

PENGARUH LATIHAN BOX JUMP TERHADAP KEMAMPUAN LAY-UP SHOOT BOLA BASKET DITINJAU DARI PANJANG TUNGKAI KLUB HARISMA BONE

¹Darul Husnul

¹Universitas Negeri Makassar

Email : darulhusnul@unm.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mengungkap pengaruh latihan box jump terhadap kemampuan lay-up shoot bola basket ditinjau dari panjang tungkai klub basket Harisma Bone. Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen karena penelitian ini memerlukan perlakuan. Perlakuan yang dilakukan pada variabel bebas dan dilihat hasilnya pada variabel terikatnya. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah The One Group Pretest Posttest Design. Frekuensi Latihan yang digunakan adalah 4 kali dalam seminggu. Lama latihan adalah 12 pertemuan selama 4 minggu. Populasi dalam penelitian ini adalah tim Tim bola basket Harisma Bone dengan jumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan random sampling yakni penentuan sampel secara acak. Sampel yang dipilih ialah para pemain dari tim Tim bola basket Harisma Bone dengan jumlah 10 orang. Dari hasil analisis data, diperoleh nilai sig 0.00 ($\text{sig} < 0.05$), dengan selisih 1.93 yang menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan box jump terhadap kemampuan lay-up shoot bola basket di tinjau dari panjang tungkai klub bola basket Harisma Bone, dengan kata lain bahwa ada pengaruh latihan box jump terhadap kemampuan lay-up shoot bola basket.

Kata kunci: latihan box jump, lay-up shoot, bola basket

PENDAHULUAN

Bolabasket merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah populer di Indonesia dan dimainkan oleh semua kalangan masyarakat. Keterampilan-keterampilan perseorangan, tembakan, umpan, dribel dan rebound, serta kerja tim untuk bertahan dan meyerang, adalah prasyarat agar berhasil dalam memainkan olahraga ini olahraga ini populer karena termasuk olahraga yang menyenangkan dan dapat menghasilkan prestasi, menjadi karakter permainan bola basket. Salah satu teknik dalam permainan bola basket adalah teknik lay up shoot. Lay up shoot adalah tembakan yang didahului dengan gerakan dua langkah kaki yang diiringi dengan gerakan lanjutan menempatkan bola ke ring. tembakan lay up shoot adalah tembakan yang dilakukan dekat dengan keranjang setelah menggiring bola. Dewasa ini lay up shoot semakin bervariasi, unsur yang perlu diperhatikan dalam tehnik lay up shoot ada beberapa macam, diantaranya langkah kaki, juluran tangan dan lompatan. Untuk menguasai tehnik ini diperlukan latihan yang rutin dan kerja keras.

Salah satu jenis Latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot kaki adalah latihan box jump. Latihan jump to box adalah latihan melompat ke atas kotak balok kemudian melompat turun kembali ke belakang seperti sikap awal dengan menggunakan kedua tungkai bersama-sama (Chu, 1992). Ketinggian kotak bergantung pada ukuran atlet, permukaan, arahan dan tujuan program. Kotak latihan ini mungkin melibatkan satu atau lebih bahkan bisa bergantian kaki. (Baechle, 2008). Latihan box jump dimulai dengan berdiri pada dua kaki selebar bahu, kemudian melakukan lompatan ke depan dengan mendarat di atas kotak setinggi 40-50 cm, kemudian lompat ke bawah lagi dan lompat ke kotak dan seterusnya. Box jump merupakan

latihan khusus untuk meningkatkan power otot tungkai. Latihan ini merupakan bagian dari latihan depth jump. Otot-otot yang dikembangkan pada latihan Box jump antara lain flexi paha, ekstensi lutut, aduksi dan abduksi yang melibatkan otot-otot gluteus medius dan minimus, adductor longus, brevis, magnus, minimus dan halucis.

Klub Harisma Bone adalah klub basket terbesar di Kabupaten Bone yang telah membina banyak atlet. Proses latihan permainan klub bola basket Harisma Bone, khususnya pada lay up shoot masih sangat rendah, ada banyak permasalahan yang terjadi pada saat pemain melakukan lay up shoot, salah satunya adalah pada saat pemain melakukan lay-up, kaki yang di jadikan sebagai tumpuan masih kurang seimbang, dan menjadikan bola yang di pegang olah pemain tersebut dengan mudah untuk direbut atau diambil oleh lawan. Lompatan yang di lakukan saat melakukan lay-up shoot juga masih kurang tinggi, sehingga akurasi tembakan lay-up shoot atlet masih kurang. Latihan box jump juga belum pernah diterapkan di Klub Harisma Bone sehingga penelitian ini akan mengungkap pengaruh latihan box jump terhadap kemampuan lay-up shoot bola basket ditinjau dari panjang tungkai.

