



EFEKTIVITAS BENTUK LATIHAN *SKIPPING* DAN *SQUAT JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN *JUMP SHOOT*

M. Irfan Hasanuddin¹, Syahrudin^{2*}

¹⁾ Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Khaerun Ternate

²⁾ Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar

Info Artikel

Article History:

Received 13 November 2022

Revised 16 November 2022

Accepted 16 November 2022

Available online

Keywords:

Skipping, Squat Jump, Jump Shoot

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *skipping* dan *squat jump* terhadap kemampuan *jump shoot*. Jenis penelitian ini adalah eksperimen, variable perlakuan yaitu latihan *skipping* dan latihan *squat jump*, sedangkan variable terikat adalah kemampuan *jump shoot* dalam permainan basket. Populasi penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler basket SMA Negeri 10 Makassar sejumlah 200 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler basket SMA Negeri 10 Makassar yang berjumlah 30 orang, jenis kelamin putra dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*, dengan pembagian kelompok menggunakan *Matched Subject Ordinal Pairing*. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif, uji persyaratan, dan uji perbedaan (uji-t) dengan bantuan program SPSS 20.00 pada taraf signifikan 95% atau α 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa; 1) Ada pengaruh yang signifikan latihan *skipping* terhadap kemampuan *jump shoot* pada siswa ekstrakurikuler basket di SMA Negeri 10 Makassar ($p < 0,05$). 2) Ada pengaruh yang signifikan latihan *squat jump* terhadap kemampuan *jump shoot* pada siswa ekstrakurikuler basket di SMA Negeri 10 Makassar ($p < 0,05$), dan 3) Latihan *squat jump* lebih efektif meningkatkan kemampuan *jump shoot* daripada latihan *skipping* ($p < 0,05$).

Abstract

This study aims to determine the effect of skipping and squat jump exercises on jump shoot ability. This type of research is experimental, the treatment variable is skipping exercise and squat jump exercise, while the dependent variable is the ability to jump shoot in basketball games. The population of this research is the extracurricular basketball students of SMA Negeri 10 Makassar with a total of 200 people. The sample in this study was the extracurricular basketball students of SMA Negeri 10 Makassar, totaling 30 people, male gender with the sampling technique using simple random sampling, with group division using Matched Subject Ordinal Pairing. The data analysis technique used is descriptive analysis, requirements test, and difference test (t-test) with the help of the SPSS 20.00 program at a significant level of 95% or 0.05. The results showed that; 1) There is a significant effect of skipping exercise on the jump shoot ability of basketball extracurricular students at SMA Negeri 10 Makassar ($p < 0.05$). 2) There is a significant effect of squat jump exercise on the jump shoot ability of basketball extracurricular students at SMA Negeri 10 Makassar ($p < 0.05$), and 3) Squat jump exercise is more effective in improving jump shoot ability than skipping exercise ($p < 0,05$).

PENDAHULUAN

Permainan bola basket membutuhkan interaksi antara setiap atlet dalam satu tim untuk menghasilkan poin. Adanya interaksi tersebut sehingga permainan ini mudah dipelajari.

Permainan bola basket, dituntut memiliki berbagai macam teknik untuk memasukkan bola ke ring. Salah satu teknik adalah *jump shoot*. Untuk melakukan *jump shoot*, faktor pendukung terletak power pada otot tungkai dengan maksud mendorong titik gravitasi tubuh atlet ke atas semaksimal mungkin. Power merupakan unsur dasar untuk menunjang dalam keterampilan gerak serta menghasilkan gerakan yang kuat dan cepat. Semakin besar power otot tungkai yang diberikan, akan semakin tinggi juga loncatan yang dihasilkan pada saat memasukkan bola kedalam keranjang bola basket.

Beberapa bentuk latihan yang sering diaplikasikan pelatih untuk meningkatkan power seperti *weight training* dan *plyometrik*. Kedua bentuk latihan ini, digunakan untuk meningkatkan kemampuan *jump shoot*. Bentuk latihan *plyometrik* yang dapat diterapkan untuk meningkatkan power otot tungkai adalah *skipping* dan *squat jump*. Kedua latihan ini memiliki ciri gerak yang relatif sama untuk mendukung *jump shoot*. Untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai (*strength elastic*) diperlukan latihan beban (Syahrudin 2016).

