

PENGARUH METODE LATIHAN *PLYOMETRIC (JUMP TO BOX DAN OVERHEAD THROW)* TERHADAP KETERAMPILAN JUMP SHOOT BOLA BASKET SISWA SMA NEGERI 3 PALEMBANG

Madoni Jebus¹, Farizal Imansyah², Endie Riyoko³

**Program Studi Pendidikan Jasmani, FKIP Universitas PGRI Palembang
samcore.dony@gmail.com**

Abstrak

Berdasarkan analisis data hasil penelitian dapat disimpulkan, bahwa latihan *plyometric* efektif dalam meningkatkan kemampuan *jump shoot*. Berdasarkan hasil uji t pada perubahan skor (N-gain) pada kelompok treatment dan kelompok kontrol, terdapat perbedaan yang signifikan pada perubahan skor kedua kelompok tersebut., dilihat dari perhitungan hipotesis yang mana t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , yaitu $t_{hitung} = 2.575 \geq t_{tabel} \alpha 0.019 = 2.262$. artinya H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara peningkatan kemampuan *jump shoot* melalui latihan *plyometric* dibandingkan dengan latihan biasa. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa rata – rata N-Gain pada kelompok treatment adalah 60.8 %, sedangkan perubahan pada kelompok kontrol adalah 28.3 %. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *plyometric* efektif untuk meningkatkan kemampuan *jump shoot*.

Kata Kunci: Latihan *Plyometric*, *Jump Shoot*, *Bola Basket*

THE EFFECT OF PLYOMETRIC EXERCISE METHOD (JUMP TO BOX AND OVERHEAD THROW) ON JUMP SHOOT SKILLS ON BASKETBALL EXTRACURRICULAR STUDENTS AT SMA NEGERI 3 PALEMBANG

Abstract

Based on the analysis of the research data, it can be concluded that plyometric exercises are effective in improving jump shoot abilities. Based on the results of the t-test on the change in score (N-gain) in the treatment group and the control group, there is a significant difference in the change in the scores of the two groups, seen from the calculation of the hypothesis where t_{count} is greater than t_{table} , namely $t_{count} = 2,575 \geq t_{table} 0.019 = 2.262$. it means that H_0 is rejected and H_a is accepted, which means that there is a significant difference between increasing jump shoot ability through plyometric training compared to regular training. The results of the descriptive analysis showed that the average N-Gain in the treatment group was 60.8%, while the change in the control group was 28.3%. Thus, it can be concluded that plyometric training is effective to improve jump shoot ability.

Keywords: *Plyometric Exercise, Jum Shoo, t Basketball*

Artikel Masuk: 20-06-2021 Artikel Revisi : 10-07-2021 Artikel Diterima: 19-07-2021

Correspondence author : Madoni Jebus, Universitas PGRI Palembang, Indonesia.

E-Mail: samcore.dony@gmail.com

DOI: <http://dx.doi.org/10.31851/jolma.v1i2.5847>



PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Damsir., Idris., & Rizhardi., 2021). Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional.

Kegiatan ekstrakurikuler cabang permainan bola basket merupakan cabang olahraga yang paling banyak di minati oleh siswa, hal ini dapat dibuktikan dengan makin banyak berdirinya klub atau kegiatan di lingkungan sekolah terutama yang bersifat ekstrakurikuler serta banyak pula diselenggarakan kejuaraan bola basket yang bersifat antar sekolah, daerah bahkan kejuaraan nasional. Permainan bola besar diantaranya meliputi cabang olahraga sepakbola, bola basket, bola tangan dan bolavoli.

Olahraga bola basket merupakan salah satu olahraga prestasi yang berupa permainan tim. Teknik permainan bola basket ada beberapa dasar gerak yang perlu diberikan oleh pelatih, yaitu *shoot* (menembak), *passing* (mengumpan), dan *dribble* (menggiring bola) (Perabunita., & Meidiansa., 2020). Dari semua teknik dasar, *shoot* (menembak) merupakan yang paling penting karena *shoot* (menembak) merupakan segala usaha memasukkan bola ke dalam ring (basket) untuk memperoleh *point* atau nilai. *Shoot* terdiri dari bermacam-macam teknik, antara lain *jump shoot*, *lay up*, *set shoot*, *hook shoot* dan semua macam gerakan dengan upaya memasukkan bola ke dalam ring. Penguasaan teknik dasar sangat penting dalam permainan bola basket. Teknik dasar harus benar-benar dikuasai oleh seorang pemain bola basket (Darti, 2018). Pencapaian prestasi tidak hanya

