



PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK TERHADAP HASIL LAY UP SHOOT OLAHRAGA BOLA BASKET DI SMK NEGERI 1 BANDA ACEH

Nora Rezeqini^{*1}, Syarfuni², Munzir³
^{1,2,3}Universitas Bina Bangsa Getsempena

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh signifikan latihan pliometrik terhadap keterampilan *lay-up shoot* pada pemain bola basket di SMK Negeri 1 Banda Aceh. Penelitian ini melibatkan 27 peserta dan dilakukan pada tanggal 13 Januari hingga 20 Januari 2024. Program pelatihan pliometrik empat sesi dilaksanakan selama dua minggu pada hari Sabtu, Minggu, Kamis, dan Sabtu. Data *pretest* dan *posttest* kemampuan menembak *lay-up* dikumpulkan dan dianalisis. Analisis statistik deskriptif *pretest* menunjukkan skor minimum 14, maksimum 25, rata-rata 19,89, dan standar deviasi 2,991. Sebaliknya, analisis *posttest* menunjukkan skor minimal 23, maksimal 30, mean 26,70, dan standar deviasi 1,938. Hasilnya menunjukkan peningkatan yang signifikan pada keterampilan menembak *lay-up* setelah latihan pliometrik. Uji hipotesis dengan menggunakan uji t menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan latihan pliometrik terhadap peningkatan keterampilan *lay-up shoot*, dengan nilai t hitung sebesar 12,765 melebihi nilai t kritis (2,056) pada taraf signifikansi 0,05. Peningkatan keterampilan sebesar 19% semakin mendukung temuan ini. Kesimpulan penelitian ini menyatakan bahwa penerapan latihan pliometrik meningkatkan kemampuan *lay-up shoot* pemain bola basket SMK Negeri 1 Banda Aceh secara signifikan. Rekomendasinya mencakup penataan program pelatihan pliometrik yang komprehensif dan berkesinambungan, pemantauan dan evaluasi berkala, integrasi dengan pendekatan pelatihan lain, dan kolaborasi antara pelatih dan guru olahraga. Penerapan saran tersebut diharapkan dapat mengoptimalkan manfaat latihan pliometrik dalam pengembangan keterampilan bola basket.

Kata Kunci: Latihan Pliometrik, *Lay-Up Shoot*, dan Keterampilan Bola Basket.

Abstract

This research aimed to investigate the significant impact of plyometric training on lay-up shoot skills among basketball players at SMK Negeri 1 Banda Aceh. The study involved 27 participants and was conducted from January 13 to January 20, 2024. A four-session plyometric training program was implemented over two weeks on Saturdays, Sundays, Thursdays, and Saturdays. The pretest and posttest data for lay-up shoot abilities were collected and analyzed. The descriptive statistical analysis of the pretest revealed a minimum score of 14, a maximum of 25, a mean of 19.89, and a standard deviation of 2.991. In contrast, the posttest analysis showed a minimum score of 23, a maximum of 30, a mean of 26.70, and a standard deviation of 1.938. The results demonstrated a significant improvement in lay-up shoot skills after plyometric training. The hypothesis testing using t-test indicated a significant influence of plyometric training on the

*E-mail: Nrezeqini@gmail.com

enhancement of lay-up shoot skills, with a calculated t-value of 12.765, exceeding the critical t-value (2.056) at a significance level of 0.05. The 19% increase in skills further supported this finding. The study's conclusion affirmed that the applied plyometric training significantly improved lay-up shoot abilities among basketball players at SMK Negeri 1 Banda Aceh. Recommendations include structuring a comprehensive and continuous plyometric training program, regular monitoring and evaluation, integration with other training approaches, and collaboration between coaches and sports teachers. Implementing these suggestions is expected to optimize the benefits of plyometric training in basketball skill development.

Keywords: *Plyometric Training, Lay-Up Shoot, and Basketball Skills,*

PENDAHULUAN

Olahraga seperti bola basket adalah kegiatan fisik untuk menjaga kebugaran, baik secara kompetitif maupun santai. Bola basket populer di seluruh dunia dengan kejuaraan seperti Olimpiade, PON, SEA Games, Asian Games, dan Piala Dunia FIBA. Permainan melibatkan dua tim beranggotakan lima orang yang bertanding di lapangan 28x15 meter, menggiring, mengoper, dan mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam ring (Fatahilah, 2018:11). Dalam permainan bola basket, teknik dasar merupakan faktor yang sangat penting dalam meraih prestasi. Memahami teknik dasar yang baik memungkinkan seseorang untuk menampilkan permainan yang berkualitas. Dalam bola basket sendiri ada beberapa teknik dasar harus dikuasai guna menunjang kemampuan individu pemain seperti menggiring bola (dribbling), mengoper bola (passing), menembak bola (shooting), mengambil bola sesaat setelah shooting tidak masuk (rebound), dan gerakan memutar salah satu kaki sebagai porosnya dan posisi kedua tangan memegang bola (pivot) (Temmassonge, 2020:4).

