



**PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK TERHADAP KEMAMPUAN *JUMP SHOOT*  
DALAM PERMAINAN BOLA BASKET**

<sup>1</sup>Felicia Sumarandak, <sup>2\*</sup>Bacilius Sukadana, <sup>3</sup>Jeane Ros Malonda

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Manado, Manado, Indonesia

Email: [baciliussukadana@unima.ac.id](mailto:baciliussukadana@unima.ac.id).

Article Received; 18 Juni 2021; Accepted: 25 Juni 2021; Published: 30 Desember 2021

**Abstrak**

Masalah yang ditemukan saat peneliti melakukan observasi adalah: penguasaan teknik dasar dalam permainan bola basket siswa SMA Negeri 1 Amurang khususnya teknik *jump shoot* belum dikuasai dengan baik hal tersebut nampak dari cara pelaksanaan *shooting* sering meleset atau tidak masuk ke dalam keranjang. Sehingga permasalahan dapat dirumuskan sebagai berikut : Apakah terdapat pengaruh latihan pliometrik terhadap kemampuan *jump shoot* dalam permainan bola basket pada siswa SMA Negeri 1 Amurang? Pemakaian metode dalam pelaksanaan penelitian ini adalah metode eksperimen dengan perlakuan latihan pliometrik. Adapun pengujian hipotesa pada penelitian ini menggunakan teknik statistik Uji t. Dan hasil analisis hipotesa diperoleh dari pengolahan data yang didapat dari perlakuan pada objek yang dibandingkan dengan tes sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Maka t observasi yang diperoleh adalah 3,56 dengan menggunakan uji taraf kesalahan 5%. Sehingga kesimpulan penelitian adalah latihan pliometrik memberikan kontribusi terhadap kemampuan *jump shoot* dalam permainan bola basket siswa SMA Negeri 1 Amurang.

**Kata Kunci:** Latihan Pliometrik, *Jump Shoot*

***THE IMPACT OF PLYOMETRIC PREPARING ON THE CAPACITY TO BOUNCE  
SHOOT IN BASKET BALL***

***Abstract***

*The issue when specialists mentioned objective facts was: dominance of fundamental methods in ball games found that understudies of SMA Negeri 1 Amurang, particularly hop shoots, had not been dominated well, this could be seen from the manner in which the shooting was regularly missed or didn't enter the crate. So the issue in this investigation can be figured: Is there an impact of plyometric preparing on the capacity to bounce shoot in b-ball games in SMA Negeri 1 Amurang understudies? The utilization in the execution of this examination is the test strategy with plyometric practice treatment. With respect to testing the speculation in this investigation utilizing factual strategies t test. Also, the consequences of the examination of the theory got from preparing the information gotten from the treatment of the item contrasted and the test previously and prior to being given treatment. Then, at that point the perception t acquired is 3.56 utilizing the 5% mistake level test. So the finish of the examination is that plyometric practices add to the leap shoot capacity in the b-ball round of SMA Negeri 1 Amurang understudies.*

**Keywords:** *Plyometric Exercise, Jump Shoot*

## **Pendahuluan**

Bola basket adalah jenis permainan beregu dengan menggunakan bola besar dan banyak digemari oleh masyarakat. Hal ini sering terlihat disore hari terlebih pada waktu libur, banyak kaum muda yang dijumpai sedang bermain bola basket walaupun pada halaman sekolah atau rumah.

Kegemaran masyarakat untuk bermain bola basket memiliki banyak macam-macam alasan antara lain untuk meningkatkan kesegaran jasmani, untuk meningkatkan prestasi dan di sekolah bola basket juga adalah olahraga yang dimasukkan dalam kurikulum pendidikan jasmani.

