

PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRICS SQUAT JUMP* DAN *JUMP TO BOX* TERHADAP KEMAMPUAN *LAY UP SHOOT* BOLA BASKET

Hani Roro Arinal Alhaq¹, Firman Adityatama²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Kuningan

¹E-mail firmam@upmk.ac.id

Abstract

The background of this study is that statistical results reveal that even the best three-point shooters only succeed in 40 to 45 percent of their three-point attempts. The highest percentage of shots is deep shots, such as lay ups. Therefore, the researcher conducted this study with the aim of knowing whether there is an influence between squat jump and jump to box training on Lay Up Shoot results in Extracurricular Basketball at MTs Negeri 1 Brebes. The design in this study is a one group pretest-posttest design. The sample in this study amounted to 15 students who are 100% or the entire total population. Data collection techniques in this study are observation, giving tests (pre-test and post-test), questionnaires, and documentation. The results of the study show that the t-test results show that t count is 12.765. When compared with the critical value of t table (0.05) (26) of 2.056, the t count value far exceeds the critical value. The significance value obtained is 0.000, which is much smaller than the specified alpha value (0.05). There was a 19% increase in posttest results compared to the pretest, indicating the effectiveness of plyometric training in improving lay-up shooting ability. It was concluded that the alternative hypothesis (Ha) that there is an effect of plyometric training on lay-up shooting results in basketball at MTsN 1 Brebes was accepted.

Keywords: Basketball, Lay-Up Shooting Ability Plyometric Training, Squat Jump, and Jump to Box

Abstrak

Latarbelakang dalam penelitian ini dimana hasil Statistik mengungkapkan bahwa para penembak tiga angka terbaik pun hanya berhasil 40 hingga 45 persen dari usaha lemparan tiga angka mereka. Persentase tembakan tertinggi adalah tembakan dalam, seperti *lay up*. Maka dari itu peneliti melakukan penelitian ini dengan tujuan untuk mengetahui adakah pengaruh antara latihan *squat jump* dan *jump to box* latihan terhadap hasil *Lay Up Shoot* pada Bola Basket Ekstrakurikuler MTs Negeri 1 Brebes. Desain dalam penelitian ini adalah *one group pretest-posttest design*. Sample dalam penelitian ini berjumlah 15 siswa yang merupakan 100% atau keseluruhan dari jumlah total populasi. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu observasi, pemberian tes (tes awal dan tes akhir), kuisioner, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil uji t menunjukkan bahwa t_{hitung} adalah 12,765. Ketika dibandingkan dengan nilai kritis t_{tabel} (0,05) (26) sebesar 2,056, nilai t_{hitung} jauh melebihi nilai kritis. Nilai signifikansi yang diperoleh adalah 0,000, yang jauh lebih kecil dari nilai alpha yang ditetapkan (0,05). Terdapat kenaikan presentase sebesar 19% hasil posttest dibandingkan pretest, menandakan efektivitas latihan pliometrik dalam meningkatkan kemampuan *lay up shoot*. Disimpulkan bahwa hipotesis alternatif (Ha) adanya pengaruh latihan pliometrik terhadap hasil lay up shoot dalam olahraga bola basket di MTsN 1 Brebes diterima.

Kata Kunci: Bola Basket, Kemampuan *Lay Up Shoot* Latihan *Plyometrics Squat Jump* Dan *Jump To Box*

Submitted: 2025-08-15	Revised: 2025-08-25	Accepted: 2025-09-04
-----------------------	---------------------	----------------------

Pendahuluan

Perkembangan olahraga di Indonesia saat ini telah menjadi suatu hal yang sangat tidak tabuh lagi pada kalangan masyarakat se-Indonesia, dalam dunia olahraga setiap atlet yang berperan penting sesuai bidangnya berlomba-lomba untuk menunjukkan kebolehaannya di setiap iven-iven yang berlangsung. Melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani, rohani serta mempunyai kepribadian, disiplin, sportifitas yang tinggi sehingga pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas.

