

**PENGARUH PEMBELAJARAN *PLYOMETRIC* MELALUI
LONCAT *VERTICAL* TERHADAP HASIL *JUMP SHOOT*
BOLA BASKET PADA SISWA DI SMP NEGERI 1
INDRALAYA**

Skripsi Oleh

AL FATHAN

06071006019

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

2012

S
796.323 07
Fab
P
2012.

**PENGARUH PEMBELAJARAN *PLYOMETRIC* MELALUI
LONCAT *VERTICAL* TERHADAP HASIL *JUMP SHOOT*
BOLA BASKET PADA SISWA DI SMP NEGERI 1
INDRALAYA**

Skripsi Oleh

AL FATHAN

06071006019

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

2012

**PENGARUH PEMBELAJARAN *PLYOMETRIC* MELALUI LONCAT
VERTICAL TERHADAP HASIL *JUMP SHOOT* BOLA BASKET
PADA SISWA DI SMP NEGERI 1 INDRALAYA**

Skripsi oleh

AL FATHAN

06071006019

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

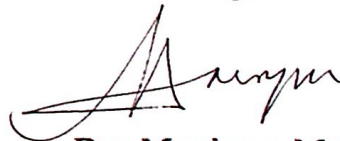
Disetujui

Pembimbing I,



**Prof. Drs. Tatang Suhery, M.A.Ph.D
NIP.195904121984031002**

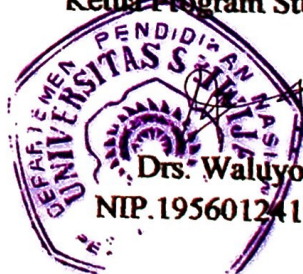
**Indralaya, 11 Mei 2012
Pembimbing II,**



**Dra. Marsiyem, M. Kes.
NIP.195312121982032001**

Disahkan,

Ketua Program Studi Penjaskes



**Drs. Waluyo, M. Pd.
NIP.195601241984031001**

Telah diujikan dan lulus pada :

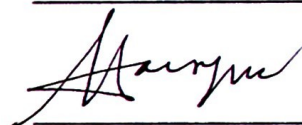
Hari : Selasa
Tanggal : 24 April 2012

TIM PENGUJI

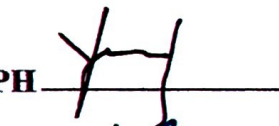
1. Ketua : Prof. Drs. Tatang Suhery, M.A.Ph.D



2. Sekretaris : Dra. Marsiyem, M. Kes



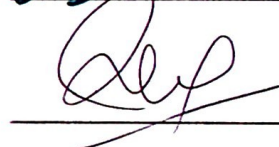
3. Anggota : Prof. Dr. dr. Hj. Fauziah N, Sp. RM. MPH



4. Anggota : Drs. Meirizal Usra, M. Kes



5. Anggota : Dra. Hartati, M. Kes



Indralaya, 11 Mei 2012

Diketahui oleh

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M. Pd.

NIP.195601241984031001

SURAT PERNYATAAN

Nama : AL FATHAN
NIM : 06071006019
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Judul Skripsi : Pengaruh Pembelajaran *Plyometric* Melalui Loncat *Vertical* Terhadap Hasil *Jump Shoot* Bola Basket Pada Siswa di SMP Negeri 1 Indralaya

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

Seluruh data informasi, intepretasi serta pengamatan dalam pembahasan dan kesimpulan yang disajikan dalam karya ilmiah ini, kecuali yang disertakan sumbernya adalah merupakan hasil pengamatan-pengamatan, penelitian, pengolahan data serta pemikiran saya dengan pengarahan para pembimbing yang ditetapkan. Karya ilmiah yang saya tulis ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Sriwijaya maupun di perguruan tinggi lain.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya, apabila dikemudian hari bukti ketidak benaran dalam pernyataan tersebut di atas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik.

