

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRICS* TERHADAP PENINGKATAN
KEMAMPUAN *THREE POINT SHOOT* ATLET JUNIOR PUTRA
KLUB DHARMA MUDA DHARMASRAYA**

SKRIPSI

*Untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



OLEH :

**WAWAN KRISMANTO
NIM. 2018/18087346**

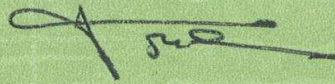
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Pengaruh Latihan *Plyometrics* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Three Point Shoot* Atlet Junior Putra Klub Dharma Muda Dharmasraya**
Nama : Wawan Krismanto
NIM/BP : 18087346 / 2018
Pogram Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2023

Mengetahui,
Ketua Departemen Kepelatihan



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

Disetujui,
Pembimbing



Sari Mariati, S.Si, M.Pd
NIP. 19840316 201504 2 002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Wawan Krismanto
NIM : 18087346

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan Skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
Dengan judul

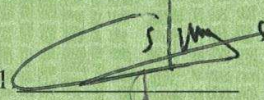

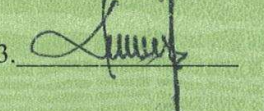
“ Pengaruh Latihan *Plyometrics* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Three Point Shoot* Atlet Junior Putra Klub Dharma Muda Dharmasraya “

Padang, Februari 2023

Tim Penguji

1. Ketua : Sari Mariati, S.Si, M.Pd
2. Anggota : Dr. Yendrizar, M.Pd
3. Anggota : Irfan Oktavianus, S.Pd, M.Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Plyometrics* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Three Point Shoot* Atlet Junior Putra Klub Dharma Muda Dharmasraya”, adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
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 daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpanan di dalam 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, Oktober 2022
Saya yang menyatakan



Wawan Krismanto
NIM. 18087346

ABSTRAK

Wawan Krismanto. 2022. "Pengaruh Latihan *Plyometrics* terhadap Peningkatan Kemampuan *Three Point Shoot* Atlet Junior Putra Klub Dharma Muda Dharmasraya". Skripsi. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini yaitu kurangnya kemampuan *three point shoot* atlet junior putra Klub Dharma Muda Dharmasraya. Variabel dalam penelitian ini latihan *plyometrics* dan kemampuan *three point shoot*. Penelitian ini yang bertujuan untuk melihat hasil latihan *plyometrics* terhadap kemampuan *three point shoot* atlet junior putra Klub Dharma Muda Dharmasraya.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet junior putra Klub Dharma Muda Dharmasraya yang berjumlah 22 orang. Penarikan sampel diambil dengan teknik *proposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini 6 orang. Instrument penelitian menggunakan tes kemampuan *tree point shoot*. Teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas *liliefors* dan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$.

Hasil penelitian ini adalah latihan *plyometrics* dapat meningkatkan kemampuan *three point shoot* atlet junior putra Klub Dharma Muda Dharmasraya, diperoleh hasil $t_{hitung} = 8,78 > t_{tabel} = 2,015$. Jadi, H_0 di tolak sedangkan H_a diterima. Kesimpulan, terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *plyometrics* terhadap kemampuan *three point shoot* atlet junior putra Klub Dharma Muda Dharmasraya.

Kata Kunci : Latihan *Plyometric*; Kemampuan *Three Point Shoot*

KATA PENGANTAR

Segala puji dan Syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya. Selanjutnya, shalawat dan salam disampaikan kepada Rasulullah SAW sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Plyometrics* terhadap Peningkatan Kemampuan *Three Point Shoot* Atlet Junior Putra Klub Dharma Muda Dharmasraya”.

Skripsi penelitian ini disusun untuk memenuhi Sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan. Dalam penyusunan skripsi penelitian ini tentunya tidak terlepas dari dukungan, partisipasi dan bimbingan dari berbagai pihak.

Penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar besarnya kepada Ibu Sari Mariati, S.Si, M.Pd selaku pembimbing akademik, Bapak Dr. Yendrizal, M.Pd dan Bapak Irfan Oktavianus, M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan bimbingan, saran dan juga masukan selama menyusun skripsi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Selain itu penulis juga ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Teristimewa Kepada Kedua orang tua (Ayahanda Sudarsin dan Ibunda Sri Haryati) yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan baik secara moril dan materil kepada penulis dalam menyelesaikan Skripsi ini.
2. Bapak Dr. Donie, S.Pd, M.Pd sebagai Ketua Departemen Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd selaku sekertaris Departemen Kepeleatihan

yang telah memberikan saran, masukan dan juga arahan kepada penulis

4. Sahabat-sahabat yang selalu menyemangati penulis dalam menyelesaikan skripsi ini
5. Semua pihak secara langsung maupun tidak langsung yang memberikan bantuan dan masukan selama menyusun Skripsi ini.

