

Pengaruh Latihan *Jump Over Barrier* dan *Box Jump* Terhadap Hasil *Lay Up* Pada Pemain Bola Basket

Abiyu Farian^{1*}, Muhammad Ali², Yonifia Anjanika³
Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Jambi, Indonesia¹²³
Correspondence author : farianabiyu@gmail.com¹

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk menilai pengaruh latihan *jump over barrier* dan *box jump* terhadap hasil teknik *lay up* serta mengevaluasi apakah latihan-latihan tertentu tersebut dapat meningkatkan keterampilan melakukan *lay up* pada pemain bola basket pada pemain bola basket dari SMA Negeri 5 Kota Jambi. Jenis penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan rancangan *one group pretest-posttest design* yaitu kelompok yang diberikan perlakuan. Sampel sebanyak 12 orang dari pemain bola basket putra SMA Negeri 5 Kota Jambi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan cara *quota sampling*. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai L_{hitung} untuk data tes awal dan tes akhir secara berurutan $0,2201 < L_{Tabel} 0,2557$; $0,1901 < L_{Tabel} 0,2557$. Maka berdasarkan analisis data ini dapat disimpulkan data tes awal dan terakhir berdistribusi normal. Pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ maka diperoleh $F_{tabel} = 3,98$. Maka $F_{hitung} (1,18) < F_{tabel} (3,98)$ maka varian homogen. Untuk taraf nyata $\alpha = 0,05$ dengan derajat kebebasan $(dk) = (n - 1) = 11$ diperoleh $t_{hitung} (9,53035) > t_{tabel} (1,7959)$. Ini berarti hipotesis H_a yang diterima dan H_o ditolak, sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan *jump over barrier* dan *box jump* terhadap hasil *lay up* pada pemain bola basket SMA Negeri 5 Kota Jambi dengan $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *jump over barrier* dan *box jump* terhadap hasil *lay up* pada pemain bola basket SMA Negeri 5 Kota Jambi.

Kata kunci: *Jump over barrier; Box Jump; Lay up*

The Effect of Jump Over Barrier and Box Jump Training on Lay Up Results in Basketball Players

ABSTRACT

The purpose of this study was to assess the effect of barrier and box jump jump exercises on the results of lay up techniques and evaluate whether these particular exercises can improve lay up skills in basketball players in SMA Negeri 5 Jambi City. This type of research is an experimental research with a one group pretest-posttest design, which is a group given treatment. A sample of 12 people from male basketball players of SMA Negeri 5 Jambi City. Sampling in this study was carried out by quota

sampling. Based on the results of data analysis, the calculated L_{count} for the initial test data and the final test was obtained sequentially $0.2201 < L_{Table} 0.2557$; $0.1901 < L_{Table} 0.2557$. So based on the analysis of this data, it can be concluded that the initial test data and the final test are normally distributed. At the level of significance $\alpha = 0.05$, $F_{table} = 3.98$ is obtained. Then $F_{count} (1.18) < F_{table} (3.98)$ then homogeneous variant. For real level $\alpha = 0.05$ with degrees of freedom $(dk) = (n - 1) = 11$ obtained $t_{count} (9.53035) > t_{table} (1.7959)$. This means that the accepted H_a and H_o hypotheses are rejected, so it can be concluded that there is an effect of jump over barrier and box jump training on lay up results in basketball players of SMA Negeri 5 Jambi City with $t_{Count} > t_{Table}$. From the results of the study, it can be concluded that there is an effect of jump over barrier and box jump training on lay up results in basketball players of SMA Negeri 5 Jambi City.

Keywords: *Jump over barrier, Box Jump, Lay up*

PENDAHULUAN

Bola basket merupakan olahraga yang melibatkan banyak aspek fisik dan keterampilan teknis yang kompleks. Salah satu keterampilan penting dalam bola basket adalah lay up, yaitu teknik melempar bola ke ring dengan satu tangan setelah berlari mendekati ring. Keterampilan lay up yang baik membutuhkan koordinasi yang baik antara langkah kaki, kekuatan, dan kelincahan tubuh.

