para guru seringkali menunda mengajarkan olahraga ini sampai anak mencapai usia tiga belas tahun atau empat belas tahun, kini kebiasaan berpikir semacam ini sudah hampir lenyap, cara berpikir terbaru mengenai bidang pendidikan menyebabkan olahraga bola basket ini menjadi sangat populer di sekolah-sekolah menengah, dimana anak laki-laki dan perempuan dapat bermain bersama dalam satu tim (Prashnig, 2007). Permainan ini dapat dilakukan oleh anak-anak, remaja hingga dewasa. Tujuan permainan bola basket adalah memasukan bola ke ring lawan, tentunya dengan penguasaan dan memainkan bola, dan berupaya mencegah lawan memasukan ke ring kita (Rubiana, 2017). Pada permainan bola basket ini terdapat beberapa teknik dasar yaitu teknik *passing*, *dribbling*, serta *shooting* (Milia & Aziz, 2020). Semua Teknik harus dikuasai oleh semua pemain basket, terutama Teknik *shooting* karena teknik ini merupakan teknik yang penting sekali untuk mendapatkan point dalam permainan. Diantara teknik *shooting* ada teknik *shooting Jump shoot* adalah tembakan yang dilakukan menggunakan dua tangan atau satu tangan yang disertai loncatan (Adina et al., 2018). ada 4 jenis *jump shoot* dalam permainan bola basket; *Drive and Jump Shoot* merupakan *jump*

shoot dasar yaitu *dribble* dan *shoot*, *Standing Jump Shoot* yaitu *jump shoot* yang dilakukan dalam posisi bebas, yaitu pemain menerima *passing* di daerah kosong dan melakukan *jump shoot*, *No Charge Jump Shoot* yaitu jenis *jump shoot* dalam penjagaan *man to man* dimana pemain harus mampu melakukan *shoot* tanpa terkena *offensive foul* dan *Quick Stop Jump Shoot* yaitu jenis *jump shoot* kilat, pemain berlari sambil menerima *passing* kemudian *jump shoot* mendahului penjagaan lawan. Untuk bisa melakukan *jump shoot* para pemain harus mendapatkan Latihan yang terprogram dengan baik. Latihan merupakan proses meningkatkan kemampuan atlet yang dilakukan secara berulang-ulang dan terprogram (Prasetyo, 2016). Latihan merupakan proses yang berulang dan meningkat guna meningkatkan potensi dalam rangka mencapai prestasi yang maksimal, atlet mengikuti program latihan jangka panjang untuk meningkatkan kondisi jiwa dan raga untuk berkompetisi dalam sebuah penampilan (Isman et al., 2019). Latihan tidak hanya tentang proses meningkatkan kemampuan atlet yang dilakukan secara berulang-ulang dan terprogram, tetapi dalam latihan juga ada yang dinamakan tentang prinsip-prinsip latihan yang wajib diketahui oleh pelatih atau atlet agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan tujuannya. Melihat hasil pengamatan kepada siswa ekstrakurikuler bola basket SMP 5 Kota Tasikmalaya masih banyak belum bisa menguasai keterampilan *jump shoot* dan masih banyak saat melakukan *jump shoot* loncatan yang dilakukannya kurang maksimal yang mengakibatkan bola dapat di block sama tim lainnya. Melihat permasalahan tersebut maka peneliti ingin memberikan program Latihan untuk bisa meningkatkan loncatan dengan cara memberikan Latihan plyometrik *jump to box*. Latihan *jump to box* adalah latihan meloncat ke atas kotak

balok kemudian meloncat turun kembali ke belakang seperti sikap awal dengan menggunakan kedua tungkai bersama-sama (Barlian, 2020).

II. BAHAN DAN METODE/METODOLOGI

Dalam suatu penelitian eksperimental perlu suatu desain yang tepat, sesuai dengan kebutuhan variable-variabel yang terkandung dalam desain penelitian. Desain penelitian dalam penelitian ini adalah “*Pretest-posttest Design*” yang digambarkan sebagai berikut :

O1	X	O2
Pretest	Treatment	Posttest

Gambar 2.1. *One-Group Pretest-Posttest Design*

Sugiyono (2017:38) “variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya”. Variabel-variabel penelitian banyak macamnya, tetapi disini peneliti akan membahas mengenai *variabel independen* dan *variabel dependen* yang sesuai dengan penelitian ini. Variabel-variabel dalam penelitian ini Variabel bebas (X): Latihan plyometrik *jump to box* dan Variabel terikat (Y): *Jump shoot*. Instrument penelitian yang digunakan untuk memperoleh data penelitian ini adalah tes *jump shoot*. Pada pelaksanaannya, penulis mengambil sebagian dari populasi untuk dijadikan sampel sesuai dengan kebutuhan penelitian dengan kriteria, sampel dalam keadaan sehat. Setelah diteliti maka sampel yang memungkinkan untuk mengikuti pelatihan sebanyak 20 orang. Artinya dalam menentukan sampel ini penulis menggunakan teknik total sampling.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sesuai dengan permasalahan yang penulis bahas dalam penelitian ini, berikut ini penulis kemukakan data penelitian berupa hasil tes *jump shoot*

sebagai instrumen yang digunakan sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan. Data hasil tes awal dan tes akhir Dari hasil perhitungan analisis statistik didapatkan gambaran data nilai rata-rata, standar deviasi dan varians dari tes awal dan tes akhir. hasilnya dapat dilihat pada tabel 3.1 di bawah ini.