Dalam permainan bola basket, aspek fisik memainkan peran sentral karena permainannya berlangsung dalam rentang waktu yang cukup lama dan seringkali intens. Kondisi ini mengharuskan para pemain berinteraksi secara fisik dengan lawan. Beberapa elemen fisik berpengaruh besar terhadap kemampuan shooting dan lay up, termasuk keterampilan teknis, keseimbangan tubuh, posisi kaki saat

melakukan gerakan, orientasi tubuh yang tepat, fokus visual, serta pengaturan tangan, kelurusan siku, dan kemampuan dorongan dari otot-otot kaki dan lengan (Utama et al., 2019:34). Suatu teknik latihan yang sangat efektif untuk memperkuat kelenturan otot-otot kaki adalah dengan menggunakan pendekatan pliometrik. Pliometrik adalah metode latihan yang ditujukan untuk mengembangkan berbagai aspek kelincahan dan kecepatan pada atlet, termasuk peningkatan daya ledak dan kekuatan otot-otot tubuh (Syahriadi, 2020:134).

Metode pliometrik memiliki peran kunci dalam meningkatkan keterampilan pemain bola basket. Pendekatannya melibatkan gerakan yang memanfaatkan peregangan otot secara cepat dan diikuti oleh kontraksi kuat, seperti lompatan tinggi dan landings berulang. Latihan semacam ini akan merangsang otot untuk berkembang dalam kekuatan dan ledakan. Terkait dengan shooting dan lay up, latihan pliometrik melatih otot-otot yang relevan untuk melompat dan memuluskan gerakan saat lay up, serta memberi dorongan ekstra pada tembakan. Dalam olahraga secara keseluruhan, metode pliometrik memiliki berbagai aplikasi yang luas dan khususnya efektif dalam meningkatkan daya dorong (Oktavianus et al., 2018:21). Gerakan dalam latihan pliometrik umumnya mengikuti prinsip "rantai power" dengan fokus utama pada otot-otot bagian bawah tubuh, yang memegang peran penting dalam membangkitkan tenaga. Prinsip dasar latihan pliometrik adalah memanfaatkan peregangan awal otot secara cepat sebelum melakukan kontraksi kuat pada otot yang sama.

Lay up shoot adalah jenis tembakan dalam bola basket yang melibatkan pendekatan sesedek mungkin ke keranjang dengan melakukan lompat-langkah. Teknik ini dapat dilakukan dengan berlari cepat, menggiring bola, atau memotong jalur kemudian berlari menuju keranjang. Untuk berhasil melaksanakan tembakan lay up, latihan sebelumnya sangat penting sebelum diterapkan dalam pertandingan sesungguhnya (Akbar et al., 2019:13). Tembakan lay up dalam bola basket melibatkan jarak yang dekat dengan keranjang, memberikan kesan seolah-olah bola dengan lancar masuk ke dalam keranjang setelah pemain melakukan gerakan lebar dan lompatan tinggi. Melompat setinggi-tingginya untuk memasukkan bola ke dalam ring membutuhkan kondisi fisik yang optimal. Dalam pertandingan bola basket, khususnya bagi atlet pemula, gerakan *lay up shoot* cenderung lebih sering digunakan untuk mencetak poin sebanyak mungkin dibandingkan dengan tembakan jump shoot atau three poin. Pendekatan ini memungkinkan pemain untuk memaksimalkan potensi mencetak poin sambil mengembangkan keterampilan permainan secara keseluruhan.