Untuk meningkatkan kemampuan lay up pada pemain bola basket, latihan yang tepat dan efektif perlu dilakukan. Dalam konteks ini, latihan jump over barrier dan box jump telah dikenal sebagai metode latihan yang berfokus pada pengembangan kekuatan kaki, koordinasi tubuh, dan kelincahan. Latihan jump over barrier melibatkan melompati rintangan yang diletakkan di atas tanah, sementara box jump melibatkan melompati kotak yang tinggi.

Namun, penelitian mengenai pengaruh latihan jump over barrier dan box jump terhadap hasil lay up pada pemain bola basket SMA masih terbatas, terutama di Kota Jambi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi pengaruh latihan jump over barrier dan box jump terhadap hasil lay up pada pemain bola basket SMA Negeri 5 Kota Jambi.

Olahraga secara harfiah memiliki dasar kata yaitu olah dan raga, olah merupakan suatu proses kegiatan sedangkan raga berarti tubuh atau badan, jadi Olahraga dapat diartikan sebagai suatu kegiatan yang dilakukan untuk mengolah tubuh atau mengolah raga yang bertujuan untuk menjaga atau meningkatkan kondisi jasmani seseorang. Menurut Giriwijoyo (2005:30) mengatakan bahwa olahraga adalah serangkaian gerakan teratur dan terencana yang dilakukan orang secara sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsional mereka. Sedangkan menurut Cholik dan Maksum tahun 2007 dalam ma'mun tahun 2013 olahraga diartikan sebagai bentuk aktifitas fisik yang dapat meningkatkan kesehatan pada jasmani. Dalam suatu kegiatan olahraga melibatkan sistem muskuloskeletal, kardiovaskular, respirasi, sekresi, saraf dan sistem organ tubuh lainnya.

Fungsi utama olahraga adalah untuk menyehatkan tubuh dan menjaga kesehatan organ tubuh. Jane Ruseski (2014: 396) mengatakan dengan berolahraga atau melakukan aktifitas fisik yang teratur dapat mengurangi resiko penyakit kronis, mengurangi stress dan depresi, meningkat kesejahteraan emosional, tingkat energi, kepercayaan diri dan kepuasan dengan aktivitas sosial.

Pembangunan di bidang olahraga sangat mendapat perhatian dari pemerintah dan masyarakat untuk meningkatkan kesehatan dan kesegaran jasmani bangsa Indonesia.

Hal ini tercantum dalam Undang-Undang Nomor 3 (2005:8) tentang sistem keolahragaan nasional yang menyatakan bahwa keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Sodikun (1992: 8) menyatakan bahwa “bola basket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan”. Olahraga bola basket diciptakan karena ketidaksengajaan Dr. James Naismith pada tanggal 15 Desember 1891, Dr. James Naismith adalah seorang pengajar bidang olahraga di perguruan tinggi pemuda umat kristen (YMCA) di daerah Springfield, dia menggunakan ruang tertutup untuk permainan pada saat waktu luang disaat libur musim dingin, Naismith meletakkan keranjang pada sebuah dinding didalam ruangan sebuah gelanggang olahraga, lalu para siswa mulai memainkan permainan tersebut dengan 13 peraturan (Chandra dan Sanoesi, 2010: 23).

Bola basket dinaungi oleh induk organisasi internasional yang disebut *Fédération Internationale de Basketball (FIBA)*, FIBA secara resmi berdiri pada tahun 1932 di Jenewa, Swiss, sekitar dua tahun setelah Komite Olahraga Internasional (IOC) mengakui keberadaan olahraga basket. FIBA didirikan oleh 8 negara, yakni Swiss, Italia, Yunani, Rumania, Portugal, Latvia, Ceko, dan Argentina. Sedangkan untuk di dalam negeri bola basket dinaungi oleh Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia PERBASI, yang dibentuk pada 23 Oktober 1951. Muhajir (2007: 11) mengemukakan bahwa “bola basket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain”. Kemudian, Sumiyarsono (2002:1) berpendapat bahwa “ Permainan bola basket mempunyai tujuan memasukkan bola sebanyak mungkin ke keranjang lawan, serta menahan lawan agar tidak memasukkan bola ke keranjang sendiri dengan cara lempar tangkap, menggiring dan menembak.

