

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRICS* TERHADAP PENINGKATAN
KEMAMPUAN *SHOOTING* BOLA BASKET ATLET PUTRA
EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 1 LEMBAH GUMANTI
KABUPATEN SOLOK**

SKRIPSI

**untuk memenuhi sebagai persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan**



**HARLEND ESMANDER
16087153/2016**

**PRODI STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Pengaruh Latihan *Plyometrics* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Shooting* Bola Basket Atlet Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Lembah Gumanti Kabupaten Solok**

Nama : Harlend Esmander

NIM : 16087153

Pogram Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Oktober 2021

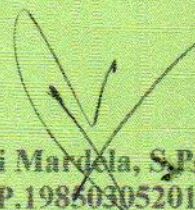
Disetujui Oleh :

Ketua Jurusan
Kepelatihan



Dr. Donic, S.Pd, M.Pd
NIP. 197207171998031004

Pembimbing



Romi Mardela, S.Pd, M.Pd.
NIP.198503052012121001

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan *Plyometrics* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Shooting* Bola Basket Atlet Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Lembah Gumanti Kabupaten Solok

Nama : Harlend Esmander

NIM : 16087153

Pogram Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Oktober 2021

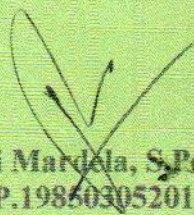
Disetujui Oleh :

Ketua Jurusan
Kepelatihan



Dr. Donic, S.Pd, M.Pd
NIP. 197207171998031004

Pembimbing



Romi Mardela, S.Pd, M.Pd.
NIP.198503052012121001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan:

1. Karya tulis saya, skripsi dengan judul "**Pengaruh Latihan *Plyometrics* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Shooting* Bola Basket Atlet Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Lembah Gumanti Kabupaten Solok**" 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 Tim Pembimbing
3. Didalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasi orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam salah satu naskah saya dengan menyebutkan nama pengarangnya dan dicantum pada daftar rujukan.
4. 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 sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, November 2021
Saya yang Menyatakan



HARLEND ESMANDER
NIM/BP.16087153/2016

ABSTRAK

Harlend Esmander. 2021. “Pengaruh Latihan *Plyometrics* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Shooting* Bola Basket Atlet Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Lembah Gumanti Kabupaten Solok”. Skripsi. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini membahas tentang pengaruh latihan *plyometric* terhadap peningkatan kemampuan *shooting* bola basket atlet putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Lembah Gumanti Kabupaten Solok. Variabel dalam penelitian ini adalah latihan *plyometrics* sebagai variabel bebas dan kemampuan *shooting* sebagai variabel terikat. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometrics* terhadap peningkatan kemampuan *shooting* atlet putra Sma Negeri 1 Lembah Gumanti Kabupaten Solok.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen, jadi penelitian eksperimen ini bertujuan untuk mengetahui akibat yang ditimbulkan dari suatu perlakuan yang di berikan, dengan populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet putra bola basket SMA Negeri 1 Lembah Gumanti Kabupaten Solok yang berjumlah 25 orang yang terdiri dari 17 putra dan 8 orang putri, sampel dalam penelitian ini adalah atlet putra SMA Negeri 1 Lembah Gumanti Kabupaten Solok yang berjumlah 8 orang. Instrumen penelitian ini adalah tes kemampuan *shooting* menggunakan tes latihan *plyometrics*. Untuk meningkat kemampuan *shooting* dengan akurat yang menghasilkan poin. Setelah itu, data diolah dengan statistic, untuk menguji normalitas dengan uji lilliefors. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat pengaruh latihan *plyometrics* terhadap kemampuan *shooting*.

