

## Pengaruh Latihan Lompat Bangku dan *Skipping* terhadap Kemampuan *Shooting Under Ring* Team Bolabasket

Rahmat Hakiki, Hendri Neldi, Nirwandi, Ibnu Andli Marta

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang  
[rahmathakiki@gmail.com](mailto:rahmathakiki@gmail.com), [hendrineldi62@fik.unp.ac.id](mailto:hendrineldi62@fik.unp.ac.id), [nirwandisali@gmail.com](mailto:nirwandisali@gmail.com), [ibnuandlimarta@fik.unp.ac.id](mailto:ibnuandlimarta@fik.unp.ac.id)

**Kata Kunci:** *skipping, lompat bangku, shooting under ring*

**Abstrak :** Masalah penelitian ini ketepatan shooting under ring yang dimiliki oleh team bolabasket SMA N 1 X Koto Tanah Datar rendah. Banyak faktor yang dapat menyebabkan rendahnya kemampuan shooting under ring, diantaranya adalah bentuk latihan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan lompat bangku dan skipping terhadap kemampuan shooting under ring team bolabasket SMA N 1 X Koto Tanah Datar. Jenis penelitian adalah eksperimen. Populasi dalam penelitian ini yaitu team Bolabasket SMA N 1 X Koto Tanah Datar. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 17 orang. Data dianalisis dengan statistik deskriptif dan inferensial dengan rumus uji t sampel terikat. Berdasarkan penelitian, didapatkan hasil sebagai berikut: (1) Terdapat pengaruh latihan lompat bangku dan skipping pada team bolabasket putra SMA N 1 X Koto Tanah Datar dengan thitung 8,50 > 2,262 tabel. (2) Terdapat pengaruh latihan lompat bangku dan skipping pada team bolabasket putri SMA N 1 X Koto Tanah Datar dengan thitung 9,55 > 2,571 ttable.

**Keywords:** *skipping, bench jumping, shooting under the ring*

**Abstract:** *The problem in this research is the accuracy of shooting under the ring owned by the basketball team of SMA N 1 X Koto Tanah Datar is low. Many factors can cause low under-ring shooting ability, including the form of training. The purpose of this study was to determine the effect of bench jumping and skipping exercises on the shooting ability of the uner ring basketball team of SMA N 1 X Koto Tanah Datar. This type of research is experimental. The population in this study is the basketball team of SMA N 1 X Koto Tanah Datar. The sampling technique used was purposive sampling. Thus the sample in this study amounted to 17 people. Data were analyzed by descriptive and inferential statistics with the bound sample t test formula. Based on the research, the following results were obtained: (1) There was an effect of bench jumping and skpping exercises on the men's basketball team at SMA N 1 X Koto Tanah Datar with tcount 8.50 > 2.262 ttable. (2) There is an effect of bench jumping and skipping exercises on the women's basketball team at SMA N 1 X Koto Tanah Datar with tcount 9.55 > 2.571 ttable.*

### PENDAHULUAN

Permainan bolabasket dimainkan oleh dua tim masing - masing terdiri dari lima pemain dengan tujuan mencetak angka ke ring lawan dan berusaha mencegah tim

lawan mencetak angka. Persatuan Bolabasket Seluruh Indonesia (PERBASI, 2010). Shooting terdiri dari macam macan teknik, antara lain Jump shoot, lay up shoot, under ring shoot dan semua macam macam gerakan dengan

upaya memasukan bola ke dalam ring. Dari beberapa teknik dasar shooting yang sering dilakukan dalam permainan bolabasket yaitu shooting under ring , karena lebih dekat dalam memasukkan bola kering sehingga lebih efektif untuk mendapatkan poin. Shooting under ring dapat dikatakan sebagai jenis tembakan yang dilakukan dari bawah ring yang didahului dengan lompat-langkah-lompat. Menembak dengan shooting under ring mempunyai keuntungan yaitu dari jarak dekat dapat mendekat ke ring dengan melakukan lompat- langkah-lompat baik yang diawali dengan kaki kanan atau kiri. *Shooting under ring* sendiri dapat digunakan pada saat serangan kilat (fast break). Selain teknik shooting under ring Tinggi badan dan kemampuan meloncat ( jumping) pemain memang menjadi faktor utama dalam melaukan shooting under ring.