Madoni Jebus, Farizal Imansyah, Endie Riyoko (2021)
Pengaruh Metode Latihan *Plyometric (Jump To Box Dan Overhead Throw)*
Terhadap Keterampilan Jump Shoot Bola Basket Siswa SMA Negeri 3
Palembang

JOLMA
UNIVERSITAS PGRI PALEMBANG



ditentukan oleh kondisi fisik, taktik, sosiologis, dan psikis bertanding yang baik saja akan tetapi lebih ditentukan oleh kemampuan teknik bermain (Okilanda et al., 2021). Teknik dasar yang benar diawali oleh pemahaman teori yang baik terlebih dahulu.

Shooting dalam permainan bola basket adalah salah satu teknik menembakkan bola ke jaring lawan. Dalam bola basket teknik ini paling banyak untuk mencetak angka dan menentukan kemenangan dalam pertandingan, sebab kemenangan ditentukan oleh banyaknya bola yang masuk ke ring basket (junaidi., & Rizhardi., 2018). Setiap regu yang menguasai bola selalu mencari kesempatan untuk dapat melakukan *shooting*, oleh karena itu unsur *shooting* ini merupakan teknik dasar yang harus dipelajari dengan baik dan benar serta meningkatkan keterampilan dengan latihan.

Shooting sendiri pada garis besarnya dibagi menjadi dua yaitu tembakan hukuman dan lapangan. Tembakan hukuman adalah hadiah yang diberikan kepada pemain akibat melakukan pelanggaran terhadap pemain *offence* untuk mencetak suatu angka, misalnya tembakan *free throw*. Sedangkan *shooting* lapangan adalah suatu percobaan memasukkan bola ke keranjang lawan selama dalam waktu permainan/ pertandingan, misalnya *jump shoot*, *under basket* dan *hook shoot*. Dari berbagai jenis tembakan, *jump shoot* adalah salah satu teknik menembak yang efektif, karena menembak dengan posisi gerakan melompat dengan posisi awalnya jongkok akan sangat sulit untuk dihalangi oleh lawan. Sering sekali dijumpai dalam suatu kompetisi atau pertandingan, para pemainnya menggunakan teknik *jump shoot* pada saat mencetak poin. *Jump shoot* biasanya dilakukan dekat dengan keranjang lawan, namun ada juga yang menggunakan teknik *jump shoot* di daerah tembakan tiga angka, karena *jump shoot* merupakan tembakan yang efektif untuk menghasilkan poin. Melakukan *jump shoot* pada daerah tembakan tiga angka bila masuk akan sangat menguntungkan, karena akan menambah perolehan nilai atau angka yang selisihnya berbeda dengan tembakan yang dua angka agar dapat memenangkan pertandingan.

Madoni Jebus, Farizal Imansyah, Endie Riyoko (2021)
Pengaruh Metode Latihan *Plyometric (Jump To Box Dan Overhead Throw)*
Terhadap Keterampilan Jump Shoot Bola Basket Siswa SMA Negeri 3
Palembang

JOLMA
UNIVERSITAS PGRI PALEMBANG



Jump shoot ini sebenarnya sudah dimiliki oleh setiap pemain yang ada di sekolah namun setiap pemain belum menguasai sepenuhnya teknik tersebut dan kurang melakukan latihan secara *continue* serta berkesinambungan, namun pada kenyataannya banyak pemain saat kompetisi atau pertandingan dimainkan, pemain tersebut tidak dapat menunjukkan permainan atau kemampuan terbaiknya, hal ini disebabkan kurangnya latihan penguasaan teknik yang *continue* dan berkesinambungan yang dapat dikembangkan dalam kegiatan ekstrakurikuler.

Ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 3 Palembang merupakan suatu wadah bagi siswa untuk mengembangkan bakatnya diluar kegiatan belajar dan mengajar. Terdapat beberapa ekstrakurikuler di SMA Negeri 3 Palembang diantaranya futsal, voli, badminton, atletik, dan bola basket. Ekstrakurikuler akan sangat bermanfaat bukan hanya pada sekolah tetapi juga akan sangat bermanfaat bagi siswa. Seorang siswa akan mampu menemukan dan mengembangkan bakatnya melalui ekstrakurikuler yang tentunya bisa menjadi media bagi siswa untuk menoreh prestasi. Catatan prestasi yang gemilang melalui ekstrakurikuler terutama di bidang olahraga, bukan tidak mungkin seorang siswa bisa mendapatkan keuntungan lain seperti mendapat pekerjaan, seperti yang masyarakat ketahui saat ini pemerintah Indonesia sangat memberi perhatian penuh pada pelaku olahraga di tanah air yang memiliki catatan bagus di kancah nasional maupun internasional. Sudah banyak contoh orang yang mendulang sukses dan memiliki kehidupan yang layak melalui sebuah bakat yang terasah sejak lama terutama di bidang olahraga.

Seorang pemain basket yang bermutu jelas membutuhkan beberapa kemampuan. Beberapa kemampuan itu diantaranya adalah fisik dan teknik. Faktor yang sangat menentukan permainan dari suatu tim adalah penguasaan teknik-teknik dasar permainan bola basket. Seorang pemain bola basket selalu dituntut untuk bergerak, baik berlari cepat maupun lambat dengan bola. Permainan bola basket, memasukkan bola ke keranjang lawan sebanyak-banyaknya merupakan bagian terpenting dalam setiap pertandingan.

Madoni Jebus, Farizal Imansyah, Endie Riyoko (2021)
Pengaruh Metode Latihan *Plyometric (Jump To Box Dan Overhead Throw)*
Terhadap Keterampilan Jump Shoot Bola Basket Siswa SMA Negeri 3
Palembang

JOLMA
UNIVERSITAS PGRI PALEMBANG



Prestasi yang tinggi dapat dicapai apabila para pemain dapat menguasai teknik dasar dalam bermain bola basket. Teknik dasar merupakan pondasi bagi seorang pemain untuk bermain bola basket. Pengertian teknik dasar ini adalah semua kegiatan yang mendasar, sehingga dengan modal teknik dasar yang baik seorang pemain bola basket akan dapat bermain dengan baik disegala posisinya. Selain teknik dasar, seorang pemain bola basket juga harus memiliki fisik yang prima. Setelah penulis menemukan masalah yang terjadi pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Palembang, peneliti ingin mengadakan sebuah riset untuk menemukan metode latihan yang dapat meningkatkan *power* otot tungkai pada teknik *jump shoot*. Meningkatkan otot tungkai seorang atlet harus menjalani latihan rutin setiap harinya, adapun metode latihan yang akan di gunakan penulis disini yakni metode latihan *plyometric* (jump to box). Metode latihan tersebut dirasa sangat cocok untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai. Pada dasarnya kekuatan otot tungkai yang baik bisa di dapatkan dengan memberikan latihan pada kaki seperti melompat, naik turun tangga dan berlari. Gerakan yang berulang-ulang seperti melompat juga sangat berpengaruh terhadap kekuatan otot tungkai, untuk itu latihan yang cocok untuk meningkatkan otot tungkai yaitu latihan *plyometrik*, karena latihan tersebut memiliki gerakan yang berulang-ulang. Selain memerlukan peningkatan *power* otot tungkai, teknik *jump shoot* pada bola basket juga memerlukan kecepatan, kelentukan, *power*, ketepatan dan koordinasi mata-tangan juga kemampuan persepsi kinestik. Untuk itu unsur-unsur kondisi fisik pendukung yang mendukung dalam permainan bola basket khususnya dalam teknik *jump shoot* salah satunya adalah metode latihan *plyometric overhead throw* agar dapat menguasai teknik lemparan atas dengan baik.

Plyometric merupakan suatu metode latihan yang umum digunakan banyak pelatih olahraga untuk meningkatkan performa atlet terutama pada kekuatan tungkai dan kaki. Latihan *plyometric* dilakukan dengan menggunakan media seperti cone, gawang, box dan tali. Pelaksanaan latihan *plyometric* yakni



dengan melompat melewati rintangan cone, gawang dan tali menggunakan satu maupun dua kaki dengan repetisi yang selalu bertambah setiap sesi latihannya. jika seorang atlet rutin menjalani latihan *plyometrik* setiap harinya maka kekuatan otot tungkai nya akan bertambah dan dapat menunjang peforma atlet saat bertanding. Terdapat beberapa variasi pada latihan *plyometric*, ada yang menggunakan dua kaki maupun satu kaki. Selain itu alatnya pun bukan hanya satu, tetapi ada beberapa alat yang bisa di gunakan untuk latihan *plyometric*, seperti cone yang digunakan untuk rintangan, tali dan, *box* yang di gunakan untuk rintangan dengan cara melompat melewati tali baik dengan satu kaki maupun dua kaki, dan gawang yang terbuat dari paralon yang 5 bentuk menyerupai gawang dengan ukuran yang disesuaikan dengan kemampuan atlet yang menjalani latihan.