Berdasarkan hasil data statistik diketahui bahwa latihan *plyometrics* ini memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan kemampuan *shooting*. Dimana rata-rata *pre test* kemampuan *shooting* sebesar 1,00 sedangkan *post test* nya meningkat menjadi 1,62. Berdasarkan hasil uji t pada latihan *plyometrics* menghasilkan t_{hitung} 4,46 sedangkan t_{tabel} 2,36 berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($4,46 > 2,36$). Dari hasil yang diperoleh dalam penelitian ini dapat menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *plyometrics* terhadap peningkatan kemampuan *shooting* bola basket pada atlet putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Lembah Gumanti Kabupaten Solok.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya serta shalawat dan salam tercurah kepada nabi besar Muhammad SAW beserta keluarganya hingga akhir zaman, demikian juga penulis menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada kedua orang tua, dimana atas asuhan dan didikan serta perhatian keduanya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan *Plyometrics* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Shooting* Bola Basket Atlet Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Lembah Gumanti Kabupaten Solok”**.

Dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada berbagai pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Penulis berterima kasih kepada:

1. Kepada bapak Romi Mardela, S.Pd, M.Pd Dosen pembimbing yang telah memberi bimbingan, dukungan, dan saran-saran yang membangun terkhususnya dalam penulisan maupun kesempurnaan skripsi ini.
2. Kepada bapak Dr. Argantos, M.Pd Penguji I dan bapak Dr. Ronni Yenes, S.Pd., M.Pd Pengujir II yang telah memberi bimbingan, dukungan, dan saran-saran yang membangun terkhususnya dalam penulisan maupun kesempurnaan skripsi ini.
3. Kepada bapak Dr. Donie, S.Pd., M.Pd ketua jurusan kepelatihan yang telah memberi bimbingan, dukungan, dan saran-saran yang membangun kepada penulis dengan sabar dan penuh semangat sehingga terselesainya skripsi ini.
4. Orang tua tersayang bapak Efri Donal (Alm) dan ibu Nurmela Harlina yang telah mendukung, berkerja keras dan selalu mendoakan penulis dalam menyelesaikan studi di prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

5. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberi kesempatan saya untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
6. Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis mengikuti perkuliahan.
7. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.
8. Seluruh adik-adik Team SMA Negeri 1 Lembah Gumanti yang telah membatu saya dalam Penelitian.

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, September 2021

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	10
1. Permainan Bolabasket.....	10
2. Kemampuan <i>Shooting</i> dalam Permainan Bolabasket.....	12
3. Latihan	19
4. Latihan <i>Plyometrics</i>	23
B. Penelitian yang Relevan.....	29
C. Kerangka Konseptual.....	31
D. Hipotesis Penelitian.....	32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	33
B. Tempat dan Waktu Penelitian	34
C. Defenisi Operasional Variabel.....	34
D. Populasi dan Sampel Penelitian	35

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	36
F. Teknik Analisis Data.....	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi data.....	40
B. Uji persyaratan Analisis.....	42
C. Pembahasan.....	45
D. Keterbatasan Penelitian.....	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	47
B. Saran.....	47
DAFTAR RUJUKAN.....	48
LAMPIRAN.....	52

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 Pas with Ball Medicine</i>	28
5. <i>Pull Over With Ball Medicin</i>	29
6. Kerangka Konseptual.....	31
7. Rancangan penelitian.....	33
8. Skema tes <i>Shooting</i>	38
9. Histogram Batang Peningkatan Kemampuan Shooting.....	42
10. Atlet sedang melakukan <i>warming up</i>	71
11. Motivasi dan evaluasi dari pelatih.....	71
12. Altet putra sedang melakukan latihan <i>Plyometric Chest pass with Ball Medicine</i>	72
13. Altet putra sedang melakukan latihan <i>Plyometric Pull over shoot with Ball Medicine</i>	72
14. Altet putra sedang melakukan latihan <i>Plyometric jump and reach with ball</i>	73
15. Altet putra sedang melakukan latihan <i>Plyometric Lateral cone hops</i>	73
16. Atlet melakukan <i>Pre Test shooting</i>	74
17. Atlet melakukan <i>Post Test shooting</i>	75