Berdasarkan hasil observasi team bolabasket di SMAN N 1 X KOTO TANAH DATAR siswa dalam melakukan shooting under ring secara umum sudah bisa tetapi, kadang kadang ada yang masih melenceng, ada siswa yang masih ragu ragu dalam melakukan shooting under ring , ada juga siswa dalam melakukaan lompatan kurang maksimal, siswa yang memiliki postur yang

tinggi kurang baik saat melakukan shooting under ring, padahal postur dan tinggi badan mereka sangat, menunjang untung memasukan bola ke ring.

Metode latihan lompat bangku dan skipping adalah latihan yang menggunakan bangku kokoh panjang, kotak persegi panjang, atau deretan bangku atau tangga stadion diperlukan untuk melakukan lompatan langkahnya, yang melibatkan Otot Otot punggung bawah, paha depan, gluteals, paha belakang, dan pinggul fleksor. latihan ini sangat baik untuk bersepeda, sepakbola, bolabasket, dan acara trek dan lapangan melompat. Latihan ini dimulai dengan mengayunkan lengan keatas, kemudian menggunakan kaki bagian dalam (kaki di bangku) untuk kekuasaan melompat ke atas setinggi mungkin, bergerak sedikit ke depan ke bangku, pengulangan dilakukan setelah kaki luar (jauh dari bangku) menyentuh tanah. Berdasarkan penjelasan tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan sebuah penelitian yang berjudul “hubungan latihan lompat bangku dan skipping terhadap meningkatkan kemampuan shooting under ring team bolabasket SMA N 1 X koto Tanah Datar “ .

## METODE

Dalam penelitian ini tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu *pretest* sebelum) dan *posttes* (sesudah) *treatment*. Perbedaan antara *pretest* dan *posttest* ini diasumsikan merupakan efek dari *treatment*. Sampel pada penelitian ini adalah siswa putra yang mengikuti team bolabasket SMA N 1 X Koto Tanah Datar, jumlah putra 10 orang dan putri 7 orang, total keseluruhan sample sebanyak 17 orang. Data dalam penelitian yang telah didapatkan kemudian diolah dengan menggunakan rumus uji t.

$= \frac{ \bar{X}_1 - \bar{X}_2 }{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{n}}{n(n-1)}}$ <p> <math>D^2</math> = Benda pangkat 2  <math>\sum D</math> = Jumlah semua beda  <math>\sum D^2</math> = Jumlah semua beda yang dikuadratkan         </p>	<p><b>Keterangan :</b></p> <p>t = Harga uji t yang dicari</p> <p><math>\bar{X}_1</math> = Rata-rata (mean) post test</p> <p><math>\bar{X}_2</math> = Rata-rata (mean) pree test</p> <p>D = Beda antara skor sampel pertama dan kedua</p> <p>n = Jumlah sampel (Fardi, dkk : 2012)</p>
--	---

## HASIL

### 1. Deskripsi Data Penelitian

#### a. Data *Pre-test Shooting* dan *Post-test Under Ring Team Putra*

Berdasarkan table distribusi frekuensi mengenai kemampuan shooting under ring Team Bolabasket SMA N 1 X Koto Tanah Datar, ditemukan dari 10 orang yang ikut terdapat satu orang siswa atau 10% yang masuk ke dalam kelas interval < 7 dengan klasifikasi "Sangat Kurang". Terdapat sebanyak 5 orang siswa atau 50% yang masuk ke dalam kelas interval 8 -9 dengan klasifikasi "Kurang". Terdapat sebanyak 4 orang siswa atau 40% yang masuk ke dalam kelas interval 10 -11 dengan klasifikasi "Sedang". Sedangkan pada kelas interval 12 - 13 dengan klasifikasi "Baik" dan kelas interval > 14 dengan klasifikasi "Sangat Baik" tidak terdapat satu orang pun siswa. Berdasarkan table distribusi frekuensi mengenai kemampuan *shooting under ring* Team Bolabasket SMA N 1 X Koto Tanah Datar, ditemukan dari 10 orang yang ikut terdapat tidak terdapat satu orang pun siswa pada kelas interval < 7 dengan klasifikasi "Sangat Kurang" dan kelas interval 8 - 9 dengan klasifikasi "Kurang". Terdapat sebanyak 2 orang siswa atau 20% pada kelas interval 10 - 11 dengan klasifikasi "Sedang". Pada