METERAI
TEMPEL
PAJAK NEGARAWA BANGSA
TOL
E4D63AAF953129205
ENAM RIBU RUPIAH
6000 DJP
Indralaya, April 2012
AL FATHAN

“ Dengan senantiasa mengharapkan rahmat dan ridho Allah SWT, skripsi ini ku persembahkan kepada :

- ***Kedua orang tua ku tercinta, ayahanda (Agusdin) dan Ibunda (Ipa Arsina) yang selalu mendo'akan dan memberikan semangat demi keberhasilan ku. Terima kasih atas do'a dan kasih sayang yang ayahanda dan ibunda berikan kepada ku.***
- ***Saudara-saudaraku, Kedua kakakku tercinta (Octa Zana Al Kasva dan Vitis Vini Fera), kedua adikku tersayang (Algasyah dan Al Andika Syahputra), dan nenekku yang sangat ku kasahi (Zalimah), serta seluruh keluarga besarku . Terima kasih atas do'a, semangat dan dukungan yang telah kalian berikan selama ini.***
- ***Teman-teman Penjaskes Reguler Universitas Sriwijaya “One For All, All For One” (satu untuk semua, semua untuk satu)***
- ***All Brother Jazz'07***
- ***Semua guru serta dosen yang telah berjasa dan sabar dalam mendidik dan membagikan ilmu kepadaku dengan tulus***
- ***Semua teman-teman seperjuangan yang rela membagi ide, pemikiran dan solusi dalam penyelesaian skripsi ini***
- ***Almamaterku.***

Motto

“Membahagiakan Orang-orang Terdekatku Lebih Berarti daripada Membahagiakan Diriku Sendiri”

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini, terutama kepada :

1. Bapak Prof. Drs. Tatang Suhery, M.A., Ph.D., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya dan pembimbing I
2. Ibu Dra. Marsiyem, M.Kes selaku pembimbing II
3. Tim penguji Dra. Hartati, M.Kes dan Prof. Dr. dr. Hj. Fauziah N, SP. RM.MPH
4. Bapak Drs. Waluyo, M. Pd., sebagai ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.
5. Ibu Erika Nirwana, S.Pd selaku Kepala SMP Negeri 1 Indralaya.
6. Bapak Sugiarto, selaku guru mata pelajaran olahraga.
7. Siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Indralaya tahun ajaran 2011/2012.
8. Teman seperjuangan Cecep, Doni, Rini, Jefry, Rido, Andre Kabuto, Andre Gelumbang, Lepad, Lizon, Maulana, Happy, Fitri, Jutri, Maizan, Theo, Indro, Bayu, Gunadi, Aswar, Bejonk, David, Deny, Bujang, Faisal, Alvin, Angga, Arif, Gulu, Kika, Acong, Rian, Solehan, Wawan, Amrius, Rendy, Hikmah, Bambang, Caweng, Mirza, k'Aan, Dwi, Soga, Anz Jazz, Saad, Arif Tuo,

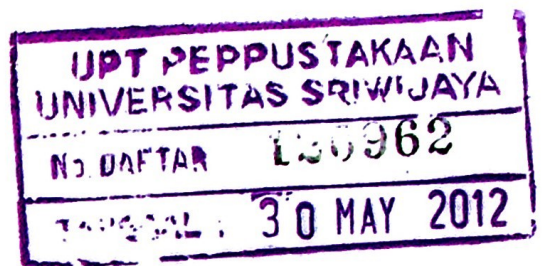
Asro, dan Etha yang selalu menjadi bagian dari perjalanan keluarga besar Penjaskes'07.

9. Seluruh mahasiswa penjaskes Indralaya (Angkatan 2007, 2008, 2009, 2010 dan 2011)

Semoga skripsi ini bermanfaat untuk ilmu pendidikan umumnya dan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan khususnya.

Penulis

Al Fathan



DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN DISETUJUI.....	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Rumusan Masalah.....	4
1.4 Batasan Masalah.....	5
1.5 Tujuan Penelitian.....	5
1.6 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Pengertian Pembelajaran.....	6
2.2 Teori-teori Belajar.....	6
2.3 Pengertian Hasil Belajar.....	7
2.4 Pengertian Latihan.....	9
2.5 Pembelajaran <i>Plyometric</i>	9
2.6 Loncat <i>Vertical</i>	10
2.7 Kekuatan Otot Tungkai.....	11
2.8 Macam-macam Otot Tungkai.....	12
2.9 Otot-otot yang Kontraksi Pada Permainan Bola Basket.....	13
2.10 Tembakan (<i>Shooting</i>).....	13
2.11 Kerangka Berpikir.....	15
2.12 Hipotesis.....	16
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Variabel Penelitian.....	17
3.2 Definisi Operasional Variabel.....	17
3.3 Polulasi dan Sampel Penelitian.....	17
3.3.1 Polulasi Penelitian.....	17

