

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIK* TERHADAP KEMAMPUAN
JUMPSHOOT BOLA BASKET ATLET *CLUB AND ONE* PADANG**

SKRIPSI

Untuk memenuhi sebagai persyaratan
Memperoleh gelar sarjana Pendidikan



OLEH

**DINDA ANGELIA PUTRI
19087008**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

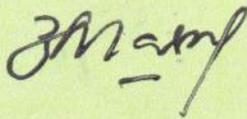
Judul : Pengaruh Latihan *Plyometrics* terhadap Kemampuan *Jumpshoot* Bolabasket Atlet Club *And One* Padang

Nama : Dinda Angelia Putri
NIM/BP : 19087008/2019
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2024

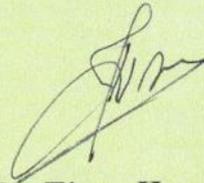
Disetujui Oleh:

Kepala Departemen



Dr. Masrun, M.Kes. AIFO
NIP. 19631104 198703 1 002

Pembimbing



Prof. Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd., Kons
NIP. 19570725 198603 1 002

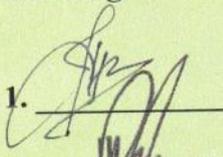
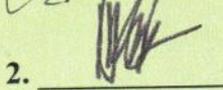
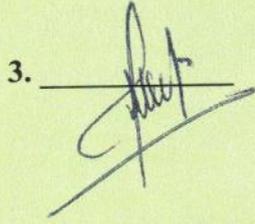
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Dinda Angelia Putri
NIM : 19087008/2019

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

Pengaruh Latihan *Plyometrics* terhadap Kemampuan *Jumpshoot* Bolabasket
Atlet Club *And One* Padang

Padang, Januari 2024

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Prof. Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd., Kons	1. 
2. Anggota : Dr. Ronni Yenes, S.Pd, M.Pd	2. 
3. Anggota : Yogi Setiawan, S.Pd, M.Pd	3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan *Plyometrics* terhadap Kemampuan *Jumpshoot* Bolabasket Atlet Club And One Padang”** adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Pembimbing dan Penguji.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam skripsi saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Oktober 2023

Yang menyatakan,



Dinda Angelia Putri
2019/19087008

ABSTRAK

**Dinda Angelia Putri. 2023.”Pengaruh Latihan *Plyometrics* terhadap Kemampuan *Jumpshoot* Bolabasket Atlet Club And One Padang”
Skripsi. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga,
Jurusan Kepelatihan Universitas Negeri Padang**

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan *shooting jumpshoot* atlet Club And One Padang maka perlu dilakukan latihan *plyometrics*. Penelitian ini bertujuan melihat pengaruh latihan *plyometrics* terhadap kemampuan *jumpshoot* atlet Club And One Padang.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain bola basket putra Club And One UNP Padang yang berjumlah 57 orang. Teknik penarikan sampel yaitu *proposive sampling*. Sampel pada penelitian ini adalah kategori KU-16 sebanyak 15 orang putra. Instrument penelitian menggunakan tes keterampilan *shooting*. Teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas *liliefors* dan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$.

Hasil penelitian ini adalah Terdapat pengaruh latihan *plyometrics* terhadap kemampuan *jumpshoot* bolabasket pemain Club And One Padang dengan skor rata-rata 19,53 pada *pre test*, dan skor rata-rata 20,93 pada *post test*. Hal ini terbukti secara signifikan, dimana setelah dilakukan uji “t” diperoleh hasil $t_{hitung} = 4,84 > t_{tabel} = 1,761$. Jadi, H_0 di tolak sedangkan H_a diterima. Kesimpulan, terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *plyometrics* terhadap kemampuan *jumpshoot*.

Kata Kunci : Latihan *Plyometrics*; Kemampuan *Jumpshoot*

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, serta dengan izin-Nya penulis dapat menyusun dan menyelesaikan Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Plyometrics* terhadap Kemampuan *Jumpshoot* Bolabasket Atlet Club *And One Padang*”.

Shalawat dan salam tidak lupa pula diuntukkan kepada nabi besar Muhammad SAW, sebagai sosok panutan yang telah membawa umat manusia dari zaman jahilia dan kebodohan menuju ke zaman islamiyah serta penuh ilmu pengetahuan.

Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dan kelemahan skripsi ini ditinjau dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengharapkan bimbingan dan sangat mengucapkan terima kasih kepada :

1. Teristimewa untuk kedua orang tua ku tercinta Ayahanda dan Ibunda terima kasih atas do'a yang tiada henti-hentinya, pengorbanan, motivasi, serta perhatian yang selama ini telah di berikan sehingga penyusunan skripsi ini bisa diselesaikan.

2. Prof. Ganefri, M.Pd, Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd., M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Masrun, M.Kes., AIFO, selaku Ketua Departemen Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Prof. Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd., Kons selaku pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini
6. Bapak Yogi Setiawan, S.Pd, M.Pd selaku dosen Kontributor I yang banyak memberi arahan serta masukan dalam penulisan skripsi ini
7. Bapak Dr. Ronni Yenes, S.Pd, M.Pd selaku dosen Kontributor II yang banyak memberi arahan serta masukan dalam penulisan skripsi ini
8. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Pendidikan Keperawatan Olahraga yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
9. Teruntuk rekan-rekan seperjuangan Pendidikan Keperawatan Olahraga Angkatan 2019, terima kasih karna sudah ada dan menjadi bagian cerita yang tidak akan pernah terlupakan.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua

Padang, Oktober 2023

Dinda Angelia Putri

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJAUN	i
PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	10
1. Permainan Bola Basket.....	10
2. Latihan	19
3. Latihan <i>Plyometrics</i>	23
4. Prinsip-Prinsip Latihan	29
B. Penelitian Relevan	32
C. Kerangka Konseptual	33
D. Hipotesis	34
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	35
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	36
C. Definisi Operasional Variabel	36
D. Populasi dan Sampel.....	37

E. Instrumen Penelitian	38
F. Teknik Pengumpulan Data	40
G. Teknik Analisis Data	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Dekripsi Data	44
B. Uji Persyaratan Analisis	45
C. Uji Hipotesis	46
D. Pembahasan	47
E. Keterbatasan Penelitian	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	50
B. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN	55

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Tingkatan Intensitas	22
2. Populasi.....	37
3. Sampel	38
4. Norma <i>Speed Spot Shooting Test</i>	40
5. Alat dan Perlengkapan	41
6. Tenaga Pembantu Penelitian.....	41
7. Distribusi Frekuensi Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Tes</i>	44
8. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data	45
9. Uji Homogenitas	46
10. Uji Hipotesis	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Posisi Tembakan <i>Shooting</i>	16
2. <i>Jump And Reach</i>	27
3. <i>Lateral Cone Hops</i>	28
4. <i>Chest Pass With Ball Medicine</i>	28
5. <i>Pull Over With Ball Medicine</i>	29
6. Rancangan Penelitian.....	35
7. <i>Speed Spot Shooting Test</i>	40
8. Daerah Tes Kemampuan <i>Shooting</i>	40
9. Histogram <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	45
10. Pemanasan	83
11. <i>Pre Tes</i> Kemampuan <i>Jumpshoot</i>	83
12. Latihan <i>Laterl Cone Hops</i>	84
13. Latihan <i>Chest Pas With Ball Medicine</i>	84
14. Latihan <i>Jump and Reach</i>	85
15. Latihan <i>Pull Over Shoot With Ball Medicine</i>	85
16. <i>Post Tes</i> Kemampuan <i>Jumpshoot</i>	86
17. Peralatan Penelitian.....	86
18. Foto Bersama	87

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan	55
2. Data Mentah <i>Pre Test</i> Kemampuan <i>Jumpshoot</i>	71
3. Data Mentah <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Jumpshoot</i>	72
4. Tabulasi Data <i>Pre Test</i> Kemampuan <i>Jumpshoot</i>	73
5. Tabulasi Data <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Jumpshoot</i>	74
6. Uji Normalitas <i>Pre Test</i> Melalui Uji Liliefors	75
7. Uji Normalitas <i>Post Test</i> Melalui Uji Liliefors	76
8. Uji Hipotesis	78
9. Tabel Uji Liliefors	79
10. Daftar Luas di Bawah Garis Lengkung Standar	80
11. Nilai Persentil untuk Distribusi t	81
12. Nilai Persentil untuk Distribusi f	82
13. Dokumentasi Penelitian	83
14. Surat Validasi Alat.....	88
15. Surat Izin Penelitian.....	89
16. Surat Balasan Penelitian	90

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan olahraga saat ini telah mengalami kemajuan yang sangat pesat. Olahraga telah memasuki semua aspek kehidupan seperti industri, perekonomian, dan pendidikan. Indonesia merupakan salah satu Negara yang sedang giat – giatnya melaksanakan pembangunan di segala bidang. Salah satu bidang diantaranya pembangunan dibidang olahraga.