Program latihan yang di susun untuk meningkatkan kemampuan *jump shoot* pada cabang olahraga bola basket menggunakan metode latihan *plyometric* harus berdasarkan prinsip pengulangan dan intensitas yang selalu meningkat setiap sesi latihannya, sehingga siswa di tuntut untuk disiplin dan rutin dalam menjalani latihan. Hal tersebut yang akan penulis coba terapkan pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Palembang, harapannya dengan sering menjalani latihan *plyometric (jump to box)* dan (*overhead throw*), siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Palembang dapat meningkatkan keterampilan pada teknik *jump shoot*, sehingga akan dapat menunjang peformanya di lapangan saat bertanding. Berdasarkan hasil wawancara kepada salah satu guru olahraga di SMAN 3 Palembang, target tahun 2018 ini Perbasmanda merupakan sebutan tim basket di sekolah SMAN 3 Palembang harus memiliki tim yang kuat untuk mampu tampil di tingkat Kota Palembang.

METODE

Menurut Arikunto (2010) “Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya.” Metodologi merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan ketentuan, (Sugiyono, 2013). Desain atau rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini



ialah menggunakan rancangan *Pretest-Posttest* (Sugiyono, 2008). Desain ini dilakukan dengan mengukur subyek penelitian (*pre-test*) sebelum diadakannya perlakuan (*treatment*) dan melakukan pengukuran kembali setelah diberi perlakuan (*post test*).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan metode tes sebelum (*pre test*) dan sesudah (*post test*) diberikan perlakuan. Tes ini meliputi tes unjuk kerja teknik tembakan *jump shoot* yang sudah di validasi.

Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan yaitu analisis statistik uji *t-tes*. Data yang dianalisis adalah data tes unjuk kerja teknik lompatan *jump shoot* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 3 Palembang. Setelah data terkumpul kemudian dilakukan pengolahan data. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji hipotesis dengan uji *t*. Sebelum dilakukan uji hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat yang meliputi uji normalitas dan homogenitas data.

1. Uji Normalitas.

Teknik yang digunakan dalam uji normalitas adalah uji *Kolmogorov Smirnov* (Sudjana, 2005). Uji normalitas ini dilakukan untuk mengetahui apakah sampel yang digunakan dalam penelitian berdistribusi normal atau tidak.

2. Uji Homogenitas Varians.

Pengujian homogenitas variansi menggunakan uji *Levene Test* (Sudjana, 2005). Pengujian dilakukan terhadap dua kelompok perlakuan eksperimen. Hasil dari perbandingan tersebut adalah untuk menguji apakah kedua kelompok perlakuan berasal dari populasi yang memiliki variansi homogen atau tidak. Setelah dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas variansi, maka persyaratan untuk penggunaan *t-tes* sampel berpasangan (*paired t – tes*), dalam analisis data sudah dipenuhi.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Data awal kemampuan *jumpshoot* diperoleh berdasarkan *pretes* kepada seluruh sampel di dua kelompok penelitian diperoleh melalui instrumen tes unjuk kerja. Hasil pre test pada kedua kelompok sampel disajikan pada tabel di bawah ini.

Tabel 1. Data Pre-Test

SAMPEL	SKOR TES UNJUK KERJA	
	KELOMPOK TREATMENT	KELOMPOK KONTROL
1	1	1
2	2	1
3	1	2
4	1	2
5	2	1
6	1	2
7	3	2
8	1	1
9	3	1
10	2	3

Data pretest pada kedua kelompok sampel selanjutnya diolah menggunakan statistika deskriptif. Hasil perhitungan deskriptif menggunakan program SPSS disajikan pada tabel di bawah ini.