Olahraga merupakan kegiatan fisik yang banyak manfaatnya bagi manusia. Olahraga dapat menyehatkan fisik, mental, emosional dan sosial. Minat masyarakat terhadap kegiatan olahraga pada saat ini cukup besar. Hal ini dapat dilihat dari makin banyaknya orang yang melakukan kegiatan olahraga baik di pagi maupun sore hari, terutama pada hari-hari libur.

Olahraga merupakan salah satu peran yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Seperti dalam kehidupan yang modern sekarang ini, manusia tidak dapat dipisahkan dari kegiatan

olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi maupun kebutuhan untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang teratur yang terdapat di dalam permainan, perlombaan, dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi optimal.

Olahraga bola basket merupakan salah satu cabang olahraga bola besar yang dimainkan secara berkelompok yang terdiri atas dua tim yang beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang. Olahraga bola basket memerlukan koordinasi mata dan tangan, kecepatan kelenturan, keakuratan, kelincahan, *power*, dan kebugaran jasmani yang tinggi. Teknik dasar dalam permainan bola basket diantaranya menembak (*shooting*), operan (*passing*), memantulkan (*dribbling*), dan menenangkan penguasaan bola (*rebound*). Banyak sekali variasi teknik dalam menembak pada permainan bola basket diantaranya tembakan dalam contohnya : *hook shoot*, *lay-up shoot*, *jump-hook*, dan tembakan luar contohnya : tembakan bebas (*free throw*), tembakan lompat (*jump shoot*) dan lain-lain.

Dalam permainan basket teknik menembak merupakan faktor teknik yang sangat penting dalam permainan bola basket, karena kemenangan dalam pertandingan ditentukan oleh jumlah keberhasilan tembakan yang dibuat oleh satu regu. Dengan kata lain regu yang lebih banyak mengumpulkan poin dari total tembakan yang berhasil akan memenangkan pertandingan. Semakin dekat dengan ring basket, semakin besar kesempatanmu untuk melakukan tembakan. Statistik tidak pernah berbohong. Statistik mengungkapkan bahwa para penembak tiga angka terbaik pun hanya berhasil 40 hingga 45 persen dari usaha lemparan tiga angka mereka. Persentase tembakan tertinggi adalah tembakan dalam, seperti *lay up*. Para pemain bola basket yang melakukan sebagian tembakan mereka dari posisi yang dekat dengan ring basket biasanya memiliki ketepatan tembakan paling tinggi (*persentase* bola masuk), 55 hingga 60 persen berhasil dari semua usaha tembakan mereka. Salah satu teknik menembak jarak dekat dalam permainan bolabasket adalah teknik *lay up shoot*. Tembakan *Lay up shoot* dilakukan dengan jarak dekat sekali dengan keranjang basket, sehingga seolah-olah bola itu diletakkan ke dalam keranjang basket yang didahului dengan gerakan dua langkah. Gerakan melangka dapat dilakukan dari menerima operan atau gerakan menggiring. Tembakan yang di megunakan teknik *lay up shoot* dapat di lakukan dari sisi kanan atau sisi kiri ring basket.

Salah satu cara untuk meningkatkan tinggi lompatan adalah dengan cara melakukan latihan daya ledak otot tungkai yaitu dengan pelatihan *plyometric*. *Plyometric* adalah suatu bentuk latihan berintensitas tinggi, yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan dan kecepatan menuju pembentukan *power* pada atlet. Latihan *plyometrics* terdiri dari bermacam-macam bentuk pembebanan latihan. Ada beberapa bentuk gerakan dasar latihan *plyometrics* untuk kelompok otot panggul dan kaki, diantaranya: *bounding (double leg baund, box jumps, alternate leg bound)*, *Hopping (Hurdle Hopping, double leg speed hop, deadine hop)*.