Menurut Undang–undang Nomor 11 tahun 2022 Pasal 1 tentang Keolahragaan, yaitu :

“Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya.”

“Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, peningkatan, pengawasan, dan evaluasi.”

Perkembangan bola basket di Sumatera Barat cukup pesat. Terdapat beberapa pertandingan bola basket yang dilakukan dan Sumatera Barat selalu ikut serta dalam berbagai pertandingan tersebut. Seperti tim putra yang mewakili pertandingan POMNAS XVII melawan tim dari Papua, dan masih banyak pertandingan yang diikuti oleh Sumatera Barat dalam ajang bolabasket.

Perkembangan bolabasket di Padang sangat baik. Pertandingan yang dilakukan antar sekolah maupun antar club cukup membuat tertarik para remaja untuk melakukan latihan bola basket. Biasanya pertandingan bola basket antar sekolah akan dilakukan setiap tahunnya dan banyak sekolah di

Kota Padang mengikuti pertandingan tersebut. Seperti pertandingan Smanse' Cup dan pertandingan Smantri Cup. Tidak hanya itu, pertandingan antar club juga melaksanakan pertandingan, seperti Star One Cup, dan Garuda Cup.

Salah satu club yang ada di kota Padang adalah Club bolabasket And One UNP. Club And One UNP didirikan oleh coach Ade Putra Utama pada tanggal 1 Agustus 2019. Club And One didirikan untuk meningkatkan prestasi atlet. Club And One UNP memiliki tim putra dan tim putri, dan memiliki tempat latihan di Lapangan basket UNP. Club And One juga mengikuti berbagai ajang pertandingan bola basket seperti Star One Cup dan Garuda cup.

Dalam permainan bola basket terdapat teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain, *Shooting* adalah salah satu cara untuk menambah poin untuk meraih kemenangan terhadap lawan dengan cara melemparkan dan melambungkan bola ke dalam keranjang lawan dengan teknik yang benar.

Latihan *plyometrics* adalah jenis olahraga yang mengharuskan pemain melompat atau bergerak aktif. Latihan *plyometrics* menawarkan banyak manfaat untuk tubuh, terutama untuk kelincahan dan daya ledak otot. Dengan latihan *plyometrics* yang terprogram dan pemilihan bentuk latihan yang tepat, tim/club dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai maupun daya ledak otot lengan pemain dengan baik agar memudahkan dalam melakukan *shooting*.

Berkenaan dengan hal ini Harsono (1988. Hlm. 100) mengatakan bahwa “ada empat aspek latihan yang harus diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, (4) latihan mental”. Menurut M.Sahib Saleh (2018: 57) komponen kondisi fisik yang diperlukan dalam bolabasket adalah kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan dan koordinasi.

Kekuatan memberikan kontribusi performa pemain bola basket pada saat melakukan teknik dasar, seperti *shooting* dan *passing*. Kecepatan sangat diperlukan di permainan bola basket. Mengingat dalam permainan bola basket setiap pemain harus bisa menyerang dengan cepat dan harus bertahan dengan cepat pula. Daya tahan pemain bola basket harus baik. Barth & Boesing (2010) menjelaskan pemain bola basket membutuhkan daya tahan yang baik sehingga pemain dapat memnuhi tuntutan/kebutuhan pemain dengan berkonsentrasi penuh dan tetap dalam kondisi fisik yang bagus. Kelincahan yang baik dapat mecegah cedera dan dapat dilakukan lompatan atau tembakan dalam kondisi fisik yang baik Koordinasi berfungsi untuk melancarkan gerakan tubuh. Ketika ingin melakukan suatu hal, otak kecil menerima informasi dari system syaraf ke tubuh.

Selain pembinaan kondisi fisik, penguasaan teknik juga harus dilatih. Teknik merupakan suatu cara untuk melakukan atau melaksanakan sesuatu dalam mencapai tujuan secara efektif dan efisien. Dengan demikian, dalam permainan bolabasket terdapat beberapa macam teknik dasar antara lain,

(1) *passing*, (2) *shooting*, (3) *dribble*, (4) *pivot* dan (5) *jumpshoot*. Salah satu teknik yang dominan digunakan pemain untuk mencetak poin adalah teknik.