Oliver (2007 : 16) dalam bukunya “Dasar-Dasar Bola Basket” membagi jenis menembak dalam bola basket menjadi dua yaitu : a.) Tembakan dalam yang juga disebut dengan tembakan lay-up. b.) Tembakan luar yang terdiri dari jump shoot, free throw, set shoot. Lay-up adalah usaha memasukkan bola ke ring atau keranjang basket dengan dua langkah dan meloncat agar dapat meraih poin. Lay-up disebut juga dengan tembakan melayang. Menurut Rohim (2008: 24) menyatakan “Tembakan lay up pada permainan bola basket adalah tembakan yang dilakukan dari jarak dekat sekali dengan keranjang, sehingga seolah-olah bola itu diletakan ke dalam keranjang yang didahului dengan gerakan melangkah lebar dan melompat setinggi-tingginya. Biasanya lay-up sering dilakukan dengan memotong atau mendorong (*cut or drive*). Gerakan lay-up harus disertai dengan dorongan dan lompatan yang tinggi sehingga bola sedekat mungkin dengan ring agar peluang tercapainya poin sangat besar.

Shooting merupakan teknik dasar yang paling penting karena apabila kita banyak melakukan shooting, maka kemungkinan bola masuk ke keranjang akan semakin besar dan apabila bola masuk ke keranjang banyak, maka regu tersebut akan memenangkan pertandingan, tetapi dalam melakukan shooting, pemain tidak boleh sembarangan melakukannya, karena apabila tidak dilakukan dengan teknik yang benar, maka bola tidak akan masuk ke sasaran/ring dan usaha yang kita lakukan akan sia-sia. Oliver (2007:20) menyatakan, “lay up pada permainan bola basket adalah tembakan yang berpeluang paling tinggi untuk mencetak angka dalam bola basket, para pemain penyerang harus mencoba melakukan lay up dalam suatu pertandingan”.

Adapun langkah dalam melakukan lay up shoot dengan tangan kanan maupun kiri menurut Prusak (2007 : 72) adalah sebagai berikut : Lay up tangan kanan: Lompat dengan tumpuan kaki kiri, angkat lutut kaki kanan dan tangan kanan, kemudian tembakan bola tinggi-tinggi dan pelan-pelan ke sudut kanan atas garis kotak papan pantul, lay-up tangan kiri: Lompat dengan tumpuan kaki kanan, angkat lutut kaki kiri dan tangan kiri, kemudian tembakan bola tinggi-tinggi dan pelan-pelan ke sudut kanan atas garis kotak papan pantul.

Hariono (2006: 1), menyatakan bahwa pelatihan adalah suatu proses berlatih yang dilakukan dengan sistematis dan berulang-ulang dengan pembebanan yang diberikan secara progresif. Latihan adalah penerapan rangsangan fungsional secara sistematis dalam ukuran semakin tinggi dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi. Pada prinsipnya latihan menurut Sukadiyanto (2010: 1), menyatakan latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan: kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih. Jadi untuk pencapaian suatu prestasi dibutuhkan suatu program latihan yang sistematis, sehingga adanya adaptasi dalam tubuh.

Menurut Sukadiyanto (2010: 5), menyatakan latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: practice, exercise, dan training. Pengertian latihan yang berasal dari kata practice adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Artinya, selama dalam proses kegiatan berlatih melatih agar dapat menguasai keterampilan gerak cabang olahraganya selalu dibantu dengan menggunakan berbagai peralatan pendukung. Dalam proses berlatih melatih practice sifatnya sebagai bagian dari proses latihan yang berasal dari kata exercises.