Plyometric adalah salah satu jenis latihan yang dirancang untuk menghasilkan gerakan yang cepat dan kuat, serta untuk meningkatkan fungsi sistem syaraf, digunakan untuk meningkatkan performa olahragawan. Dalam olahraga bola basket, *plyometric* merupakan serangkaian latihan yang digunakan untuk meningkatkan tinggi lompatan pemain, selain itu *plyometric* juga dapat meningkatkan gerak refleks, koordinasi dan keseimbangan tubuh, sehingga pemain dapat melakukan gerakan-gerakan yang bersifat eksplosif dan meningkatkan performa permainannya. Latihan *plyometric* melibatkan gerakan-gerakan yang digunakan untuk menguatkan jaringan otot dan melatih sel syaraf melakukan stimulus berupa kontraksi otot dengan pola tertentu sehingga otot dapat menghasilkan kontraksi yang sekuat mungkin dalam waktu singkat. *Plyometric* merupakan suatu metode untuk mengembangkan *explosive power*, yang merupakan komponen penting dalam pencapaian prestasi sebagian atlet.

Latihan *plyometric* akan menghasilkan pergerakan otot isometrik dan menyebabkan *reflex* regangan dalam otot. Latihan *plyometric* dilakukan serangkaian latihan *power* yang didesain secara

husus untuk membantu otot mencapai tingkat potensial maksimalnya dalam waktu yang sesingkat mungkin, salah satunya dengan latihan *Squat Jump*. Prinsip latihan pada peningkatan power otot yaitu dengan kondisi otot selalu berkontraksi baik saat memanjang (*eccentric*) maupun saat memendek (*concentric*). Saat fase *eksentrik* terjadi proses peningkatan produksi tenaga dan perkembangan kemampuan otot melalui penyimpanan energi elastis. Kontraksi *eksentrik* menjadi dasar dalam perubahan lingkungan lokal otot untuk menyokong perkembangan sensitifitas otot pada motor neuron dan motor unit. Kemudian menjadi keberhasilan pemusatan produksi power saat fase konsentrik. Kontraksi otot yang tetap terjadi sekitar 5 detik ini memberikan tekanan pembuluh darah. Kemudian memberikan perintah pengiriman dan pengeluaran tenaga elastis yang merupakan kumpulan sintesa energi dalam aliran darah ke otot yang siap mengeluarkan gerak meledak secara cepat.

Latihan terhadap remaja umur 12-15 tahun baik untuk tumbuh dan berkembang karena pada umur tersebut kekuatan masih dapat dibentuk secara bersamaan dengan dapat perkembangan sistem neuromuskuloskeletal yang masih berlangsung. Pada umur remaja pertengahan ini sangat tepat dalam pembangunan *basic skill* dalam bidang olahraga. Pada dasarnya latihan harus ditunjukkan pada latihan dasar yaitu kekuatan dan kecepatan sehingga akan melibatkan unsur *power*. Latihan yang dilakukan untuk meningkatkan *power* tungkai harus pula ditujukan pada otot-otot tungkai secara khusus.

Komponen kondisi fisik terdiri dari kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan umum, *fleksibilitas*, kecepatan, koordinasi, *agility* dan keseimbangan. Peningkatan lingkup gerak sendi, koordinasi gerak, pengontrol kondisi kekuatan otot, memperhalus gerakan, meningkatkan penampilan gerak akan efisien dan lebih. Latihan ini juga membantu mengurangi resiko terjadinya cedera akibat kurang optimalnya keseimbangan tubuh, dan selain itu komponen gerak motorik ekstremitas bawah akan lebih maksimal jika komponen batang tubuh itu stabil. Maka dari itu pemberian latihan ini untuk lebih memaksimalkan hasilnya, yaitu peningkatan power otot tungkai.

Saat bergerak otot-otot *core* meliputi *trunk* dan *pelvic*, sehingga membantu dalam aktifitas, disertai perpindahan energi dari bagian tubuh yang besar hingga kecil selama aktifitas. Jika ada peningkatan kekuatan otot disertai peningkatan ketepatan akan diikuti peningkatan daya ledak. Seperti kita ketahui bahwa dalam *lay up shoot*, kekuatan tungkai adalah kunci keberhasilan seorang atlet untuk melakukan *lay up shoot* secara benar dan tepat, ini berarti latihan squat jump yang dilaksanakan secara sistematis dan terprogram dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai.

