



KONTRIBUSI LATIHAN *PUSH – UP* DAN LATIHAN *DEPTH JUMP* TERHADAP PENINGKATAN *JUMP SHOOT* DALAM PERMAINAN BOLA BASKET SISWA EKSTRAKURIKULER DI SMK MANDIRI PERCUT SEI TUAN

CONTRIBUTION OF *PUSH – UP* EXERCISE AND *DEPTH JUMP* TRAINING TO IMPROVING *JUMP SHOOT* IN BASKETBALL GAME FOR EXTRACURRICULAR STUDENTS AT SMK MANDIRI PERCUT SEI TUAN

Andi Nur Abady¹, Fajar Sidik Siregar², Liliana Puspa Sari³ Muhammad Syaleh⁴, Devi Catur Winata⁵, Ahmad Al Munawar⁶

^{1,3,4,5,6} STOK Binaguna, ² Universitas Negeri Medan

Alamat Instansi Jalan Almunium Raya No 77 Medan

Email : andi.nurabady@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi latihan *depth jump* dan latihan *push-up* terhadap peningkatan hasil *jump shoot* pada pemain bola basket siswa putra Ekstrakurikuler di SMK Mandiri Percut Sei Tuan. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *experiment*. Dengan pelaksanaan latihan yaitu latihan *Depth Jump* dan latihan *Push-up*. Populasi adalah seluruh pemain bola basket putra yang berjumlah 15 orang. Jumlah sampel 12 orang diperoleh dengan teknik *purposive sampling*. Analisis hipotesis pertama, dari data data *post - test depth jump* dan data *post test* hasil *jump shoot* dilakukan dengan perhitungan statistik uji koefisien korelasi populasi diperoleh f_{hitung} sebesar 10,85 serta f_{tabel} sebesar 4,96 dengan $\alpha = 0,05$ ($f_{hitung} > f_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima.. Analisis hipotesis kedua, dari data data *post- test push-up* dan data *post test* hasil *jump shoot* dilakukan dengan perhitungan statistik uji koefisien korelasi populasi diperoleh f_{hitung} sebesar 4,56 serta f_{tabel} sebesar 4,96 dengan $\alpha = 0,05$ ($f_{hitung} < f_{tabel}$) berarti H_0 diterima dan H_a ditolak. Analisis hipotesis ketiga, dari data data *post- test depth jump* dan *push-up* terhadap hasil *jump shoot* dilakukan perhitungan statistik uji regresi. Dari perhitungan harga R didapat R_{hitung} sebesar 0,94 dari harga R tersebut diperoleh determinasi sebesar 97 % (tinggi sekali). Sedangkan dari perhitungan harga F diperoleh F_{hitung} sebesar 204,42 serta F_{tabel} sebesar 4,26 dengan $\alpha = 0,05$ ($F_{hitung} > F_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi, latihan *depth jump* dan *push-up* secara bersama memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan hasil *jump shoot* pada pemain bola basket putra Ekstrakurikuler SMK Mandiri Percut Sei Tuan.

Kata kunci: *push – up, depth jump, jump shoot*

ABSTRACT

This study aims to determine the contribution of depth jump exercises and push-up exercises to increasing jump shoot results in extracurricular male basketball players at SMK Mandiri Percut Sei Tuan. The research method used in this study is the experimental method. With the implementation of exercises, namely Depth Jump exercises and Push-up exercises. The



population is all male basketball players, totaling 15 people. Total sample of 12 people obtained by purposive sampling technique. Analysis of the first hypothesis, from the post-test data - depth jump data and the post-test data from the jump shoot results, was carried out by calculating the population correlation coefficient test statistics obtained f_{count} of 10.85 and f_{table} of 4.96 with $\alpha = 0.05$ ($f_{count} > f_{table}$) means that H_0 is rejected and H_a is accepted.. Analysis of the second hypothesis, from the push-up post-test data and the post-test data from the jump shoot results is done by calculating the population correlation coefficient test statistic obtained f_{count} of 4.56 and f_{table} of 4.96 with $\alpha = 0.05$ ($f_{count} < f_{table}$) means that H_0 is accepted and H_a is rejected. Analysis of the third hypothesis, from the depth jump and push-up post-test data on the results of the jump shoot, a statistical calculation of the regression test was carried out. From the calculation of the R price, it is obtained that the R count is 0.94. From the R price, a determination of 97% (very high) is obtained. Meanwhile, from the calculation of the price of F, it is obtained that F_{count} is 204.42 and F_{table} is 4.26 with $\alpha = 0.05$ ($F_{count} > F_{table}$) means that H_0 is rejected and H_a is accepted. So, depth jump and push-up exercises together make a significant contribution to the increase in jump shoot results for male and male extracurricular basketball players at SMK Mandiri Percut Sei Tuan.