Tabel 2. Analisis Deskriptif Data Pre-Test

Descriptives				
		Statistic	Std. Error	
	Mean	1.70	.260	
PRETEST_TREATMENT	95% Confidence Interval for	Lower Bound	1.11	
		Upper Bound	2.29	
	Mean	Upper Bound		
		Lower Bound		

Madoni Jebus, Farizal Imansyah, Endie Riyoko (2021)
 Pengaruh Metode Latihan *Plyometric (Jump To Box Dan Overhead Throw)*
 Terhadap Keterampilan Jump Shoot Bola Basket Siswa SMA Negeri 3
 Palembang

JOLMA
UNIVERSITAS PGRI PALEMBANG



	5% Trimmed Mean		1.67
	Median		1.50
	Variance		.678
	Std. Deviation		.823
	Minimum		1
	Maximum		3
	Range		2
	Interquartile Range		1
	Skewness		.687 .687
	Kurtosis		-1.043 1.334
	Mean		1.60 .221
		Lower	
	95% Confidence Interval for	Bound	1.10
	Mean	Upper	
		Bound	2.10
	5% Trimmed Mean		1.56
	Median		1.50
PRETEST_KONTROL	Variance		.489
	Std. Deviation		.699
	Minimum		1
	Maximum		3
	Range		2
	Interquartile Range		1
	Skewness		.780 .687
	Kurtosis		-.146 1.334

Berdasarkan tabel di atas, diketahuin nilai rata – rata pre-test pada kelompok treatment adalah 1.70, dengan nilai maximum = 3, nilai minimum =1 dan standart deviasi = 0.823. Sedangkan nilai rata - rata pre-test pada kelompok kontrol adalah 1.60, dengan nilai maximum =3, nilai minimum =1, dan standart deviasi = 0.699.

Data post test diperoleh setelah sampel mengikuti latihan 3 x seminggu dengan durasi latihan 1 jam 30 menit setiap kali pertemuan. Kelompok treatment diberikan latihan *plyometric* , sedangkan kelompok kontrol diberikan latihan dasar

Madoni Jebus, Farizal Imansyah, Endie Riyoko (2021)
 Pengaruh Metode Latihan *Plyometric (Jump To Box Dan Overhead Throw)*
 Terhadap Keterampilan Jump Shoot Bola Basket Siswa SMA Negeri 3
 Palembang

JOLMA
UNIVERSITAS PGRI PALEMBANG



seperti biasa. Data post test diperoleh melalui instrumen tes unjuk kerja yang sama, yang diberikan setelah keseluruhan sesi latihan diberikan. Hasil post test pada kedua kelompok sampel disajikan pada tabel di bawah ini.

Tabel 3. Data Post-Test

SAMPEL	SKOR POST TES	
	KELOMPOK TREATMENT	KELOMPOK KONTROL
1	3	2
2	4	3
3	3	2
4	3	3
5	4	2
6	2	2
7	4	2
8	3	3
9	5	1
10	5	5

Hasil perhitungan deskriptif skor post test menggunakan program SPSS disajikan pada tabel di bawah ini.

Tabel 4. Analisis Deskriptif Data Post – Test

Descriptives		
	Statistic	Std. Error
	Mean	3.60 .306
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound 2.91
		Upper Bound 4.29
	5% Trimmed Mean	3.61
POSTTES_TREATMENT	Median	3.50
	Variance	.933
	Std. Deviation	.966
	Minimum	2
	Maximum	5

Madoni Jebus, Farizal Imansyah, Endie Riyoko (2021)
 Pengaruh Metode Latihan *Plyometric (Jump To Box Dan Overhead Throw)*
 Terhadap Keterampilan Jump Shoot Bola Basket Siswa SMA Negeri 3
 Palembang

JOLMA
UNIVERSITAS PGRI PALEMBANG



	Range		3
	Interquartile Range		1
	Skewness	.111	.687
	Kurtosis	-.623	1.334
	Mean	2.50	.342
	95% Confidence Interval for	Lower Bound	1.73
	Mean	Upper Bound	3.27
	5% Trimmed Mean		2.44
	Median		2.00
	Variance		1.167
POSTTEST_KONTROL	Std. Deviation		1.080
	Minimum		1
	Maximum		5
	Range		4
	Interquartile Range		1
	Skewness	1.323	.687
	Kurtosis	2.816	1.334

Berdasarkan tabel di atas, diketahui nilai rata – rata post- test pada kelompok treatment adalah 3.60, dengan nilai maximum = 5, nilai minimum =2 dan standart deviasi = 0.966. Sedangkan nilai rata - rata post-test pada kelompok kontrol adalah 2.50, dengan nilai maximum =5, nilai minimum =1, dan standart deviasi = 1.080.

