

COMPARISON OF BOX SKIP TRAINING WITH SKIPPING TRAINING ON LAY-UP BASKETBALL GAME ATHLETE BKMF FIK UNM

Rahmat Adi Jaya¹, Arimbi², Etno Setyagraha³

^{1,2,3}Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, Jl. Wijaya Kusuma No. 14, Banta-Bantaeng, Rappocini, Makassar, Sulawesi Selatan.

Jayarahmad56@gmail.com, arimbi@unm.ac.id, etno.setyagraha@unm.ac.id

Abstract

Purpose: this study was to determine the comparison of box skip and skipping exercises on the lay-up ability of BKMF FIK UNM basketball athletes. Method This research is an experimental research type. The sample used in this study found 14 basketball athletes from BKMF FIK UNM consisting of 7 people doing box skip exercises, and 7 people doing skipping exercises. Results The analysis technique used is descriptive analysis, normality test, homogeneity test, hypothesis testing. Furthermore, the data were analyzed statistically using the SPSS application and the difference in lay ups for the box skip exercise group obtained an average value of 14,14. From the data on the lay-up difference of the skipping exercise group, the average value was 15,28. There is a difference between the box skip group and the skipping group by an average of 1,14. where the box skip exercise group was higher than the skipping group. Conclusion The difference is significant because the value ($P > 0.05$) The results of the study show (1). There is a comparative effect of box skip training on lay ups in BKMF FIK UNM basketball athletes. (2). There is an effect of skipping training on lay ups for BKMF FIK UNM basketball athletes. (3) There is a difference in the effect of box skips and skipping exercises on the ability to lay up atlets for BKMF FIK UNM basketball.

Keywords: Box Skip, Skipping, Lay Up, Atlet Basket.

PERBANDINGAN LATIHAN BOX SKIP DENGAN LATIHAN SKIPPING TERHADAP KEMAMPUAN LAY UP ATLET BKMF FIK UNM

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbandingan latihan *box skip* dan latihan *skipping* terhadap kemampuan *lay up* permainan atlet bola basket BKMF FIK UNM. Metode Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimental. Sampel yang di gunakan dalam penelitian ini berjumlah 14 orang atlet bola basket BKMF FIK UNM yang terdiri dari 7 orang melakukan latihan *box skip*, dan 7 orang melakukan latihan *skipping*. Hasil Teknik analisis yang di gunakan yaitu Analisis deskriptif, Uji Normalitas, Uji Homogenitas, Uji hipotesis. Selanjutnya data-data penelitian dianalisis dengan statistik menggunakan aplikasi SPSS dengan data Selisih *lay up* kelompok latihan *box skip* diperoleh nilai rata-rata 14,14. Dari data Selisih *lay up* kelompok latihan *skipping* diperoleh nilai rata-rata 15,28. Terdapat perbedaan selisih antara kelompok *box skip* dengan kelompok *skipping* sebesar rata-rata 1,14. di mana kelompok latihan *box skip* lebih tinggi dibandingkan kelompok *skipping*. Kesimpulan Perbedaannya signifikan karena nilai ($P > 0.05$) Dari hasil penelitian menunjukkan (1). Ada pengaruh perbandingan latihan *box skip* terhadap *lay up* pada atlet bola basket BKMF FIK UNM. (2). Ada pengaruh latihan *skipping* terhadap *lay up* pada atlet bola basket BKMF FIK UNM. (3) Ada perbedaan pengaruh latihan *box skip* dan latihan *skipping* terhadap kemampuan *lay up* atlet bola basket BKMF FIK UNM.

Kata kunci : Box Skip, Skipping, Lay Up, Atlet Basket

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi. Olahraga selain untuk kesehatan dan kebugaran juga bisa dijadikan sebagai prestasi. Sehingga seorang olahragawan dituntut untuk latihan terus-menerus agar dapat mencapai penampilan yang optimal. Latihan mempunyai makna sebagai proses perubahan tingkah laku sebagai akibat adanya interaksi individu dengan

lingkungannya. (Sukadiyanto & Muluk, 2011) mengatakan bahwa “Pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan arah yang lebih baik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih”. (Lubis & Johansyah, 2013) mengatakan bahwa “Model latihan adalah proses jangka panjang secara kontinue dan berubah secara terus menerus karena model latihan akan berkembang berkaitan dengan atletnya”. Istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: practice, exercise, dan training. Olahraga atau gerak badan sudah ada sejak manusia hidup, sebab yang dimaksud olahraga adalah menggerakkan tubuh dalam jangka waktu tertentu. Melatih tubuh untuk berolahraga pada dasarnya adalah meningkatkan kemampuan fungsional raga yang sesuai dengan tuntutan penampilan jenis olahraga itu sampai ketinggian yang maksimal baik pada aspek kemampuan dasar maupun pada aspek kemampuan tekniknya (Fauzan et al., 2020).