Dalam gerakan lay up, diperlukan dorongan dan lompatan yang kuat agar bola mendekati ring dengan akurat, memaksimalkan peluang untuk mencetak poin. Candra (2019:15) menguraikan prosedur langkah-langkah dalam melakukan lay up dengan tangan kanan dan tangan kiri. Untuk lay up dengan tangan kanan, pemain harus melompat dengan kaki kiri sebagai pijakan. Selanjutnya, angkat lutut kaki kanan dan tangan kanan, lalu arahkan tembakan bola secara perlahan dan tinggi ke sudut kanan atas dari garis kotak di papan pantul. Sementara itu, dalam lay up dengan tangan kiri, pemain

perlu melompat dengan kaki kanan sebagai tumpuan. Selanjutnya, angkat lutut kaki kiri dan tangan kiri, lalu lepaskan tembakan bola secara perlahan dan tinggi ke sudut kanan atas dari garis kotak di papan pantul. Dengan mematuhi instruksi ini, pemain dapat sukses menjalankan gerakan lay up dengan baik menggunakan tangan kanan atau tangan kiri, yang berdampak pada peningkatan peluang meraih poin dalam pertandingan bola basket.

Klub ekstrakurikuler di SMK Negeri 1 Banda Aceh terdiri dari beberapa klub, antara lain: futsal, musik tradisi rapa'i, karate, bola voli putra, bola voli putri, vokal grup, teater, seni tari kreasi/tradisi, rohis/tahfidz, bahasa jepang, pencak silat, bola basket putra, bola basket putri, badminton putra, badminton putri, multimedia, paskibraka, dan bahasa jerman. Klub bola basket di SMK Negeri 1 Banda Aceh sendiri dikenal sebagai salah satu pusat pelatihan yang terkemuka di Banda Aceh. Klub ini telah beroperasi dalam waktu yang cukup lama dan mengalami perkembangan yang positif. Selama masa latihan, atlet-atletnya menunjukkan minat dan semangat tinggi untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi.

Namun setelah menganalisis dan mengamati, penulis mencatat bahwa atlet-atlet ini cenderung melakukan teknik lompatan *lay up shoot* yang masih kurang baik yang akan menghasilkan tembakan yang tidak akurat ketika melemparkan bola ke dalam ring basket. Ketidaktepatan ini dipengaruhi oleh kurangnya keahlian atau kemampuan atlet saat melakukan latihan lompatan, terutama dalam latihan pliometrik. Oleh karena itu, latihan pliometrik menjadi sangat krusial untuk meningkatkan kinerja atlet serta membantu para atlet dalam pertandingan. Ini sejalan dengan pandangan Makalalag (2019:4), yang menjelaskan bahwa latihan pliometrik yang benar dapat memengaruhi kemampuan siswa dalam melakukan *lay up shoot*. Makalalag juga menyatakan bahwa latihan pliometrik yang efektif dapat mempermudah siswa saat melompat dan mengurangi risiko cedera. Hal ini sejalan dengan penelitian Hadi dkk (2020:1) bahwa pemain basket yang memiliki pliometrik high intensity memiliki kemampuan untuk melakukan lompatan shoot sebanyak lima kali lebih banyak dalam rentang waktu satu menit dibandingkan dengan pemain basket yang memiliki kemampuan pliometrik low intensity.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti selama PLP didapatkan hasil bahwa peserta bola basket dari tahun ke tahun kebanyakan belum menguasai teknik dasar bola basket dengan baik terutama teknik *lay up shoot*. Peserta masih banyak melakukan kesalahan dalam melakukan pergerakan *lay up shoot* seperti gerakan yang masih salah,

belum sepenuhnya dapat menguasai bola saat melakukan dribble, pelepasan bola saat melakukan shoot ke dalam ring masih terlalu keras sehingga bola tidak dapat masuk ke dalam ring serta penguasaan timing saat akan melakukan *lay up shoot* yang belum tepat.

Fokus dalam penelitian ini adalah latihan pliometrik dan teknik *lay up shoot*. Dalam penelitian sebelumnya yang juga telah dilakukan oleh peneliti, ditemukan bahwa 20 dari 27 siswa peserta kegiatan olahraga bola basket di SMK Negeri 1 Banda Aceh belum sepenuhnya menguasai teknik latihan pliometrik dan *lay up shoot* ketika melakukan kegiatan olahraga bola basket. Berdasarkan latar belakang permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Hasil *Lay Up Shoot* Olahraga Bola Basket di SMK Negeri 1 Banda Aceh”.

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif yang digunakan oleh peneliti yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan pliometrik dalam olahraga bola basket terhadap siswa yang mengikuti kegiatan bola basket di SMK Negeri 1 Banda Aceh. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain pre-test dan post-test.

