

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

Skripsi

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan

oleh

Nora Rezeqini
1911040048

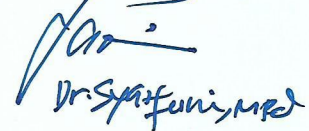


Ace Sidang 21/1-2024



Munzir, M.Pd.

Ace Sidang 25/1-24



Dr. Syarifuddin, M.Pd.

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSAMPENA
BANDA ACEH
2024**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Nora Rezeqini
NIM : 1911040048
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Latihan *Lay Up Shoot* Olahraga Bola Basket di SMK Negeri 1 Banda Aceh

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan pada ujian skripsi program sarjana.

Pembimbing I,



Dr. Svafuni, M.Pd
NIDN 0128068203

Banda Aceh, 22 Januari 2024
Pembimbing II,



Munzir, M.Pd
NIDN 1301018301

Mengetahui,
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani,



Irwandi, S.Pd., M.Pd. AIFO
NIDN 01260688005

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	iii
LEMBARAN PERSETUJUAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFRAT LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1.Latar Belakang Masalah.....	1
1.2.Identifikasi Masalah.....	6
1.3.Pembatasan Masalah.....	6
1.4.Rumusan Masalah.....	6
1.5.Tujuan Penelitian.....	6
1.6.Manfaat Penelitian.....	6
1.7.Hipotesis.....	7
BAB II LANDASAN TEORI.....	8
2.1 Tinjauan Umum Tentang Tinggi Lompatan.....	8
2.1.1 Definisi Tinggi Lompatan <i>Lay Up Shoot</i>	9
2.2 Tinjauan Umum Latihan Pliometrik.....	15
2.2.1 Definisi Latihan Pliometrik.....	16
2.2.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Latihan Pliometrik.....	20
2.2.3 Fisiologi Latihan Pliometrik.....	22
2.2.4 Jenis Latihan Pliometrik.....	23
2.2.5 Mekanisme Latihan Pliometrik.....	25
2.3 Tinjauan Hubungan Antara Latihan Pliometrik dan Tinggi Lompatan.....	26
2.4 Bola Basket.....	28
2.5 Penelitian Relevan.....	30
2.6 Kerangka Berpikir.....	34
BAB III METODE PENELITIAN.....	36
3.1 Pendekatan Penelitian.....	36
3.2 Lokasi Penelitian.....	36
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	36
3.4 Variabel Penelitian.....	38

3.5 Instrumen Penelitian.....	38
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	40
3.7 Teknik Analisis Data.....	41
BAB IV METODE PENELITIAN.....	43
4.1 Hasil Penelitian.....	43
4.1.1 Deskripsi Data Penelitian.....	43
4.1.2 Hasil Uji Hipotesis.....	45
4.2 Pembahasan.....	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	50
5.1 Kesimpulan.....	50
5.2. Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA.....	52

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

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”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah di atas, yang menjadi identifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu: “Pengaruh latihan pliometrik terhadap hasil *lay up shoot* olahraga bola basket di SMK Negeri 1 Banda Aceh”.

1.3 Pembatasan Masalah

Penelitian ini akan sesuai dengan masalah yang dihadapi dan akan tetap berfokus pada masalah yang ada dengan memberikan batasan yang jelas. Fokus dalam penelitian ini akan membahas mengenai dampak latihan pliometrik terhadap hasil *lay up shoot* konteks olahraga bola basket di SMK Negeri 1 Banda Aceh.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: “Apakah terdapat pengaruh latihan pliometrik terhadap hasil *lay up shoot* olahraga bola basket di SMK Negeri 1 Banda Aceh?”

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, yang menjadi tujuan dalam penelitian ini yaitu: ”Untuk mengetahui bagaimana pengaruh latihan pliometrik terhadap hasil *lay up shoot* olahraga bola basket di SMK Negeri 1 Banda Aceh”.

1.6 Manfaat penelitian

Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan manfaat secara berikut:

1. Manfaat Teoritis

Sebagai sarana untuk menambah referensi dan bahan kajian dalam ilmu pengetahuan di bidang kepelatihan dan sebagai bahan acuan penelitian

lanjut mengenai bola basket khususnya pada latihan pliometrik dan pengaruhnya terhadap *lay up shoot* di SMK Negeri 1 Banda Aceh.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat digunakan agar siswa SMK Negeri 1 Banda Aceh dapat mengetahui kemampuan dalam latihan pliometrik terhadap *lay up shoot*.

1.7 Hipotesis

Menurut Harlyan, L. I. (2012) mengatakan pengujian hipotesis adalah suatu prosedur yang dilakukan dengan tujuan memutuskan apakah menerima atau menolak hipotesis mengenai parameter populasi. Yang menjadi hipotesis dalam penelitian ini adalah “Adanya pengaruh latihan pliometrik terhadap hasil *Lay Up Shoot* olahraga bola basket di SMK Negeri 1 Banda Aceh”.