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Data <i>Shooting</i>	5
2. Tingkatan Intensitas	22
3. Populasi.....	35
4. Alat dan Perlengkapan.....	36
5. Tenaga Pembantu Penelitian.....	37
6. Distribusi Frekuensi Peningkatan Kemampuan Shooting.....	41
7. Uji Normalitas Data Kemampuan Shooting.....	43
8. Rangkuman Hasil Uji t <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i>	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan.....	52
2. Data Pengukuran <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Shooting</i> Atlet Putra SMA Negeri 1 Lembah Gumantu.....	61
3. Uji Normalitas Data <i>Pre Test</i> Kemampuan <i>Shooting</i>	62
4. Uji Normalitas Data <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Shooting</i>	63
5. Pengujian Hipotesis Pengaruh Latihan <i>Plyometrics</i> Terhadap Peningkatan Kemampuan <i>Shooting</i>	64
6. Uji t Signifikansi Pengujian Hipotesis Pengaruh Latihan <i>Plyometrics</i> Terhadap Peningkatan Kemampuan <i>Shooting</i>	65
7. Tabel Nilai Kritis L Uji Lilliefors.....	66
8. Tabel Daftar Luas Di Bawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke z.....	67
9. Tabel Persentil Untuk Distribusi t.....	68
10. Dokumentasi Program Penelitian.....	69
11. Surat Izin Penelitian.....	74
12. Surat Balasan.....	75

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.

Salah satu langkah maju yang di buat bangsa Indonesia adalah dengan dilahirkannya Undang-Undang RI no 3 tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional bab 2 pasal 4, dinyatakan bahwa:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa”. (2010:6)

Berdasarkan kutipan di atas, dapat dikemukakan bahwa salah satu bidang pembangunan yang ingin dicapai oleh bangsa Indonesia adalah munculnya prestasi-prestasi nasional diberbagai cabang olahraga. Tercapainya tujuan keolahragaan nasional maka diharapkan akan tumbuh generasi yang sehat jasmani dan rohani, bugar, berkualitas, bermoral dan berakhlak mulia, sportif, disiplin, yang nantinya akan berdampak positif terhadap pembangunan nasional dibidang-bidang lainnya. Agar hal tersebut bias tercapai, dibutuhkan totalitas dan kerjasama yang baik antar pemerintah, masyarakat dan pelaku olahraga.

Cabang olahraga yang mendapat perhatian dan pembinaan tingkat daerah sampai tingkat nasional dari sekian banyak cabang-cabang olahraga prestasi yang

dikembangkan salah satunya adalah cabang olahraga bolabasket. Permainan bolabasket menjadi salah satu cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat kota sampai masyarakat desa, dari anak-anak, remaja, sampai orang tua baik pria maupun wanita.

Untuk meraih dan mencapai prestasi yang tinggi dalam suatu cabang olahraga, perlu dilakukan kerjasama yang terarah dan memperhatikan segala aspek yang ikut mendukung tercapainya prestasi tersebut. Kegiatan olahraga yang dilakukan harus dilakukan secara terprogram, terarah dan berkesinambungan, serta penerapan disiplin diri dalam melakukan dan menekuni suatu cabang olahraga.

Ada empat faktor yang perlu dilatih untuk mencapai prestasi puncak, yaitu kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental, keempat faktor tersebut saling berkaitan satu sama lain. Kondisi fisik merupakan syarat untuk mencapai prestasi bahkan menjadi kebutuhan yang harus dipenuhi. Oleh karena itu setiap program latihan, yang dilakukan adalah mengembangkan komponen kondisi fisik yang terkait baik secara umum maupun spesifik.