Jika diamati sepintas lalu, permainan ini sangatlah mudah untuk dimainkan, namun agar permainan berjalan dengan baik dan terampil, diperlukan suatu proses berlatih yang tekun dan terkontrol yang diawasi oleh guru pendidikan jasmani atau pun pelatih. Untuk dapat bermain bola basket, setiap pemain perlu menguasai teknik dasar permainan bola basket. Adapun teknik dasar dalam permainan bola basket adalah sebagai berikut : “1) Mengoper bola ( *Passing* ), 2) Menerima bola, 3) Menggiring bola ( *Dribbling* ), 4) Menembak ( *Shooting* ), 5) Latihan olah kaki ( *Footwork* ), 6) Latihan *pivot*.

Dalam permainan bola basket tentu kita menggunakan gerakan melompat, terlebih khusus saat melakukan *shooting*. Adapun teknik yang paling banyak menggunakan lompatan sebagai gerak dasar adalah *Jump shoot* dimana pelaksanaan yang baik dari teknik ini tentu ditunjang oleh latihan dan kemampuan lompatan yang baik pula.

Menurut pengamatan penulis yang juga berdomisili di Amurang dan menekuni cabang olahraga bola basket, kemampuan siswa-siswa SMA Negeri 1 Amurang belum menguasai dengan benar teknik dasar dalam permainan, terlebih khusus dalam melakukan *jump shoot*. Hal ini sangat nampak dalam permainan sehari-hari atau pun dalam pembelajaran pendidikan jasmani, sebagian besar siswa dalam melakukan *shooting* sering meleset atau tidak masuk kedalam ring dan sebagian besar tidak mengandalkan teknik *jump shoot* dalam permainan.

Kenyataan yang terjadi di lapangan penulis mengamati di SMA Negeri 1 Amurang, kemampuan biomotorik khususnya daya ledak otot tungkai masih begitu rendah pada saat penulis mengajar dan melatih pada sekolah tersebut. Hal ini dibuktikan setiap saat bertanding antar sekolah baik pada cabang olahraga bola basket hasilnya belum dapat memuaskan sebagaimana diharapkan.

Dalam meningkatkan kemampuan *jump shoot* diperlukan acara pelatihan pliometrik yang tepat sistematis, terprogram dan secara kontinyu, semua gerakan pliometrik, baik melompat, atau meloncat yang dikerjakan secara cepat dan kuat untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai. Adapun bentuk-bentuk acara pelatihan pliometrik peneliti berikan antara lain : *half squat*, *rope skipping*, loncat tali dan masih banyak bentuk-bentuk acara pelatihan pliometrik yang ada, dari semua bentuk-bentuk acara pelatihan pliometrik disesuaikan dengan kebutuhan setiap cabang olahraga yang dilatih apakah gerakan yang vertikal mau pun gerakan horizontal.

Berdasarkan masalah-masalah tersebut, penulis ingin mengangkat topic tentang Pengaruh latihan pliometrik terhadap kemampuan *jump shoot* dalam permainan bola basket pada siswa SMA Negeri 1 Amurang.

## **Metode Penelitian**

Metode penelitian yang pakai adalah metode eksperimen dengan populasi seluruh siswa SMA Negeri 1 Amurang yang berjumlah 20 orang dan dibagi dalam 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok control. Rancangan penelitian ini adalah *Randomized*

*control groups pre-test and pos-test design.* instrumen penelitian yang dipakai dalam penelitian ini adalah tes *jump shoot* dalam permainan bola basket dengan teknik pengambilan data sebagai berikut : 1) testee berdiri di luar *three point area* sambil memegang bola. 2) kemudian testee melakukan *jump shoot* dengan didahului gerakan *dribbling*. 3) testee melakukan *jump shoot* dari samping kanan 10 kali dan dari samping kiri 10 kali 4) jika bola masuk maka mendapat poin 2. Dan penilaian diambil dari jumlah bola yang masuk dari sisi kiri dan kanan.