Menurut Donald A. Chu (1992: 40) latihan *barrier hops/ jump over barrier* adalah “latihan yang dilakukan pada gawang-gawang atau rintangan-rintangan yang tingginya (antara 30 cm - 90cm) diletakkan di suatu garis dengan jarak yang ditentukan dengan kemampuan. Rintangan akan jatuh bila atlet membuat kesalahan, start dimulai dengan berdiri di belakang rintangan, gerakan melompat yang melewati rintangan dengan kedua kaki secara bersamaan. Gerakan dimulai dari pinggang dan lutut merenggang. Kemudian menggunakan ayunan kedua lengan untuk menjaga keseimbangan dan mencapai ketinggian. *Jump Over Barrier* adalah gerakan melompat vertikal dengan kedua kaki melewati halang rintang/gawang, gerakan dilakukan dengan cara berdiri di belakang gawang dengan kaki dibuka selebar bahu lalu menekuk lutut sehingga berada pada posisi seperti *squat* kemudian beri *power* pada kaki dan dorong tubuh ke atas dengan sedikit dorongan ke depan serentak dengan ayunan tangan untuk melewati halang rintang, posisi mendarat dengan kedua kaki dengan melakukan gerakan mengayun saat mendarat untuk menghindari cedera akibat benturan pada kaki. Jenis latihan pliometrik *Jump Over Barrier* adalah jenis latihan yang dapat digunakan untuk mengembangkan daya ledak (power) dan kelincahan (agility) (Quinn, 2011: 1)

Box jump merupakan bentuk latihan *plyometric* yang dalam pelaksanaannya dilakukan dengan lompat naik dan turun *box* yang dapat digantikan oleh permukaan tinggi lainnya, dilakukan dengan cara melompat dengan kedua kaki di ketinggian *box* antara 40-50 cm (Chu dalam Heru, 2011:50). *Box jump* merupakan salah satu latihan dengan tujuan utama adalah untuk mengembangkan daya ledak otot tungkai atau *eksplosif power* (Furqon & Doeswes, 2002).

Menurut Chu (2002:44) *Box jump* adalah sebuah latihan yang memakai *Box*

dengan metode latihan yang dilakukan dengan berbagai gerakan dimana ukuran dan tinggi *box* dapat disesuaikan. Tujuan latihan *box jump* adalah untuk meningkatkan eksplosif power, namun latihan ini menekankan pada tinggi lompatan.

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: (1) *flexi* paha melibatkan otot *sartorius* dan *gracilis*; (2) ekstensi lutut melibatkan otot *vastus lateralis*, *tensor fascia* dan *rectus femoris*; (3) ekstensi paha dan refleksi tungkai melibatkan otot *biceps femoris*, *semitendinosus* and *semimembranosus*; (4) *flexi* lutut dan kaki melibatkan otot-otot *gastrocnemius*, *peroneus longus* dan *minius*, *adductor longus*. Latihan ini dilaksanakan berdasarkan 3 kelompok otot dasar yaitu: (1) tungkai dan pinggul; (2) togok; (3) dada, bahu dan lengan. Pada dasarnya ketiga kelompok tersebut secara fungsional merupakan satu kesatuan yang disebut *plyometric* dan Sebagian besar melibatkan otot pinggul dan tungkai bawah, karena secara nyata merupakan pusat power dari Gerakan olahraga (Furqon & Doewes,2002:13)

METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dalam penelitian ini terdapat satu kelompok eksperimen yang sengaja diberi perlakuan. Seperti yang dikemukakan Arikunto (2013:363), penelitian menggunakan metode eksperimen dengan rancangan one group pretest-posttest design merupakan salah satu pendekatan yang umum digunakan dalam penelitian untuk mengevaluasi efek intervensi atau perlakuan tertentu pada satu kelompok subjek. Rancangan ini untuk membandingkan perbedaan antara pengukuran sebelum dan setelah intervensi pada kelompok yang sama.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh individu yang ditentukan menjadi sumber data atau objek dan subjek penelitian, (Arikunto,2006:130). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah populasi pemain basket SMA Negeri 5 Kota Jambi yang berjumlah 30 orang. Menurut Arikunto (2006:131) Sampel adalah bagian dari, atau mewakili, populasi yang sedang dipelajari. Oleh karena itu peneliti mengambil sampel sebanyak 12 orang dari pemain bola basket putra SMA Negeri 5 Kota Jambi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan cara *quota sampling*.

