

PENGARUH LATIHAN DEPTH JUMP TERHADAP DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PEMAIN BOLABASKET PUTRA

Rion Hidayat¹, Apri Agus²

¹Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

²Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

rionhidayat350@gmail.com, apriagus@fik.ac.unp.id

Abstract

This research originated from the fact that the lack of leg muscle explosive power of male basketball players at SMA Negeri 1 Suliki District, Lima Puluh Kota Regency. Evidenced by the rebound statistics of the losers during the match. The purpose of this study was to determine the effect of depth jump training as an independent variable on the explosive power of the leg muscles as the dependent variable. This type of research is quasi-experimental (quasi-experimental). The population in this study were all male basketball players at SMA Negeri 1 Suliki District, Lima Puluh Kota Regency, totaling 33 people. While the sample in this study amounted to 16 people taken by purposive sampling technique. The research site was the basketball field at SMA Negeri 1 Suliki District, Lima Puluh Kota Regency. The leg muscle explosive power data in this study were taken using the vertical jump test. The data analysis technique used to test the hypothesis in this study is to use the t-test formula which is associated with a significant level of 5%. The results of data analysis are pre-test for category 3 people who have leg muscle explosive power in the medium category with a percentage of 18.75%, 8 people have sufficient leg muscle explosive power with a percentage of 50%, 4 people have good leg muscle explosive power with a percentage of 25%, and 1 person has leg muscle explosive power with a percentage of 6.25%. It can be concluded that there is a significant effect of the form of depth jump training on the explosive power of the leg muscles of the male basketball players at SMA Negeri 1 Suliki District, Lima Puluh Kota Regency

Keywords: Depth Jump Exercise, Limb Muscle Explosive Power.

Abstrak

Penelitian ini berawal dari kenyataan bahwa kurangnya daya ledak otot tungkai pemain bolabasket putra SMA Negeri 1 Kecamatan Suliki, Kabupaten Lima Puluh Kota. Dibuktikan pada statistik rebound yang kalah pada saat pertandingan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan depth jump sebagai variabel bebas terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai sebagai variabel terikat. Jenis penelitian ini eksperimen semu (quasi eksperimen). Populasi dalam penelitian ini seluruh pemain bolabasket putra SMA Negeri 1 Kecamatan Suliki, Kabupaten Lima Puluh Kota yang berjumlah 33 orang. Sedangkan sampel dalam penelitian ini berjumlah 16 orang diambil dengan teknik purposive sampling. Tempat penelitian adalah lapangan bolabasket SMA Negeri 1 Kecamatan Suliki, Kabupaten Lima Puluh Kota. Data daya ledak otot tungkai pada penelitian ini diambil menggunakan tes vertical jump. Teknik analisis data yang digunakan untuk pengujian hipotesis dalam penelitian ini adalah menggunakan rumus t-test yang berhubungan dengan taraf signifikan 5%. Hasil analisis data pre test kategori 3 orang yang memiliki daya ledak otot tungkai pada kategori sedang dengan persentase 18,75 %, 8 orang memiliki daya ledak otot tungkai yang cukup dengan persentase 50 %, 4 orang memiliki daya ledak otot tungkai yang baik dengan persentase 25%, dan 1 orang memiliki daya ledak otot tungkai yang dengan persentase



6,25%. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari bentuk latihan depth jump terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai pemain bolabasket putra SMA Negeri 1 Kecamatan Suliki, Kabupaten Lima Puluh Kota..

Kata kunci: Latihan Depth Jump, Daya Ledak Otot Tungkai.

PENDAHULUAN

Olahraga pada saat ini sudah mendapatkan perhatian khusus dari pemerintah, karena melihat pentingnya olahraga dalam cakupan luas hal ini dilihat dengan adanya Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab II Pasal IV dijelaskan: "Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa". Berdasarkan UU RI No.3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan.

Nasional Bab II Pasal IV salah satu tujuan keolahragaan nasional adalah meningkatkan prestasi, khusus prestasi dalam bidang olahraga. Upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dapat meningkatkan harkat dan martabat bangsa, olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Pembinaan olahraga prestasi di usahakan sebagai bentuk agar dapat mencapai hasil yang optimal, menurut Syafruddin (2017: 39) mengatakan bahwa: Olahraga prestasi adalah olahraga atau cabang/disiplin olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan (atlet) secara sistematis, berjenjang dan berkelanjutan melalui latihan dan kompetisi yang didukung ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan untuk meraih prestasi terbaik/tinggi (top performance).