### Hasil dan Pembahasan

Dalam penelitian ini ditemukan faktor yang menjadi permasalahan yaitu keefektifan pelaksanaan teknik *jump shoot* dalam permainan bola basket, salah satunya adalah ketidakmampuan siswa dalam melakukan teknik ini dengan baik disamping itu juga kemampuan biomotorik yang menunjang khususnya daya ledak otot tungkai masih begitu rendah sehingga mengakibatkan pelaksanaan *jump shoot* tidak berjalan sesuai. Maka dari itu peneliti ingin melaksanakan penelitian dengan tujuan untuk mengembangkan kemampuan biomotorik siswa sehingga pelaksanaan teknik *jump shoot* bisa terlaksana dengan efektif dan efisien.

Dibawah ini merupakan bukti kongkret dari penelitian berupa data sebelum dilakukannya penelitian dan sesudah diberikan perlakuan.

Tabel 1. Data Hasil Pengukuran Kemampuan Servis Melompat

Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
Pre-Test	Post-Test	Pre-Test	Post-Test
18	20	22	22
16	20	12	14
22	26	18	18
14	16	20	18
14	20	16	18
16	18	14	16
18	24	16	16
20	24	16	16
18	20	18	16
16	20	16	20
<b>166</b>	<b>208</b>	<b>172</b>	<b>174</b>

Setelah dilakukannya pengambilan data dapat dilihat bahwa rata-rata kemampuan kelompok eksperimen lebih besar dari kemampuan kelompok kontrol. Oleh sebab itu data hasil sebelum dan sesudah perlakuan pada objek di uji berdasarkan uji t untuk mendapatkan hasil akhir seberapa besar kontribusi latihan pliometrik terhadap kemampuan *jump shoot* dalam permainan bola basket. Sehingga dalam analisis pengujian hipotesa, diperoleh hasil penelitian yang merupakan hasil pengolahan data berdasarkan tes dengan taraf kesalahan 5% didapatlah hasil uji penelitian akhir senilai 3,56.

### Kesimpulan

Dalam hasil dan pembahasan diatas telah diuraikan data-data berupa pengujian kemampuan objek penelitian sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Dilihat dari rata-rata kemampuan kelompok yang diberi perlakuan dengan kelompok yang tidak diberi perlakuan terdapat 34 selisih poin. Karena rata-rata kemampuan kelompok eksperimen lebih besar dari

kelompok kontrol maka disimpulkan bahwa adanya pengaruh latihan pliometrik terhadap kemampuan *jump shoot* dalam permainan bola basket.

**Daftar Pustaka.**

- Abu Azka IBN Abbas, 2010. *Teknik Dasar Bola Basket*. Jakarta : Trans Mandiri.
- Alipandie Imansjah, 2000. *Didaktik Metodik Pendidikan Umum*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Ahmadi Nuril. 2007. *Permainan Bola Basket*. Surakarta Solo: Era Intermedia.
- Ary Donald, Cheser Lucy Jacobs and Rasaveh Asyhar, 1982. *Pengantar Penelitian Dalam Pendidikan*. Terjemahan Arief Furhan, Surabaya: Usaha Nasional.
- Bambang Marhijinto, 1993. *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia Masa Kini*, Surabaya: PT. Bintang Terang.
- Lukman Hakim, 2000. *Kamus Ilmiah, Istilah Populer Sebagai Pegangan Para Intelektual, Pelajar dan Umum*, Edisi Terbaru, Surabaya: Terbit Terang.
- Harsono, 1998. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud, Dirjen Dikti, P2LPTK.
- Oliver Jon. 2003. *Dasar-Dasar Bola Basket*, Bandung: Pakar Raya.
- Ray Collins, 1978. *A Chomprehensive Guide To Sports Skills Test And Measurement Illions* : Charles C Thomas Publisher.
- Rothig Cs Dalam Syafruddin, 1992. *Pengantar Ilmu Melatih*, Padang: FPOK IKIP.
- Sodikum Imam. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta: Depdikbud, Ditjend Pendidikan Tinggi, Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Sukadiyanto, 2005. *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik, Pendidikan Kepelatihan Olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sudjana. 1986. *Metode Statistik*. Bandung: Tarsito.