Populasi

Populasi dalam suatu penelitian adalah sekelompok individu atau objek yang memiliki karakteristik yang sama. Menurut Retnawati (2017:2), populasi ini mencakup semua objek yang relevan dengan penelitian, termasuk semua elemen yang akan menjadi sumber data. Oleh karena itu, sangat penting untuk dengan teliti menentukan populasi ini, karena data yang dikumpulkan akan digunakan untuk analisis dan kesimpulan dalam penelitian. Menurut Amin et al. (2023:17), elemen-elemen dalam populasi ini bisa berupa berbagai hal, seperti individu, keluarga, rumah tangga, kelompok sosial, sekolah, kelas, organisasi, dan lain sebagainya.

Dalam konteks penelitian ini, terdapat 27 objek penelitian yang berasal dari semua atlet atau peserta kegiatan cabang Bola Basket di SMK Negeri 1 Banda Aceh. Alasan populasi tersebut menjadi populasi yang tepat dalam penelitian ini karena semuanya merupakan objek yang relevan dalam penelitian yang dalam ruang lingkup di SMK Negeri 1 Banda Aceh. Data yang telah terkumpul akan menjalani proses pengolahan dan analisis, dan hasilnya akan digunakan untuk menguji validitas hipotesis.

Sampel

Pengertian sampel menurut Amin et al. (2023:20) dapat didefinisikan sebagai sebagian kecil dari populasi yang dipilih untuk mewakili keseluruhan populasi. Dalam konteks penelitian ini, objek sampel yang teliti adalah siswa-siswi dari SMK Negeri 1 Banda Aceh jumlah sampel yang diambil sebanyak 27 siswa/siswi. Adapun dasar dari total sampling adalah jika jumlah subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua. Tetapi, jika jumlah subjeknya lebih dari 100 maka yang diambil adalah antara 10-15% atau 20-25% dari keseluruhan (Arikunto, 2006: 134). Maka sample dalam penelitian ini berjumlah 27 siswa yang merupakan 100% atau keseluruhan dari jumlah total populasi.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengumpulkan data atau mengukur objek dari suatu variabel penelitian. Untuk mendapatkan data yang benar demi kesimpulan yang sesuai dengan keadaan sebenarnya, maka diperlukan suatu instrumen yang valid dan konsisten serta tepat dalam memberikan data hasil penelitian (Yusup, 2018:2). Adapun instrumen dalam penelitian ini yaitu observasi, pemberian tes (tes awal dan tes akhir), kuisisioner, dan dokumentasi.

Observasi

Observasi dilakukan dengan menggunakan metode pengamatan langsung terhadap objek penelitian dengan tujuan untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam mengenai kegiatan yang sedang berlangsung. Observasi dapat membantu peneliti untuk mengumpulkan informasi yang sesuai dengan tujuan dan permasalahan penelitian. Observasi yang dilakukan berupa pengamatan terhadap kegiatan olahraga bola basket siswa terutama pada Lay Up Shoot.

Tes awal dan Tes Akhir

Tes Awal diberikan pada saat sebelum dilakukan latihan pliometrik. Tujuan dilakukan tes awal ialah untuk mengetahui sejauh mana kemampuan awal siswa dalam melakukan lompatan lay up shoot dalam olahraga bola basket. Tes awal yang diberikan kepada siswa berupa gerakan lompatan vertikal sebelum dilaksankannya latihan pliometrik. Sedangkan tes akhir dilakukan pada akhir pembelajaran untuk melihat apakah terdapat pengaruh latihan pliometrik terhadap hasil Lay Up Shoot siswa.

Dokumentasi

Dokumentasi adalah proses penggalian informasi dengan menyelidiki materi tertulis, seperti catatan harian, sejarah kegiatan, narasi, biografi, peraturan, dan elemen-elemen sejenis. Selain itu, dalam metode dokumentasi, pengumpulan data juga melibatkan elemen visual, seperti foto, gambar bergerak, sketsa, dan lain sebagainya. Dalam konteks penelitian ini, dokumentasi digunakan untuk menghimpun informasi seputar karakteristik siswa, jumlah siswa, serta aspek-aspek lain yang relevan dengan fokus penelitian. Melalui pendekatan ini, peneliti dapat menggali data yang terkait dengan penelitian dengan menyelidiki dokumen tertulis atau elemen visual yang relevan.

