

Pengaruh Latihan *Plyometrik Single Leg Hop* Terhadap Keterampilan *Lay Up Shoot* Dalam Permainan Bola Basket Tim Putra SMA Negeri 1 Kupang

David julius henukh^a, Yolis. Y. A. Djami^b, Martina D. Lengo^c

^a UNIVERSITAS PERSATUAN GURU 1945 NTT, EMAIL: dayanareflesiaton@gmail.com

^b UNIVERSITAS PERSATUAN GURU 1945 NTT, EMAIL: yolisdjami@gmail.com

^c UNIVERSITAS PERSATUAN GURU 1945 NTT, EMAIL: mdewilengo@gmail.com

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima: 5 Mei 2026

Direvisi: 15 Mei 2026

Disetujui: 20 Mei 2026

Keywords:

Latihan, Plyometrik Single Leg Hop, Lay Up Shoot, Bola Basket

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Latihan *Plyometrik single leg hop* dapat meningkatkan keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket tim putra SMA Negeri 1 Kupang. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometrik sinle leg hop* terhadap ketrampilan *lay up shoot*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan *one group pre-posttes design*, analisis menggunakan T-TesHasil analisis data menunjukkan bahwa T-Hitung, $(16) \geq$ dari T-Tabel (2.262) artinya H_a di terima, sedangkan H_o ditolak dengan simpulan bahwa latihan *plyometrik single leg hop* dapat mempengaruhi kemampuan *lay up shoot* dalam permainan bola bolabasket tim putra SMA Negeri 1 Kupang, sebesar 66%.

Abstract

The aim of this study was to find out how plyometric single leg hop training affects the ability to perform lay-up shots in basketball for the male basketball team at SMA Negeri 1 Kupang. The idea suggested in this study is that training with single leg hop exercises can improve skills for lay-up shots. The approach taken in this study was an experimental method that involved a single group, where tests were given before and after the experiment. The data collected were examined using the T-test.

The data analysis results indicated that the T-count value, which is 16, was higher than the T-table value of 2.262. This means that H_a got accepted, while H_o was turned down. It can be said that training with plyometric single leg hops greatly enhanced the lay-up shooting skills of the male basketball team at SMA Negeri 1 Kupang by 66%.

Alamat korespondensi:
Jl. Perintis Kemerdekaan III, No 40, Kota Baru, Kupang
E-mail: Jss45@gmail.com

p-ISSN: 2623-1646
e-ISSN: 2986-4038

PENDAHULUAN

Permainan ini melibatkan dua tim yang masing-masing terdiri dari lima orang. Mereka bertanding di lapangan yang berukuran 28x15 meter, melakukan dribbling, mengoper bola, dan mencetak poin dengan cara memasukkan bola ke dalam ring (Fatahilah, 2018:11). Dalam permainan bola basket, teknik dasar adalah hal yang sangat penting untuk mencapai prestasi. Mengerti teknik dasar yang baik dalam olahraga seperti bola basket adalah aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan, baik dalam bentuk kompetisi maupun santai. Bola basket sangat terkenal di seluruh dunia, dengan kejuaraan seperti Olimpiade, PON, SEA Games, Asian Games, dan Piala Dunia FIBA yang memberi kesempatan bagi pemain untuk menunjukkan kemampuan bermain yang baik. Dalam bola basket, ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai untuk meningkatkan kemampuan individu pemain, seperti menggiring bola (dribbling), mengoper bola (passing), menembak bola (shooting), mengambil bola setelah tembakan gagal (rebound), dan gerakan memutar dengan salah satu kaki sebagai poros dan tangan yang memegang bola (pivot) (temmassoge, 2020; 4).