Keywords: *push – up, depth jump, jump shoot*

PENDAHULUAN

Bola basket adalah salah satu olahraga permainan yang menggunakan bola dimana terdiri dari dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Olahraga ini dapat dimainkan baik itu di dalam ruangan (GOR) dan di luar ruangan dengan menggunakan lapangan yang berukuran relatif kecil.

Selain itu, olahraga ini mudah dimainkan karena bentuk bola yang besar, sehingga tidak menyulitkan pemain ketika memainkannya.

Melihat perkembangan olahraga bola basket yang cukup pesat di Sumatera Utara membuat banyak baik itu dari instansi pemerintah, swasta, ataupun sekolah-sekolah, bahkan universitas yang membuat *event* pertandingan bola basket antar pelajar baik itu *3on3* ataupun *full team (5 on 5)*. Selain untuk kepentingan mereka, event

tersebut diselenggarakan untuk membantu mempopulerkan bola basket itu sendiri.

Dengan perkembangannya yang semakin meningkat bukan berarti permasalahan yang ada dalam olahraga basket tersebut tidak ada. Ada begitu banyak permasalahan yang sering ditemukan baik itu pada saat latihan maupun pada saat pertandingan berlangsung.

Salah satu lembaga pendidikan formal yang sedang mengembangkan permainan bola basket di Kota Medan adalah Sekolah SMK Mandiri Percut Sei Tuan melalui kegiatan ekstrakurikuler.

Ekstrakurikuler bola basket SMK Mandiri Percut Sei Tuan berdiri sejak 2006 sampai sekarang dan memiliki 15 pemain putra yang masih aktif berlatih hingga sekarang. Dan telah mengikuti beberapa kejuaraan-kejuaraan resmi antar pelajar. Pada saat peneliti melihat *event* pertandingan yang mengikut sertakan adanya *team* putra SMK Mandiri Percut



Sei Tuan dalam *event*, O2SN Tanggal 10 Mei 2018 dan masih banyak lagi, peneliti menemukan suatu permasalahan baik itu pada saat *sparing* (laga uji coba) maupun *event* pertandingan yang sesungguhnya, Masalah yang ditemukan oleh peneliti di SMK Mandiri Percut Sei Tuan adalah kurangnya kemampuan *jump shoot* pada atlet.

Dikarenakan kemampuan daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan pemain yang masih rendah dan dapat ditingkatkan melalui latihan. Dengan menerapkan latihan yang sesuai maka diharapkan dapat meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan pemain. Sehingga pemain mampu secara maksimal untuk melakukan lompatan (loncatan) yang tinggi dan tembakan (lemparan) yang baik dalam melakukan *jump shoot*.

Disamping itu jika kita perhatikan dalam permainan bola basket, dalam melakukan penyerangan pemain akan menembus pertahanan lawan yang cukup ketat karena selalu terjadi pertahanan yang dilakukan orang perorang (man to man marking). Untuk itu regu yang melakukan penyerangan sulit untuk menembus pertahanan lawan sehingga cenderung untuk melakukan *jump shoot*.

Dengan demikian pemain dituntut untuk memiliki lompatan (loncatan) yang tinggi dan tembakan (lemparan) yang baik, sehingga *jump shoot* yang dilakukan akan sulit di *blocking* oleh pemain lawan. Oleh

karena itu perlu di upayakan pemecahan masalah secara ilmiah dengan menerapkan latihan yang dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan yang mendukung dalam pelaksanaan *jump shoot*.