Teknik Analisis Data

Analisis data atau pengolahan data merupakan satu langkah penting dalam penelitian. Dalam pelaksanaannya terdapat dua bentuk analisis data berdasarkan jenis data, bahwa apabila data telah terkumpul, maka dikualifikasikan menjadi dua kelompok data, yaitu data kualitatif digunakan pada analisis non statistik dan data kuantitatif digunakan pada analisis statistik (Arikunto, 2006:245).

Teknik analisis data dalam penelitian ini yaitu menggunakan metode penelitian dengan jenis kuantitatif inferensial. Rangkuti, A. A (2017) mengatakan penggunaan metode penelitian kuantitatif inferensial dalam penelitian ini bertujuan untuk melakukan estimasi parameter dan menguji hipotesis, dengan tujuan akhir penarikan kesimpulan dalam penelitian tersebut. Metode ini digunakan untuk mengkaji dan mendeskripsikan variabel yang ada dalam penelitian, khususnya untuk menilai sejauh mana pengaruh latihan pliometrik terhadap hasil Lay Up Shoot dalam olahraga bola basket di SMK Negeri 1 Banda Aceh.

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS 26 yaitu dengan membandingkan mean antara pretest dan posttest. Apabila nilai t hitung < dari t tabel, maka H_0 ditolak, jika t hitung > besar dibanding t tabel maka H_0 diterima. Menurut Sugiyono (2011: 184) rumus uji-t adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2} - 2r \left(\frac{s_1}{\sqrt{n_1}}\right) \left(\frac{s_2}{\sqrt{n_2}}\right)}}$$

Keterangan:

\bar{x}_1 : rata-rata sampel 1

\bar{x}_2 : rata-rata sampel 2

s_1 : simpangan baku sampel 1

s_2 : simpangan baku sampel 2

s_1^2 : varians sampel 1

s_2^2 : varians sampel 2

r : korelasi antara dua sampel

Menghitung persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut:

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini melibatkan 27 siswa peserta bola basket di SMK Negeri 1 Banda Aceh, dengan pelaksanaan pada tanggal 13 Januari - 20 Januari 2024. Latihan pliometrik dilakukan sebanyak 4 kali dalam waktu 2 minggu, yaitu pada hari Sabtu, Minggu, Kamis, dan Sabtu. Data pretest dan posttest kemampuan *lay up shoot* peserta bola basket dicatat dan diolah seperti berikut:

Tabel 1. Hasil *Pretest* dan *Posttests* Kemampuan *Lay Up Shoot*

No	Nama	<i>Pretest</i>	<i>Posttests</i>
1	NA	21	28
2	SK	18	30
3	HH	20	24
4	SN	14	23
5	MH	21	30
6	KN	21	30
7	S	20	26
8	DA	20	26
9	RS	15	25
10	NAA	23	26
11	AN	25	27
12	NF	22	27
13	RPS	19	25
14	SA	15	25
15	S	16	25
16	TBM	20	27
17	MFA	24	26
18	MIW	22	27
19	MFN	19	27
20	FF	18	30
21	MB	25	27
22	KZ	24	29

No	Nama	Pretest	Posttets
23	NT	18	25
24	FZ	18	25
25	RA	17	25
26	NK	21	28
27	BR	21	28
	Σ	537	721
	Presentase	55%	74%

Hasil analisis statistik deskriptif *pretest* latihan pliometrik terhadap hasil *lay up shoot* peserta bola basket di SMK Negeri 1 Banda Aceh, didapat nilai *pretes* minimal = 14 nilai maksimal = 25, rata-rata (mean) = 19,89, dengan *std. Deviation* = 2,991.