Latihan ini akan berpengaruh terhadap peningkatan *lay up shoot* jika diprogramkan secara baik dan sistematis secara langsung dapat meningkatkan kemampuan otot dengan melihat pada unsur daya ledak yaitu kekuatan dan ketepatan. Jika ada peningkatan kekuatan otot disertai peningkatan ketepatan akan diikuti peningkatan daya ledak. Seperti kita ketahui bahwa dalam *lay up shoot*, kekuatan tungkai adalah kunci keberhasilan seorang atlet untuk melakukan *lay up shoot* secara benar dan tepat, ini berarti latihan squat jump yang dilaksanakan secara sistematis dan terprogram dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai untuk mencapai kemampuan *lay up shoot*.

Pengertian teknik dasar ini ialah semua kegiatan mendasar, sehingga pada saat modal teknik dasar yang baik seorang pemain bola basket akan bisa bermain dengan baik disemua posisinya. Selain teknik dasar, seorang pemain bola basket juga harus mempunyai fisik yang prima. Peneliti menemukan masih banyak yang belum maksimal pada saat melakukan teknik *shooting (lay up)*, ialah masih kurangnya daya ledak otot tungkai kaki yang mengakibatkan masih rendahnya lompatan pada saat melakukan teknik *shooting (lay up)* sehingga bola tidak bisa dipantulkan dengan benar ke papan ring sehingga bisa berdampak kurang maksimal, maka dari itu peneliti ingin menerapkan metode latihan *jump to box* dan latihan *squat jump* sebagai metode latihan untuk meningkatkan kemampuan *shooting (lay up)* pada permainan bola basket.

Program latihan harus disusun untuk meningkatkan kemampuan *lay up* pada cabang olahraga basket menerapkan metode latihan *jump to box* dan *squat jump* harus berdasarkan prinsip pengulangan dan intensitas harus meningkat setiap sesi latihannya, oleh sebab itu siswa harus dituntut untuk disiplin dan rutin pada saat menjalani latihan. Oleh karena itu yang akan penulis coba menerapkan kepada siswa, harapannya dengan sering melakukan latihan *jump to box* dan latihan *squat jump*, siswa bisa memajukan keterampilan dengan teknik *shooting (lay up)*, karena akan bisa menunjang performanya dilapangan pada saat bertanding.

Latihan *Jump to box* ialah gerakan melompat dengan kedua kaki dilakukan saat bersama-sama. Prosedur untuk melakukan gerakan latihan *jump to box* ialah, berdiri dibelakang *box* dengan sikap kedua kaki rapat, kedua lutut sedikit ditekuk, kedua lengan disamping badan selanjutnya melompat ke atas *box* badan sedikit dibungkukan. Lalu kedua kaki di ayun untuk membantu lompatan setinggi mungkin dan mendarat diatas *box*.

Squat jump adalah semacam bentuk olahraga dengan cara dua tangan dikaitkan di belakang kepala, lalu meloncat jongkok berdiri. *Squat jump* sebenarnya dijalankan dalam konteks gerakan *eksplosif*. Berjongkok hingga posisi *squat*, tekan ujung kaki dan dorong tubuh ke udara setinggi mungkin, dan pada saat turun segera tekuk lutut, turun kembali ke posisi *squat* dan melompat lagi. Gerakan melompat ke atas sampai kedua kaki lurus dan saat turun kedua lutut agak ditekuk dengan posisi pinggul hanya sedikit diturunkan bahwa *squat jump* ialah bentuk latihan supaya melatih dan untuk meningkatkan komponen daya tahan power otot tungkai. Bahwa salah satu latihan terbeban sangatlah penting supaya lebih meningkatkan dan mengembangkan kekuatan otot tungkai.