Berdasarkan hasil data-data kejuaraan yang diperoleh dan wawancara Peneliti kepada pelatih pada hari Kamis, tanggal 13 Februari 2022 pukul 16.00 s/d 18.00 WIB melihat atlet bola basket siswa putra ekstrakurikuler SMK Mandiri Percut Sei Tuan di saat latihan, bahwa hasil *jump shot* atlet putra kurang baik.

Pelatih mengatakan penurunan prestasi tersebut ditandai dengan berkurangnya *finishing* (Tembakan) dan lompatan (loncatan) yang kurang baik pada saat penyerangan ke daerah lawan serta kualitas dari *jump shoot* yang masih rendah, sering tidak menyentuh ring (*air ball*) dan juga dapat di tahan (*block*) oleh lawan, sehingga menyebabkan presentase *turnover* semakin banyak.

Untuk memiliki daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan dapat dilakukan dengan latihan. Salah satu bentuk latihan yang dapat diterapkan adalah latihan *depth jump* yang bertujuan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dan *push-up* yang bertujuan untuk meningkatkan daya ledak otot lengan yang pada akhirnya diharapkan dapat meningkatkan kemampuan *jump shoot*.



Melihat kemampuan daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan pemain yang masih rendah, peneliti berkeinginan untuk mencoba dua buah bentuk latihan sebagai latihan agar para pemain bola basket putera pada saat melakukan *sparing* ataupun *event* pertandingan dapat melakukan *jump shoot* dengan hasil yang memuaskan. Latihan *depth jump* dan latihan *push-up* adalah latihan yang tepat digunakan.

Untuk memperkuat hasil observasi dan wawancara kepada pelatih, peneliti melakukan tes pendahuluan *jump shoot* yang berisikan hasil tes dan norma acuan yang akan di laksanakan pada hari selasa, tanggal 18 februari 2022 pukul 16.00 s/d 18.00 WIB.

Untuk itu peneliti tertarik melaksanakan penelitian dengan judul “ Kontribusi Latihan *Depth Jump* dan Latihan *Push-up* Terhadap Peningkatan *Jump Shoot* dalam Permainan Bola Basket Putera Ekstrakurikuler SMK Mandiri Percut Sei Tuan

Dengan menerapkan kedua bentuk latihan tersebut diharapkan dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan yang pada akhirnya di harapkan dapat meningkat kemampuan *jump shoot* pada pemain bola basket putera ekstrakurikuler SMK Mandiri Percut Sei Tuan.

METODE PENELITIAN

Sesuai dengan permasalahan dan tujuan penelitian yang diuraikan sebelumnya, bahwa penelitian yang dilakukan bermaksud untuk menemukan informasi tentang Peningkatan latihan *depth jump* dan latihan *push-up* terhadap hasil kemampuan *jump shoot* pada pemain basket putera ekstrakurikuler SMK Mandiri Percut Sei Tuan.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen (memberikan perlakuan). Sebelum memulai latihan terlebih dahulu sampel diambil data awal (*pre-test*) yang bertujuan untuk mengetahui kemampuan awal dari sampel tersebut dan sampel diberikan perlakuan selama 6 minggu selanjutnya akan diambil data akhir (*post-test*).

Teknik pengumpulan data dengan menggunakan test dan pengukuran. Variabel yang diteliti dalam penelitian ini yaitu : dua variabel bebas dan satu variabel terikat. Dimana Latihan *depth jump* dan latihan *push-up* sebagai variabel bebas dan hasil kemampuan *jump shoot* sebagai variabel terikat.

Data hasil tes *jump shoot* yang telah diperoleh dari *pre-test* dan *post-test* diolah dengan menggunakan prosedur statistik untuk membuktikan apakah hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini dapat diterima atau ditolak. Untuk menguji hipotesis ditempuh beberapa prosedur statistik yang mengacu pada buku statistik Sudjana (2002).



HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari perhitungan data untuk hipotesis pertama yaitu kontribusi latihan *Depth Jump* terhadap peningkatan hasil *Jump Shoot* pemain bola basket putera Ekstrakurikuler SMK Mandiri Percut Sei Tuan . menunjukkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan antara hasil data *post test* latihan *Depth Jump* dan data *post test Jump Shoot*. Hal ini menggambarkan bahwa latihan *Depth Jump* memberikan kontribusi yang besar terhadap peningkatan *Jump Shoot* pada pemain bola basket putera Ekstrakurikuler SMK Mandiri Percut Sei Tuan. Latihan *Depth Jump* yang dilakukan selama 6 minggu dapat menghasilkan peningkatan *power* terhadap otot tungkai. Dimana kondisi fisik tersebut sangat dibutuhkan dalam melakukan *Jump Shoot*.