3.3.2 Sampel Penelitian.....	17
3.4 Waktu dan Tempat Penelitian.....	18
3.5 Rancangan Penelitian.....	18
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	19
3.7 Pengukuran Hasil Jump Shoot.....	20
3.8 Teknik Analisis Data.....	20
3.8.1 Uji Normalitas.....	20
3.8.2 Uji Homogenitas.....	22
3.8.3 Uji Hipotesis.....	23
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian.....	25
4.1.1 Deskripsi Pelaksanaan Penelitian.....	25
4.1.2 Deskripsi Data Hasil Tes.....	25
4.1.2.1 Deskripsi Data Hasil Tes Kelompok Kontrol.....	25
4.1.2.2 Deskripsi Data Hasil Tes Kelompok Eksperimen.....	27
4.1.3 Analisis Data.....	29
4.1.4 Uji Normalitas Data.....	30
4.1.5 Pengujian Hipotesis.....	30
4.1.6 Pengujian Korelasi.....	31
4.2 Pembahasan.....	32
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan.....	36
5.2 Saran.....	36
DAFTAR PUSTAKA.....	37
LAMPIRAN.....	40

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Harga-harga Untuk Uji Homogenitas Pada Tes Barlett.....	23
Tabel 2. <i>Mean Data Nilai Pretest dan Posttest</i> dari kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	29
Tabel 3. Penilaian Teknik.....	54
Tabel 4. Nilai Teknik Loncat <i>Vertical</i>	56
Tabel 5. Nilai Teknik <i>Jump Shoot</i>	56
Tabel 6. Data Hasil <i>Pretest Jump Shoot</i> Bola Basket.....	61
Tabel 7. Data Hasil <i>Posttest Jump Shoot</i> Bola Basket Kelompok Eksperimen.....	62
Tabel 8. Data Hasil <i>Posttest Jump Shoot</i> Bola Basket Kelompok Kontrol.....	63
Tabel 9. Data Hasil <i>Pretest dan Posttest</i>	64
Tabel 10. Tabel Interval dari data <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen.....	65
Tabel 11. Tabel Interval dari Data <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol.....	66
Tabel 12. Tabel Interval dari data <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen.....	68
Tabel 13. Tabel Interval dari Data <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol.....	69
Tabel 14. Perhitungan Uji Homogenitas.....	71
Tabel 15. Hasil <i>Pretest dan Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	72
Tabel 16. <i>Statistics Pretest</i> Kelompok Eksperimen.....	75
Tabel 17. <i>Pretest</i> Eksperimen	75
Tabel 18. <i>Statistics Posttest</i> Kelompok Eksperimen.....	77
Tabel 19. <i>Posttest</i> Eksperimen.....	77
Tabel 20. <i>Statistics Pretest</i> Kelompok Kontrol.....	79
Tabel 21. <i>Pretest</i> Kontrol.....	79
Tabel 22. <i>Statistics Posttest</i> Kelompok Kontrol.....	81
Tabel 23. <i>Posttest</i> Kontrol.....	81
Tabel 24. <i>Paired Samples Statistics</i>	83
Tabel 25. <i>Paired Samples Correlations</i>	83
Tabel 26. <i>Paired Samples Test</i>	83
Tabel 27. Data Hasil Tes <i>Jump Shoot</i> Bola Basket Kelas VIII.3.....	84
Tabel 28. Data Hasil Tes Pengetahuan Bola Basket Kelas VIII.3.....	85
Tabel 29. Tabel Kerja Kelas VIII.3.....	86
Tabel 30. Data Hasil Tes <i>Jump Shoot</i> Bola Basket Kelas VIII.5.....	89
Tabel 31. Data Hasil Tes Pengetahuan Bola Basket Kelas VIII.5.....	90

Tabel 32. Tabel Kerja Kelas VIII.5.....	91
Tabel 33. Tabel Hasil Teknik Jump Shoot Kelas Kontrol.....	94
Tabel 34. Tabel Hasil Teknik Jump Shoot Kelas Eksperimen.....	95
Tabel 35. Harga Kritik Chi Kuadrat.....	98
Tabel 36. Distribusi t.....	99

