

**PENGARUH METODE LATIHAN PLYOMETRIC TERHADAP  
PENINGKATAN KEMAMPUAN *SHOOTING* BOLABASKET DI SMAN 7  
PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



**Oleh :  
Andre Amrizal  
17087265/2017**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2022**

**PERSETUJUAN SKRIPSI**

**Judul** : Pengaruh Metode Latihan *Plyometric* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Shooting* Bolabasket di SMAN 7 Padang

Nama : Andre Amrizal

NIM/ BP : 17087265/ 2017

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Mei 2022

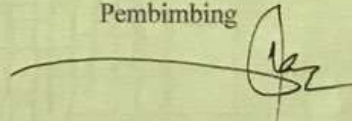
Disetujui oleh :

Ketua Jurusan Kepelatihan



Dr. Donic, S.Pd, M.Pd  
NIP. 19720717 199803 1 004

Pembimbing



Dr. Yendrizal, M.Pd  
NIP. 19611113 198703 1 004

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Andre Amrizal

NIM/ BP : 17087265/ 2017

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan Kepelatihan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang  
dengan judul

**Pengaruh Metode Latihan *Plyometric* Terhadap Peningkatan Kemampuan  
*Shooting* Bolabasket di SMAN 7 Padang**

Padang, Mei 2022

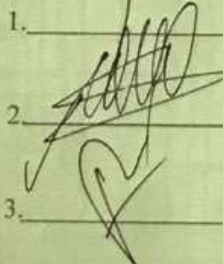
Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Dr. Yendrizal, M.Pd
2. Anggota : Dr. Adnan Fardi, M.Pd
3. Anggota : Romi Mardela, S.Pd, M.Pd

1. \_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_



## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul **“Pengaruh Metode Latihan *Plyometric* Terhadap Kemampuan *Shooting* Bolabasket di SMAN 7 Padang”**, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku

Padang, Januari 2022  
Yang membuat pernyataan



Andre Amrizal  
NIM 2017/ 1708726

## ABSTRAK

### **Andre Amrizal (17087265) :Pengaruh Metode Latihan *Plyometric* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Shooting* Bolabasket di SMAN 7 Padang**

Kemampuan *shooting* siswa ekstrakurikuler di SMAN 7 Padang belum maksimal karena rata – rata siswa ekstrakurikuler tersebut kurang paham dan kurang menguasai fundamental teknik *shooting* yang baik dan benar. Variabel dalam penelitian ini adalah latihan *plyometric* sebagai variabel bebas dan kemampuan *shooting* sebagai variabel terikat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui : Pengaruh Metode Latihan *Plyometric* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Shooting* Bolabasket.

Jenis penelitian ini adalah Pra Eksperimen dengan desain *One Group Pre-test-Post-test*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet siswa laki - laki ekstrakurikuler Bolabasket SMAN 7 Padang berjumlah 15 orang. Sampel penelitian berjumlah 15 orang atlet putra yang diambil dengan teknik *total sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan tes *shooting*. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji t dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ .

Dapat disimpulkan bahwa latihan *plyometric* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan Kemampuan *Shooting* Bolabasket di SMAN 7 Padang, dan dibuktikan dengan memperoleh rata-rata *Pre Test* 4,47 dan *standar deviasi* 1,13. Rata-rata *Post Test* 9,53 dan *standar deviasi* 1,77.  $t_{hitung}$  19,50 sedangkan  $t_{tabel}$  sebesar 1,761 dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  dan  $n = 13$ , maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $19,50 > 1,761$ ).

**Kata kunci : Latihan *Plyometric*, *Shooting*, dan Bolabasket**

## KATA PENGANTAR



Dengan mengucapkan segala puji dan syukur kepada Allah Yang Maha Kuasa atas segala rahmat dan karunia yang diberikan kepada kita semua. Berkat izin dari Allah Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang penulis dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi yang berjudul: **“Pengaruh Metode Latihan Plyometric Terhadap Peningkatan Kemampuan Shooting Bolabasket di SMAN 7 Padang”**. Kemudian Syalawat beserta salam kita haturkan kepada Nabi Besar Muhammad Salallahu Wa’alaihiwassalam yang telah membawa umat manusia keluar dari zaman *jahilliah* hingga kepada zaman yang berilmu pengetahuan.