Berdasarkan latar belakang masalah yang penulis uraikan di atas, jadi penulis ingin meneliti tentang "Pengaruh Latihan *Plyometrics Squat Jump* dan *Jump To Box* terhadap Kemampuan *Lay Up Shoot* Bola Basket Ekstrakurikuler MTs Negeri 1 Brebes.

Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Menurut (Sugiyono, 2019) penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang didasarkan pada filsafat positivisme. Jenis penelitian ini yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *pre-test* dan *post-test*. Desain dalam penelitian ini adalah *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah 15 siswa/siswi yang berasal dari semua atlet atau peserta ekstrakurikuler cabang Bola Basket di MTs Negeri 1 Brebes. Sample dalam penelitian ini berjumlah 15 siswa yang merupakan 100% atau keseluruhan dari jumlah total populasi. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu observasi, pemberian tes (tes awal dan tes akhir), kuisioner, dan dokumentasi. Observasi yang dilakukan berupa pengamatan terhadap kegiatan olahraga bola basket siswa terutama pada *lay up shoot*. Tes Awal diberikan pada saat sebelum dilakukan latihan pliometrik. Tes akhir dilakukan pada akhir pembelajaran untuk melihat apakah terdapat pengaruh latihan *plyometrics squat jump* dan *jump to box* terhadap hasil *lay up shoot* Bola Basket ekstrakurikuler di MTs Negeri 1 Brebes. Dokumentasi pada penelitian digunakan untuk menghimpun informasi seputar karakteristik siswa, jumlah siswa, serta aspek-aspek lain yang relevan dengan fokus penelitian. Dalam pelaksanaannya terdapat dua bentuk analisis data berdasarkan jenis data, bahwa apabila data telah terkumpul, maka dikualifikasikan menjadi dua kelompok data, yaitu data kualitatif digunakan pada analisis non statistik dan data kuantitatif digunakan pada analisis statistik. Analisis pertama dengan dilakukan uji prasyarat yaitu berupa uji normalitas dan homogenitas. Kemudian dilanjutkan uji yang kedua yaitu uji hipotesis berupa uji t.

Hasil dan Pembahasan

MTsN 1 Brebes, sebuah lembaga pendidikan yang berdiri di jantung Kabupaten Brebes, Jawa Tengah, telah mengukir sejarah panjang dalam mencetak generasi penerus bangsa yang

berakhlak mulia dan berprestasi. Dibawah naungan Kementerian Agama, MTsN 1 Brebes memiliki peran penting dalam memajukan pendidikan Islam di wilayah Brebes. Sejak berdiri pada tahun 1978 berdasarkan Surat Keputusan Menteri Agama RI No. 16 Tahun 1978, MTsN 1 Brebes terus berkembang dan meraih berbagai prestasi. Terbukti dengan raihan akreditasi A berdasarkan SK No. 137/BAP-SM/X/2014 yang dikeluarkan pada tanggal 20 November 2014. Hal ini menunjukkan komitmen sekolah dalam memberikan pendidikan berkualitas tinggi yang diakui secara nasional. Berlokasi di Jl. Jend. Ahmad Yani No. 135, Desa Ketanggungan, Kecamatan Ketanggungan, MTsN 1 Brebes menjadi tempat yang strategis bagi para siswa untuk menimba ilmu pengetahuan dan agama.

Subjek penelitian ini adalah siswa peserta bola basket di , MTsN 1 Brebes yang berjumlah 15 siswa. Latihan dilakukan selama 8 kali latihan, yaitu pada hari kamis dan sabtu. Hasil data *pretest* dan *posttest* kemampuan *lay up shoot* peserta bola basket di MTsN 1 Brebes pada tabel 1.

Tabel 1
Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan *Lay Up Shoot*

No	Nama	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	NA	21	28
2	SK	18	30
3	HH	20	24
4	SN	14	23
5	MH	21	30
6	KN	21	30
7	S	20	26
8	DA	20	26
9	RS	15	25
10	NAA	23	26
11	AN	25	27
12	NF	22	27
13	RPS	19	25
14	SA	15	25
15	S	16	25
Σ		290	397
Presentase		55%	74%

Hasil analisis statistik deskriptif *pretest* latihan pliometrik terhadap hasil *lay up shoot* peserta bola basket di MTsN 1 Brebes, didapat nilai *pretest* minimal = 14 nilai maksimal = 25, rata-rata (mean) = 19,89, dengan *std. Deviation* = 2,991.