Tabel 2. Deskriptif Statistik

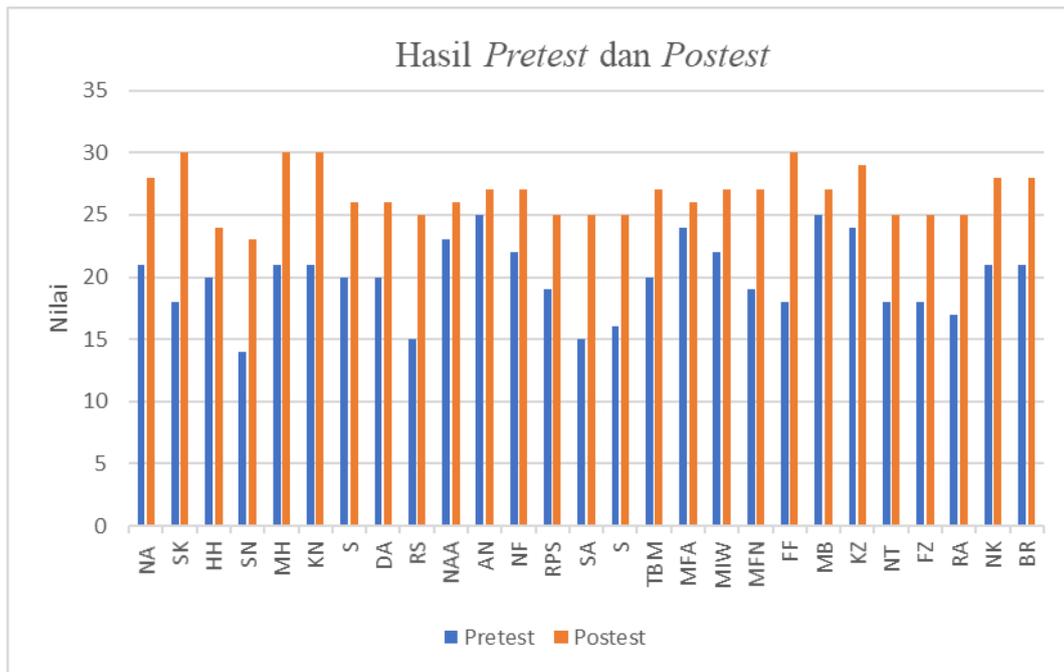
Statistik	Pretest
<i>N</i>	27
<i>Mean</i>	19,89
<i>Median</i>	20,00
<i>Mode</i>	21
<i>Std. Deviation</i>	2,991
<i>Minimum</i>	14
<i>Maximum</i>	25
<i>Sum</i>	537

Hasil analisis statistik deskriptif *posttest* latihan pliometrik terhadap hasil *lay up shoot* peserta bola basket di SMK Negeri 1 Banda Aceh, didapat nilai minimal = 23 nilai maksimal = 30, rata-rata (*mean*) = 26,70, dengan *std. Deviation* = 1,938. Secara lengkap hasilnya sebagai berikut:

Tabel 3. Deskriptif Statistik

Statistik	Posttest
<i>N</i>	27
<i>Mean</i>	26,70
<i>Median</i>	27.00
<i>Mode</i>	25
<i>Std. Deviation</i>	1,938
<i>Minimum</i>	23
<i>Maximum</i>	30
<i>Sum</i>	721

Hasil *pretest* dan *posttest* kemampuan *lay up shoot* peserta bola basket di SMK Negeri 1 Banda Aceh dapat disajikan sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan *Lay Up Shoot* Peserta Bola Basket di SMK Negeri 1 Banda Aceh

Hasil Uji Hipotesis

Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis yang berbunyi “ada pengaruh yang signifikan metode bagian terhadap peningkatan kemampuan *lay up shoot* pada peserta bola basket di SMK Negeri Banda Aceh”, berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka metode bagian memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *lay up shoot* siswa. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai *sig* lebih kecil dari 0,05 ($Sig < 0,05$). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 3. Uji-t *Pretests* dan *Posttests* Kemampuan *Lay Up Shoot*

Kelompok	Rata-rata	t hitung	t-test for Equality of means			%
			t tabel	Sig	Selisih	
<i>Pretest</i>	19,89	12,765	2,056	0.000	6,81	19%
<i>Posttest</i>	26,70					

Hasil uji-t dapat dilihat bahwa t_{hitung} 12,765 dan $t_{tabel (0,05) (26)}$ 2,056 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t_{hitung} 12,765 $>$ $t_{tabel (0,05)(26)}$ 2,056, dan nilai signifikansi 0,000 $<$ 0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “ada pengaruh yang signifikan latihan pliometrik terhadap hasil *lay up shoot* olahraga bola basket di SMK Negeri 1 Banda Aceh”, diterima. Artinya metode bagian memberikan pengaruh yang signifikan terhadap

hasil *lay up shoot* bola basket di SMK Negeri 1 Banda Aceh. Dari data *pretest* memiliki rata-rata 19,89, selanjutnya pada saat *posttest* rata-rata mencapai 26,70. Besarnya peningkatan kemampuan *lay up shoot* tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 6,81, dengan kenaikan persentase sebesar 19%.