kelas interval 12 – 13 terdapat sebanyak 4 orang atau 40% dengan klasifikasi “Baik”. Terakhir pada kelas interval >14 terdapat sebanyak 4 orang siswa atau 40% yang masuk klasifikasi “Sangat Baik”.

#### **b. Data Pre-test dan Post-test Shooting Under Ring Team Putri**

Berdasarkan table distribusi frekuensi mengenai kemampuan *shooting under ring* Team Bolabasket SMA N 1 X

Koto Tanah Datar, ditemukan dari 7 orang yang ikut terdapat 1 orang siswa atau 14% pada kelas interval < 5 dengan klasifikasi “Sangat Kurang”. Pada kelas interval 6 dengan klasifikasi “Kurang” terdapat sebanyak 2 orang siswa atau 29%. Terdapat sebanyak 2 orang siswa atau 29% pada kelas interval 7 dengan klasifikasi “Sedang”. Pada kelas interval 8 dengan klasifikasi “Baik” terdapat sebanyak 2 orang siswa atau 29%. Terakhir pada kelas interval > 9 tidak terdapat satu orang pun siswa dengan klasifikasi “Baik Sekali”. Berdasarkan table distribusi frekuensi mengenai kemampuan *shooting under ring* Team Bolabasket SMA N 1 X Koto Tanah Datar, ditemukan dari 10 orang yang

ikut terdapat tidak terdapat satu orang pun siswa pada kelas interval < 5 dengan klasifikasi “Sangat Kurang” tidak terdapat satu orang pun. Pada kelas interval 6 dengan klasifikasi “Kurang” terdapat sebanyak 1 orang siswa atau 14%. Terdapat sebanyak 2 orang siswa atau 29% pada kelas interval 7 dengan klasifikasi “Sedang”. Pada kelas interval 8 terdapat sebanyak 3 orang atau 43% dengan klasifikasi “Baik”. Terakhir pada kelas interval > 9 terdapat sebanyak 1 orang siswa atau 14% yang masuk klasifikasi “Sangat Baik”.

#### **2. Uji Normalitas**

Berdasarkan rangkuman hasil uji normalitas team putra yang telah peneliti lakukan didapatkan nilai Lhitung 0,183 untuk data *pre-test* dan 0,213 untuk data *post-test* <Ltabel 0,258. Sedangkan untuk hasil uji normalitas team putri yang telah peneliti lakukan didapatkan nilai Lhitung 0,167 untuk data *pre-test* dan 0,187 untuk data *post-test* <Ltabel 0,300. Maka dapat disimpulkan bahwa semua variable yang peneliti gunakan dalam penelitian ini berdistribusi **NORMAL**.

#### **3. Uji Homogenitas**

Berdasarkan uji homogenitas yang telah dilakukan, didapatkan nilai  $F_{hitung} 1,28 < F_{tabel} 3,23$  yang berarti bahwa kelompok data yang diuji berasal dari populasi yang memiliki varians yang sama (homogen). Sedangkan untuk perempuan, didapatkan nilai  $F_{hitung} 3,19 < F_{tabel} 4,28$  yang berarti bahwa kelompok data yang diuji berasal dari populasi yang memiliki varians yang sama (HOMOGEN).