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Rancangan Penelitian.....	18
Gambar 2. Diagram Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol.....	26
Gambar 3. Diagram Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol.....	27
Gambar 4. Diagram Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen.....	28
Gambar 5. Diagram Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen.....	29
Gambar 6. Titik Posisi <i>Shooting</i>	47
Gambar 7. Siswa Melakukan <i>Shooting</i> Berpasangan.....	47
Gambar 8. Siswa Melepaskan Bola Pada Saat <i>Shooting</i>	47
Gambar 9. Posisi Siap Pada Saat Loncat <i>Vertical</i>	47
Gambar 10. Siswa Melakukan Tes <i>Jump Shoot</i>	48
Gambar 11. Posisi Awal Sebelum Melakukan <i>Shooting</i>	48
Gambar 12. Siswa Mengangkat Kaki Setinggi Dada.....	48
Gambar 13. Siswa melakukan Locat <i>Vertical</i>	48
Gambar 14. Siswa Melakukan <i>Shooting</i>	49
Gambar 15. Siswa Melakukan Tes <i>Shooting</i> Pada Titiknya.....	49
Gambar 16. Siswa Melakukan <i>Shooting</i> Berkelompok.....	49
Gambar 17. Peneliti Berfoto Bersama Siswa.....	49
Gambar 18. Histogram <i>Pretest</i> Eksperimen.....	76
Gambar 19. Histogram <i>Posttest</i> Eksperimen.....	78
Gambar 20. Histogram <i>Pretest</i> Kontrol.....	80
Gambar 21. Histogram <i>Posttest</i> Kontrol.....	82

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Daftar Riayat Hidup.....	40
Lampiran 2. Rencana Usul Judul.....	41
Lampiran 3. SK Pembimbing.....	42
Lampiran 4. Perpanjangan SK Pembimbing.....	43
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian dari Fakultas.....	44
Lampiran 6. Surat Penelitian dari Dinas Pendidikan Ogan Ilir.....	45
Lampiran 7. Surat Keterangan Penelitian dari SMP N 1 Indralaya.....	46
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian.....	47
Lampiran 9. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.....	50
Lampiran 10. Instrumen Penelitian.....	54
Lampiran 11. Angket.....	57
Lampiran 12. Data Hasil <i>Pretest</i>	61
Lampiran 13. Data Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol...	62
Lampiran 14. Data Hasil <i>Pretest dan Posttest</i>	64
Lampiran 15. Uji Normalitas Data <i>Pretest</i>	65
Lampiran 16. Uji Normalitas Data <i>Posttest</i>	68
Lampiran 17. Uji Homogenitas.....	71
Lampiran 18. Uji Hipotesis.....	72
Lampiran 19. Frekuensi Kelompok Eksperimen (SPSS).....	75
Lampiran 20. Frekuensi Kelompok Kontrol (SPSS).....	79
Lampiran 21. <i>T-Test</i>	83
Lampiran 22. Data Hasil Tes <i>Jump Shoot</i> dan Angket.....	84
Lampiran 23. Rata-rata Hasil Teknik <i>Jump Shoot</i>	94
Lampiran 24. Harga Kritik Chi Kuadrat.....	98
Lampiran 25. Tabel Distribusi t.....	99

Pengaruh Pembelajaran *Plyometric* Melalui Loncat *Vertical* Terhadap Hasil *Jump Shoot* Bola Basket Pada Siswa di SMP Negeri 1 Indralaya