Latihan *skipping* merupakan bentuk latihan yang digunakan untuk melatih koordinasi anggota badan (Bompa 2000). *Skipping* dapat dilakukan dengan variasi latihan yang bermacam-macam, seperti dengan lompat kedua kaki tinggi, dengan lompat satu kaki tumpu, kemudian dengan gerakan seperti berlari. (Bompa 2000) tetapi untuk latihan yang akan dijadikan treatment adalah dengan melompat melewati tali sambil kedua tangan mengayunkan tali dengan batas tinggi lompatan 20 cm.

Sedangkan latihan *squat jump* merupakan latihan *plyometrik* yang dilakukan secara cepat dan eksplosif untuk meningkatkan power tungkai bawah dengan gerakan meloncat-loncat (dengan dua kaki tumpu). Latihan *plyometrik squat jump* akan berpengaruh terhadap otot *gluteus*, *gastrocnemius*, *quadriceps*, *hamstring* dan *hip flexors* (Radcliffe and Farentinos 1985) dan merupakan bentuk latihan untuk meningkatkan power, karena latihan ini akan membentuk kemampuan unsur kekuatan dan unsur kecepatan otot, yang menjadi dasar terbentuknya power (power).

Kedua bentuk latihan ini sama-sama memiliki pengaruh yang baik dalam meningkatkan power otot tungkai, sehingga akan berpengaruh juga pada gerakan saat melakukan lompatan *jump shoot*. Tetapi dari bentuk latihan *plyometrik* tersebut belum diketahui mana bentuk latihan yang lebih baik efektif terhadap peningkatan kemampuan pada *jump shoot*.

Hampir disetiap sekolah memiliki kegiatan pendukung ekstrakurikuler kecabangan olahraga, bagi siswa-siswi yang memiliki minat dan bakat dalam suatu cabang olahraga tertentu dapat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Dari hasil wawancara dengan guru penjas SMA Negeri 10 Makassar, bahwa sekolah ini yang mempunyai ekstrakurikuler basket, dan tim ekskul sekolah ini dalam tiga tahun terakhir belum memperoleh hasil yang optimal. Prestasi tertinggi diraih sebagai runner up antar SMA/SMK/Sederajat Se-kota Makassar tahun 2016. Kegiatan ekskul basket disekolah ini berjalan dengan terprogram artinya kegiatan ini berjalan setiap minggu secara berkesinambungan.

Di samping itu, saat observasi lapangan ketika tim bolabasket latihan diidentifikasi masalah oleh peneliti yaitu minimnya kemampuan atlet dalam mendorong titik gravitasi badan kearah atas saat melakukan *jump shoot* padahal teknik ini merupakan suatu teknik untuk memasukkan bola kedalam ring dengan cara menunjukkan parabola atau titik berat bola bergerak ke arah yang lebih dekat dari ketinggian ring basket.

Berdasarkan wawancara dan observasi lapangan itu, bahwa dengan minimnya power tungkai dari atlet dalam mengangkat tubuh kearah atas memberikan makna bahwa permasalahan terletak pada power tungkai. Dengan demikian, peneliti akan menerapkan bentuk latihan untuk meningkatkan power tungkai berupa latihan *skipping* dan latihan *jump shoot*.

Kedua bentuk latihan tersebut diatas sering dimanfaatkan oleh para pelatih dalam upaya meningkatkan *jump shoot* namun belum ada yang informasi mana yang lebih efektif. Karena itu, penulis akan melakukan penelitian dengan judul "Efektivitas Bentuk Latihan *Skipping* dan *Squat Jump* Terhadap Kemampuan *Jump Shoot* Pada Siswa Ekstrakurikuler Basket Di SMA Negeri 10 Makassar"

Adapun tujuan penelitian ini adalah : 1) Untuk mengetahui pengaruh latihan *skipping* terhadap kemampuan *jump shoot*, 2) Untuk mengetahui pengaruh latihan *squat jump* terhadap kemampuan *jump shoot*, 3) Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *skipping* dan *squat jump* terhadap kemampuan *jump shoot*.

Metode

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen, dengan variable perlakuan yaitu latihan skipping dan latihan *squat jump*, sedangkan variable terikat adalah kemampuan *jump shoot* dalam permainan basket. Populasi penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler basket SMA Negeri 10 Makassar sejumlah 200 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler basket SMA Negeri 10 Makassar yang berjumlah 30 orang, jenis kelamin putra dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* dengan pembagian kelompok menggunakan *Matched Subjek Ordinal Pairing* (Gumanti, Yudiar, and Syahrudin 2016)..

Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah tes *standing jump shoot* (Mulyono 2007). Dengan mekanisme *jump shoot* dilakukan dalam daerah *shooting medium shoot* yang berjarak 4,6 meter dari ring basket dengan 5 (lima) titik *shooting*, yaitu lima titik *shooting* yaitu dari samping kiri ring, samping kiri atas ring, tengah ring, samping atas kanan ring, dan samping kanan ring. Dengan masing-masing tempat melakukan 5 kali *shooting* sehingga untuk keseluruhan tembakan dalam 5 titik yaitu 25 kali *shooting*. Setiap sampel melakukan 5 kali *shooting* di setiap satu kotak. Penilaian yang diberikan bila bola masuk diberikan nilai 2 (dua) dan apabila bola tidak masuk mendapat 0 (nol).



Gambar 1. Posisi tembakan

Data dianalisis dengan menggunakan uji normalitas dan uji homogenitas sebagai prasyarat statistik parametrik. Serta dilanjutkan dengan uji beda mean, baik berpasangan maupun tidak berpasangan.

HASIL

Berdasarkan table 2. rangkuman hasil pengujian normalitas data bahwa kedua kelompok perlakuan berdistribusi normal. Berdasarkan Tabel 3 uji homogenitas data *pretest* kelompok *skipping* dan kelompok *squat jump* terhadap kemampuan *jump shoot* adalah homogen. Berdasarkan Tabel 4, bahwa ada pengaruh yang signifikan pada kelompok latihan *skipping* terhadap kemampuan *jump shoot* pada siswa ekstrakurikuler basket di SMA Negeri 10 Makassar ($0,000 < \alpha 0,05$).

Berdasarkan Tabel 5, bahwa ada pengaruh yang signifikan pada kelompok latihan *squat jump* terhadap kemampuan *jump shoot* pada siswa ekstrakurikuler basket di SMA Negeri 10 Makassar ($0,000 < \alpha 0,05$). Berdasarkan Tabel 6 bahwa ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara kelompok latihan *skipping* dan latihan *squat jump* terhadap kemampuan *jump shoot* pada siswa ekstrakurikuler basket di SMA Negeri 10 Makassar ($0.045 < 0.05$). Kelompok latihan *squat jump* lebih efektif meningkatkan kemampuan *jump shoot* daripada kelompok latihan *skipping* ($25.60 > 20.93$).

Berdasarkan Tabel 6 bahwa ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara kelompok latihan *skipping* dan latihan *squat jump* terhadap kemampuan *jump shoot* pada siswa ekstrakurikuler basket di SMA Negeri 10 Makassar ($0.045 < 0.05$). Kelompok latihan *squat jump* lebih efektif meningkatkan kemampuan *jump shoot* daripada kelompok latihan *skipping* ($25.60 > 20.93$).

Tabel 1. Hasil analisis data deskriptif

Latihan	Deskriptif	Pretest	Posttest
Latihan <i>Skipping</i> (Kelompok I)	N	15	15
	Sum	188	314
	Mean	12,53	20,93
	Std. Deviasi	5,317	5,898
	Variance	28,267	34,781
	Range	20	20
	Min	2	10
	Max	22	30
Latihan <i>Squat Jump</i> (Kelompok II)	N	15	15
	Sum	178	384
	Mean	11,87	25,60
	Std. Deviasi	5,730	6,288
	Variance	32,838	39,543
	Range	20	20
	Min	2	16
	Max	22	36

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Data

Kelompok	Kolmogorov-Smirnov		α	Ket
	Statistik	P		
<i>Skipping</i>	0,143	0,200	0,05	Normal
<i>Squat Jump</i>	0,165	0,200	0,05	Normal

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas Data Latihan *Skipping* dan Latihan *Squat Jump*

<i>Jump Shoot</i>	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest kelompok latihan <i>skipping</i> dan latihan <i>squat jump</i>	0,117	1	28	0,735

Tabel 4. Hasil Pengolahan Data Hipotesis Pertama

Hipotesis	Mean	$t_{\text{observasi}}$	t_{tabel}	P	Keterangan
Pretest	12,53	24,059	2,145	0,000	Signifikan
Posttest	20,93				

Tabel 5. Hasil Pengolahan Data Hipotesis Kedua

Hipotesis	Mean	$t_{\text{observasi}}$	t_{tabel}	P	Keterangan
Pretest	11,87	41,558	2,145	0,000	Signifikan
Posttest	25,60				

Tabel 6. Hasil Pengolahan Data Hipotesis Ketiga

Hipotesis	Mean	t _{observasi}	t _{tabel}	P	Keterangan
Posttest latihan <i>skipping</i>	20,93	2,096	2,049	0,045	Signifikan
Posttest latihan <i>squat jump</i>	25,60				