Latihan Taktik (Tactical Training) Tujuan latihan taktik adalah untuk menumbuhkan perkembangan interpretive atau daya tafsir pada atlet. Teknik-teknik gerakan yang telah dikuasai dengan baik, kini haruslah dituangkan dan diorganisir dalam pola-pola permainan, bentuk-bentuk dan formasi-formasi 8 permainan, serta taktik-taktik pertahanan dan penyerangan sehingga berkembang menjadi suatu kesatuan gerak yang sempurna.

Perkembangan mental atlet tidak kurang pentingnya dari perkembangan faktor tersebut di atas, sebab betapa sempurna pun perkembangan fisik, teknik dan taktik atlet apabila mentalnya tidak turut berkembang. Prestasi tidak mungkin akan dapat dicapai. Latihan-latihan yang menekankan pada perkembangan kedewasaan atlet serta perkembangan emosional dan impulsif, misalnya semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi meskipun dalam keadaan stres, sportivitas, percaya diri, kejujuran, dan sebagainya.

Lisensi pelatih sangat penting. Lisensi pelatih menunjukkan bahwa orang yang bersangkutan pernah mengikuti penataran pelatih sehingga memiliki pemahaman dan pengetahuan tentang olahraga bola basket, terutama info-info terbaru seputar kepelatihan dan peraturan olahraga bola basket.

Program latihan merupakan point penting dalam pencapaian prestasi atlet. Hal ini disebabkan program latihan merupakan pedoman yang disusun

oleh seorang pelatih dalam melaksanakan latihannya sehingga dapat menjamin tercapainya tujuan dari latihan.

Bentuk latihan yang bervariasi juga sangat penting bagi seorang atlet. Hal ini sesuai dengan pernyataan Edi Hardiansyah (2014), variasi latihan adalah suatu bentuk latihan atau perubahan dalam proses kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan motivasi atlet. Semakin banyak bentuk latihan bervariasi akan menimbulkan semangat para atlet untuk melanjutkan latihan selanjutnya.

Selain itu, sarana dan prasarana yang layak sangat penting. Kalau sarana dan prasarana tidak layak maka membuat pemain tidak nyaman dan tidak memiliki motivasi, sedangkan sarana dan prasarana nya layak pemain akan merasa nyaman dan meningkatkan motivasi terhadap pemain tersebut.

Asupan gizi sangat berpengaruh untuk pemain . Kalau asupan gizi pemain tidak seimbang, maka pemain akan merasa malas dan lesu dalam mengikuti latihan. Sedangkan kalau asupan gizi pemain cukup dan seimbang akan membuat pemain akan bersemangat dan memiliki motivasi untuk melanjutkan latihan. Hal ini akan menunjang prestasi.

Sardiman (2006:73-74) mengatakan motivasi adalah perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya “feeling” dan didahului dengan tanggapan terhadap adanya tujuan. Dari sejumlah ahli yang merumuskan klasifikasi motivasi, pembagian yang paling populer membagi motivasi menjadi dua bentuk yaitu motivasi instrinsik dan motivasi ekstrinsik.

Untuk bisa melakukan *Shooting* (tembakan) yang tepat sangat bergantung dari keserasian gerak mata dan gerak tangan yang disebut

koordinasi mata-tangan. Apabila fungsi mata baik dalam arti tajam untuk melihat gerakan tertentu tapi tidak terkoordinasi secara baik dengan tangan sebagai pelaksana gerakan, maka gerakan yang akan dilakukan tidak akan baik. Dengan demikian peneliti berpendapat bahwa latihan *plyometric* yaitu suatu rangkaian latihan yang saling berhubungan antara daya ledak otot tunggai dan tangan dalam melakukan suatu aktivitas, terutama dalam melakukan gerakan permainan bola basket yakni *jumpshoot*.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan di lapangan saat *fun game* pada hari minggu tanggal 16 Juli 2023 saat atlet Club And One melakukan *shooting jumpshoot* peneliti melihat kurangnya kemampuan *shooting jumpshoot* pada atlet Club And One tersebut. Dalam *fun game* terlihat atlet kurang maksimal dalam melakukan *shooting jumpshoot*, hal ini dapat dilihat dari banyaknya percobaan *shooting jumpshoot* yang dilakukan oleh atlet, saat melakukan *shooting jumpshoot* banyak bola yang tidak masuk ke dalam ring atau *airball*.