Dapat disimpulkan bahwa olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan para olahragawan secara sistematis, berjenjang dan berkelanjutan melalui latihan dan kompetisi yang baik dengan didukung ilmu pengetahuan dan teknologi untuk meraih prestasi terbaik.

Salah satu cabang olahraga yang dikembangkan dan ditingkatkan prestasinya adalah bola basket. Bolabasket adalah salah satu bentuk permainan yang termasuk dalam cabang olahraga permainan. Permainan ini sangat populer dan banyak digemari oleh sebagian masyarakat Indonesia, terutama oleh masyarakat sekolah mulai dari tingkat Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA) dan Perguruan Tinggi. Hal ini dapat dilihat dari televisi yang menayangkan acara pertandingan Bolabasket atau yang bersifat kilasan (highlight) baik secara langsung maupun tidak langsung.



Daya ledak merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang harus dikuasai dalam permainan bolabasket. Contohnya pada saat menangkap bola rebound, kita memerlukan daya ledak otot tungkai yang baik agar pada saat melompat bisa lebih tinggi dan mendahului lawan dalam mengambil bola tersebut, begitu juga pada saat melakukan lay-up diperlukan daya ledak otot tungkai yang baik supaya lebih dekat pada ring basket agar keberhasilan dapat dicapai dan juga bisa digunakan pada saat jump shot agar pada saat melompat bisa jadi lebih dekat dengan ring basket dan juga berfungsi untuk melewati penjagaan lawan.

Salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan daya ledak otot adalah latihan plyometric. Latihan plyometric adalah salah satu bentuk latihan daya ledak dengan karakteristik menggunakan kontraksi otot yang sangat kuat dan cepat. Menurut McNeely dan Sandler (2007:148) ada beberapa latihan plyometric yang cocok diterapkan dalam permainan bola basket untuk pemula yaitu box landing, tuck jump, depth jump, box jump, medicine ball chest pass, overhead throw dan finger roll.

METODELOGI PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu (quasi eksperimen), dimana penelitian ini melihat pengaruh satu variable bebas terhadap satu variable terikat. Variabel bebas (X) yaitu latihan Depth Jump sedangkan variable terikatnya (Y) adalah Daya Ledak Otot Tungkai. Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan rancangan satu kelompok tes awal dan tes akhir (one group pretest posttest design). dilapangan basket SMA N 1 Kecamatan Suliki, sedangkan waktu penelitian dilakukan pada tanggal 15 Februari s/d 3 April 2021. Jumlah populasi 33 peserta. Sampel yang diambil dari pemain kelas X, XI dan XII yang berjumlah 16 orang. Teknik pengambilan sampel adalah teknik purposive sampling. Tehnik analisis data menggunakan uji t.

HASIL PENELITIAN

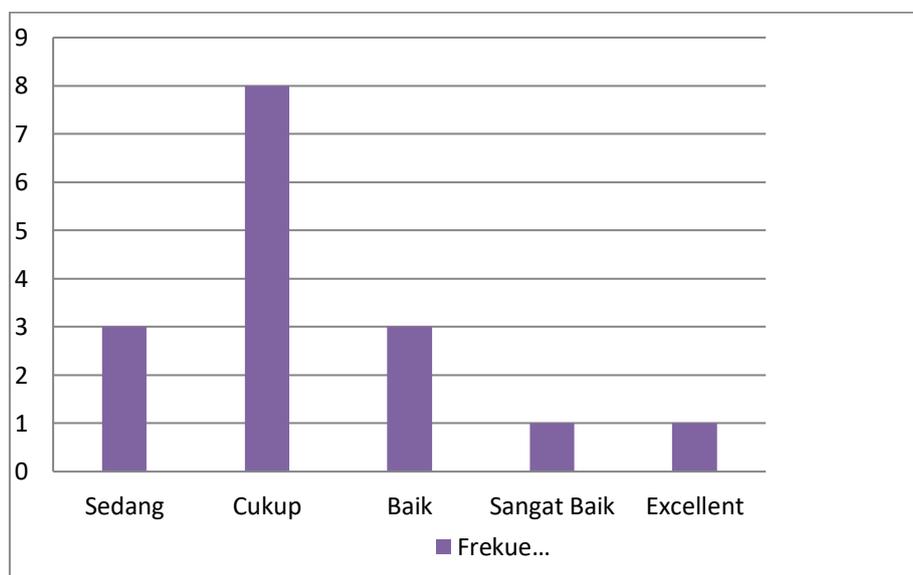
Berdasarkan analisis data tes awal yang dilakukan kepada 16 sampel diperoleh hasil sebagai berikut: skor tertinggi 67 dan skor terendah adalah 31 dengan rata-rata 47,625 dan standar deviasinya adalah 8,65. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini :



Tabel 1. Distribusi Frekwensi Hasil Daya Ledak

Klasifikasi	<i>Pre Test</i>		Kategori
	Frekwensi	Persentase	
31-40	3	18,75%	Sedang
41-50	8	50%	Cukup
51-60	3	18,75%	Baik
61-70	1	6,25%	Sangat Baik
>70	1	6,25%	Excellent
Jumlah	16	100 %	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekwensi diatas dari 16 orang sampel, terdapat 3 orang yang memiliki daya ledak otot tungkai pada kategori sedang dengan persentase 18,75 %, 8 orang memiliki daya ledak otot tungkai yang cukup dengan persentase 50 %, 3 orang memiliki daya ledak otot tungkai yang baik dengan persentase 18,75%, 1 orang memiliki daya ledak otot tungkai yang sangat baik dengan persentase 6,25%, dan 1 orang memiliki daya ledak otot tungkai yang excellent dengan persentase 6,25%.



Gambar 1.

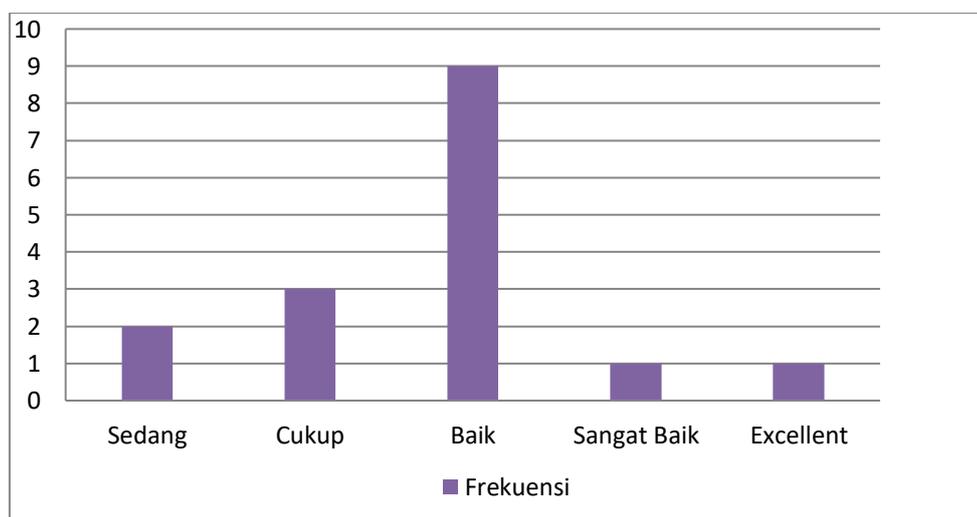
Grafik frekwensi hasil Daya Ledak

Berdasarkan analisis data tes akhir yang dilakukan kepada 16 sampel diperoleh hasil sebagai berikut: skor tertinggi 73 dan skor terendah adalah 36 dengan rata-rata 52,93 dan standar deviasinya adalah 8,96. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekwensi Hasil Daya Ledak

Klasifikasi	Post Test		Kategori
	Frekwensi	Persentase	
31-40	2	12,5%	Sedang
41-50	3	18,75%	Cukup
51-60	9	56,25%	Baik
61-70	1	6,25%	SangatBaik
>70	1	6,25%	Excellent
Jumlah	16	100 %	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekwensi diatas dari 16 orang sampel, terdapat 2 orang sampel memiliki daya ledak otot tungkai pada kategori sedang dengan persentase 12,5%, 3 orang sampel memiliki daya ledak otot tungkai yang cukup dengan persentase 18,75% , 9 orang sampel memiliki daya ledak otot tungkai yang baik dengan persentase 56,25%, 1orang sampel memiliki daya ledak otot tungkai yang sangat baik dengan persentase 6,25%, dan 1 orang sampel memiliki daya ledak otot tungkai yang excellent dengan persentase 6,25%.