ABSTRAK

Penelitian ini mengenai pengaruh pembelajaran *plyometric* melalui loncat *vertical* terhadap hasil *jump shoot* bola basket pada siswa di SMP Negeri 1 Indralaya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh pembelajaran loncat *vertical* terhadap hasil *jump shoot* bola basket. Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen dengan menggunakan rancangan *pretest-posttest randomized control group design* dengan variabel bebas pembelajaran loncat *vertical*, variabel terikat hasil *jump shoot* bola basket (banyaknya bola yang masuk ke dalam keranjang). Tahap pelaksanaan dalam penelitian ini adalah *pretest-perlakuan-posttest* (untuk kelas eksperimen, dan *pretest-posttest* (untuk kelas kontrol). Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Indralaya. Kelas VIII.3 sebagai kelas eksperimen dan kelas VIII.5 sebagai kelas kontrol. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah tes *jump shoot* dan angket. Pada setiap kelas, tes diberikan di awal sebelum perlakuan dan di akhir setelah diberi perlakuan. Perlakuan di kelompok eksperimen berupa latihan loncat *vertical*, Setelah diberikan perlakuan berupa pembelajaran selama 4 x 40 menit dengan frekuensi 2 kali pertemuan, kelompok eksperimen tidak mengalami kenaikan. Rata-rata peningkatan untuk kelas eksperimen 2,72 (*pretest*) dan 2,84 (*posttest*) dengan beda peningkatan 0,12. Kemudian rata-rata untuk kelas kontrol 2,34 (*pretest*) dan 1,97 (*posttest*) dengan beda mengalami penurunan sebesar -0,37. Artinya kedua kelas tidak mengalami peningkatan dan tidak terdapat pengaruh pada latihan loncat *vertical* terhadap hasil *jump shoot*. Berdasarkan analisis data dengan cara statistik *uji t* dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ di dapat $t_{hitung} = 0,847$ dan $t_{tabel} = 1,669$, apabila $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka H_a ditolak dan H_o diterima. Sehingga $t_{hitung} = 0,847 < t_{tabel} = 1,669$ dengan demikian H_a yang diajukan tidak dapat diterima kebenarannya, karena metode *plyometric* melalui loncat *vertical* (kekuatan otot tungkai bawah) tidak berpengaruh terhadap hasil *jump shoot* bola basket pada siswa di SMP Negeri 1 Indralaya. Untuk peneliti selanjutnya disarankan agar menambah frekuensi latihan minimal 6-7 minggu agar terjadi peningkatan pada kekuatan otot tungkai yang diharapkan bisa membuat hasil *jump shoot* lebih baik lagi.

Kata kunci: Hasil *jump shoot* bola basket, latihan loncat *vertical*.

Skripsi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP UNSRI 2012

Nama : Al Fathan
NIM : 06071006019
Dosen Pembimbing : 1. Prof. Drs. Tatang Suhery, M.A.,Ph.D
2. Dra. Marsiyem, M.Kes

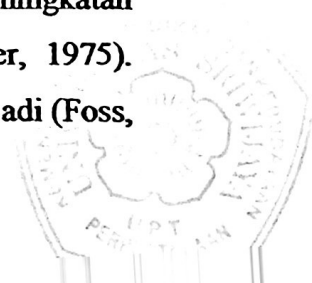
BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Salah satu pengetahuan olahraga yang diminati oleh siswa adalah cabang olahraga bola basket. Bola basket mempunyai beberapa teknik dasar, salah satunya adalah *shooting*. *Shooting* dalam bola basket merupakan cara terakhir untuk mendapatkan *point* dan meraih kemenangan. Menurut Kenneth D Miller (7 Juli 2011 www.scribd.com), "Sejak penilaian dalam basket tergantung dari memasukan bola kedalam keranjang, menembak adalah suatu kemampuan yang tidak dapat dilepaskan dalam basket. Sedangkan menurut Ambler (7 Juli 2011 www.scribd.com) Keterampilan terpenting dalam bola basket adalah kemampuan *shooting*, untuk keterampilan ini dibutuhkan latihan-latihan yang memberikan hasil yang nyata secara langsung, selain itu memasukan bola kedalam ring merupakan inti dari strategi permainan bola basket. *Shooting* mempunyai beberapa macam bentuk, diantaranya adalah *jump shoot*. Tembakan ini paling sering dilakukan dibandingkan jenis tembakan lainnya. Tembakan ini sulit dihalangi karena dilakukan di titik tertinggi lompatan *vertical* penembak (Perbasi, 2006:24). Untuk mendapatkan titik tertinggi lompatan, penembak harus mempunyai daya ledak yg bagus, dan salah satu komponen dari daya ledak tersebut adalah kekuatan. Olahraga bola basket merupakan bentuk olahraga yang memerlukan kondisi fisik yang prima. Komponen kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen kesegaran jasmani. Komponen kondisi fisik tersebut meliputi kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, kecepatan reaksi (Sajoto, 1988:16).