Penulis telah berupaya dengan maksimal untuk menyelesaikan Skripsi ini, namun penulis menyadari penulisan skripsi ini belum sempurna maka dari itu penulis menerima saran dan kritikan yang sifatnya membangun dari pembaca, agar bermanfaat bagi kita semua dan bermanfaat bagi penulisan selanjutnya.

Padang, Oktober 2022
Penulis

Wawan Krismanto

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
PERNYATAAN.....	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Kajian Teori	8
1. Hakikat Permainan Bolabasket	8
2. Hakikat <i>Shooting</i>	11
3. Kemampuan <i>Three Point Shoot</i> dalam Permainan Bolabasket.....	14
4. Latihan.....	19
5. Latihan <i>Plyometrics</i>	22
B. Penelitian Relevan.....	30
C. Kerangka Konseptual	32
D. Hipotesis Penelitian.....	33
BAB III METODE PENELITIAN	34
A. Desain Penelitian.....	34
B. Tempat dan Waktu Penelitian	33

C. Definisi Operasional.....	35
D. Populasi dan Sampel	36
1. Populasi.....	36
2. Sampel.....	36
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	36
F. Teknik Analisis Data.....	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	41
A. Deskripsi Data.....	41
1. <i>Pre Test</i> Kemampuan <i>Three Point Shoot</i>	41
2. <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Three Point Shoot</i>	42
B. Pengujian Persyaratan Analisis	43
C. Pengujian Hipotesis.....	44
D. Pembahasan.....	45
BAB V PENUTUP	53
A. Kesimpulan	53
B. Saran.....	53
DAFTAR RUJUKAN	54

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi	36
2. Alat dan Perlengkapan.....	37
3. Tenaga Pembantu Penelitian	38
4. Distribusi Frekuensi <i>Pre Test</i> Kemampuan <i>Three Point Shoot</i>	41
5. Distribusi Frekuensi <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Three Point Shoot</i>	42
6. Rangkuman Uji Normalitas.....	44
7. Uji Homogenitas.....	44
8. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. <i>Three Point Shoot</i>	17
2. <i>Jump And Reach</i>	25
3. <i>Jump Over Barrier Side</i>	26
4. <i>Jump to Box</i>	26
5. <i>Lateral Cone Hops</i>	27
6. <i>Side to Side Box Shuffle</i>	27
7. <i>Hexagon Drill</i>	28
8. <i>Over Head With Ball Medicine</i>	28
9. <i>Pull Over With Ball Medicine</i>	29
10. <i>Drop Pass</i>	30
11. <i>Chest Pass With Ball Medicine</i>	30
12. Kerangka Konseptual	33
13. Hipotesis	33
14. Tes <i>Three Point Shoot</i>	37
15. Grafik Frekuensi Hasil <i>Pre Test</i> Kemampuan <i>Three Point Shoot</i>	42
16. Grafik Frekuensi Hasil <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Three Point Shoot</i>	43
17. <i>Pre Test</i> Kemampuan <i>Three Point Shoot</i>	87
18. Latihan <i>Jump Over Barrier Side</i>	87
19. Latihan <i>Jump to Box</i>	88
20. Latihan <i>Lateral Cone Hops</i>	88
21. Latihan <i>Side to Side Box Shuffle</i>	89
22. Latihan <i>Drop Pass</i>	89
23. Latihan <i>Chess Pass With Ball Medicine</i>	90
24. Latihan <i>Pull Over With Ball Medicine</i>	90
25. Latihan <i>Over Head With Ball Medicine</i>	91
26. <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Three Point Shoot</i>	91

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan	59
2. Data Mentah <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Three Point Shoot</i>	77
3. Tabulasi Data <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Three Point Shoot</i>	78
4. Kelas Interval dengan Skala 5	79
5. Uji Normalitas <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Three Point Shoot</i>	80
6. Uji Homogenitas.....	81
7. Analisis Pengujian Hipotesis.....	82
8. Tabel Uji Liliefors	83
9. Tabel Luas Di Bawah Lengkungan Normal standar dari o ke z	84
10. Nilai Persentil untuk Distribusi t.....	85
11. Nilai Persentil untuk Distribusi F.....	86
12. Foto Dokumentasi	87
13. Surat Izin Penelitian	92
14. Surat Validasi Alat.....	93