Latihan kondisi fisik merupakan latihan dasar yang perlu didahulukan, sehingga mampu menunjang latihan teknik, taktik dan mental. Latihan kondisi fisik perlu direncanakan secara sistematis, terprogram, dan terarah sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Tujuan latihan kondisi fisik yaitu untuk meningkatkan kualitas fungsional organ tubuh sesuai dengan kebutuhan dan tuntutan untuk mencapai prestasi yang optimal dalam suatu cabang olahraga tertentu. Dengan kondisi fisik yang baik maka seorang atlet bolabasket akan

mudah untuk melakukan beberapa teknik yang dapat menunjang terlaksananya suatu teknik dan strategi sehingga membuat seorang atlet juga dapat menggapai suatu prestasi.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat dikemukakan bahwa kondisi fisik merupakan syarat penting dalam mencapai prestasi, dan merupakan salah satu faktor untuk dapat meningkatkan serta memantapkan kualitas teknik dalam pencapaian prestasi puncak suatu cabang olahraga seperti bolabasket. Untuk dapat berprestasi dalam olahraga bolabasket, mereka harus mempunyai kondisi fisik yang baik untuk menunjang kemampuan teknik yang dimilikinya.. Bagaimanapun baiknya teknik yang dimiliki oleh seorang atlet tanpa diimbangi prestasi yang tinggi. Hal ini dapat memacu para Pembina dan pelatih untuk meningkatkan kemampuan bermain para atletnya agar menjadi atlet profesional. Untuk kondisi fisik yang sangat dibutuhkan dan berpengaruh besar terhadap prestasi cabang olahraga bolabasket adalah daya ledak otot. Daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk mengatasi tahanan dengan suatu kecepatan kontraksi yang tinggi.

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) *jump shoot*. Salah satu teknik yang dominan digunakan pemain untuk mencetak poin adalah teknik *shooting*.

Shooting biasanya dilakukan dekat dengan keranjang lawan, namun ada juga yang menggunakan teknik *shooting* di daerah tembakan tiga angka, karena *shooting* merupakan tembakan yang efektif. Apabila melakukan *shooting* pada daerah tembakan tiga angka bila masuk akan sangat menguntungkan, karena akan menambah perolehan nilai atau angka yang selisihnya berbeda dengan tembakan yang dua angka agar dapat memenangkan pertandingan.

Shooting ini sebenarnya sudah dimiliki oleh setiap atlet bolabasket putra yang ada di SMA Negeri 1 Lembah Gumanti Kabupaten solok tapi setiap pemain belum menguasai teknik tersebut dan kurangnya melakukan latihan secara *continue* dan berkesinambungan, namun pada kenyataannya banyak pemain saat kompetisi atau pertandingan, atlet tersebut tidak dapat menunjukkan permainan atau kemampuan terbaik mereka, hal ini disebabkan kurangnya latihan menjaga kondisi fisik dan penguasaan tekni dengan latihan yang *continue* dan berkesinambungan.

Berdasarkan pengamatan peneliti pada saat mengikuti kejuaraan tersebut tepatnya pada pertandingan perempat final pertengahan tahun 2019 yang diadakan di SMA 3 Kota Solok saat bertanding melawan SMA 4 kota solok, Tim putra SMA 1 Negeri Lembah Gumanti ini sering melakukan teknik *shooting*, akan tetapi *shooting field goals* atlet masih rendah yaitu dengan persentase sebesar 42,1%. Lebih jelas lagi, perhatikan tabel data *shooting* atlet putra SMA 1 Negeri Lembah Gumanti sebagai berikut.

Tabel 1. Data *Shooting*

No	Nama	Percobaan Shooting	Shooting Yang Berhasil	Shooting Yang Airball
1	Adi Utra	-	-	-
2	Aldi Prabowo	2	2	-
3	Ari Hendriadi Pratama	3	1	2
4	Egidral Arifin	5	3	2
5	Charisma Fikri	1	-	1
6	Ilham Gusli	-	-	-
7	Niko Febrian	2	-	2
8	Miftahul Rizki	-	-	-
9	Muhammad Alfajri	-	-	-
10	Rahmatul Ikhsan	1	-	1
11	Yuli Andri Nirza Putra	1	-	1
12	Zulbadrani	4	2	2
Total		19	8	11
Field Goals		100%	42,1%	57,9%