Pola latihan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai terjadi pada kontraksi isometrik. Kontraksi isometrik menimbulkan tenaga dengan cara peningkatan *intramuskuler* tanpa disertai perubahan panjang eksternal otot (Gardiner, 1975). Panjang otot saat kontraksi mempengaruhi tegangan *intramuskuler* yang terjadi (Foss,



1998). Kontraksi otot melibatkan unsur kontraktil, tetapi karena otot mempunyai unsur elastis dan kenyal dalam rangkaian dengan mekanisme kontraktil, maka mungkin kontraksi timbul tanpa suatu penurunan yang berarti dalam panjang otot secara keseluruhan (Ganong, 1999). Alat untuk mengukur kekuatan otot tungkai itu sendiri adalah *Leg Dynamometer*, yaitu dengan cara membengkokkan kedua lutut membentuk sudut 45° , kemudian berusaha sekuat-kuatnya meluruskan kedua tungkainya (KONI dalam www.dynamometer.html 30 April 201). Alat ini dapat digunakan untuk pria dan wanita dengan satuan kilogram (kg).

Bola basket merupakan permainan yang bersifat kompetitif, yang harus mengedepankan kondisi fisik yang prima karena salah satu unsur yang terkandung dalam bermain bola basket adalah kekuatan. Kekuatan otot adalah kemampuan untuk melawan tahanan/resisten atau beban fisik baik dari luar maupun dari badannya sendiri (Lumintuarso, 2007:56). Untuk mencapai dan meningkatkan kemampuan otot tungkai tersebut sesuai dengan tuntutan cabang olahraga bola basket, perlu dilakukan latihan yang intensif. Dengan pembebanan yang diberikan pada saat latihan yaitu latihan plyometric melalui metode loncat vertical dengan tahapan pelatihan relevan dan menarik dalam peningkatan unsur kekuatan. Pada dasarnya bila otot dilatih maka otot akan menjadi besar dan kuat. Misalnya bila otot tungkai dilatih maka otot tungkai akan menjadi kuat dan membesar. Otot yang kuat akan menghasilkan tumpuan yang lebih kuat dan daya ledak yang semakin kuat untuk melakukan perpindahan. Sumber gaya pada tubuh manusia adalah otot, untuk mengembangkan otot harus melalui latihan (1 Agustus 2011 www.agungfadillah.blogspot.com). Dan semakin panjang tungkai maka semakin jauh jarak raihan.

Chu (1992) mengatakan bahwa latihan *plyometric* adalah latihan yang memungkinkan otot untuk mencapai kekuatan maksimal dalam waktu yang sesingkat mungkin. Gerakan *plyometric* dirancang untuk menggerakkan otot pinggul dan tungkai. Loncat naik turun *vertical* dengan tumpuan dua kaki adalah bentuk latihan *plyometric* dengan menggunakan dua tungkai bersamaan sehingga sangat tepat untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai bawah dalam rangka memperbaiki pola *jump*

shoot dengan meningkatnya kekuatan tungkai pada saat lompat dari hasil latihan *plyomterik* (loncat *vertical*) itu sendiri.

Menurut Vittoni (1991), yang terpenting dalam latihan loncat adalah mengangkat lutut setinggi mungkin. Sedangkan Donalchu (1992) berpendapat bahwa pada latihan loncat paha tungkai diangkat sampai mendatar. Coyle (1981) berpendapat latihan maksimal untuk dua tungkai meluruskan (ekstensi) dan membengkokkan (fleksi) lutut dan pinggung sebanyak tiga kali seminggu dapat meningkatkan kekuatan dan kecepatan sekaligus daya tahan. Pemahaman yang terpenting dalam latihan *plyometric* adalah, kondisi otot dalam keadaan siap dalam kemampuan otot yang ingin dilatih dan peningkatan harus dilakukan secara bertahap (Ebben et al., <http://etd.eprints.ums.ac.id>). Pada saat peneliti masih menjadi pelatih ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 1 Indralaya, peneliti mengamati bahwa masih banyak siswa yang kurang memaksimalkan kekuatan otot tungkai bawah pada saat bermain basket. Ini dirasakan sekali pada saat siswa melakukan *jump shoot* dan *rebound*. Kurang maksimalnya penggunaan kekuatan otot tungkai pada pemain bola basket di SMP Negeri 1 Indralaya membuat penulis tertarik untuk melakukan penelitian pada sekolah tersebut, ini dilakukan setelah penulis mengamati pada beberapa pertandingan yang dilakukan oleh pemain basket SMP Negeri 1 Indralaya baik itu kompetisi ataupun persahabatan. Kemudian data dari hasil statistik tentang banyaknya anak yang lulus pada saat pengambilan nilai *jump shoot* tiap akhir pembelajaran sangatlah kecil, hanya beberapa anak yang mendapatkan hasil lebih dari 7 (banyaknya bola yang masuk kedalam keranjang) dengan nilai standar minimal 10 kali masuk dalam waktu 1 menit. Sehingga setelah dilakukan penelitian di SMP Negeri 1 Indralaya ini diharapkan kemampuan fisik pemain bola basket SMP Negeri 1 Indralaya dapat meningkat terutama masalah kekuatan otot tungkai yang berujung pada peningkatan prestasi baik di luar maupun dalam pembelajaran sekolah itu sendiri.