#### 4. Uji Hipotesis Penelitian

Berdasarkan penelitian yang telah peneliti lakukan tentang "Pengaruh Latihan Lompat Bangku dan *Skipping* terhadap Meningkatkan Kemampuan *Shooting Under Ring* Team Putra Bolabasket SMA N 1 X Koto Tanah Datar", didapatkan nilai  $t_{hitung} 8,50 > t_{tabel} 2,262$ . Sedangkan untuk perempuan didapatkan nilai  $t_{hitung} 9,42 > t_{tabel} 2,262$ . Hal

ini membuktikan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak dimana terdapat Pengaruh Latihan Lompat Bangku dan *Skipping* terhadap Meningkatkan Kemampuan *Shooting Under Ring* Team Bolabasket SMA N 1 X Koto Tanah Datar.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah peneliti lakukan tentang peneliti

mendapatkan nilai  $t_{hitung} 8,50 > t_{tabel} 2,262$ . Hal ini membuktikan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak dimana terdapat Pengaruh Latihan Lompat Bangku dan *Skipping* terhadap Meningkatkan Kemampuan *Shooting Under Ring* Team Putra Bolabasket SMA N 1 X Koto Tanah Datar. Sedangkan untuk Team Putri Bolabasket SMA N 1 X Koto Tanah Datar didapatkan nilai  $t_{hitung} 9,55 > t_{tabel} 2,571$  untuk sampel perempuan yang menyatakan bahwa hipotesis yang diajukan diterima, yaitu: Terdapat Pengaruh Latihan Lompat Bangku dan *Skipping* terhadap Meningkatkan Kemampuan *Shooting Under Ring* Team Putri Bolabasket SMA N 1 X Koto Tanah Datar. Terkait dengan usaha untuk meningkatkan kemampuan *shooting under ring* pada Team Bolabasket SMA N 1 X Koto Tanah Datar, peneliti telah mengadakan penelitian dengan memberikan serangkaian program latihan.

Fardi dalam Devi dan Neldi (2019) mengemukakan bahwa: "bolabasket adalah olahraga yang mengandung unsur-unsur gerakan yang kompleks dan beragam". Artinya gerakan yang dibutuhkan dalam bermain bolabasket merupakan gabungan dari unsur-unsur gerakan yang saling menunjang. Untuk dapat bermain bolabasket dengan baik maka masing-masing gerakan

tersebut harus dipelajari satu persatu dan perlu adanya koordinasi unsur gerak yang satu dengan yang lainnya.

Menurut Hastuti dalam Pratama, Arisman dan Marta (2022) ahwa: "Bola Basket bukan hanya permainan tim, tetapi juga permainan individu. Dalam permainan seperti ini, setiap pemain perlu meningkatkan kemampuannya dan menjadi pemain yang luar biasa tetapi tidak mementingkan diri sendiri". Permainan bolabasket, merupakan permainan yang banyak menggunakan keterampilan gerak. Sehingga jika seorang pemain memiliki suatu keterampilan gerak yang bagus maka gerakan yang ia lakukan akan terlihat indah. Hal itu tidak terlepas dari teknik dasar permainan bolabasket. Adapun teknik-teknik dasar yang harus dimiliki oleh para permainan bolabasket mencakup *foot work* (gerakan kaki), *shooting* (menembak), *passing* (operan), menangkap, melakukan *dribble*, gerakan dengan bola, gerakan tanpa bola, dan gerakan bertahan (Nirwandi, 2016).Keahlian dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain bola basket adalah *shooting*, karena tujuan permainan bola basket adalah memasukan bola ke keranjang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah

lawan tidak membuat point. Integrasi antara aspek mental dan mekanisme dari shooting adalah kunci untuk mendidik dari kesuksesan shooting itu sendiri (Wissel, dalam Pratama, 2017).