Pembahasan

Bolabasket merupakan salah satu olahraga permainan bola besar dengan menggunakan tangan yang di mainkan oleh dua regu yang masing-masing regu beranggotakan 5 (lima) pemain. Dengan cara mencetak poin sebanyak-banyaknya ke keranjang lawan. Terdapat berbagai teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain bolabasket, teknik dasar tersebut diantaranya yaitu, *dribbling*, *passing*, *shooting*, *pivot*, and *rebound* (Dereceli 2018)(Okubo and Hubbard 2015)(Wati, Sugihartono, and Sugiyanto 2018). Selain menguasai dengan baik teknik dasar dalam cabang olahraga bolabasket, pemain bolabasket juga harus memiliki kondisi fisik yang baik pula, diantaranya yaitu: kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelincahan, kelentukan, reaksi, daya tahan, koordinasi, ketepatan, dan power (Saeftian Herdiawan, Asmawi, and Hanif 2020)(Setia and Winarno 2021)(Shofia et al. 2021).

Sejalan dengan yang dikemukakan diatas, bahwa agar pemain bolabasket dapat mencapai prestasi yang baik. Dalam penelitian ini, yang berhubungan dengan kemampuan *jump shoot* adalah power tungkai. Power tungkai adalah kemampuan otot tungkai untuk dapat melakukan gerakan secara eksplosif dengan kecepatan maksimal walaupun keadaan yang sedang menahan beban. Power tungkai dapat dikembangkan dan ditingkatkan melalui latihan-latihan yang mengarah pada bentuk lompatan, salah satunya adalah latihan *pliometrik* (Suprpto, Supriyadi, and Merawati 2019).

Latihan *pliometrik* merupakan bentuk latihan yang bertujuan khusus melatih otot-otot tertentu agar dapat menghasilkan power yang maksimum. Beban yang digunakan untuk berlatih *pliometrik* dapat berupa beban berat badan sendiri, yaitu besarnya berat badan dalam melawan gravitasi. Dalam penelitian ini, latihan *pliometrik* dilakukan dengan dua acara, yaitu dalam bentuk latihan *skipping* dan latihan *squat jump*.

Latihan *skipping* merupakan jenis latihan yang memanfaatkan tali untuk diayunkan melewati badan yang dilakukan dengan gerakan meloncat atau meloncat secara berulang-ulang dan bertujuan untuk meningkatkan keseimbangan, daya tahan, koordinasi tangan dan kaki, dan lain sebagainya. Dalam penelitian ini latihan *skipping* dilakukan dengan lompatan kaki secara bersamaan dan diukur dalam hitungan. Latihan *skipping* sangat relevan sekali dengan upaya peningkatan power tungkai, karena didalam latihan *skipping* memiliki bentuk kegiatan lompat-lompat dengan menahan berat badan pelakunya. Hal ini sejalan hasil penelitian (Rahayu Ningsih And Widodo 2019), bahwa terdapat pengaruh latihan *skipping* terhadap peningkatan power otot tungkai yang diperoleh dari hasil *pretest* dan *posttest* yang telah diberikan *treatment* selama 6 minggu dalam frekuensi 1 minggu 3 kali pertemuan menunjukkan peningkatan power otot tungkai. Demikian pula menurut penelitian (Iqbal and Gushendra 2016), hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *skipping* terhadap power otot tungkai

Latihan *squat jump* merupakan bentuk latihan dengan cara melakukannya melompat ditempat. Dengan kedua kaki sebagai tolakan keatas. Latihan ini dapat dilakukan dimana saja seperti didaratan yang rata, lapangan berumput, matras atau keset yang lembut. Latihan ini dilakukan dalam satu bentuk rangkaian lompatan yang membutuhkan power otot tungkai yang kuat, agar lompatan ke atas lebih tinggi dari lompatan sebelumnya sehingga akan mendapatkan hasil yang baik. Penelitian (Santosa 2015), bahwa terdapat peningkatan power otot tungkai setelah diberi perlakuan *squat jump*. Menurut (Riyoko n.d.), untuk mengetahui sejauh mana pengaruh latihan *squat jump* terhadap tembakan *under the basket shoot* bola basket dihitung dengan membandingkan antara nilai *pretest* dan *posttest* pada masing-masing kelompok. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *squat jump* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil *under the basket shoot* bola basket.

Berdasarkan dari uraian data diatas dalam pemberian perlakuan yang berbeda antara latihan *skipping* dan latihan *squat jump* terhadap kemampuan *jump shoot*. Perlakuan yang berbeda menimbulkan respon yang berbeda pula pada diri pelaku. Oleh karena itu kedua bentuk latihan tersebut merupakan rangsangan syaraf

yang dapat membantu untuk meningkatkan kemampuan *jump shoot* dalam permainan bola basket atau biasa diartikan sebagai kemampuan seseorang segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan-rangsangan yang datang melalui indera, syaraf atau *feeling* lainnya.