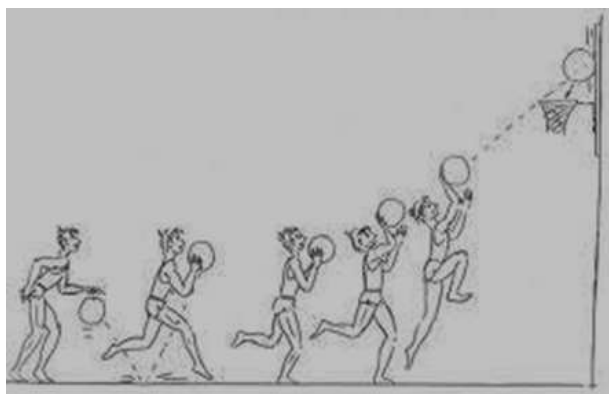
Olahraga dari berbagai cabang di seluruh dunia telah mengalami banyak perkembangan dari awal manusia mengenal olahraga sampai di jaman *modern* seperti saat ini. Olahraga adalah salah satu kegiatan yang di mana segala apa yang dilakukan manusia dapat disalurkan oleh alat yang digunakan oleh suatu individu atau berkelompok. Dalam perkembangannya di dunia olahraga adalah salah satu olahraga yang banyak di gemari oleh kaum orang dewasa dan kaum orang tua baik laki-laki, maupun perempuan olahraga ini cukup terkenal di berbagai kota, baik sekolah maupun perkuliahan olahraga. Olahraga ini disebut bermain bola basket. Salah satu olahraga yang membutuhkan semua komponen kondisi fisik yang stabil adalah permainan bola basket. Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang menuntut banyak kemampuan baik dari segi fisik, taktik, teknik dan mental. Salah satu komponen kondisi fisik yang penting dalam permainan basket adalah latihan *box skip* atau latihan *skipping* yang dibutuhkan jika ingin melatih lompat pada saat ingin *lay up*.

Permainan bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari oleh pelajar khususnya pelajar di Makassar. Pelajar memperoleh banyak manfaat khususnya dalam pertumbuhan fisik, mental, dan sosial melalui kegiatan olahraga ini. Permainan bola basket mengalami perkembangan pesat terbukti dengan munculnya atlet-atlet bola basket dari kalangan pelajar baik di tingkat daerah maupun nasional. Kompetisi bola basket yang di adakan semakin marak, seperti kompetisi untuk pelajar mulai dari mahasiswa, pelajar SMP dan SMA, dari kelas regional, nasional, dan kelas professional. Hal ini sesuai dengan pembinaan atlet yang di muali dari usia dini dengan tujuan untuk mencari dan menyaring bibit-bibit atlet muda bola basket yang mempunyai bakat potensial di bidang bola basket. Kampus FIK UNM Makassar peneliti menemukan beberapa permasalahan yang terkait dengan olahraga bola basket masih banyak mahasiswa yang belum mengetahui teknik-teknik melakukan gerakan *lay up* dalam permainan bola basket sehingga peneliti mengambil permasalahan, karena sesuai dengan apa yang peneliti dapat setelah turun observasi pada atlet putra mahasiswa BKMF FIK UNM Makassar.

Pada tahun 2015 olahraga basket menunjukkan peningkatan yang sangat pesat, yaitu dengan banyaknya turnamen dan jumlah penonton dalam suatu pertandingan baik orang tua maupun anal-anak. Berdasarkan laporan yang dirilis oleh NBL (*Nationals Basketball League*) Indonesia, pada tahun 2015 NBL menyedot total 151.369 penonton, atau bertambah sekitar 50% dari musim sebelumnya. Data itu disampaikan oleh pengelola liga PT. *Development Basketball League* (DBL) Indonesia, Azrul Ananda pada laga *final Championship Series* NBL Jogjakarta (Dinil, 2015).