Data penelitian dianalisis dengan menggunakan *N-Gain Score*, yaitu skor peningkatan kemampuan *jump shoot* dari data pre – test ke hasil post -test. Data *N-Gain score* diperoleh dengan menghitung selisih dari hasil unjuk kerja *jump shoot* pada post-test dan pre-test, kemudian dibandingkan dengan selisih antara skor ideal dengan skor pre- test, selanjutnya hasil perhitungan tersebut dikali 100.

Data *N-Gain Score* pada kelompok treatment dan kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 5. Data N- Gain

Madoni Jebus, Farizal Imansyah, Endie Riyoko (2021)
 Pengaruh Metode Latihan *Plyometric (Jump To Box Dan Overhead Throw)*
 Terhadap Keterampilan Jump Shoot Bola Basket Siswa SMA Negeri 3
 Palembang

JOLMA
UNIVERSITAS PGRI PALEMBANG



SAMPel	N-GAIN	
	TREATMENT	KONTROL
1	50	25
2	67	50
3	50	0
4	50	33
5	67	25
6	25	0
7	50	0
8	50	50
9	100	0
10	100	100

Uji normalitas dilakukan untuk mengecek data penelitian berasal dari distribusi normal atau tidak normal. Dalam penelitian ini uji normalitas data menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov* dengan taraf signifikannya 0,05. Hasil uji normalitas diperoleh menggunakan alat bantu SPSS sebagai berikut.

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		N_GAIN_TREA TMENT	N_GAIN_KONT ROL
N		10	10
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	60.8400	28.3300
	Std. Deviation	23.58842	32.20249
Most Extreme Differences	Absolute	.277	.211
	Positive	.277	.211
	Negative	-.223	-.189
Kolmogorov-Smirnov Z		.876	.666
Asymp. Sig. (2-tailed)		.426	.767

Hasil perhitungan uji normalitas diperoleh nilai signifikansi untuk data N-Gain kelompok treatment adalah 0.426, dan nilai signifikansi untuk data N-Gain kelompok kontrol adalah 0.767. Jika Nilai signifikansi yang diperoleh > 0.05 (



dengan taraf kesalahan 5%), data tersebut dikatakan memiliki distribusi normal. Berdasarkan data pada tabel di atas dapat dikatakan bahwa keseluruhan data penelitian berdistribusi normal, karena memiliki nilai signifikansi > 0.05 .

Setelah diketahui tingkat kenormalan data, maka selanjutnya dilakukan uji homogenitas. Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui tingkat kesamaan di beberapa bagian sampel, yaitu seragam tidaknya variansi sampel-sampel yang diambil dari populasi yang sama. Varians dalam penelitian ini yaitu sampel pada saat pre tes dan sampel pada saat post test baik di kelompok treatment maupun kelompok kontrol.

Data dikatakan homogen jika nilai signifikansi yang diperoleh $>$ signifikan $\alpha = 0,05$. Pengujian homogenitas dilakukan berbantuan SPSS, dengan hasil sebagai berikut.

Tabel 7. Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

N_GAIN

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.604	1	18	.447

Dari perolehan hasil uji statistik *test of homogeneity of variances* pada tabel di atas, diketahui nilai sig. =0.447. Hasil test menunjukkan nilai sig. > 0.05 . Dengan demikian data yang diperoleh baik dari kelompok treatment dan kelompok kontrol memiliki varian yang homogen atau sama, dan dapat dilanjutkan kepengujian hipotesis penelitian..

Setelah pengujian normalitas dan homogenitas, data tersebut dinyatakan terdistribusi normal dan varians bersifat homogen, selanjutnya adalah pengujian hipotesis menggunakan rumus Uji-t, untuk mengetahui keefektifan latihan latihan *plyometric* dalam meningkatkan kemampuan *jump shoot*.

Pengujian hipotesis menggunakan uji -t dilakukan berbantuan SPSS, dengan hasil sebagai berikut.