Sumber: Peelatih bolabasket Sma Negeri 1 Lembah Gumanti

Berdasarkan data di atas, rendahnya *field goals shooting* oleh atlet SMA 1 Negeri Lembah Gumanti disebabkan karena persentase dari bola hasil *shooting* yang tidak menyentuh ring lawan (*air ball*) lebih besar dari pada persentase bola yang baik ke ring yaitu dengan persentase sebesar $57,9\% > 42,1\%$ serta akurasi yang tidak tepat sehingga bola hasil *shooting* yang tidak sampai ke ring lawan (*air ball*), kurang maksimalnya daya ledak otot ketika melakukan teknik *shooting*, waktu (*timing*) yang kurang tepat saat

melakukan teknik *shooting* tersebut. Melihat kenyataan ini maka dapat dilihat bahwa rendahnya kemampuan daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot tangan menjadi faktor penghambat bagi atlet untuk menciptakan skor lewat *shooting*.

Latihan *plyometrics* adalah jenis olahraga yang mengharuskan atlet untuk 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/klub dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai maupun daya ledak otot lengan atlet-atletnya dengan baik agar memudahkan dalam melakukan teknik *shooting*.

Berkaitan dengan hal tersebut di atas maka peneliti ingin mencoba menerapkan metode latihan *plyometrics* dan meneliti terkait dengan pengaruh latihan *plyometrics* terhadap peningkatan kemampuan *shooting* Atlet Putra Ekstrakurikuler SMA 1 Negeri Lembah Gumanti Kabupaten Solok.

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 pada saat melakukan teknik *shooting*, oleh sebab itu akan menentukan kapan saatnya harus melakukan *shooting*. Dengan demikian sangat diharapkan dengan pemilihan waktu yang tepat akan membantu keberhasilan dalam melakukan *shooting*.
2. Kualitas daya ledak otot tungkai tungkai dan lengan merupakan hal yang penting dalam menghasilkan *shooting*. *Shooting* dilakukan dengan jarak yang jauh dari ring, oleh karena sebab itu kualitas daya ledak otot yang baik juga menentukan keberhasilan saat melakukan *shooting*
3. 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 atlet untuk melakukan *shooting* akan lebih besar.
4. Kemampuan *shooting* atlet bolabasket ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Lembah Gumanti Kabupaten Solok perlu ditingkatkan melalui latihan yang terprogram serta pemilihan 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*.

C. Pembatasan Masalah

Dilihat dari identifikasi masalah yang dapat mempengaruhi kemampuan *shooting*, serta keterbatasan yang ada pada penulis, maka penelitian ini meneliti hal-hal yang penting dalam meningkatkan kemampuan *shooting*. Maka perlu dilakukan pembatasan masalah agar penelitian ini lebih terfokus pada permasalahan yang ada. Penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas yaitu latihan *plyometrics* sedangkan variabel terikat yaitu kemampuan *shooting*.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah penelitian, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini, yaitu “apakah Latihan *plyometrics* berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *shooting* bola basket atlet putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Lembah Gumanti kabupaten solok?”

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 *Shooting* bola basket Atlet Putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Lembah Gumanti Kabupaten Solok.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi penulis sebagai suatu syarat untuk memperoleh gelar sarjana (S1) pada jurusan 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 efektif dan efisien sehingga pencapaian prestasi akan lebih baik.
3. Bagi pemain dapat digunakan untuk mengukur seberapa besar pengaruh latihan *plyometrics* tungkai terhadap kemampuan *shooting*.
4. Bagi lembaga atau institusi yaitu untuk khasanah pengetahuan ilmu dan teori sebelumnya.
5. Hasil penelitian ini juga bermanfaat dan dapat dijadikan sebagai bahan referensi bagi peneliti selanjutnya namun dengan lokasi .