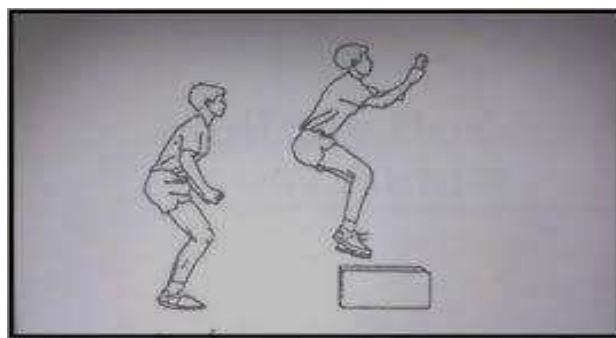
Lay up basket dalam bola basket adalah gerakan *basic shooting* untuk memasukkan bola ke ring basket lawan, meskipun merupakan teknik dasar, *lay up* masih mendominasi seluruh *shooting* yang dibuat oleh pemain basket. Hal ini karena *lay up* lebih mudah untuk di lakukan ketimbang teknik *shooting* lain yang membutuhkan banyak variasi gerakan

(*Bolabasket.Web.Id/Cara-Melakukan-Lay-up-Shoot,n.d.*). (Nuril Ahmadi, 2007) mengemukakan bahwa. Tembakan *lay up* merupakan tembakan yang di lakukan dengan jarak dekat sekali dengan keran hingga seolah-olah bola itu diletakkan ke dalam keranjang basket yang didahului dengan gerak dua langkah. *Lay up* adalah salah satu cara tim BKMF bola basket UNM untuk meraih point, point terbanyak di lakukan dari *lay up* namun masih banyak atlet atau pemain BKMF bola basket yang kurang biasa melakukan gerakan tersebut, atau cara melakukan gerakan tersebut tidak terlalu sempurna, tetapi hanya beberapa orang saja yang memiliki gerakan *lay up* yang baik selebihnya hanya mengandalkan *undering* sehingga perlu di berikan latihan yang lebih baik agar mereka dapat melakukan gerakan *lay up* yang efektif (*lay up* tepat dan terhindar dari cedera). Latihan yang seperti latihan *box skip* dan latihan *skipping*.



Gambar 1. Gerakan *Lay up*

Latihan *Lateral box skip* menurut Donal A Chu (2013: 161) “*Lateral box skip* adalah loncat ke atas dan gerakannya ke samping, mendarat dengan ke dua kaki di atas kotak. Latihan ini memerlukan beberapa kotak, bangku, atau panggung yang tingginya antara 12-24 inci”. Gerakannya ini sebenarnya sama seperti gerakan *box skip* tetapi gerakan ini ke depan *lateral box skip* ini gerakannya di lakukan dengan meloncat ke samping kotak tetapi tujuannya sama untuk meningkatkan power otot tungkai. *Box skip* atau *plyometrik* adalah latihan otot betis atau sekaligus paha yang di mana kita harus melompat ke atas, agar pada saat kita melakukan *lay up* kita bisa melakukannya secara sederhana dan maksimal.



Gambar 2. Gerakan *box skip*
(123dok.com, n.d.)

Skipping adalah latihan lompat yang dapat menguatkan kaki ***skipping* atau lompat tali** merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat efektif dilakukan karena berfungsi untuk menambah tinggi badan serta dapat menurunkan berat badan. (Dwi Budi Hartanto, 2013).



Gambar 1. Skipping training
(<https://www.pngdownload.id/>, n.d.)

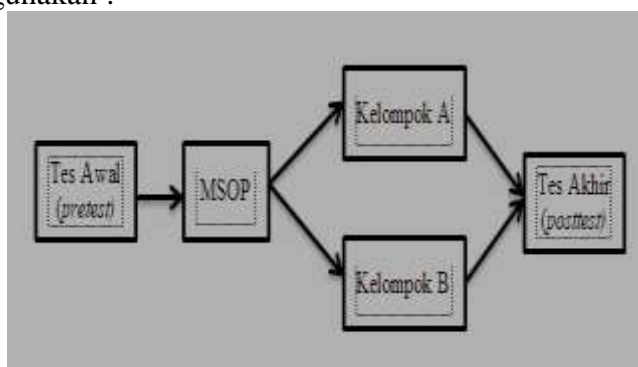
METODE

Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimental. Metode eksperimental di artikan sebagai metode dengan bentuk yang sistematis dengan tujuan untuk mencari pengaruh variabel satu dengan variabel yang lain dengan memberikan perlakuan khusus dan pengendalian yang ketat dalam suatu kondisi.