Pembahasan

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian latihan pliometrik selama 4 kali pertemuan memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *lay up shoot* pada peserta bola basket di SMK Negeri 1 Banda Aceh. Adapun urutan yang harus dilakukan sehingga akhirnya dapat ditarik kesimpulan adalah: (1) diadakan *pretest* dengan tujuan supaya status kemampuan *lay up shoot* awal siswa diketahui, (2) pemberian *treatment* latihan sebanyak 4 kali pertemuan, (3) kemudian yang terakhir adalah diadakannya *posttest* yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan kemampuan *lay up shoot* terhadap subjek yang diberi perlakuan.

Mengetahui adanya pengaruh latihan pliometrik terhadap hasil kemampuan *lay up shoot* pada peserta bola basket di SMK Negeri 1 Banda Aceh dapat dibuktikan dengan uji-t. Uji-t akan menampilkan besar nilai t-hitung dan signifikansinya. Ada tidaknya pengaruh kemampuan *lay up shoot* pada peserta bola basket di SMK Negeri 1 Banda Aceh setelah melakukan latihan dengan latihan pliometrik dapat diketahui dari nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* pada uji-t tersebut.

Hasil uji-t menunjukkan bahwa latihan pliometrik memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *lay up shoot* pada peserta bola basket di SMK Negeri 1 Banda Aceh, hal ini dibuktikan dengan t hitung $12,765 > t$ tabel $(0,05)(26)$ 2,056, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Kemampuan *lay up shoot* siswa peserta bola basket di SMK Negeri 1 Banda Aceh mengalami peningkatan setelah melakukan latihan pliometrik dengan ditunjukkan oleh nilai *posttest* lebih besar dari pada nilai *pretest*. Hal ini dibuktikan dengan nilai kenaikan persentase sebesar 19%.

Hal tersebut diperkuat oleh penelitian Ridwan (2020) menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kemampuan long passing pemain sepak bola setelah menjalani latihan pliometrik. Rata-rata hasil long passing pemain meningkat sebesar 15,74% setelah perlakuan (*treatment*) dengan latihan pliometrik. Hal ini menunjukkan bahwa latihan pliometrik memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kemampuan long passing pemain sepak bola.

Gerak yang terjadi dalam aktivitas olahraga, merupakan akibat adanya stimulus yang diproses di dalam otak dan selanjutnya direspon melalui kontraksi otot, setelah menerima perintah dari sistem komando syaraf, yaitu otak. Oleh karena itu keterampilan gerak selalu berhubungan dengan sistem motorik internal tubuh manusia yang hasilnya dapat diamati sebagai perubahan posisi sebagian badan atau anggota badan (Schmidt & Lee, 2008: 334). Belajar gerak merupakan suatu rangkaian asosiasi latihan atau pengalaman yang dapat mengubah kemampuan gerak ke arah kinerja keterampilan gerak tertentu. Sehubungan dengan hal tersebut, perubahan keterampilan gerak dalam belajar gerak merupakan indikasi terjadinya proses belajar gerak yang dilakukan oleh seseorang. Dengan demikian, keterampilan gerak yang diperoleh bukan hanya dipengaruhi oleh faktor kematangan gerak melainkan juga oleh faktor proses belajar gerak. Selanjutnya gerak yang dilakukan secara berulang-ulang akan tersimpan dalam memori pelaku yang sewaktu-waktu akan muncul bila ada stimulus yang sama. Untuk itu, keterampilan gerak dalam olahraga harus selalu dilatihkan secara berulang-ulang agar tidak mudah hilang dari memori, sehingga individu tetap terampil dalam setiap melakukan gerakan.

Peningkatan kemampuan yang terjadi dikarenakan adanya asosiasi pengetahuan yang diperoleh anak pada pertemuan sebelumnya dengan pengetahuan yang baru dan asosiasi tersebut semakin kuat ketika dilakukan secara berulang. Hal ini berdasarkan pada teori belajar law of exercise yang dikemukakan oleh Thondrike (Rahyubi, 2012: 164) yang menyatakan bahwa “prinsip hukum latihan menunjukkan bahwa prinsip utama dalam belajar adalah pengulangan, semakin sering diulangi materi pelajaran akan semakin dikuasai”.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Melalui uji-t, dapat disimpulkan bahwa latihan pliometrik memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *lay up shoot* pada peserta bola basket di SMK Negeri 1 Banda Aceh. Oleh karena itu, hipotesis alternatif diterima, dan hal ini dijelaskan secara rinci dalam pembahasan hasil penelitian. Metode penelitian yang melibatkan pretest, treatment, dan posttest memberikan kerangka yang jelas untuk memahami dampak latihan pliometrik terhadap kemampuan *lay up shoot* siswa.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian tentang latihan pliometrik terhadap kemampuan *lay up shoot* peserta bola basket di SMK Negeri 1 Banda Aceh, beberapa saran penting dapat