Tabel 2
Deskriptif Statistik

Statistik	<i>Pretest</i>
<i>N</i>	15
<i>Mean</i>	19,89
<i>Median</i>	20,00
<i>Mode</i>	21
<i>Std. Deviation</i>	2,991
<i>Minimum</i>	14
<i>Maximum</i>	25

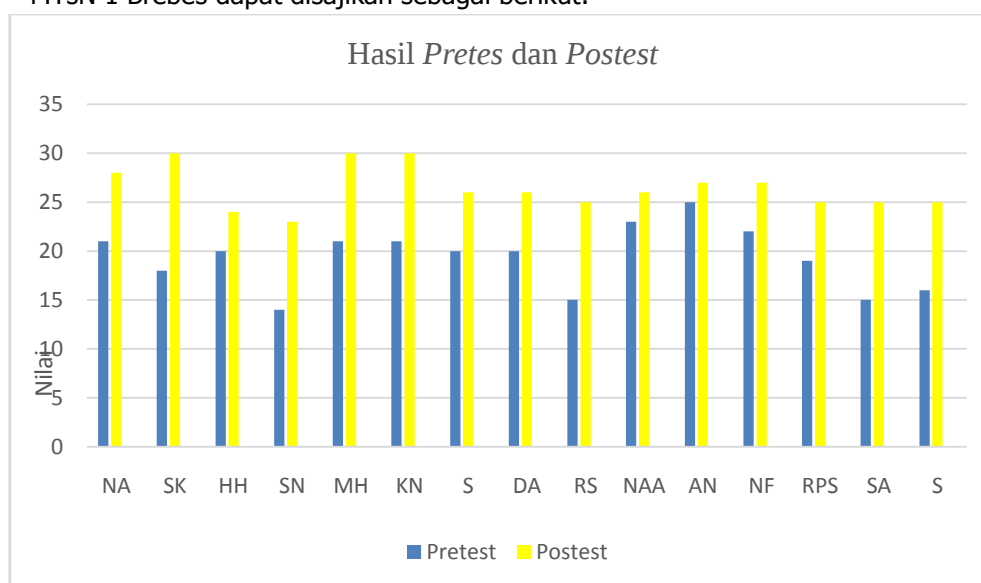
<i>Sum</i>	290
------------	-----

Hasil analisis statistik deskriptif *posttest* latihan pliometrik terhadap hasil *lay up shoot* peserta bola basket di MTsN 1 Brebes, didapat nilai minimal = 23 nilai maksimal = 30, rata-rata (*mean*) = 26,70, dengan *std. Deviation* = 1,938. Secara lengkap hasilnya sebagai berikut:

Tabel 3
Deskriptif Stastistik

Statistik	<i>Posttest</i>
<i>N</i>	27
<i>Mean</i>	26,70
<i>Median</i>	27.00
<i>Mode</i>	25
<i>Std. Deviation</i>	1,938
<i>Minimum</i>	23
<i>Maximum</i>	30
<i>Sum</i>	397

Hasil *pretest* dan *posttest* kemampuan *lay up shoot* peserta bola basket di MTsN 1 Brebes dapat disajikan sebagai berikut:



Gambar 4.1

Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan *Lay Up Shoot*
Peserta Bola Basket di MTsN 1 Brebes

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian latihan pliometrik selama 8 kali pertemuan memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *lay up shoot* pada peserta bola basket di MTsN 1 Brebes. Adapun urutan yang harus dilakukan sehingga akhirnya dapat ditarik kesimpulan adalah: (1) diadakan *pretest* dengan tujuan supaya status kemampuan *lay up shoot* awal siswa diketahui, (2) pemberian treatment latihan sebanyak 8 kali pertemuan, (3) kemudian yang terakhir adalah diadakannya *posttest* yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan kemampuan *lay up shoot* terhadap subjek yang diberi perlakuan.