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga prestasi yang berkembang saat ini beragam, mulai dari olahraga yang bersifat perorangan maupun olahraga yang bersifat kelompok atau olahraga beregu. Olahraga prestasi yang dimaksud dalam perkembangan sekarang ini adalah olahraga kompetitif seperti cabang olahraga Bolabasket, Bolavoli, Sepakbola, Tennis, Bulutangkis, Tinju, Renang dan lain-lain sebagainya. Pentingnya pengembangan dan pembinaan dibidang olahraga itu dijelaskan dalam UU RI Nomor 11 tahun 2022 pasal 1 ayat 12 tentang Sistem Keolahragaan Nasional menyebutkan bahwa “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetensi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Berdasarkan kutipan di atas jelas bahwa untuk dapat melahirkan prestasi pada cabang olahraga perlu dilakukan pembinaan yang terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Seperti yang dijelaskan dalam UU RI No 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 27 ayat 4 (2011:16) “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Prestasi olahraga yang dicapai merupakan hasil akumulatif dari berbagai aspek usaha, disamping itu juga untuk mewujudkan prestasi olahraga memerlukan suatu proses yang relatif lama diantaranya melalui *training* atau latihan. Permainan merupakan cabang olahraga prestasi yang makin banyak digemari oleh para masyarakat terutama oleh kalangan pelajar dan mahasiswa. Tingkatan kemampuan (prestasi) dalam berbagai cabang olahraga akan memberikan perbedaan penampilan seorang atlet dengan atlet lainnya.

Pada bolabasket, semakin baik seorang atlet dapat melakukan berbagai teknik yang mendasari permainan seperti *dribbling*, *shooting*, *passing* dan sebagainya, gerakan yang efektif dan efisien dalam permainan bolabasket merupakan suatu tujuan dalam penguasaan teknik dasar yang baik. Peningkatan prestasi dalam bolabasket hanya akan berhasil jika didukung oleh kemampuan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik ini harus dilatih berulang kali dan selalu dilatih. Kondisi atlet bolabasket yang memiliki kondisi fisik yang bagus akan dapat lebih cepat menguasai teknik-teknik dalam olahraga yang ditekuninya, karena latihan taktik, teknik serta keterampilan akan mampu dilakukan secara maksimal.

Dalam peningkatan prestasi tugas pelatih dituntut untuk memberikan arahan serta pembinaan yang akurat dan terukur baik itu dalam segi program latihan maupun dalam pelaksanaan latihan. Sedangkan untuk sarana dan prasarana sendiri merupakan faktor pendukung yang diperlukan dalam peningkatan prestasi di dalam klub itu sendiri untuk menunjang keberlangsungan pembinaan dan peningkatan prestasi atlet.

Dalam olahraga bolabasket, daya ledak sangat berperan penting karena dapat meningkatkan kemampuan otot tungkai maupun otot tangan yang sangat dibutuhkan, salah satunya dalam *three point shoot*. Banyak bentuk latihan yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan otot tungkai dan otot tangan, akan tetapi pola latihan *plyometrics* adalah salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan dalam olahraga bolabasket. Latihan *plyometrics* bertujuan untuk meningkatkan kecepatan dan kekuatan.

Komponen fisik yang mengarah kepada teknik *three point shoot* berdasarkan kebutuhan pada penelitian ini adalah daya ledak otot. Daya ledak otot merupakan perpaduan antara kekuatan dan kecepatan. Kekuatan dibutuhkan pada lengan agar kuat memegang bola serta dibutuhkan dorongan lengan dan jari-jari telapak tangan dalam melempar bola serta pada target ring basket juga di dukung dengan tolakan atau lompatan ke dua kaki dalam mendukung hasil lemparan yang memiliki akurasi yang tepat sasaran. Daya ledak otot dalam penelitian ini masuk pada jenis *plyometrics* yang diarahkan pada lengan dan tungkai/kaki. *Plyometrics* merupakan salah satu jenis latihan dalam mengembangkan daya ledak otot/*power* yang dapat dilatih dengan beban tubuh sendiri ataupun menggunakan beban luar yang dapat dilakukan secara efektif dan efisien.

Waktu saat melakukan *three point shoot* merupakan gerakan yang sangat penting diperhatikan dikarenakan atlet harus mengerti atau memahami kapan waktu yang tepat untuk melakukan *three point shoot* saat ada penjagaan lawan

maupun dalam posisi *free*, hal ini harus dilatih saat melatih *skill* individu pemain khususnya *three point shoot* dan aspek lainnya.