Skripsi ini dibuat untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar sarjana pendidikan di Universitas Negeri Padang. Oleh karena itu penulis bersedia menerima kritik dan saran dari pembaca.

Dalam upaya penyusunan dan penulisan skripsi ini penulis mengucapkan banyak terimakasih atas segala bantuan dari berbagai pihak, terutama kepada :

1. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik .
2. Bapak Dr. Donie, S.Pd, M.Pd sebagai ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu KeolahragaanUNP yang telah memberikan kemudahan dan pelayanan akademik yang optimal.
3. Bapak Dr. Yendrizal, M.Pd sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan masukan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Adnan Fardi, M.Pd dan Bapak Romi Mardela, S.Pd, M.Pd sebagai Tim Penguji yang telah memberikan bimbingan, arahan, saran dan masukan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

5. Seluruh staf pengajar Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
6. Teristimewa penulis ucapkan kepada orang tua, keluarga tercinta dan tersayang, Papa (Amrizal.S) Mama (Tisnawati) Abang (Ramdani Rizal) Adik (Hafiz Kemidra Amrizal dan Elsana Amtis) yang memberikan kasih sayang, Do'a, semangat dan dorongan moril, moral maupun materil setiap waktu sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil.
8. Serta kepada teman-teman senasib dan seperjuangan yang tidak disebutkan namanya satu-persatu yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, semoga Allah SWT memberikan balasan pahala.

Padang, Januari 2022

Penulis

**Andre Amrizal**  
**NIM/BP. 17087265/2017**

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>8</b>
A. Kajian Teori .....	8
B. Permainan Bolabasket .....	8
C. Teknik Dasar Permainan Bolabasket.....	14
D. Pengertian Teknik <i>Shooting</i> .....	25
E. Latihan <i>Plyometric</i> .....	32
F. Bentuk-bentuk Latihan <i>Plyometric</i> .....	36
B. Kerangka Konseptual .....	38
C. Hipotesis Penelitian .....	39
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>40</b>
A. Jenis Penelitian .....	40
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	41
C. populasi dan Sampel Penelitian.....	41
D. Defenisi Operasional Variabel Penelitian.....	42
E. Instrumen Penelitian .....	43
F. Teknik Pengumpulan Data .....	45
G. Teknik Analisis Data .....	46



<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>48</b>
A. Deskripsi Data Penelitian .....	48
B. Uji Persyaratan Analisis .....	50
C. Pengujian Hipotesis Penelitian .....	51
D. Pembahasan dan Hasil Penelitian .....	52
E. Keterbatasan Penelitian .....	54
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>57</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>59</b>

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Lapangan Bolabasket.....	11
2. Papan Pantul Bolabasket .....	12
3. Keranjang/ring Bolabasket .....	13
4. Bola Bolabasket.....	14
5. <i>Jump In Place</i> .....	36
6. <i>Jump to Box</i> .....	37
7. <i>Side-to-Side Barrier Tuck Jump</i> .....	37
8. Kerangka Konseptual .....	40

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Program Latihan .....	63
2. Data Sampel.....	80
3. Data <i>Pre-test</i> .....	81
4. Data <i>Post-test</i> .....	82
4. Data Uji Normalitas <i>Pre-test</i> .....	83
5. Data Uji Normalitas <i>Post-Test</i> .....	84
6. Surat Penelitian Dinas Pendidikan Prov. Sumatera Barat .....	87
7. Surat Balasan SMAN 7 Padang.....	88
8. Surat Kelayakan Alat Penelitian.....	89
9. Surat Pengantar Penelitian dari Jurusan .....	90
10. Rumus Pedoman dan Acuan .....	91
11. Dokumentasi Penelitian.....	94



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Olahraga adalah salah satu unsur dari kehidupan manusia sehari-hari dan salah satu kebutuhan yang wajib di penuhi oleh manusia, olahraga adalah kegiatan fisik (jasmani) yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran tubuh. Olahraga yang dilakukan secara teratur dan efisien dapat memberikan efek secara optimal dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Olahraga juga memberikan kontribusi yang positif bagi kehidupan manusia yaitu bisa menjalin silaturahmi dengan olahragawan maupun *non* olahragawan baik di Indonesia maupun dari luar negeri, seperti contoh yaitu diadakannya turnamen antar Kecamatan, pekan olahraga pelajar daerah (POPDA), pekan olahraga provinsi (PORPROV), pekan olahraga nasional (PON) dimana setiap kabupaten/kota dan provinsi yang ikut serta dalam event tersebut mengirimkan atletnya untuk bertanding dan bersaing dengan harapan mendapatkan suatu kemenangan di daerah yang menyelenggarakan kejuaraan tersebut.