Untuk memperoleh data dalam penelitian ini, penulis menggunakan seperangkat tes untuk mengumpulkan data sebagai bahan pengolahan. Tes yang dilakukan adalah tes kemampuan lay up dengan tujuan mengetahui hasil lay up siswa pada pre test dan post test. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik tes dan pengukuran. Tes yang dilakukan adalah tes kemampuan lay up untuk melihat kemampuan lay up. Tes yang dilakukan dua kali yaitu pre test dan post test. Instrumen penelitian yang digunakan untuk pelaksanaan tes hasil *lay up*.

Tabel 1. Kriteria penilaian *Lay up*

No	Interval	Kategori
1	17-20	Sangat Baik
2	13-16	Baik
3	9-12	Cukup
4	5-8	Kurang
5	0-4	Sangat Kurang

Analisis data dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan. Uji hipotesis yang digunakan Normalitas dan Homogenitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian membahas tentang beberapa hal berdasarkan hasil analisis data untuk mengetahui hasil dan menjawab hipotesis penelitian. Secara rinci hasil penelitian membahas mengenai deskripsi data, persyaratan uji analisis yang meliputi, uji normalitas dan uji homogenitas varians, serta uji hipotesis penelitian.

Setelah dilakukan tes awal diperoleh yaitu tes awal diperoleh rata-rata sebesar 12,67 Standar Deviasi 1,78 dengan nilai terbaik 16 dan kemampuan terendah 10 serta rentang 6. Hasilnya secara eksplisit seperti terlihat pada tabel berikut ini.

Tabel 2. Data hasil tes penelitian

Sumber Variasi	N	Rentang	Skor Maksimum	Skor Minimum	Mean	Standar Deviasi
Tes Awal	12	6	16	10	12,67	1,78

Sumber : Data Penelitian.

Tabel 3. Deskripsi data tes awal

No	Kategori	Interval	Fi	Persentase
1	Sangat Baik	17-20	0	0%
2	Baik	13-16	5	42%
3	Cukup	9-12	7	58%
4	Kurang	5-8	0	0%
5	Sangat Kurang	0-4	0	0%

Berdasarkan diagram diatas diketahui hasil tes awal dengan kriteria baik terdapat 5 orang dengan prosentase 42%, dengan kriteria cukup terdapat 7 orang dengan prosentase 58%.

Setelah dilakukan tes akhir hasil *lay up* siswa setelah diberi latihan *jump over barrier* dan *box jump* didapat rata-rata sebesar 15,50 Standar Deviasi 1,93 dengan nilai terbaik 18 dan kemampuan terendah 12 dengan rentang 6. Hasilnya secara eksplisit seperti terlihat pada tabel 4 berikut ini.

Tabel 4. Data hasil tes penelitian

Sumber Variasi	N	Rentang	Skor Maksimum	Skor Minimum	Mean	Standar Deviasi
Tes Akhir	12	6	18	12	15,50	1,93

Tabel 5. Deskripsi data tes akhir

No	Kategori	Interval	Fi	Persentase
1	Sangat Baik	17-20	3	25%
2	Baik	13-16	8	67%
3	Cukup	9-12	1	8%
4	Kurang	5-8	0	0%
5	Sangat Kurang	0-4	0	0%

Berdasarkan tabel 5 diatas diketahui hasil tes akhir dengan kriteria sangat baik terdapat 3 orang dengan prosentase 25%, dengan kriteria baik terdapat 8 orang dengan prosentase 67%, dengan kriteria cukup terdapat 1 orang dengan prosentase 8%.

Pada rancangan penelitian telah dikemukakan bahwa untuk melihat minat belajar siswa pada pembelajaran pendidikan kesehatan sekolah akan digunakan analisis statistik yaitu analisis perbedaan uji – t, sebelum dilakukan uji – t maka perlu dilakukan uji normalitas, uji homogenitas varians.

Uji Normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah subjek penelitian berdistribusi normal apa tidak. Uji Normalitas yang digunakan adalah menggunakan uji *liliefors* dengan criteria $L_{hit} < L_{Tab}$.