Hal tersebut sesuai dengan pendapat Bompa (1986:37) yang mengemukakan bahwa : “Latihan merupakan proses yang sistematis atau bekerja secara berulang-ulang dalam jangka waktu yang panjang, yang ditingkatkan secara bertahap dan individual yang ditujukan pada pembentukan fungsi fisiologis otot dan psikologis untuk memenuhi tuntutan tugas”.

Depth jump merupakan salah satu bentuk latihan *Pliometriks* yang dapat meningkatkan *Power* otot tungkai sehingga dapat meningkatkan pencapaian Lompatan yang maksimal dalam melakukan *Jump Shoot* dalam permainan bola basket. Latihan *Pliometriks* juga merupakan salah

satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan kekuatan, kecepatan, kombinasi antara kekuatan dan kecepatan. Hal tersebut sesuai dengan pendapat yang di utarakan oleh Redillife dan Farentinos (1985:6) bahwa latihan *Pliometrics* telah digunakan terutama sebagai metode untuk meningkatkan kemampuan atau kondisi fisik cabang olahraga seperti kecepatan, kekuatan dan *Power*. Dari karakteristik gerak latihan *Depth Jump*, memiliki keuntungan terutama kecepatan melompat dan menembak, keseimbangan badan baik sewaktu melayang diudara dan sewaktu mendarat. Bentuk latihan ini berhubungan erat dengan karakteristik gerak *Jump Shoot*.

Hal ini menyatakan bahwa latihan *Depth Jump* memberikan kontribusi yang berarti terhadap peningkatan *Jump sShoot* pemain bola basket putera ekstrakurikuler SMK Mandiri Percut Sei Tuan .. Banyak faktor yang mempengaruhi prestasi dalam latihan diantaranya adalah motivasi pemain, kondisi cuaca dan juga kondisi ekonomi dari pemain itu sendiri.

Dari perhitungan data untuk hipotesis kedua yaitu kontribusi latihan *Push-Up* terhadap peningkatan hasil *Jump Shoot* pemain bola basket putera Ekstrakurikuler SMK Mandiri Percut Sei Tuan. menunjukkan bahwa tidak terdapat kontribusi yang signifikan antara hasil data *post test* latihan *Push-Up* dan data *post test* hasil *Jump Shoot*.

Hal ini menggambarkan bahwa latihan *Push-Up* tidak berkontribusi secara



signifikan terhadap peningkatan hasil *Jump Shoot*. Hal ini disebabkan oleh dengan melakukan latihan *Push-Up* (latihan *power* otot lengan) saja tidak dapat memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan hasil *Jump Shoot* dalam pemain bola basket putra Ekstrakurikuler SMK Mandiri Percut Sei Tuan . perlu disertai dengan latihan *Depth Jump* (latihan *power* otot tungkai kaki). Dalam *Jump Shoot* sangat dituntut gabungan antara *power* otot kaki dan *power* otot lengan yang baik agar dapat memberikan kontribusi yang baik dalam hasil *Jump Shoot*. *Push-Up* adalah bentuk latihan teknik yang bertujuan meningkatkan kemampuan *Shooting* serta meningkatkan otot-otot yang ada pada lengan., hal tersebut sesuai dengan situs

Mengatakan bahwa “Otot *ekstensor carpi radialis brevis* adalah otot ekstensor dan *abdulkator* pada sendi pergelangan tangan manusia. Bila diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia diartikan : “otot *ekstensor* yang pendek pada pergelangan tangan di dekat tulang *radius*”. Ukuran panjangnya dibandingkan dengan otot pasangannya yaitu otot *extensor carpi radialis longus*”. Dari karakteristik gerak latihan *push-up*, memiliki keuntungan seperti posisi badan tegak lurus, posisi lengan saat melakukan *jump shoot* benar dan mengarah kearah ring basket, posisi bola berada didepan kening kepala dan mengarah kearah ring basket, latihan yang

dilakukan secara berulang-ulang sehingga membantu menguatkan otot lengan.