Tabel 3.1 Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians

Kelompok Latihan	Rata-rata	Standar Deviasi	Varians
Tes Awal	3,1	1,44	2,0947
Tes Akhir	5,5	1,46	2,1578

Tabel 3.2 Hasil Normalitas Data

Kelompok Latihan	Lo	L_{α} table 0,05 (dk=n)	Kesimpulan
Tes Awal	0,1779	0,258	Normal
Tes Akhir	0,1331	0,258	Normal

menunjukkan bahwa nilai uji *Lelliefors* pada taraf nyata (α) = 0,05 dalam tes *jump shoot* menunjukkan L_o lebih kecil dari L_{α} table. Hal ini berarti bahwa data dari kelompok sampel tersebut berdistribusi normal.

2. Hasil Pengujian Homogenitas

Agar hipotesis yang diajukan dapat diuji dengan rumus statistik uji-t, maka data tersebut harus homogen. Pengujian homogenitas data dilakukan menggunakan rumus homogenitas (uji F). Untuk lebih jelasnya, hasil pengujian homogenitas data dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 3.3 Hasil Pengujian Homogenitas Data

Kelompok Latihan	Nilai F_{hitung}	Nilai F_{tabel} pada	Kesimpulan
Tes Awal	1,09	2,21	Homogen
Tes Akhir			

Berdasarkan tabel diatas, ternyata nilai-nilai F_{hitung} lebih kecil dari F_{tabel} . Hal ini berarti bahwa data tes awal dan tes akhir dari kelompok sampel tersebut berasal dari distribusi yang homogen. Oleh karena itu, untuk keperluan

pengujian hipotesis selanjutnya dapat menggunakan uji t.

B. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis bertujuan untuk membuktikan apakah hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima atau ditolak. Sehubungan dengan data dalam penelitian ini berdistribusi normal dan homogen, maka rumus statistika yang digunakan adalah statistika parametric.

Tabel 3.4 Analisis Hasil Data

Variabel Tes	Nilai t_{hitung}	Nilai t_{tabel}	Kesimpulan
Tes Awal Tes Akhir	7,74	2,09	Signifikan

Berdasarkan tabel diatas, ternyata t_{hitung} adalah sebesar 7,74 lebih besar dari t_{tabel} yang hanya sebesar 2,09 dan berada diluar daerah penerimaan hipotesis nol. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang penulis ajukan diterima dan terbukti bahwa latihan *plyometric jump to box* berpengaruh secara berarti terhadap hasil *jump shoot* siswa ekstrakurikuler bola basket.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data serta pengujian hipotesis, peneliti menyimpulkan bahwa latihan plyometrik *jump to box* berpengaruh secara signifikan terhadap hasil *jump shoot* siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 5 Kota Tasikmalaya.

Saran

Berdasarkan penelitian ini, maka peneliti menyarankan beberapa hal sebagai berikut:

1. Kepada guru pendidikan jasmani, pembina olahraga maupun pelatih bola basket, disarankan agar latihan plyometrik *jump to box* digunakan dalam rangka peningkatan hasil *jump shoot* pemain bola basket. Dalam hal ini latihan tersebut bertujuan untuk meningkatkan *hasil jump shoot*.
2. Bagi para peneliti yang berminat pada masalah yang serupa, disarankan mengadakan penelitian lebih lanjut dengan ruang lingkup yang lebih luas, baik dalam jumlah sampel ataupun jenis kelamin agar diperoleh hasil penelitian yang lebih akurat dan empirik, sehingga mendukung terhadap penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adina, F. F., Saichudin, S., & Kinanti, R. G. (2018). Analisis gerak jump shoot terhadap tingkat keberhasilan point di tim bola basket unit kegiatan mahasiswa. *Jurnal Sport Science*, 7(2), 94–104.
- Barlian, E. (2020). Pengaruh Latihan Jump To Box Terhadap Kemampuan Heading. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 73–79.
- Isman, H., Supriatna, E., & Triansyah, A. (2019). Pengaruh Metode Drill Terhadap Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Pada Peserta Didik Ekstrakurikuler. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 9(1).
- Milia, M. O., & Aziz, I. (2020). Tinjauan Kemampuan Teknik Passing, Dribling dan Shooting Atlet Bolabasket Klub Nebular Siulak Kabupaten Kerinci. *Jurnal Patriot*, 2(2), 380–388.
- Prasetyo, Y. (2016). Pengaruh latihan deep breathing terhadap peningkatan hasil skor total jarak panahan ronde nasional pada UKM panahan UNY. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 12(1).
- Prashnig, B. (2007). *The Power of Learning Styles: Mendongkrak Anak Melejitkan Prestasi dengan Mengenal Gaya Belajarnya*. Kaifa.
- Rubiana, I. (2017). Pengaruh pembelajaran shooting (free throw) dengan alat bantu rentangan tali terhadap hasil shooting (free throw) dalam permainan bola basket. *Jurnal Siliwangi: Seri Pendidikan*, 3(2).
- Subiyono, H. S. S. S. (2015). MINAT SISWA TERHADAP OLAHRAGA BOLA BASKET DI SMP N 1 JATI KUDUS. *Journal of Sport Science and Fitness*, 4(2).