METODE

Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen karena penelitian ini memerlukan perlakuan. Perlakuan yang dilakukan pada variabel bebas dan dilihat hasilnya pada variabel terikatnya. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah The One Group Pretest Posttest Design (Sugiyono, 2013), Penelitian ini menerapkan latihan box jump terhadap satu kelompok (sampel) saja yang diukur dua kali, pengukuran pertama dilakukan sebelum subjek diberi perlakuan (pretest), kemudian perlakuan (treatment), yang akhirnya ditutup dengan pengukuran kedua (posttest). Frekuensi Latihan yang digunakan adalah 4 kali dalam seminggu. Adapun lama latihan yang diperlukan adalah 12 pertemuan selama 4 minggu. Populasi dalam penelitian ini adalah tim Tim bola basket Harisma Bone dengan jumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan random sampling yakni penentuan sampel secara acak. Sampel yang dipilih ialah para pemain dari tim Tim bola basket Harisma Bone dengan jumlah 10 orang.

Berikut rincian perlakuan yang diberikan sebagai treatment dalam penelitian ini.

Perte- muan	Kegiatan	Alat	Rep	Set	Recovery
I	a. Melakukan gerakan pemanasan	-	-	-	-
	b. Latihan Box jump	Box setinggi 40-50 cm	3 kali	8	1 menit
II	a. Melakukan gerakan pemanasan	-	-	-	-
	b. Latihan Box jump	Box setinggi 40-50 cm	3 kali	8	1menit
III	a. Melakukan gerakan pemanasan	-	-	-	-
	b. Latihan Box jump	Box setinggi 40-50 cm	3 kali	8	1 menit
IV	a. Melakukan gerakan pemanasan	-	-	-	-
	b. Latihan Box jump	Box setinggi 40-50 cm	4 kali	10	1 menit
V	a. Melakukan gerakan pemanasan	-	-	-	-
	b. Latihan Box jump	Box setinggi 40-50 cm	4 kali	10	1 menit
VI	a. Melakukan gerakan pemanasan	-	-	-	-
	b. Latihan Box jump	Box setinggi 40-50 cm	4 kali	10	1 menit

VII	a. Melakukan gerakan pemanasan	-	-	-	-
	b. Latihan Box jump	Box setinggi 40-50 cm	5 kali	12	1 menit
VIII	a. Melakukan gerakan pemanasan	-	-	-	-
	b. Latihan Box jump	Box setinggi 40-50 cm	5 kali	12	1 menit
IX	a. Melakukan gerakan pemanasan	-	-	-	-
	b. Latihan Box jump	Box setinggi 40-50 cm	5 kali	12	1 menit
X	a. Melakukan gerakan pemanasan	-	-	-	-
	b. Latihan Box jump	Box setinggi 40-50 cm	4 kali	10	1 menit
XI	a. Melakukan gerakan pemanasan	-	-	-	-
	b. Latihan Box jump	Box setinggi 40-50 cm	4 kali	10	1 menit
XII	a. Melakukan gerakan pemanasan	-	-	-	-
	b. Latihan Box jump	Box setinggi 40-50 cm	4 kali	10	1 menit

HASIL

Analisis *deskriptif* (gambaran umum) data penelitian pengaruh latihan box jump terhadap kemampuan lay-up shoot bola basket di tinjau dari panjang tungkai klub bola basket Harisma Bone disajikan di tabel 1 berikut.

Tabel 1. Hasil analisis data pengaruh latihan box jump terhadap kemampuan lay-up shoot.

No	Variabel	N	Min.	Max.	Mean	Std. Deviation	Sum
1	Pretest Eksperimen	13	33	50	500	38.46	5.379
2	Posttest Eksperimen	13	23	29	341	26.23	1.833

Berikut hasil uji normalitas data pengaruh latihan box jump terhadap kemampuan lay-up shoot bola basket di tinjau dari panjang tungkai klub bola basket Harisma Bone.

Tabel 2. Hasil uji normalitas.

Variabel	Absolut	Positif	Negatif	KS-Z	Asymp	Ket
Pretest Eksperimen	0.19	0.19	-0.13	0.76	0.59	Normal
Posttest Eksperimen	0.21	0.21	-0.20	0.82	0.51	Normal
Panjang Tungkai	0.18	0.18	-0.14	0.70	0.70	Normal

Hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini di uji dan di buktikan melalui data empiris yang di peroleh di lapangan melalui tes dan pengukuran terhadap variabel yang diteliti. Selanjutnya data tersebut diolah secara statistik. Pengujian hipotesis penelitian ini menggunakan uji-T berpasangan. Berikut rangkuman hasil analisis data pengaruh latihan box jump terhadap kemampuan lay-up shoot bola basket ditinjau dari panjang tungkai klub bola basket Harisma Bone.