Wadah pembinaan bolabasket adalah sarana pembinaan Klub bolabasket yang tersedia di masing-masing Kota atau Kabupaten. Melalui kegiatan latihan yang intensif, diharapkan dapat mencapai prestasi yang sangat cemerlang baik di kancah nasional maupun internasional. Di Kabupaten Dharmasraya terdapat klub bolabasket yaitu Dharma Muda, klub ini masih minim mengikuti kejuaraan antar klub yang ada di Sumatera Barat, tetapi klub Dharma Muda ini pernah mengikuti beberapa kejuaraan diantaranya yaitu pada tahun 2018 dan berhasil memperoleh peringkat ke-tiga. Kemudian pada tahun 2019 hanya mampu memperoleh peringkat ke-empat.

Berdasarkan pengamatan peneliti pada saat observasi pada pertandingan melawan RRC Basketball tersebut tepatnya pada pertandingan perebutan tempat ke-tiga Dharmamuda Cup-1 akhir tahun 2021 yang diadakan di Kabupaten Dharmasraya, Tim junior putra Dharma Muda Dharmasraya ini sering melakukan *three point shoot*, akan tetapi *three point shoot field goals* atlet masih rendah

Berkaitan dengan hal tersebut di atas maka peneliti ingin mencoba menerapkan metode latihan *plyometrics* dan meneliti terkait dengan pengaruh latihan *plyometrics* terhadap peningkatan kemampuan *three point shoot* atlet junior putra klub Dharma Muda Dharmasraya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Waktu (*timing*) yang tepat sangat dibutuhkan saat melakukan *three point shoot*. atlet harus bisa memaksimalkan situasi dengan melakukan *three point shoot* untuk menciptakan tiga poin.
2. Daya ledak otot tungkai dan lengan merupakan hal yang penting dalam menghasilkan *three point shoot* atlet. Kualitas daya ledak otot yang baik juga menentukan keberhasilan saat melakukan *three point shoot*.
3. Diperlukan suatu kegesitan dalam melakukan *three point shoot*, kegesitan memungkinkan atlet untuk melakukan *three point shoot* akan lebih besar.
4. Kemampuan *three point shoot* atlet junior putra bolabasket Dharma Muda Dharmasraya perlu ditingkatkan melalui latihan yang terprogram serta pemilihan bentuk latihan yang tepat.
5. Latihan *plyometrics* merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan daya ledak otot baik otot tungkai maupun otot tangan dalam peningkatan kemampuan *three point shoot*.
6. Kualitas pelatih dan sarana prasarana klub Dharma Muda Dharmasraya perlu ditingkatkan atau diperbaiki baik itu dari sarana maupun prasaran bolabasket.

C. Pembatasan Masalah

Banyaknya permasalahan yang dapat mempengaruhi kemampuan *three point shoot*, serta keterbatasan yang ada pada penulis, maka penelitian ini

meneliti tentang latihan *plyometrics* yang merupakan variabel bebas dan kemampuan *three point shoot* sebagai variabel terikat.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah penelitian, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini, yaitu “Apakah latihan *plyometrics* berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *three point shoot* atlet junior putra Klub Dharma Muda Dharmasraya?”.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maksud dan tujuan penelitian ini adalah untuk membuktikan atau mengetahui bagaimana pengaruh latihan *Plyometrics* terhadap peningkatan kemampuan *Three Point Shoot* atlet junior putra Klub Dharma Muda Dharmasraya.

F. Manfaat Penelitian

1. Penulis sebagai suatu syarat dalam menyelesaikan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi Atlet, dapat menjadi landasan untuk mengembangkan keterampilan *three point shoot* pada atlet junior putra bolabasket Dharma Muda Dharmasraya.
3. Bagi pelatih, dapat menjadi referensi untuk mengembangkan model latihan pada pelaksanaan kegiatan latihan bolabasket di Klub Dharma Muda Dharmasraya.

4. Bagi klub Dharma Muda Dharmasraya, diharapkan dapat menjadi referensi untuk meningkatkan sarana dan prasarana demi meningkatkan prestasi atlet bolabasket Dharma Muda Dharmasraya.
5. Menambah wawasan bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan khususnya sebagai calon pendidik nantinya, guna meningkatkan pengetahuan dalam rangka mengembangkan potensi dan kemampuan atlet.
6. Hasil penelitian ini juga bermanfaat dan dapat dijadikan sebagai bahan referensi bagi peneliti selanjutnya namun dengan lokasi dan variabel yang berbeda.