Prestasi olahraga ditentukan banyak faktor diantaranya adalah faktor fisik, taktik, sikap, dan lingkungan penunjang (Sajoto, 1988:16). Beberapa faktor penentu

prestasi tersebut salah satu diantaranya adalah faktor fisik yang terdiri dari, kekuatan, kecepatan, daya tahan, daya ledak, kelincahan, kelentukan, dan koordinasi (Sajoto, 1988:16). Pada penelitian yang dilakukan Yuri Veroshanki (1960:4) pelatih atletik asal Rusia yang menggunakan metode latihan *plyometric* kepada atletnya mengalami kesuksesan yang luar biasa dipertandingan (etd.eprints.ums.ac.id). Penelitian tentang otot tungkai pernah dilakukan oleh Edison (2008) dengan judul “Pengaruh Latihan Loncat Vertical Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Siswa di SMA Negeri 1 Banyuasin III. Hasil penelitiannya menyatakan bahwa ada pengaruh latihan loncat vertical terhadap daya ledak otot tungkai siswa di SMA Negeri 1 Banyuasin III.

Menurut Radcliffe (1985) menyatakan bahwa kekuatan sebagai unsur dari daya ledak dapat dikembangkan dengan latihan beban dan latihan *plyometric* antara lain melangkah, melayang, mengayun, memutar, dan meloncat. Salah satu bentuk latihan kekuatan otot tungkai bawah yakni latihan *plyometric* melalui latihan loncat vertical ini diharapkan dapat mengetahui seberapa besar perubahan hasil latihan terhadap hasil *jump shoot* bola basket. Dari uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Pembelajaran *Plyometric* Melalui Loncat *Vertical* (Kekuatan Otot Tungkai Bawah) Terhadap Hasil *Jump Shoot* Bola Basket Pada Siswa di SMP Negeri 1 Indralaya”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

- 1) Siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Indralaya tidak dapat memanfaatkan lompatan pada saat *jump shoot* dengan maksimal
- 2) Teknik dasar *jump shoot* tidak dikuasai anak
- 3) Guru Penjas SMP Negeri 1 Indralaya tidak mengajarkan teknik dasar *jump shoot* secara khusus.

1.3 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas, maka permasalahan dalam penelitian ini adalah “Adakah Pengaruh Pembelajaran

Plyometric Melalui Loncat Vertical (Kekuatan Otot Tungkai Bawah) Terhadap Hasil Jump Shoot Bola Basket Pada Siswa di SMP Negeri 1 Indralaya?''.

1.4 Batasan Masalah

Permasalahan yang terkait dengan teknik dasar dalam melakukan *jump shoot* cukup banyak. Oleh sebab itu, agar pembahasan menjadi lebih fokus dan dengan mempertimbangkan keterbatasan penulis, masalah dalam penelitian ini hanya dibatasi pada pengaruh pembelajaran *plyometric* melalui loncat *vertical* (kekuatan otot tungkai bawah) terhadap hasil *jump shoot* bola basket pada siswa di SMP Negeri 1 Indralaya kabupaten Ogan Ilir.