Mengetahui adanya pengaruh latihan pliometrik terhadap hasil kemampuan *lay up shoot* pada peserta bola basket di MTsN 1 Brebes dapat dibuktikan dengan uji-t. Uji-t akan menampilkan

besar nilai t_{hitung} dan signifikansinya. Ada tidaknya pengaruh kemampuan *lay up shoot* pada ekstrakurikuler bola basket di MTsN 1 Brebes setelah melakukan latihan dengan latihan pliometrik dapat diketahui dari nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* pada uji-t tersebut.

Tabel 4
Uji-t *Pretets* dan *Postets* Kemampuan *Lay Up Shoot*

Kelompok	Rata- rata	t-test for Equality of means				
		t_{hitung}	t_{tabel}	Sig	Selisih	%
<i>Pretest</i>	19,89	12,765	2,056	0.000	6,81	19%
<i>Posttest</i>	26,70					

Hasil uji-t menunjukkan bahwa latihan pliometrik memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *lay up shoot* pada peserta bola basket di MTsN 1 Brebes, hal ini dibuktikan dengan $t_{hitung} 12,765 > t_{tabel} (0,05)(26) 2,056$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Kemampuan *lay up shoot* siswa peserta bola basket di MTsN 1 Brebes mengalami peningkatan setelah melakukan latihan pliometrik dengan ditunjukkan oleh nilai *posttest* lebih besar dari pada nilai *pretest*. Hal ini dibuktikan dengan nilai kenaikan persentase sebesar 19%.

Dengan demikian, keterampilan gerak yang diperoleh bukan hanya dipengaruhi oleh faktor kematangan gerak melainkan juga oleh faktor proses belajar gerak. Selanjutnya gerak yang dilakukan secara berulang-ulang akan tersimpan dalam memori pelaku yang sewaktu-waktu akan muncul bila ada stimulus yang sama. Untuk itu, keterampilan gerak dalam olahraga harus selalu dilatihkan secara berulang-ulang agar tidak mudah hilang dari memori, sehingga individu tetap terampil dalam setiap melakukan gerakan.

Peningkatan kemampuan yang terjadi dikarenakan adanya asosiasi pengetahuan yang diperoleh anak pada pertemuan sebelumnya dengan pengetahuan yang baru dan asosiasi tersebut semakin kuat ketika dilakukan secara berulang. Hal ini berdasarkan pada teori belajar *law of exercise* yang dikemukakan oleh Thondrike (Rahyubi, 2012: 164) yang menyatakan bahwa "prinsip hukum latihan menunjukkan bahwa prinsip utama dalam belajar adalah pengulangan, semakin sering diulangi materi pelajaran akan semakin dikuasai".

Kesimpulan

Dalam penelitian ini, Peneliti menjelajahi dampak latihan pliometrik terhadap kemampuan melakukan *lay up shoot* pada ekstrakurikuler bola basket di MTsN 1 Brebes. Hipotesis alternatif (H_a) kami adalah bahwa latihan pliometrik akan meningkatkan hasil *lay up shoot* para peserta ekstrakurikuler. Setelah melakukan analisis statistik terhadap data *pretest* dan *posttest*, kami menemukan hasil yang menarik. Mean untuk *pretest* adalah 19,89 sedangkan mean untuk *posttest* adalah 26,70. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan signifikan dalam kemampuan *lay up shoot* setelah melakukan latihan pliometrik. Selisih mean antara *pretest* dan *posttest* adalah sebesar 6,81, yang mencerminkan peningkatan yang cukup substansial dalam kinerja.