Dalam permainan basket, faktor fisik sangat penting karena permainan ini berlangsung dalam waktu yang cukup lama dan sering kali sangat intens. Kondisi ini mengharuskan pemain untuk berinteraksi secara langsung dengan lawan. Beberapa aspek fisik mempengaruhi kemampuan dalam melakukan tembakan dan lay up, seperti keterampilan teknis, keseimbangan tubuh, posisi kaki saat bergerak, orientasi tubuh yang tepat, fokus visual, serta pengaturan tangan, kelurusan siku, dan kekuatan dorongan dari otot kaki dan lengan (Utama et al, 2019;34). Salah satu teknik latihan yang sangat baik untuk meningkatkan kelenturan otot-otot kaki adalah dengan menggunakan pendekatan plyometrik. Plyometrik adalah cara latihan yang bertujuan untuk mengembangkan berbagai aspek kelincahan dan kecepatan bagi atlet, termasuk meningkatkan daya ledak dan kekuatan otot-otot tubuh (Syahriadi, 2020; 134).

Metode *plyometrik* memiliki peran kunci dalam meningkatkan keterampilan permainan bola basket. Pendekatannya melibatkan gerakan yang memanfaatkan peregangan otot secara cepat dan diikuti oleh kontraksi kuat, seperti lompatan tinggi, dan Landings berulang, latihan semacam ini akan merangsang otot untuk berkembang dalam kekuatan dan ledakan. Terkait dengan *lay up shoot*, latihan *plyometrik* melatih otot – otot yang relevan untuk melompat dan memuluskan gerakan saat *lay up shoot*, serta memberi dorongan ekstra kepada tembakan. Dalam olahraga secara keseluruhan, metode *plyometrik* memiliki berbagai aplikasi yang luas dan khususnya efektif dalam meningkatkan daya dorong (Oktavianus et al 2018; 21). Gerakan dalam latihan *plyometrik* umumnya mengikuti prinsip “rantai power” dengan fokus utama pada otot-otot bagian bawah tubuh, yang memegang peran penting dalam membangkitkan tenaga. Prinsip dasar latihan *plyometrik* adalah memanfaatkan peregangan awal otot secara cepat sebelum melakukan kontraksi kuat pada otot yang sama. (Akbar et al, 2019; 13).

Tembakan *lay up shoot* dalam bola basket melibatkan jarak yang dekat dengan keranjang, memberikan kesan seolah-olah bola dengan lancar masuk ke dalam keranjang setelah pemain melakukan gerakan lebar dan lompat tinggi. Melompat setinggi-tingginya untuk memasukan bola ke dalam ring membutuhkan kondisi fisik yang optimal , dalam pertandingan bola basket, khususnya bagi atlet pemula, gerakan *lay up shoot*, cenderung lebih sering digunakan untuk mencetak poin sebanyak mungkin dibandingkan dengan tembakan

jump shoot atau *three poin*. Pendekatan ini memungkinkan pemain untuk memaksimalkan potensi mencetak poin sambil mengembangkan ketrampilan permainan secara keseluruhan. *Single leg hop* merupakan salah satu latihan melompat menggunakan satu kaki dengan menggunakan system *energy anarob* yang memiliki ciri khusus, yaitu kontraksi otot yang kuat yang merupakan respon dari pembebanan dinamis yang cepat dari otot-otot yang terlibat.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti pada siswa SMA Negeri 1 Kupang di dapat hasil bahwa para siswa telah menguasai teknik dasar bola basket. Namun, pada perlakuan *lay up shoot* masi kurang baik untuk itu perlu ada penelitian guna membantu memecahkan masalah tersebut, Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tentang “ pengaruh latihan *plyometrik single leg hop* terhadap keterampilan *lay up shoot* pada permainan bola basket di tim putra SMA Negeri 1 Kupang.

Berdasarkan batasan masalah diatas, penulis merumuskan masalah penelitian adalah apakah ada pengaruh latihan *Plyometrik single leg hop* terhadap keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket tim putra SMA Negeri 1 Kupang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Latihan *Plyometrik single leg hop* dapat meningkatkan keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket tim putra SMA Negeri 1 Kupang.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode yang digunakan yakni eksperimen untuk mengetahui sebab akibat anatara dua faktor yaitu dengan desain One group prestes-post test design. Sesuai dengan tujuan penelitian ini, yaitu untuk melihat pengaruh latihan *plyometrik single leg hop* terhadap ketrampilan *lay up shoot* pada permainan bola basket di tim putra SMA Negeri 1 Kupang.