Tabel 8. Hasil uji-t

		Independent Samples Test									
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
										Lower	Upper
N_GAIN	Equal variances assumed	.604	.447	2.575	18	.019	32.51000	12.62305	5.98996	59.03004	
	Equal variances not assumed			2.575	16.499	.020	32.51000	12.62305	5.81597	59.20403	

Kriteria yang digunakan dalam pengujian hipotesis adalah sebagai berikut.

- Terima H_0 jika $t_{hitung} < t_{tabel}$, dan nilai $sig. > \alpha = 0.05$
- Tolak H_0 jika $t_{hitung} > t_{tabel}$, dan nilai $sig. < \alpha = 0.05$

Berdasarkan hasil perhitungan uji-t dengan taraf signifikan (α) 0,05 dan $df = 19$ didapatkan nilai $t_{hitung} = 2.575$. Selain itu, diperoleh nilai signifikansi < 0.05 , yaitu 0.019. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $2.575 > 2.262$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara peningkatan kemampuan *jump shoot* melalui latihan *plyometric* dibandingkan dengan latihan biasa. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *plyometric* efektif untuk meningkatkan kemampuan *jump shoot*.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *plyometric* efektif dalam meningkatkan kemampuan *jump shoot*. Berdasarkan hasil uji t pada perubahan skor (N-gain) pada kelompok treatment dan kelompok kontrol, terdapat perbedaan yang signifikan pada perubahan skor kedua kelompok tersebut.

Berdasarkan perbandingan N- Gain kelompok treatment dan kelompok kontrol, diketahui bahwa perubahan pada kelompok treatment lebih signifikan dibandingkan kelompok kontrol. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa rata – rata N-Gain pada kelompok treatment adalah 60.8 %, sedangkan perubahan pada kelompok kontrol adalah 28.3 %.

Madoni Jebus, Farizal Imansyah, Endie Riyoko (2021)
Pengaruh Metode Latihan *Plyometric (Jump To Box Dan Overhead Throw)*
Terhadap Keterampilan Jump Shoot Bola Basket Siswa SMA Negeri 3
Palembang

JOLMA
UNIVERSITAS PGRI PALEMBANG



Efektivitas latihan *plyometric* sejalan dengan penelitian Mabing (2012) yang menyatakan bahwa rata-rata latihan *plyometric* memberikan kontribusi positif terhadap kemampuan jump shoot pada permainan bola basket di ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Gorontalo. Latihan *plyometric* pada penelitian tersebut efektif dalam meningkatkan kemampuan *jump shoot* dibuktikan dengan hasil $t_{hitung} = 16,3 > t_{tabel} = 2,09$.

Plyometrik merupakan suatu metode latihan yang umum digunakan banyak pelatih olahraga untuk meningkatkan performa atlet terutama pada kekuatan tungkai dan kaki. Latihan *plyometric* dilakukan dengan menggunakan media seperti cone, gawang, box dan tali. Pelaksanaan latihan *plyometric* yakni dengan melompat melewati rintangan cone, gawang dan tali menggunakan satu maupun dua kaki dengan repetisi yang selalu bertambah setiap sesi latihannya. Jika seorang atlet rutin menjalani latihan *plyometrik* setiap harinya maka kekuatan otot tungkai nya akan bertambah dan dapat menunjang performa atlet saat bertanding.

Latihan *plyomertic* adalah bentuk latihan *power* dengan karakteristik menggunakan kontraksi otot yang sangat kuat dan cepat, yaitu otot selalu berkontraksi baik saat memanjang (*eccentric*) maupun saat memendek (*concentric*) dalam waktu cepat, sehinggalama bekerja otot tidak ada waktu relaksasi.

Plyometric dalam penelitian ini menggunakan jenis latihan *jump to box* dan *overhead throw*. Teknik lompatan dan tembakan *jump shoot* pada bola basket memerlukan kekuatan dan kecepatan pada otot tungkai dan otot lengan, agar keterampilan dan kemampuan *jump shoot* dapat lebih maksimal.

Dalam penelitian ini, rata – rata skor *jump shoot* yang diperoleh dari tes unjuk kerja *jump shoot* adalah 3.6 atau setara dengan 4. Perolehan skor tersebut sesuai dengan rubrik unjuk kerja yang dikembangkan oleh Army Putra (2012) antara lain sebagai berikut.

1. Gerakan dari fase persiapan, fase pelaksanaan, sampai fase follow through merupakan gerakan yang dilakukan secara berkelanjutan (tidak patah- patah).