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pembelajaran *plyometric* melalui loncat *vertical* (kekuatan otot tungkai bawah) terhadap hasil *jump shoot* bola basket pada siswa di SMP Negeri 1 Indralaya.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

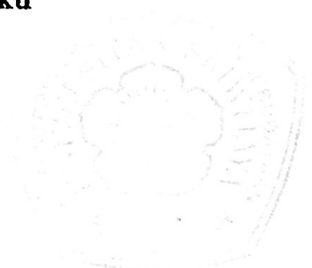
- 1) Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada para guru khususnya guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dalam memberikan program latihan menggunakan latihan *plyometric* melalui loncat *vertical* terhadap hasil *jump shoot* bola basket pada pelajaran olahraga.
- 2) Memberikan masukan kepada pihak yang terkait dalam hal ini pelatih, atlet dan organisasi olahraga.
- 3) Penelitian ini diharapkan sebagai bahan acuan dan referensi bagi penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adesanjaya. 2011. Pengertian, Definisi Hasil Belajar Siswa. <http://aadesanjaya.blogspot.com/2011/03>. Diakses tanggal 1 September 2011.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Ahmad, Maskur. 2007. *Kinesiologi*. Palembang: diktat.
- Bompa, T.O. 1983. *Theory and Methodology of Training. The key to Athletic Performance*. Dubuqe, Iowa: Hunt Publishing Company.
- Chu, Donald. A., *Jumping into Plyometrics*. Champaign, Illinois : Human Kinetics Pub., 1992
- Coyle. Ef. Firing. Ie. 1981. *Specific of Power in Prove Mental Strenght Slow and Fast Isokinetic Training*. J. Apple. Physiol.
- Fadlillah, Agung. Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai dan Panjang Tungkai terhadap Kecepatan melakukan Dribble dalam Permainan Sepak bola. <http://agungfadlillah.blogspot.com/2011/02>. Diakses tanggal 1 Agustus 2011
- Foss ML. Keteyian SJ. Fox's physiological basis for exercise and sport. 6th ed. WCB/McGraw – Hill. 1998
- Ganong WF (Editor edisi bahasa Indonesia Widjajakusumah MJ). Buku Ajar Fisiologi Kedokteran (Review of Medical Phisiology). Edisi 7. Cetakan III. Penerbit Buku Kedokteran EGC.1999
- Gardiner M.D. An Introduction to movement. Dalam : The principles of exercise therapy. 3nd ed. G. Bell and Sons Ltd. London. 1975



- Kosasih, Engkos. 1983. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta : CV Akademika Pesindo
- Lubis, Johansyah. 2009. Mengenal Latihan Pliometrik. <http://www.koni.or.id/files/documents/journal/4>. Diakses tanggal 7 Juli 2011.
- Lumintuarso, Ria, dkk. 2007. *Teori Kepeleatihan Dasar*. Jakarta : Kementrian Pemuda dan Olahraga.
- Perbasi. 2006. *Bola Basket Untuk Semua*. Jakarta : PB Perbasi
- Prasetya, Eko. 2004. Hubungan Kekuatan Otot Tungkai, Panjang Tungkai Dan Kecepatan Dribel Berlari Dengan Hasil Lay Up Shoot Pada Anggota UKM Bola Basket Unnes. <http://www.scribd.com>. Diakses tanggal 14 Juli 2011.
- Sajoto, M. 1988. *Peningkatan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : Dohara Prize.
- Sudjana. 2002. *Metode Statistika*. Bandung : Tarsito
- Sudjana. 2004. *Metode Penelitian Bisnis*. Bandung : CV. Alfabeta.
- Sugiyono. 2006. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Sujiono, Nur Ali, dan Andriyanto. 2006. Hubungan Antara Kecepatan Reaksi Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Ketepatan Smash Kedeng Pada Mahasiswa. <http://www.koni.or.id/files/documents/journal/3>. Diakses tanggal 10 Juli 2011.
- Syaiyuddin. 2003. *Anatomi Fisiologi : Untuk Siswa Perawat*. Jakarta : Buku Kedokteran EGC



Zainuddin. 1995. *Metodelogi Penelitian*. Surabaya : Universitas Erlangga.

-----2011. <http://etd.eprints.ums.ac.id/12453/3/BAB-II.pdf>. Diakses tanggal 4 Juli 2011.

-----2011 <http://www.scribd.com>. Diakses tanggal 7 Juli 2011.

-----2012 <http://www.legdynamometer.html>. Diakses tanggal 30 April 2012.