Desain Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan suatu penyelidikan yang dirancang sedemikian rupa sehingga fenomena atau kejadian itu dapat disosialisasikan dari pengaruh-pengaruh lain yaitu dengan desain penelitian menggunakan :



Gambar 4. Desain penelitian eksperimen MSOP
Sumber : (Sugiyono, 2018)

Keterangan:

MSOP : *Matched Subject Ordinal Pairing*

Pre-test : Tes awal

Kelompok A : Kelompok *Box Skip*

Kelompok B : Kelompok *Skipping*

Post-test : Tes akhir

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian untuk memperoleh data yang relevan dan akurat maka diperlukan alat pengukur data yang dapat dipertanggung jawabkan, yaitu alat ukur atau instrumen penelitian yang valid dan reliabel, karena instrumen penelitian yang baik harus memenuhi dua persyaratan yaitu valid dan reliabel (Suharsimi Arikunto, 2010).

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yang pertama, tes awal, tes awal (*pre test*) di lakukan sebelum sampel diberi perlakuan. Yang kedua, pemberian

perlakuan, perlakuan dilakukan selama 12 kali pertemuan. Dalam hal ini latihan yang dilakukan sudah memenuhi persyaratan agar dapat memberi pengaruh yang berarti. Yang ketiga, tes akhir, tes akhir (*post test*) dilakukan setelah sampel diberi perlakuan, dan yang terakhir alat dan perlengkapan tes yaitu, ring basket, bola, stopwatch, *box* kotak, tali *skipping*.

Analisis Data

1) Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif yang dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian agar dapat menafsirkan dan memberi makna tentang data pengukuran. Nilai yang tertera antara lain Mean, median, sum, range, standar deviasi, dan varians.

2) Uji Normalitas

Uji normalitas untuk mengetahui apakah data empirik yang didapatkan dari lapangan berdistribusi normal dengan taraf signifikan $P > 0.05$.

3) Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah pengujian mengenai sama tidaknya variansi-variansi dua buah distribusi atau lebih. Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah data dalam variabel bersifat homogen atau tidak.

4) Uji Hipotesis

Uji hipotesis adalah untuk melihat hasil penelitian berupa *lay up* dari dua kelompok. Uji yang digunakan adalah Uji Independen Sample T-Test dengan taraf signifikan $P < 0.05$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1) Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif merupakan gambaran secara umum dari data penelitian yang terdiri dari nilai *lay up* kelompok latihan *box skip* dan latihan *skipping* atlet Bola basket BKMF FIK UNM. Data tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Rangkuman hasil analisis deskriptif data perbandingan latihan *box skip* dengan latihan *skipping* terhadap kemampuan *lay up* permainan bola basket atlet BKMF FIK UNM

Variabel	N	Range	Min	Max	Sum	Mean	Std. Dev	Varians
<i>pre-testbox skip</i>	7	3.00	11.00	14.00	90.00	12.8571	1.06904	1.143
<i>post-testbox skip</i>	7	2.00	14.00	16.00	108.00	15.4286	.78680	.619
<i>pre-testskipping</i>	7	4.00	9.00	13.00	76.00	10.8571	1.34519	1.810
<i>post-testskipping</i>	7	2.00	13.00	15.00	98.00	14.0000	.81650	.667

2) Uji Normalitas Data

Salah satu asumsi yang harus dipenuhi agar statistik parametrik dapat digunakan adalah data mengikuti sebaran normal apabila pengujian ternyata data berdistribusi normal maka analisis statistik parametrik telah terpenuhi.

Tabel 2. Rangkuman hasil uji normalitas data perbandingan latihan *box skip* dengan latihan *skipping* terhadap kemampuan *lay up* permainan bola basket atlet BKMF FIK UNM

Kelompok	Uji Normalitas		Keterangan
	KS-Z	Asymp. Sig	
<i>pre-testbox skip</i>	0.708	0.699	Normal
<i>post-testbox skip</i>	0.893	0.402	Normal
<i>pre-testskipping</i>	0.455	0.986	Normal
<i>post-testskipping</i>	0.567	0.905	Normal

3) Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah pengujian mengenai sama tidaknya variansi-variansi dua buah distribusi atau lebih. Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah data dalam variabel bersifat homogen atau tidak

Tabel 3. Rangkuman hasil uji homogenitas data perbandingan latihan *box skip* dengan latihan *skipping* terhadap kemampuan *lay up* permainan bola basket atlet BKMF FIK UNM

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Nilai kemampuan <i>lay up</i> permainan bola basket atlet BKMF FIK UNM	0.152	1	12	0.704

4) Uji Hipotesis

Uji Hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini perlu di uji dan di buktikan melalui data empiris yang di peroleh di lapangan melalui tes dan pengukuran terhadap variabel yang di teliti. Selanjutnya data tersebut akan diolah secara statistik. Pengujian hipotesis penelitian ini di gunakan adalah uji *Paired Sample Test* dan *One Way Anova*.