Menurut Nuryadi,A. (2016: 1) untuk mencapai prestasi dengan maksimal, ada empat aspek yang harus dikuasai, yaitu: 1) latihan fisik, 2) latihan teknik, 3) latihan taktik, 4) latihan mental. Komponen kondisi fisik merupakan hal yang wajib di setiap cabang olahraga. Seperti cabang olahraga bolabasket, kelincahan dan daya ledak adalah salah satu hal yang harus dikuasai dalam komponen kondisi fisik. Olahraga dimasyarakat tidak hanya sebatas kepentingan pendidikan, rekreasi, dan kebugaran

jasmani saja tetapi olahraga bisa dijadikan suatu prestasi. Olahraga prestasi juga dapat sebagai wadah bagi atlet untuk mengapresiasi bakat dan keahlian yang dimiliki serta menunjang pembangunan dibidang olahraga.

Menurut Donie dan Mandala (2019: 786) Olahraga merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas hidup manusia secara jasmaniah, rohaniah, dan sosial dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil, sejahtera, dan demokratis. Tujuan dan sasaran kegiatan olahraga indonesia salah satunya adalah dalam pembinaan prestasi olahraga. Dalam buku undang- undang tentang sistem keolahragaan nasional juga dijelaskan bahwa “olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa”.Maksudnya adalah peningkatan kemampuan dan potensi setiap olahragawan sesuai cabang olahraga masing – masing guna meningkatkan harkat dan martabat bangsa. Olahraga merupakan aktifitas fisik yang tersusun sistematis dan mendorong serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan kemampuan sosial seseorang (Yuliandra, Alnedral, Fardi, 2018).

Menurut Alnedral (tanpa tahun) menyatakan kesehatan jasmani bertujuan untuk memiliki kemampuan dalam mengembangkan keterampilan, pengelolaan diri dalam upaya pengembangan kebugaran jasmani dan olahraga.

Permainan Bolabasket merupakan cabang olahraga yang makin banyak digemari oleh masyarakat terutama kalangan pelajar dan mahasiswa. Permainan bolabasket saat ini mengalami perkembangan yang

pesat terbukti dengan munculnya klub - klub tangguh di tanah air dan bolabasket pelajar baik ditingkat sekolah maupun perguruan tinggi. Dalam olahraga bolabasket memiliki teknik – teknik dasar yang wajib dikuasai oleh atlet basket. Teknik dasar tersebut meliputi *shooting, passing, dribble dll.*

Menurut Aryan & Mardela dalam Okki Gennio, etc (2019: 545) Bolabasket merupakan salah satu cabang olahraga bola besar, peraturan permainan bolabasket yaitu dengan mengoper dan memantulkan bola ke lantai menggunakan tangan, bola dipantulkan ke lantai sambil berjalan, berlari, maupun tetap di tempat, dengan tujuan permainan bolabasket yaitu memasukkan bola ke dalam ring lawan dan mencetak skor sebanyak – banyaknya dengan waktu yang telah ditentukan.

Menurut Kosasih (2008) (didalam Wafi ,2018: 2) Dalam olahraga bolabasket terdapat teknik dasar *shooting*. *Shooting* dalam olahraga bolabasket sekilas terlihat sederhana namun sebenarnya adalah teknik yang tergolong kompleks. Ada istilah berkaitan dengan teknik *shooting* dalam permainan bolabasket yang perlu dikenal sejak dini yaitu BEEF (*Balance, Eyes, Elbow, Follow through*). Dalam melakukan *shooting* posisi badan harus seimbang dengan pandangan mater focus pada ring (keranjang), kemudian siku membentuk sudut siku – siku 90 derajat dan diakhiri dengan gerakan lanjutan (*follow through*).