Tempat penelitian dilakukan ditim basket putra SMA Negeri 1 Kupang. Waktu Penelitian Waktu penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kurang lebih 2 bulan. . Populasi dalam penelitian ini adalah peserta tim basket putra SMA Negeri 1 Kupang dengan jumlah 30 orang. Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti Berdasarkan jumlah populasi yang terdiri dari tim basket, maka sampel dalam penelitian ini diambil 10 orang tim basket SMA Negeri 1 Kupang.

Populasi dalam penelitian ini tidak digunakan seluruhnya, dikarenakan dalam menentukan sampel hanya menggunakan sebagian dari populasi maka sampling yang diambil berdasarkan kriteria kusus yang digunakan yaitu: Siswa aktif SMA Negeri 1 Kupang, Siswa berjenis kelamin laki-laki, Siswa yang mengikuti harus dalam keadaan sehat rohani dan jasmani, dan rajin mengikuti latihan.

Penggumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan melakukan tes ketrampilan *lay up shoot*. Perolehan data pada penelitian ini juga didapat melalui Tes ketrampilan yang digunakan adalah tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*). *Pre-test* adalah tes awal yang dilakukan untuk mengetahui kemampuan awal siswa sebelum program latihan digunakan. *Post-test* adalah tes akhir yang diberikan untuk mengetahui hasil dari program latihan yang sudah digunakan.

Instrument penelitian ini memakai pre test dan post test dengan mengukur ketrampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket, menggunakan tes *lay up shoot*. Testee berdiri dalam

jarak tertentu menghadap ring, Testee berdiri dengan kaki tumpuan terkuat berada di depan, Testee melakukan *lay up* tanpa *dribel*, Setiap bola yang masuk mendapat satu poin, testee memperoleh 2 kesempatan dengan 5 kali *lay up shoot* di setiap kesempatan, dan Skor adalah total poin yang diperoleh setiap testee selama dua kali kesempatan.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji-t (t-test) untuk melihat perbedaan hasil sebelum dan sesudah perlakuan dengan rumus:

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \cdot \sum D^2 - (\sum D)^2}{N - 1}}}$$

Keterangan:

D = selisih skor pre-test dan post-test

N = jumlah sampel

Hasil dari perhitungan dipakai untuk melihat apakah latihan plyometrik dengan satu kaki melompat berpengaruh terhadap kemampuan melakukan *lay up shoot*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di timputra SMA NEGERI I KUPANG dengan waktu penelitian (± 2 bulan), seminggu 2 kali pertemuan dan setiap pertemuan waktunya (+ 1 jam). Dibawah ini, hasil penelitian yang meliputi hasil pengolahan data tes keterampilan dasar *lay up shoot* permainan bola basket tim putra SMA Negeri I Kupang yang disajikan pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. Data Mentah Tes Awal

No	Nama siswa	Kesempatan		Total skor
		I	II	
1	Reinaldo Kanda Mete	4	2	6
2	Alfino Yudha	4	1	5
3	Michael medah	2	5	7
4	Gryan Wake	2	0	2
5	Jermia Boru	1	4	5
6	Ifan Lerik	3	1	4
7	Farel Lati	3	2	5
8	Alfiano Sinlae-Loe	4	0	4
9	Firmansia Yusuf	5	1	6
10	Bintang Lusi	2	2	4

Tahap Perlakuan

Sebelum melakukan perlakuan atau percobaan, peneliti memimpin doa dan pemanasan bersama. Sampel diberikan penjelasan dan contoh latihan *plyometrik single leg hop* untuk meningkatkan keterampilan lay up shoot. Selanjutnya, sampel melakukan latihan *plyometrik single leg hop* yang sudah diarahkan dengan kesempatan yang sudah ditentukan. Setelah sampel selesai melakukan latihan *plyometrik single leg hop* untuk meningkatkan keterampilan lay up shoot, sebagai penutup para sampel diberikan pendinginan, evaluasi dan doa penutup.