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai L hitung untuk data pre test dan post test secara berurutan $0.2201 < L_{Tab} 0,2557$; $0.1901 < L_{Tab} 0,2557$. Maka berdasarkan analisis data ini dapat disimpulkan data pre test dan post test berdistribusi normal hasilnya secara eksplisit seperti terlihat pada tabel 6 berikut ini

Tabel 6 Hasil Analisis Uji Liliefors

Sumber Variasi	L _{hitung}	L _{tabel}	Kriteria
Tes Awal	0.2201	0.2557	Normal
Tes Akhir	0.1901		Normal

Uji homogenitas bertujuan untuk melihat apakah data pre test dan post test mempunyai variansi yang homogen apa tidak rumus yang digunakan adalah uji F dikatakan homogen apabila $F_{hitung} < F_{tabel}$.

$$F_{hitung} = \frac{\text{Varians Terbesar}}{\text{Varian Terkecil}}$$

$$F_{hitung} = \frac{3,73}{3,15} = 1,18$$

Membandingkan F_{hitung} dengan F_{tabel} dengan dk pembilang $n-1=11$

Pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ maka diperoleh $F_{tabel} = 3,98$. Maka $F_{hitung} (1.18) < F_{tabel} (3,98)$ maka varian homogen. Untuk lebih jelasnya perhatikan tabel 7 berikut :

Tabel 7. Hasil analisis uji f

Sumber Variasi	F _{hitung}	F _{tabel}	Kriteria
Tes awal dan tes akhir	1.18	3,98	Homogen

Setelah dilakukan uji normalitas, uji homogenitas dilakukan uji hipotesis untuk melihat pengaruh latihan *jump over barrier dan box jump* terhadap hasil *lay up pada* pemain bola basket SMA Negeri 5 Kota Jambi.

Hasil analisis data yang diperoleh dari uji t dengan menggunakan perhitungan Statistics menunjukkan data pada tabel 8 sebagai berikut :

Tabel 8. Analisis uji t untuk melihat pengaruh eksperimen

Sumber variasi	N	Mean	Standar deviasi	t _{hitung}	t _{tabel}	Ket
Tes Awal Tes Akhir	12	2,83	1,03	9,53035	1,7959	Signifikan

Dari tabel 8 diatas dapat diketahui dengan jumlah sampel 12, mean 2,83, Standar Deviasi 1,03 dan t_{hitung} 9,53035 untuk melihat apakah hipotesis H_0 atau hipotesis H_a yang diterima sesuai dengan penjelasan diatas maka dibandingkan harga t_{hitung} dengan harga t_{tabel} . Perbandingan harga antara t_{hitung} dengan nilai persentil pada tabel distribusi t , untuk taraf nyata $\alpha = 0,05$ dengan derajat kebebasan $(dk) = (n - 1) = 11$ diperoleh $t_{hitung} (9,53035) > t_{tabel} (1,7959)$. Ini berarti hipotesis H_a yang diterima dan H_0 ditolak. Jadi dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan *jump over barrier dan box jump* terhadap hasil *lay up pada* pemain bola basket SMA Negeri 5 Kota Jambi dengan $t_{hitung} > t_{Tabel}$.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang dilakukan pada pemain bola basket SMA Negeri 5 Kota Jambi. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari sesuatu yang dikenakan pada sampel yang akan diselidiki (Arikunto, 2006:306).

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mendeskripsikan pengaruh dari latihan *Jump over barrier dan Box jump* terhadap hasil *Lay up* pada pemain bola basket SMA Negeri 5 Kota Jambi, dengan menerapkan latihan *Jump over barrier dan Box jump* yang merupakan bentuk latihan *plyometrics* sebagai upaya meningkatkan hasil *lay up* pada pemain bola basket SMA Negeri 5 Kota Jambi. Dalam penelitian ini sampel yang digunakan merupakan pemain bola basket SMA Negeri 5 Kota Jambi berjenis kelamin laki-laki berjumlah 12 orang yang memiliki fundamental permainan bola basket. Penelitian dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan dengan intensitas latihan empat kali dalam seminggu.