Agar dapat menyempurnakan berbagai keahlian dan teknik dasar dalam permainan bolabasket, maka diperlukanlah sebuah latihan yang tepat guna. Menurut Sukadiyanto (2005) latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya. Adapun latihan yang digunakan adalah lompat bangku dan *skipping*. Menurut Surya dalam Ruliyadi dkk (2015) lompat tali dikenal dengan istilah *rope skipping*. Skipping adalah suatu aktivitas yang menggunakan tali dengan kedua ujung tali dipegang dengan kedua tangan lalu diayunkan melewati kepala sampai kaki sambil melompatinya. Menurut Faruq dalam Apriyanto (2014) sasaran atau tujuan lompat tali adalah: "(1) Mengembangkan daya tahan, (2) mengembangkan kekuatan kaki dan lengan, (3) mengembangkan kekuatan kardiovaskuler, (4) membantu memahami ritme gerakan melalui aktivitas ini, (5)

membantu kordinasi gerakan tangan dan kaki, (6) mengembangkan keseimbangan tubuh”.

Latihan naik turun bangku adalah metode latihan untuk melatih kekuatan otot kaki. Menurut Summit dalam Lolly (2001), berpendapat bahwa: “plyometric adalah latihan spesifik untuk meningkatkan kemampuan lompatan yang dilengkapi dengan latihan peregangan dan mempersingkat terjadinya kontraksi otot, tenaga elastis ini kemudian dipakai ulang untuk mempersingkat aktivitas otot yang menjadi lebih kuat”.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan penelitian yang telah peneliti lakukan beberapa waktu lalu, peneliti mendapatkan:

1. Nilai  $t_{hitung} 8,50 > t_{tabel} 2,262$  hasil ini memberikan informasi bahwa Terdapat Pengaruh Latihan Lompat Bangku dan Skipping terhadap Peningkatan Kemampuan Shooting Under Ring Team Bolabasket Putra SMA N 1 X Koto Tanah Datar.
2. Nilai  $t_{hitung} 9,55 > t_{tabel} 2,571$  hasil ini memberikan informasi bahwa Terdapat Pengaruh Latihan Lompat Bangku dan

Skipping terhadap Peningkatan Kemampuan Shooting Under Ring Team Bolabasket Putri SMA N 1 X Koto Tanah Datar.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ali Maksum. 2012. *Metode Penelitian dalam olahraga*. Surabaya: Unesa University Press
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Dedy Sumiyarso. 2002. *Keterampilan Bolabasket*. Yogyakarta: FIK UNY
- Aprianto, R. 2014. *Pengaruh Latihan Skipping dan Naik Turun Bangku Terhadap Tinggi Loncatan Atlet Bola Voli Putri Baja 78 Usia 15–18 Tahun*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Devi, A. S., & Neldi, H. 2019. *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pergelangan Tangan dengan Kemampuan Lay Up Shoot Bolabasket*. Jurnal JPDO, 2(2), 49-54.
- Kosasih, Danny. 2008. *Fundamental Basketball First Step to Win*. Semarang: KarangTuri Media
- Lolly. 2001. *Cara Meremidi Kesalahan Belajar Teknik Lompat Jauh Gaya Lenting dalam Pembelajaran Atletik di UNY*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY
- Neldi, Hendri. *"Korelasi Antara Keseimbangan dan Kelentukan Pergelangan Tangan*

*dengan Hasil Jump Shoot." Altius:  
Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan  
6.2 (2017).*

Nirwandi, F. U. 2016. Tinjauan Keterampilan Teknik Dasar Klub Bolabasket Putra Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang. *Jurnal MensSana*, 1(2), 27-34.

Pratama, H. G. 2017. Pengaruh Power Tungkai Dan Kekuatan Lengan Terhadap Kemampuan Standing Jump Shoot Dan Quick Jump Shoot. *Karya Ilmiah Dosen*, 2(2).

Pratama, R. R., Arisman, A., Marta, I. A., Okilanda, A., & Putra, D. D. (2022). Zig-Zag Run in Improving Basketball Dribbling Skills. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 5(2), 405-413.

Ruliyadi, S., Dinata, M., & Jubaedi, A. 2015. Pengaruh Latihan Skipping terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai. *JUPE (Jurnal Penjaskesrek)*, 3(3).

Sukadiyanto, S. 2005. Prinsip-Prinsip Pola Bermain Tennis Lapangan. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*,