Tabel 4. Rangkuman hasil analisis *Paired Sample Test* data perbandingan latihan *box skip* dengan latihan *skipping* terhadap kemampuan *lay up* permainan bola basket atlet BKMF FIK UNM

Variabel	N	Mean	Sig	t- hitung	Df
<i>Pre-test</i>	7	12.85	0.000	6.971	6
<i>Post-test</i>	7	15.42			
Selisih		2.57			

Tabel 5. Rangkuman hasil analisis *Paired Sample Test* data perbandingan latihan *box skip* dengan latihan *skipping* terhadap kemampuan *lay up* permainan bola basket atlet BKMF FIK UNM

Variabel	N	Mean	Sig	t- hitung	Df
<i>Pre-test</i>	7	10.86	0.000	9.242	6
<i>Post-test</i>	7	14.00			
Selisih		3.14			

Tabel 6. Rangkuman hasil analisis *Paired Sample Test* data perbandingan latihan *box skip* dengan latihan *skipping* terhadap kemampuan *lay up* permainan bola basket atlet BKMF FIK UNM

Variabel	N	Mean	F-Hitung		Sig
Peningkatan nilai rata-rata kemampuan <i>lay up</i> kelompok latihan <i>box skip</i>	7	15.28	5.333	4.75	0.040
Peningkatan nilai rata-rata kemampuan <i>lay up</i> kelompok latihan <i>skipping</i>	7	14.14			
Selisih		1.14			

Pembahasan Penelitian

Dari hasil penelitian tersebut menemukan bahwa terdapat perbedaan selisih yang antara *pre-test* dan *post-test* kelompok latihan *skipping* dengan peningkatan sebesar 14,14. dengan demikian ada pengaruh latihan *skipping* terhadap *lay up* pada bola basket BKMF FIK UNM. Terdapat perbedaan selisih yang antar*pre-test* dan *post-test* kelompok latihan *box skip* dengan peningkatan sebesar 15,28 dengan demikian ada pengaruh latihan *box skip* terhadap *lay up* pada atlet bola basket BKMF FIK UNM. Terdapat perbedaan selisih antara kelompok *skipping* dengan sebesar rata-rata 1,14. kelompok latihan *box skip* lebih tinggi dibandingkan kelompok *skipping*. Karena latihan *box skip* lebih optimal dibandingkan latihan *skipping*, dan latihan *box skip* juga membentuk otot yang ada pada paha dan betis sehingga gerakannya tidak kaku seperti dilakukan pada saat *pretest*. Namun perbedaannya signifikan karena nilai ($P > 0.05$).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan uraian pembahasan yang telah dikemukakan maka dapat disimpulkan bahwa:

- 1) Ada pengaruh latihan *box skip* terhadap *lay up* pada bola basket BKMF FIK UNM
- 2) Ada pengaruh latihan *skipping* terhadap *lay up* pada atlet bola basket.

DAFTAR PUSTAKA

- 123dok.com. (n.d.). *No Title*. <https://123dok.com/document/lq53kgjz-pengaruh-terhadap-ekstrakurikuler-bolavoli-penelitian-eksperimen-mataram-semarang.html>
- A.sarumpaet. (1992). *Gerakan Lay up. Bolabasket.web.id/cara-melakukan-lay-up-shoot*. (n.d.).
- Cholik Mutohir. (1992). *UU Sistem Keolahragaan Nasional*. Sunda Kelapa Pustaka.
- Dwi Budi Hartanto. (2013). *Perbedaan-Pengaruh-Latihan-Pliometrik-box-skip-Dan Skipping-Terhadap-Peningkatan-Kemampuan-Lay-Up-Bola-Basket Pada-Siswa-Ekstrakurikuler-Bola-Basket-SMK-Negeri-7-Surakarta Tahun-Ajaran-20122013*.
- Fauzan, M. A., Sarifin, S., & Setyagraha, E. (2020). Perbandingan Latihan Interval dan Latihan Fartlek Terhadap VO2MAX Atlet Bola Basket FIK UNM. *Universitas Negeri Makassar*, 230, 1–6. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=hZ5C_hEAAAAJ&pagesize=100&citation_for_view=hZ5C_hEAAAAJ:W7OEmFMMy1HYC
- <https://www.pngdownload.id/>. (n.d.).
- Lubis, & Johansyah. (2013). *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Rajagrafindo.
- Nuril Ahmadi. (2007). *Permainan Bolabasket*. Era Intermedia.

- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D* (Vol. 01). CV.Afabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Penerbit PT Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori Dan Meto-dologi Melatih Fisik*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukadiyanto, & Muluk. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Lubuk Agung.