Dari perhitungan data untuk hipotesis ketiga yaitu kontribusi bersamaan dari latihan *depth jump* dan *push-up* terhadap peningkatan hasil *jump shoot* pemain bola basket putra Ekstrakurikuler SMK Mandiri Percut Sei Tuan. Hasil tersebut menunjukkan bahwat terdapat kontribusi yang signifikan antara hasil latihan *Depth Jump* dan *Push-Up* terhadap peningkatan hasil *Jump Shoot*. Program latihan yang dilakukan secara sistematis bisa meningkatkan kemampuan fisik pemain bola basket putra. Untuk meningkatkan kemampuan teknik, harus dibaringi dengan peningkatan kemampuan fisik sesuai dengan pendapat Harsono (1988:100) bahwa beberapa komponen fisik yang diperhatikan untuk dikembangkan adalah, daya tahan kardiovaskular, daya tahan kekuatan, kekuatan otot, kelentukan, kecepatan, stamina, kelincahan, dan juga *power*.

Latihan *Depth Jump* dan *Push-Up* adalah salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan kekuatan, kecepatan dan *power* otot tungkai serta *power* otot lengan. Program latihan yang sudah disusun secara sistematis dilakukan terhadap pemain basket putra selama 6 minggu (18 kali pertemuan). Setiap pemain dituntut melakukan latihan semaksimal mungkin dan serius mengikuti instruksi dari pelatih. Latihan ini diharapkan mampu memberikan kontribusi terhadap peningkatan hasil *Jump*



Shoot dan dalam penelitian ini terbukti bahwa latihan *Depth Jump* dan *Push-Up* memberikan kontribusi yang berarti terhadap peningkatan hasil *Jump Shoot* pada pemain bola basket putera Ekstrakurikuler SMK Mandiri Percut Sei Tuan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi yang signifikan latihan *Depth Jump* terhadap peningkatan hasil *Jump Shoot* pada pemain bola basket putera Ekstrakurikuler SMK Mandiri Percut Sei Tuan.
2. Tidak terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *Push-Up* terhadap peningkatan hasil *Jump Shoot* pada pemain bola basket putera Ekstrakurikuler SMK Mandiri Percut Sei Tuan
3. Terdapat kontribusi yang signifikan antara latihan *Depth Jump* dan latihan *Push-Up* terhadap peningkatan hasil *Jump Shoot* pada pemain bola basket putera Ekstrakurikuler SMK Mandiri Percut Sei Tuan.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. (2006). **Prosedur Penelitian**. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Bompa, Tudor O. (1983). ***Theory and Methodology of Training***. Dubuque, IOWA: Kendal/Hunt Publishing Company.

(1990). ***Total Training For Sport, Plometric For Maximum Power Development***. Oakville_New York – London. Mosuic Press.

Donald, A. Chu (1985), ***Jumping Into Plyometrics***. Champaign Illionis Leisure Press.

FIBA,(2006:17). **Peraturan Resmi Bola Basket**.

Harsono.(1988). ***Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching***. Jakarta, Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.

Harsuki (1998 : 334). **Perkembangan olahraga terkini**. Kajian Paara pakar.

Oliver, John. (2007). **Buku Dasar-dasar Bola Basket**.

Radcliffe, JC and Robert, C. Farentinos, (1994). **Explosive Power Training**. Illions Human Kinetik Publisher.Inc.

Sajoto.(1988). **Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga**. Jajarta, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan

Sodikun, Imam (1992). **Olahraga Pilihan Bola Basket**. Jakarta: Depdikbud Dikti PPTK.

Sudjana.(2002). **Metoda Statistika**. Bandung: Tarsito.s



Sunarno, Agung. (2011). **Metode Penelitian Keolahragaan.**

Widodo, Slamet (2008:12) **Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan kesehatan.**

Wissel, Hal (1996). **Bola Basket. Dilengkapi dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktik, Terjemahan Bagus Pribadi.** Jakarta: Raja Grafindo Persada.