Tabel 3. Hasil analisis data pengaruh latihan box jump terhadap kemampuan lay-up shoot bola basket ditinjau dari panjang tungkai klub bola basket Harisma Bone.

Variabel	N	Mean	Selisih	Sig
pre_test	15	5.00	1.93	0.00
post_test	15	6.93		

Dari hasil analisis tabel 3, di atas terlihat bahwa dari hasil analisis data, diperoleh nilai sig 0.00 ($\text{sig} < 0.05$), dengan selisih 1.93 yang menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan box jump terhadap kemampuan lay-up shoot bola basket di tinjau dari panjang tungkai klub bola basket Harisma Bone, dengan kata lain bahwa ada pengaruh latihan box jump terhadap kemampuan lay-up shoot bola basket.

PEMBAHASAN

Dalam permainan bola basket, salah satu jenis tembakan yang wajib dikuasai setiap pemain adalah lay up. Lay up dilakukan dalam jarak dekat sehingga kemungkinan bola masuk begitu besar. Meskipun tembakan jarak dekat, namun untuk melakukannya diperlukan sejumlah teknik agar bola tidak meleset. Dalam melakukan teknik lay up diperlukan latihan teknik yang continyu sehingga dalam pengaplikasiannya bola bisa terarah dengan tetap mengikuti aturan atau tidak foul.

Latihan box jump adalah latihan dengan lompat dari kotak dengan tingginya di variasikan atau lompatan spontan setinggi mungkin. Box/Lompat kotak pada bentuk latihan ini dilakukan dengan Single leg atau pun doble leg ke arah depan. Latihan yang dilakukan dengan berulang-ulang dan monoton dapat menyebabkan rasa bosan. Untuk mencegah itu harus diterapkan latihan-latihan yang bervariasi. Variasi Box Jump merupakan gabungan atau selingan dari berbagai macam lompatan.

Adapun tujuan dari latihan ini menurut Kosasih (2008) adalah untuk meningkatkan hasil lompat pada peningkatan power otot tungkai. Sedangkan Chu (1992) mengemukakan bahwa tujuan latihan Box Jump adalah meningkatkan eksplosif power, namun latihan ini menekankan pada tingginya lompatan. Latihan Box Jump ini dapat bermanfaat bagi atlet yang menggunakan lompatan misalnya, Lompat jauh, lompat jingkat, Bola Voli, Bulutangkis, dan beberapa gerakan dalam bola basket diantaranya lay up.

Latihan box jump berguna untuk meningkatkan kekuatan otot yang berujung pada hasil lompatan yang baik. Performa otot yang tinggi tersebut ditentukan oleh kekuatan dan daya tahan otot yang dilatih dengan metode latihan yang baik. Dari beberapa sumber disebutkan bahwa latihan ini mampu meningkatkan power pada otot tungkai yang efektif untuk pengembangan power dan juga untuk mengembangkan kemampuan aktif dari sistem musculoskeletal.

Hasil penelitian ini sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh Pelo (2019) bahwa latihan box jump dapat melatih atlet untuk dapat melompat lebih tinggi saat melakukan lay-up shoot sehingga dengan demikian akurasi tembakan lay-up atlet juga dapat meningkat.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan dari penelitian ini, maka kesimpulan dalam penelitian ini adalah ada pengaruh latihan box jump terhadap kemampuan lay-up shoot bola basket di tinjau dari panjang tungkai klub bola basket Harisma Bone.

SARAN

Penelitian ini masih terbatas pada skala kecil sehingga penelitian selanjutnya disarankan menasar sampel yang lebih besar dengan karakteristik yang beragam agar variabel-variabel lain yang dapat mempengaruhi kemampuan lay-up atlet dapat dianalisis juga.

REFERENSI

- Baechle, T. R & Earle R. W. (2008). *Essentials of Strength Training and Conditioning Third Edition*. USA: Human Kinetics.
- Chu, D. A. (1992). *Jumping Into Plyometrics*. California: Leisure Press
- Kosasih, D. (2008). *Fundamental Basketball First Step to Win*. Semarang: CV. Elwas Offset
- Oliver, J. (2007). *Dasar-dasar Bola Basket*. Bandung: Pakar Raya P.T Sastra Husada
- Pelo, A. S. R., Wani, B., & Wea, Y. M. (2019). Pengaruh Latihan Plyometric Box Jump Terhadap Kemampuan Lay Up Shoot Dalam Ekstrakurikuler Bola Basket Siswa Kelas Viii Smps Soegijapranata Mataloko. *Jurnal Ilmiah Citra Bakti*. 1(1).
- Sodikun, I. (1992) *Olahraga Pilihan Bolabasket*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti
- Sugiyono.(2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Afabeta