Kesimpulan

Simpulan yang dapat ditarik penelitian ini adalah 1) Ada pengaruh yang signifikan latihan *skipping* terhadap kemampuan *jump shoot* pada siswa ekstrakurikuler basket di SMA Negeri 10 Makassar ($p < 0,05$). 2) Ada pengaruh yang signifikan latihan *squat jump* terhadap kemampuan *jump shoot* pada siswa ekstrakurikuler basket di SMA Negeri 10 Makassar ($p < 0,05$), dan 3) Latihan *squat jump* lebih efektif meningkatkan kemampuan *jump shoot* daripada latihan *skipping* ($p < 0,05$)

Referensi

- Bompa, T. O. 2000. *Total Training for Young Champions*. Human Kinetics.
- Dereceli, Çağatay. 2018. "An Examination of Concentration and Mental Toughness in Professional Basketball Players." *Journal of Education and Training Studies* 7(1). doi: 10.11114/jets.v7i1.3841.
- Gumanti, Ary, . Yudiari, and . Syahrudin. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan*.
- Iqbal, Rahmat, and Wendi Gushendra. 2016. "Differences In The Effect Of Exercise On Skipping Plyometrics And Power On Leg Muscles Basketball Players." *Jurnal Ilmiah Penjas* 2(2):57–76.
- Mulyono, B. 2007. "Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani/Olahraga."
- Okubo, Hiroki, and Mont Hubbard. 2015. "Rebounds of Basketball Field Shots." *Sports Engineering* 18(1). doi: 10.1007/s12283-014-0165-z.
- Radcliffe, J. C., and R. C. Farentinos. 1985. "Plyometrics Explosive Power Training. Champaign, Illionis: Human Kinetics Published." *Inc. V*.
- RAHAYU NINGSIH, JULITA, and ACHMAD WIDODO. 2019. "Pengaruh Latihan Rope Jump Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Mahasiswa Putra Usia 18-21 Tahun." *Jurnal Kesehatan Olahraga* 7(2):391–98.
- Riyoko, Endie. n.d. "pengaruh latihan squat jump terhadap hasil under the basket shoot pada permainan bola basket siswa putra ekstrakurikuler basket SMA Negeri 01 Tanjung Batu Under The Basketball Shoot . Keywords : Squat Jump ; Results Under Shoot . Dipublikasikan Oleh : UPT ." 2:1–5.
- Saeftian Herdiawan, Galina Galina, Moch Asmawi, and Achmad Sofyan Hanif. 2020. "The Effect of Current Power , Arm Strength and Coordination on Jump Shoot Skill Basketball Skills." *International Journal of Physical Education, Sports and Health* 7(1).
- Santosa, Dwi Wahyu. 2015. "artikel e-journal unesa pengaruh pelatihan squat jump dengan metode interval pendek terhadap daya ledak (POWER) OT ... Related Papers." *Jurnal Kesehatan Olahraga* 3(1):158–64.
- Setia, Dwi Yuda, and M. E. Winarno. 2021. "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Tim Bola Basket." *Sport Science and Health* 3(3). doi: 10.17977/um062v3i32021p107-116.
- Shofia, Arikatus, Dandi Putra Setiawan, Ika Nilawati Nur Amin, and Saeful Fadly. 2021. "Hubungan status gizi dengan kekuatan otot lengan Correlation Between Nutritional Status with Arm Muscular Strength Of." *Nutrition Research and Development Journal* 01(01).
- Suprpto, Jaya, Supriyadi Supriyadi, and Desiana Merawati. 2019. "Pengaruh latihan beban leg press dan squat terhadap power otot tungkai pelari di PASI Kota Malang." *Jurnal Sport Science* 9(2). doi: 10.17977/um057v9i2p163-170.
- Syahrudin, Syahrudin. 2016. "Pengaruh latihan leg press eksentrik, konsentrik dan konvensional terhadap kekuatan otot tungkai dan kemampuan lompat jauh." *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*. doi: 10.5614/jskk.2016.1.2.4.
- Wati, Setiana, Tono Sugihartono, and Sugiyanto Sugiyanto. 2018. "Pengaruh latihan terpusat dan latihan acak terhadap hasil penguasaan teknik dasar bola basket." *KINESTETIK* 2(1). doi: 10.33369/jk.v2i1.9185.