Dalam pelaksanaan penelitian ini, tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu tes awal dan tes akhir. Tes awal dilakukan bertujuan untuk melihat kemampuan awal sampel sebelum eksperimen dan tes akhir yang dilakukan bertujuan untuk melihat sejauh mana akibat eksperimen apakah terdapat peningkatan yang berarti. Hal ini dapat dilakukan dengan membandingkan tes akhir dan tes awal terhadap t_{tabel} dalam taraf signifikansi 5% dari $(df) = n - 1 = 11$. apabila t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} , ini berarti tidak adanya perbedaan yang berarti.

Berdasarkan hasil analisis pada tes awal dan tes akhir diperoleh harga t_{hitung} sebesar 9,5303 bila dibandingkan dengan t_{tabel} 1,7959 maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ini menunjukkan terdapat pengaruh latihan *jump over barrier dan box jump* terhadap hasil *lay up pada* pemain bola basket SMA Negeri 5 Kota Jambi.

Dari perhitungan statistik pada pengujian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan *jump over barrier dan box jump* terhadap hasil *lay up pada* pemain bola basket SMA Negeri 5 Kota Jambi dengan t_{hitung} sebesar = 9,5303 harga tersebut dibandingkan dengan harga t_{tabel} dengan $(df); n - 1 (12 - 1 = 11)$. Pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ adalah 1,7959. dengan demikian $t_h (9,5303) > t_t (1,7959)$ ini menunjukkan terdapat pengaruh latihan *jump over barrier dan box jump* terhadap hasil *lay up pada* pemain bola basket SMA Negeri 5 Kota Jambi.

Dengan adanya peningkatan hasil *lay up* pada pemain bola basket SMA Negeri 5 Kota jambi maka dapat disimpulkan latihan *Jump over barrier dan Box jump* menjadi metode latihan yang efisien untuk meningkatkan keterampilan *lay up* pemain bola basket SMA Negeri 5 Kota Jambi, dengan program latihan yang terencana dan secara berkala.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini didasarkan pada analisis data pretest dan posttest yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil lay up sebelum dan setelah program latihan. Temuan ini menegaskan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara latihan jump over barrier dan box jump dengan peningkatan keterampilan lay up pada pemain bola basket di SMA Negeri 5 Kota Jambi. Hasil penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam pemahaman dan pengembangan latihan yang efektif untuk meningkatkan keterampilan lay up pada pemain bola basket di tingkat SMA. Implikasi praktis dari penelitian ini adalah pentingnya memasukkan latihan jump over barrier dan box jump dalam program pelatihan bola basket di SMA Negeri 5 Kota Jambi, dan mungkin juga di institusi serupa di daerah lain. Namun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, seperti ukuran sampel yang terbatas dan fokus penelitian hanya pada satu sekolah. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dengan jumlah sampel yang lebih besar dan melibatkan lebih banyak sekolah dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang pengaruh latihan jump over barrier dan box jump pada hasil lay up pada pemain bola basket di Kota Jambi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Cameron, Kim S. & Quinn, Robert E. (2011). *Diagnosing And Changing Organizational Culture. Third Edition*. San Francisco, CA : Jossey - Bass.
- Chandra Sodikin dan Achmad Esnoe Sanoesi. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional.
- Chu, D. A. (2002). *Jumping Into Plyometrics*. California Moisture Press Campaign.
- Dedy Sumiyarsono.(2002). *Keterampilan Bola Basket*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Giriwijoyo (2005). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: Penerbit Institut Teknologi Bandung.
- Imam Sodikun. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Surakarta: Cetakan Pertama. Era Intermedia.
- Jane, E. Ruseski., Brad, R. Humphreys., Kirstin, Hallman., Pamela, Wicker., and Christoph, Breuer. (2014). *Sport participation and subjective wellbeing: Instrumental variable results from German survey data*. Journal Of Physical Activity and Health. Human Kinetics, Inc. pp.396.
- Oliver. (2007). *Dasar-Dasar Bola Basket*. Bandung: PT. Intan Sejati
- Prusak. 2007. *Dasar-Dasar Bola Basket*. Jakarta.
- Sukadiyanto. 2010. *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik* . Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Toho Cholik Mutohir, Ali Maksum. (2007). *Sport Development Index*. Jakarta. PT Indeks.
- Undang-undang Republik Indonesia. Nomor 3 Tahun 2005. Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.