diusulkan. Pertama, perlu disusun program latihan pliometrik yang lebih terstruktur dan berkelanjutan untuk memaksimalkan potensi peningkatan keterampilan *lay up shoot*. Selanjutnya, diperlukan pemantauan dan evaluasi berkala selama pelaksanaan program latihan, guna menyesuaikan intensitas dan jenis latihan sesuai dengan perkembangan peserta. Penting juga untuk menggabungkan variasi metode latihan pliometrik dengan pendekatan lainnya, termasuk aspek teknis, taktis, dan mental dalam permainan bola basket, guna meningkatkan efektivitas latihan. Kolaborasi yang erat antara pelatih dan guru olahraga juga perlu ditingkatkan untuk mendukung implementasi metode latihan pliometrik di sekolah, melibatkan penyusunan program, pemantauan kemajuan, dan pertukaran pengetahuan. Terakhir, perlu dipertimbangkan untuk memasukkan latihan pliometrik ke dalam kurikulum olahraga di sekolah, sehingga manfaatnya dapat menjadi bagian integral dari pengembangan keterampilan bermain bola basket. Dengan penerapan saran-saran ini, diharapkan program latihan pliometrik dapat dioptimalkan dan memberikan dampak positif yang signifikan bagi peserta bola basket di SMK Negeri 1 Banda Aceh.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, M. F. U., Priambodo, A., & Jannah, M. (2019). Pengaruh latihan imagery dan tingkat konsentrasi terhadap peningkatan keterampilan lay up shoot bola basket sman 1 menganti gresik. *JP.JOK (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 2(2), 1-13.
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *PILAR*, 14(1), 15-31.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta:Rineka Cipta. 245
- Candra, O. (2019). *Keterampilan Lay Up Shoot Bola Basket*. Media Sahabat Cendekia.
- Fatahilah, A. (2018). Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Dribbling Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola basket. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. 1 (2). 1:11-20.
- Hadi, P., Doewes, M., & Riyadi, S. (2020, September). Hubungan kesesuaian model latihan pliometrik low intensity dan high intensity terhadap kemampuan jump shoot bola basket. *In Prosiding Seminar Nasional Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains (Vol. 1, No. 1)*.
- Makalalag, R. K. (2019). Pengaruh latihan pliometrik terhadap hasil lompatan lay-up shoot dalam olahraga bola basket pada siswa kelas X SMA N 2 Gorontalo. *Skripsi*, 1(831412030).
- Oktavianus, I., Bakhtiar, S., & Bafirman, B. (2018). Bentuk Latihan Pliometrik, Latihan Beban Konvensional Memberikan Pengaruh terhadap Kemampuan Three Point Shoot Bolabasket. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 21-21.
- Rahyubi, H. (2012). *Teori-teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik Deskripsi dan Tinjauan Kritis*. Bandung: Nusa Media
- Rangkuti, A. A. (2017). *Statistika inferensial untuk psikologi dan pendidikan*. Kencana.
- Retnawati, H. (2017). Teknik pengambilan sampel. *In Disampaikan pada workshop update penelitian kuantitatif, teknik sampling, analisis data, dan isu plagiarisme (pp. 1-7)*.

- Schmidt, R. A., & Wrisberg, C. A. (2008). *Motor learning and performance: A situation-based learning approach*. Human kinetics.
- Syahriadi, S., 2020. Latihan Pliometrik dan Latihan Berbeban terhadap JumpingSmash Atlet Bulutangkis. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(2), pp.133-142.
- Temmassonge, A. (2020). Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Bola basket Menggunakan Variasi Latihan Pada Siswa. *Journal Nasional Keolahragaan* 1 (4).
- Utama, M.R., Pangkahila, A., Adiputra, I.N., Tianing, N.W., Weta, I.W. and Adiputra, L.S.H., (2019). Pelatihan Pliometrik Jump to Box Lebih Meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai Dari Pada Pelatihan Pliometrik Barrier Hops Pada Permainan Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 5(2), 34-41
- Yusup, F. (2018). Uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian kuantitatif. *Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(1).