Di dalam teknik permainan bolabasket salah satu nya yaitu *Shooting*. *Jump shot* adalah salah satu teknik *shooting* dalam olahraga bolabasket, teknik *jump shot* cara melakukannya yaitu dengan menambah

lompatan saat melakukan tembakan, dimana saat melakukan lompatan dan mencapai titik tertinggi dalam lompatan tersebut maka bola harus dilepaskan.

Apabila didalam suatu pertandingan seorang pemain kurang menguasai teknik *dribbling* dan *passing* tetapi dalam penguasaan teknik *shooting jump* nya sangat baik, maka pemain tersebut menjadi ancaman dalam pertandingan tersebut.

Menurut Nuryadi, A. (2016: 2) latihan plyometric adalah salah satu latihan kemampuan daya ledak otot tungkai atau otot lengan. Plyometric diperkenalkan pada tahun 1960 oleh Yuri Veroshanki ia adalah pelatih atletik asal Rusia, atletik Rusia menggunakan metode latihan plyometric dalam latihan atlet lompatnya dan meraih kesuksesan yang luar biasa di pertandingan.

Berdasarkan observasi yang telah peneliti lakukan, peneliti melihat bahwa efektifitas metode latihan *plyometric* terhadap kemampuan *shootint* siswa ekstrakurikuler di SMAN 7 Padang belum maksimal karena rata – rata siswa ekstrakurikuler tersebut kurang paham dengan teknik dan kurang menguasai fundamental teknik *shooting* yang baik dan benar.

Pentingnya ini dibahas, karena penulis berpendapat bahwa *Shooting* sangat penting dan harus menguasai karena mampu menciptakan peluang bola masuk lebih banyak dan mampu menghindar dari halangan *block* pemain lawan

Dari penjabaran permasalahan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian guna meneliti lebih dalam mengenai pengaruh



metode latihan *plyometric* terhadap kemampuan *Shooting* di SMAN 7 Padang.

## **B. Identifikasi Masalah**

Adapun permasalahan yang saya temui pada ekstrakurikuler bolabasket di SMAN 7 Padang, yaitu:

1. Masih kurang efektif kemampuan siswa SMAN 7 Padang dalam menguasai teknik *shooting* bolabasket.
2. Metode latihan fisik yang diberikan pada siswa SMAN 7 Padang belum sesuai dengan sasaran.
3. Kurangnya variasi latihan *plyometric* yang dapat meningkatkan kemampuan *shooting*.
4. untuk melihat seberapa besar pengaruh keberhasilan dalam melakukan *shooting*.

## **C. Pembatasan Masalah**

Dari masalah yang telah diidentifikasi maka peneliti membatasi masalah dalam penelitian ini agar dalam pembahasan dan isi dalam penelitian ini tidak menyimpang dari judul dan terbatasnya waktu, tenaga, biaya, dan keterampilan. Pembatasan masalah yang diambil adalah sebagai berikut: pengaruh metode latihan *plyometric* terhadap peningkatan kemampuan *shooting* bolabasket di SMAN 7 Padang.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan diatas, maka penelitian ini dirumuskan sebagai berikut :

1. Seberapa besar pengaruh metode latihan *plyometric* terhadap peningkatan kemampuan *shooting* bolabasket di SMAN 7 Padang?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang ditunjukkan pada penelitian ini, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Untuk mengetahui pengaruh metode latihan *plyometric* terhadap peningkatan kemampuan *shooting* bolabasket di SMAN 7 Padang.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan berguna untuk :

1. Sebagai syarat untuk penulis mendapat gelar Strata Satu (S1) Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga.
2. Untuk pelatih dan siswa ekstrakurikuler di SMAN 7 Padang sebagai bahan pertimbangan atau evaluasi dalam meningkatkan akurasi *shooting*.
3. Sebagai bahan bacaan mahasiswa pada Perpustakaan di Fakultas Ilmu Keolahragaan maupun Perpustakaan Pusat Universitas Negeri Padang.

4. Penulis berikutnya sebagai bahan acuan untuk meneliti lebih lanjut berhubungan dengan variabel-variabel lain yang mempengaruhi akurasi shooting.