2. Posisi badan kurang seimbang, terlihat dari posisi kaki yang kurang sejajar dengan bahu, atau badan miring tidak menghadap ke depan
3. Gerakan tembakan masih dilakukan dengan teknik yang benar dan masih konsisten.
4. Bola masuk antara 60 sampai 80%.

Latihan *plyometric* harus berdasarkan prinsip pengulangan dan intensitas yang selalu meningkat setiap sesi latihannya, sehingga atlet diuntut untuk disiplin dan rutin dalam menjalani latihan. Sesuai dengan penelitian Hadi, Doewes, & Riyadi (2020) yang membuktikan bahwa latihan *plyometric* intensitas tinggi dan *plyometric* intensitas rendah selama enam minggu menunjukkan perbedaan peningkatan terhadap hasil kemampuan jump shoot. Berdasarkan penelitian tersebut, diketahui bahwa rata – rata pemain basket dengan *plyometric* high intensity memiliki kemampuan 5x jump shoot dalam waktu 1 menit dibandingkan dengan *plyometric* low intensity, sehingga disimpulkan ada pengaruh latihan *plyometric* low intensity dan high intensity terhadap kemampuan jump shoot bola basket pada pemain Klub Bhinneka Solo. Oleh karena itu untuk pengembangan selanjutnya perlu dirancang latihan *plyometric* dengan intensitas yang bertahap, agar kemampuan *jumpshoot* peserta Ekstrakurikuler Basket SMAN 3 Palembang lebih baik lagi.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data hasil penelitian dapat disimpulkan, bahwa latihan *plyometric* efektif dalam meningkatkan kemampuan *jump shoot*. Berdasarkan hasil uji t pada perubahan skor (N-gain) pada kelompok treatment dan kelompok kontrol, terdapat perbedaan yang signifikan pada perubahan skor kedua kelompok tersebut., dilihat dari perhitungan hipotesis yang mana t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , yaitu $t_{hitung} = 2.575 \geq t_{tabel \alpha 0.019} = 2.262$. artinya H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara peningkatan

Madoni Jebus, Farizal Imansyah, Endie Riyoko (2021)
Pengaruh Metode Latihan *Plyometric (Jump To Box Dan Overhead Throw)*
Terhadap Keterampilan Jump Shoot Bola Basket Siswa SMA Negeri 3
Palembang

JOLMA
UNIVERSITAS PGRI PALEMBANG



kemampuan *jump shoot* melalui latihan *plyometric* dibandingkan dengan latihan biasa.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa rata – rata N-Gain pada kelompok treatment adalah 60.8 %, sedangkan perubahan pada kelompok kontrol adalah 28.3 %. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *plyometric* efektif untuk meningkatkan kemampuan *jump shoot*.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. (Jakarta: PT Rineka Cipta).
- Damsir, D., Idris, M., & Rizhardi, R. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *JOLMA*, 1(1), 41-53.
- Darti, Y. (2018). Pengaruh Kegiatan Ekstrakurikuler Terhadap Prestasi Olahraga Bola Basket Siswa Sekolah Menengah Pertama (Smp) Negeri 4 Palembang. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 1(2), 190-202.
- Hadi, P., Doewes, M., & Riyadi, S. (2020, September). Hubungan kesesuaian model latihan *plyometric* low intensity dan high intensity terhadap kemampuan jump shoot bola basket. In *Prosiding Seminar Nasional Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains* (Vol. 1, No. 1).
- Junaidi, I. A., & Rizhardy, R. (2019). Peningkatan Keterampilan Bermain Bolabasket Mahasiswa Melalui Latihan Aktifitas Maze Perkuliahan Permainan Bolabasket. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 2(1), 88-96.
- Okilanda, A., Dlis, F., Humaid, H., Putra, D. D., & Arisman, M. (2021). Defense warm-up exercise material for 13-age athlete using video technology in covid-19 era. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 629-634. DOI: 10.13189/saj.2021.090404
- Perabunita, P., & Meidiansa, A. (2020). Pengaruh Latihan Push-Up Terhadap Kemampuan Chest Pass Bola Basket Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 40 Palembang. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 3(2), 214-221.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika Edisi ke-6*. (Bandung : Tarsito).
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. (Bandung: Alfabeta).
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan*. (Bandung: Alfabeta).