Gambar 2.

Grafik frekwensi hasil post test

Tabel 3. Rangkuman uji normalitas data pre test dan post test daya ledak otot tungkai

No	Variabel	N	Lo	Lt	Ket
1	Data <i>pre test</i> daya ledak otot tungkai	16	0,139	0,213	Normal
2	Data <i>post test</i> daya ledak otot tungkai	16	0.0965	0,213	Normal

Berdasarkan tabel tersebut terlihat rangkuman hasil uji normalitas data pre test daya ledak otot tungkai diperoleh $L_0=0,139$ dengan taraf pengujian signifikan (α) = 0,05 maka diketahui $L_t= 0,213$. Jadi koefisien L_0 lebih kecil dari L_t ($0,139 < 0,213$). Jadi dapat disimpulkan bahwa data awal daya ledak otot tungkai dengan latihan depth jump pemain bolabasket putra SMA Negeri 1 Kecamatan Suliki, Kabupaten Lima Puluh Kota berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Kemudian untuk data akhir daya ledak otot tungkai diperoleh $L_0= 0.0965$ dengan taraf pengujian signifikan (α) = 0,05 maka diketahui $L_t= 0,213$. Jika dibandingkan antara besarnya koefisien L_0 dengan L_t maka koefisien L_0 lebih kecil dari L_t ($0.0965 < 0,213$). Jadi dapat disimpulkan bahwa data akhir daya ledak otot tungkai dengan latihan depth jump pemain bolabasket putra SMA Negeri 1 Kecamatan Suliki, Kabupaten Lima Puluh Kota berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

PEMBAHASAN

Menurut McNeely dan Sandler (2007:81) depth jump adalah bentuk latihan pliometrik yang bertujuan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dengan menggunakan dua tungkai secara bersamaan. Latihan ini menggunakan bangku atau box dengan ketinggian bervariasi mulai dari 60-120 cm. Kotak harus dibangun dengan kokoh dengan permukaan pendaratan yang tidak licin. Depth jump adalah metode yang paling populer dan paling efektif untuk pengembangan power dan juga merupakan metode yang paling efektif untuk mengembangkan kemampuan reaktif dari sistem neuromuskuler.

Berdasarkan temuan penelitian yang diperoleh, bahwasanya latihan depth jump memberikan peningkatan terhadap daya ledak otot tungkai pemain bolabasket putra SMA Negeri 1 Kecamatan Suliki, Kabupaten Lima Puluh Kota dapat dilihat pada $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($44,27 > 0,220$). Mengingat latihan depth jump dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai maka kepada pelatih maupun atlet dapat menerapkan latihan ini untuk meningkatkan kondisi daya ledak otot tungkai pada tingkat yang lebih baik.



KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan depth jump terhadap daya ledak otot tungkai pemain bolabasket putra SMA Negeri 1 Kecamatan Suliki, Kabupaten Lima Puluh Kota.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Apri. 2012. Olahraga Kebugaran Jasmani Sebagai Suatu Pengantar. Padang : Suka Bina Press.
- Ahmadi, Nuril. 2007. Permainan Bola Basket. Surakarta : Era Intermedia.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Padang: Pt. Rineka Cipta.
- Bafirman, Agus. 2008. Pembentukan Kondisi Fisik. Padang: Wineka Pedia.
- McNeely, Ed dan David Sandler. 2007. Power Plyometrics The Complete Program: Mayer And Mayer Sport (UK) Ltd. McNeely, Ed. 2007. Introduction to Plyometrics. NSCA Performance Training.
- Nuril Ahmadi. 2007. Permainan Bola Basket. Solo: Era Intermedia.
- Syaifuddin. 2006. Anatomi Fisiologi Untuk Mahasiswa Perawat. Egc. Penerbit Buku Kedokteran
- Syahara, Sayuti. 2006. Volume, Intensitas Dan Densitas Latihan. Padang: Fik Unp.
- Syafruddin. 2017. Perangkat Pembelajaran Ilmu Melatih Dasar. Padang: Fik Unp.
- Umar. 2007. Anatomi tubuh manusia. Padang : Universitas Negeri Padang Press.
- Undang-Undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005, Tentang Sistem Keolahragaan Nasional