Lebih lanjut, hasil uji t menunjukkan bahwa t_{hitung} adalah 12,765. Ketika dibandingkan dengan nilai kritis $t_{tabel} (0,05) (26)$ sebesar 2,056, nilai t_{hitung} jauh melebihi nilai kritis. Nilai signifikansi yang diperoleh adalah 0,000, yang jauh lebih kecil dari nilai alpha yang ditetapkan (0,05). Hal ini menegaskan bahwa peningkatan dalam kemampuan *lay up shoot* setelah latihan pliometrik adalah secara statistik signifikan. Selain itu, terdapat kenaikan presentase sebesar 19% dalam hasil *posttest* dibandingkan dengan *pretest*, menandakan efektivitas latihan pliometrik dalam meningkatkan kemampuan *lay up shoot*. Dengan demikian, temuan kami secara kuat mendukung hipotesis alternatif (H_a) bahwa adanya pengaruh latihan pliometrik terhadap hasil *lay up shoot* dalam olahraga bola basket di MTsN 1 Brebes.

Daftar Pustaka

- Amin, N. F. dkk. (2023). *Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian*. PILAR.
- Arikunto, S. (2018). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Bumi Aksara.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization, theory and methodology of training, 5rd Edition*.
- Chu A, D. (2016). *Plyometrics*.
- Danny Kosasih. (2008). *Fundamental Basketball*. Karmedia.
- Dedy Sumiyarsono. (2006). *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Bolabasket*.
- Dintiman, & Ward. (2003). *Sport Speed (Third Edition)*.
- FIBA. (2010). *Peraturan resmi bola basket*.
- Hany, A. (2012). Effect Of Educational Module on Basic Basketball Skill Performance In Junior Of Basketball. *World Journal Of Sport Sciences*, 6, 428–431.
- Harsono. (2018). *Latihan kondisi fisik*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Nugraha, A., Studi, P., Jasmani, P., Sebelas, S., Sumedang, A., Situ, A., 19, N., Utara, K. S., & Sumedang, K. (n.d.). *SMASH BOLA VOLI PADA MAHASISWA PUTERA UKM BOLA VOLI STKIP SEBELAS APRIL SUMEDANG*.
- Nuril, A. (2007). *Permainan bola basket*.
- Okta.Y, & Prasetyo, Y. (2018). *Pengaruh Latihan Beban Metode Circuit Kekuatan Otot Tungkai Pada Pemain Fc Uny Dalam Menghadapi Liga Nusantara Tahun 2018*. 1, 1–97.
- Palmizal, A. (2015). Pengaruh metode latihan global terhadap akurasi ground stroke forehand dalam permainan tenis. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1, 112–117.
- Rangkuti, A. A. (2017). *Statistika inferensial untuk psikologi dan pendidikan*. Kencana.
- Rasyon, dkk. (2024). Pengaruh Latihan Tendangan Menggunakan Resistance Band Terhadap Keberhasilan Shooting Ke Gawang Futsal Klub BSCM.ID. *JURNAL CERDAS SIFA PENDIDIKAN*, 13(2), 118.
- Reza Moh Zaen. (2024). Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Hasil Shooting Permainan Sepak Bola di MTs Pui Kasturi. *Harmoni Pendidikan: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 1(4), 01–32. <https://doi.org/10.62383/hardik.v1i4.675>
- Rianto, P. (2020). Perbandingan Pengaruh Latihan Bench Press dan Push Up terhadap Peningkatan Keterampilan Chest Pass. *JPOE*, 1(2), 54–62. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v1i2.10>
- Roesdiyanto, & Budiwanto, S. (2018). *Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga*. Laboratorium Ilmu Keolahragaan, Jurusan Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang.
- Sandler. (2010). *Fudamental weight training*.
- Stephen P Robbins, & Timonthy A Judge. (2019). *Manajemen*. Erlangga.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta.

- Sukadarwanto. (2014). *Perbedaan Half Squat Jump Dan Rope Jump Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Dan Kelincahan*.
- Sukadiyanto, & Muluk. (2018). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. CV. LUBUK AGUNG.
- Widiastuti. (2017). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT. Bumi Timur Jaya.
- Wisshel. (2012). *Bola Basket Dilengkapi dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktik*.