Tahap Pengambilan data tes terakhir

Untuk mengetahui hasil setelah tahap perlakuan, sampel diberikan tes akhir. Pada tahap ini sebelum menganbil data tes akhir, peneliti memimpin doa dan pemanasan bersama. Para sampel membuat barisan sesuai dengan arahan dari peneliti untuk melakukan gerakan teknik dasar lay up shoot. Sementara itu, peneliti mencatat poin yang di hasilkan dari setiap kesempatan yang sudah ditentukan. Setiap sampel mendapatkan 2 kali kesempatan dengan skor 1 jika sampel melakukan lay up shoot dan bola masuk dalam ring dengan baik dan benar. Poin yang didapatkan dicatat dan dijadikan data hasil tes akhir. Sebagai penutup para sampel diberikan pendinginan, evaluasi dan doa penutup

Tabel 2. Data Mentah Tas Akhir

No	Nama siswa	Kesempatan		Total skor
		I	II	
1	Reinaldo Kanda Mete	5	4	9
2	Alfino Yudha	4	2	7
3	Michael medah	5	5	10
4	Gryan Wake	4	2	6
5	Jermia Boru	4	4	8
6	Ifan Lerik	3	4	7
7	Farel Lati	4	5	9
8	Alfiano Sinlae-Loe	3	4	7
9	Firmansia Yusuf	5	4	9
10	Bintang Lusi	5	3	8

Teknik pengolahan data

Berdasarkan hasil hitungan gerakan (front and reverse pivot 180° dan front and reverse pivot 90°) dari tes awal (pre-test) dan tes akhir (post-test) dari masing-masing sampel maka langkah selanjutnya menghitung mean dari perbedaan antara tes awal dan tes akhir yang dapat dilihat pada tabel 3.

Berdasarkan dengan penelitian yang telah dilaksanakan pada tim putra SMA Negeri I Kupang dengan waktu penelitian (+2 bulan), seminggu 2 kali pertemuan dan setiap pertemuan waktunya (+ 1 jam).Dibawah ini, hasil penelitian yang meliputi hasil pengolahan data tes keterampilan lay up shoot dalam permainan bola basket tim putra SMA Negeri I Kupang yang disajikan pada tabel dibawah ini.

Tabel 3. Pengolahan Data

No	Tes awal	Tes akhir	D	D^2
1	6	9	3	9
2	5	7	2	4
3	7	10	3	9
4	2	6	4	16
5	5	8	3	9
6	4	7	3	9
7	5	9	4	16
8	4	7	3	9
9	6	9	3	9
10	4	8	4	16
Σ	48	80	32	106
M	4,8	8	3,2	10,6

Nilai D (selisih) diperoleh dari skor tertinggi dikurangi skor terendah. Untuk mencari rata-rata (mean) dari tes awal dan tes akhir secara keseluruhan digunakan rumus sebagai berikut:

$$M_{pre} = \frac{\Sigma_{pre}}{N} = \frac{48}{10} \quad M = 4,8$$

$$M_{post} = \frac{\Sigma_{post}}{N} = \frac{80}{10} \quad M = 8$$

$$MD = \frac{\Sigma D}{N} = \frac{32}{10} \quad M = 3,2$$

$$MD^2 = \frac{\Sigma D^2}{N} = \frac{106}{10} \quad M = 10,6$$

Setelah mengetahui nilai mean dari tes awal dan tes akhir maka selanjutnya angka-angka dalam tabel pengolahan data diterapkan ke dalam rumus sebagai berikut:

$$t = \frac{\Sigma D}{\sqrt{\frac{N \cdot \Sigma D^2 - (\Sigma D)^2}{N - 1}}}$$

$$t = \frac{32}{\sqrt{\frac{10 \times 106 - (32)^2}{10 - 1}}}$$

$$t = \frac{32}{\sqrt{\frac{1060 - 1024}{9}}}$$

$$t = \frac{32}{\sqrt{\frac{36}{9}}}$$

$$t = \frac{32}{\sqrt{4}}$$

$$t = \frac{32}{2}$$

$$t = 16$$

Hasil perhitungan selanjutnya dibandingkan dengan $df = N-1$ ($10-1$) = 9 maka didapat = 2,262 pada taraf signifikan 0,05% artinya T- Hitung (16) lebih besar dibandingkan T-Tabel (2,262) dengan demikian Hipotesis Alternatif (H_a) diterima yaitu latihan *plyometrik single leg hop* sangat berpengaruh dalam meningkatkan ketrampilan *lay up shoot*

$$\begin{aligned} P &= \frac{MD}{Mpre} \times 100\% \\ &= \frac{3,2}{4,8} \times 100\% \\ &= \frac{320}{4,8} \\ &= 66\% \end{aligned}$$

Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada tim putra SMA Negeri 1 Kupang, ditemukan bahwa latihan plyometrik yang melibatkan melompat dengan satu kaki sangat berpengaruh dalam meningkatkan kemampuan melakukan lay up shoot dalam permainan bola basket. Hasil dari tes awal (pre-test) dan tes akhir (post-test) menunjukkan ada peningkatan setelah peserta mengikuti latihan selama kira-kira dua bulan atau 16 kali pertemuan. Nilai rata-rata dari tes awal yang awalnya 4,8 meningkat menjadi 8 pada tes akhir. Selain itu, hasil dari uji statistik menunjukkan bahwa nilai t-hitung mencapai 16, yang lebih tinggi dibandingkan t-tabel yang sebesar 2,262 pada tingkat signifikansi 0,05. Dengan begitu, hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_o) ditolak. Hasil penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Nora Rezeqini, Syafuni, dan Munzir at al (2024). Mereka mengatakan bahwa latihan plyometric mempengaruhi hasil tembakan lay up dalam permainan bola basket. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Oktaviani at al (2019) menunjukkan bahwa berlatih melompat dengan satu kaki dapat meningkatkan kekuatan otot pada kaki. Dengan meningkatnya kekuatan otot kaki, kemampuan pemain untuk melakukan tembakan lay up juga akan meningkat.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data di bab-bab sebelumnya dapat disimpulkan bahwa: Latihan plyometrik single leg hop selama kurang lebih 2 bulan dapat meningkatkan ketrampilan lay up shoot bola basket di tim putra SMA Negeri 1 Kupang secara signifikan.

Saran

Untuk meningkatkan keterampilan lay up shoot dalam permainan bola basket dapat dilakukan dengan latihan plyometrik single leg hop.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, MFU, Priambodo, A., & Jannah, M. (2019). Pengaruh latihan imagery dan tingkat konsentrasi terhadap peningkatan keterampilan lay up shoot bola basket sman 1 menganti gresik. *JP.JOK (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*,2(2), 1-13.
- Fatahilah, A. (2018). Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Dribbling Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola basket. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. 1 (2). 1:11–20.
- Nora Rezeqini,Syafuni, Munzir; Jurnal Ilmiah Mahasiswa vol. no. 1. Maret 2024:
- Oktaviani, P., Sugihartono, T., & Arwin. (2019). Perbedaan pengaruh latihan pliometrik single leg speed hop dan double leg speed hop terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok di SMA Negeri 08 Bengkulu Utara. *KINESTETIK: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3 (1).
- Oktavianus, I., Bakhtiar, S., & Bafirman, B. (2018). Bentuk Latihan Pliometrik, Latihan Beban Konvensional Memberikan Pengaruh terhadap Kemampuan Three Point Shoot Bolabasket. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 21-21.
- Syahriadi, S., 2020. Latihan Pliometrik dan Latihan Berbeban terhadap JumpingSmash Atlet Bulutangkis. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(2), pp.133-142.
- Temmassonge, A. (2020). Peningkatkan Keterampilan Teknik Dasar Bola basket Menggunakan Variasi Latihan Pada Siswa. *Jurnal Nasional Keolahragaan* 1 (4).
- Utama, MR, Pangkahila, A., Adiputra, IN, Tianing, NW, Weta, IW dan Adiputra, LSH, (2019). Pelatihan Pliometrik Jump to Box Lebih Meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai Dari Pada Pelatihan Pliometrik Barrier Hops Pada Permainan Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 5(2), 34-41