Tercatat saat atlet melakukan *shooting jumpshoot* selama *fun game* berlangsung, atlet memiliki peluang untuk *shooting* sebanyak 16 kali dan hanya 4 bola yang memasuki ring basket, selebihnya bola tersebut tidak masuk ke dalam ring atau *airball*. Kesalahan – kesalahan itu terjadi diduga dikarenakan kurangnya dorongan atau daya ledak otot kaki dan otot lengan saat melakukan *shooting jumpshoot* tersebut yang mengakibatkan tidak maksimalnya atlet dalam melakukan *shooting jumpshoot*. Dan dilihat dari hasil pertandingan Club And One Padang beberapa tahun kebelakang, peneliti melihat pada saat

pertandingan pemain basket Club And One UNP ini sering gagal dalam melakukan shooting *jumpshoot*. Terutama pada saat pertandingan Final dalam Kejuaraan Invitasi Garuda (Garuda cup) tahun 2022, pemain basket Club And One UNP KU-15 memiliki hasil *shooting jumpshoot* yang kurang maksimal.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kemampuan *shooting* pemain bola basket club And One Padang perlu ditingkatkan melalui latihan yang terprogram serta pemulihan bentuk latihan yang tepat. Latihan *Plyometrics* merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai maupun otot lengan yang berhubungan langsung dengan otot-otot yang berperan utama dalam pelaksanaan *shooting*.
2. Kualitas daya ledak otot tungkai dan lengan merupakan hal yang penting dalam menghasilkan *shooting*. *Shooting* dilakukan dengan jarak yang jauh dari ring, oleh karena itu kualitas daya ledak otot yang baik juga menentukan keberhasilan saat melakukan *shooting*.
3. Kondisi fisik dapat mempengaruhi kemampuan shooting pemain bola basket And One Padang. Kondisi fisik berhubungan dengan kesanggupan tubuh untuk menyelesaikan tugas. Kondisi fisik meliputi kekuatan, kecepatan, daya tahan dan koordinasi.
4. Kedisiplinan pemain dalam melaksanakan latihan dapat mempengaruhi kemampuan *shooting*. Pemain yang disiplin akan lebih cepat memahami

materi. Disiplin tidak hanya lewat waktu, tetapi juga melakukan latihan dengan sungguh-sungguh serta istirahat yang cukup.

5. Gizi yang seimbang dapat mempengaruhi kemampuan *shooting* pemain. Status gizi adalah keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan nutrisi yang diperlukan tubuh.
6. Diperlukan suatu kegesitan dalam melakukan *shooting*, oleh sebab itu tim yang paling gesit lah yang paling banyak mendapatkan *shooting*. Maka dari itu dengan memiliki kegesitan kemungkinan pemain untuk melakukan *shooting* akan lebih besar.

C. Pembatasan Masalah

Permasalahan yang terkait dengan kemampuan *Shooting* sangatlah kompleks oleh karena itu, agar pembahasan menjadi lebih fokus, proposal ini dibatasi hanya latihan *plyometrics* pada atlet Club And One Padang dan kemampuan *Jumpshoot* pada atlet Club And One Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah penelitian, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini, yaitu “apakah latihan *plyometrics* berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *jumpshoot* bola *basket* pemain Club And One Padang?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maksud dan tujuan penelitian ini adalah untuk membuktikan atau mengetahui adakah terdapat

pengaruh latihan *plyometrics* terhadap kemampuan *jumpshoot* pemain bola Basket Club And One Padang.

F. Manfaat Penelitian

Setelah penelitian ini selesai, maka hasilnya dapat dimanfaatkan oleh:

1. Bagi penulis sebagai suatu syarat untuk memperoleh gelar sarjana (S1) pada Departemen Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan atau pelatih dapat digunakan sebagai salah satu pedoman untuk mengetahui dan menyusun program latihan, sehingga waktu latihan akan lebih efektif dan efisien sehingga pencapaian prestasi akan lebih baik.
3. Dapat dijadikan sebagai sumber dan bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
4. Bagi pemain dapat digunakan untuk mengukur seberapa besar pengaruh latihan *plyometrics* terhadap kemampuan *jumpshoot*.
5. Hasil penelitian ini juga bermanfaat dan dapat dijadikan sebagai bahan referensi bagi peneliti selanjutnya namun dengan lokasi yang berbeda.