

Pelatihan Lari Kepiting Dan Lari Melewari 10 Rintangan Tinggi 30 cm Dengan Jarak 10 Meter Meningkatkan Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMKN 1 Kuta Selatan

Made Bang Redy Utama^{a,*} Maryoto Subekti^{b,*}

^aUniversitas Negeri Semarang, Kelud Utara III, Semarang 50111, Indonesia

^bUniversitas PGRI Mahadewa Indonesia, Denpasar, Indonesia

* bangredy@students.unnes.ac.id

* pustaka2002@yahoo.com

Abstrak

Olahraga bola basket sangat berkembang pesat dilingkungan sekolah. Dalam olahraga bola basket komponen daya ledak menjadi faktor yang penting dalam menunjang performa permainan ketika pertandingan, kemampuan melompat sangat dipengaruhi oleh daya ledak otot tungkai dimana kontraksi antara kekuatan dan kecepatan. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimental. Sampel yang digunakan dalam adalah peserta ekstrakurikuler basket putra yang berjumlah 40 orang. Hasil penelitian di dapatkan bahwa ada pengaruh yang signifikan terbukti t-hitung 12.253 untuk pelatihan lari kepiting dan 12.034 untuk nilai pelatihan melewati 10 rintangan tinggi 30 cm. tidak ada perbedaan pengaruh diantara kedua pelatihan terbukti dari t-hitung 1.615, nilai tersebut lebih kecil dari batas atas penolakan hipotesis nol dengan taraf signifikan 5%. Pelatihan lari kepiting dan lari melewati rintangan sama-sama disarankan untuk dijadikan program latihan peningkatan daya ledak otot tungkai untuk cabang olahraga bola basket. Diharapkan kedepannya penelitian sejenis dapat dilakukan dengan memasukan lebih banyak variabel sehingga akan didapatkan hasil yang lebih maksimal.

Kata kunci:

Daya ledak, Otot tungkai, Bola basket.

© 2020 Dipublikasikan oleh Universitas Negeri Semarang

1. Pendahuluan

Aktivitas olahraga sangat penting digunakan sebagai sarana meningkatkan kemampuan fisik (Nugraha et al., 2020). Olahraga mengalami berbagai macam kemajuan dan jenisnya pun beragam mulai dari olahraga permainan, bela diri yang dapat dipilih untuk dapat mengembangkan minat dan bakat. Perkembangan olahraga bola basket sangat berkembang pesat dilingkungan sekolah dengan banyaknya kompetisi-kompetisi olahraga bola basket (Adzkar et al., 2015). Bola basket adalah jenis olahraga bola besar yang memainkan dua tim bertujuan untuk memasukan bola ke keranjang lawan sebanyak-banyaknya. Pemenang dari pertandingan bola basket ditentukan dari banyaknya jumlah poin (Novriansyah et al., 2020). Dalam olahraga bola basket komponen yang diperlukan dalam olahraga bola basket yaitu kekuatan, daya tahan, kelicnahan, daya ledak dan ketepatan. Permainan bola basket terutama dalam Teknik

To cite this article:

Made Bang Redy Utama, Maryoto Subekti (2019). Pelatihan Lari Kepiting Dan Lari Melewari 10 Rintangan Tinggi 30 cm Dengan Jarak 10 Meter Meningkatkan Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMKN 1 Kuta Selatan. Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana UNNES

shooting, lay up, dan rebound memerlukan kemampuan lompatan yang baik untuk dapat memaksimalkan permainan yang dilakukan. Pembinaan olahraga bola basket yang dilakukan sebagai bentuk meningkatkan kualitas dari atlet yang diharapkan berprestasi maksimal (Kresnayadi & Dewi, 2017).

Daya ledak merupakan bentuk dari kemampuan fisik untuk dapat melakukan performa dengan tiba-tiba dalam waktu yang singkat (Nala, 2015). Kemampuan daya ledak menjadi bagian penting dalam aktifitas olahraga untuk mendapatkan Teknik dan strategi yang maksimal (Iqbal et al., 2015). Kecepatan dalam bergerak ditambah dengan kekuatan adalah faktor yang penting dalam menjalankan daya ledak menurut Sajoto dalam Iqbal et al., (2015). Pelatihan yang dilakukan ini bertujuan untuk dapat memberikan referensi yang berguna untuk para pelatih dan atlet terutama dalam latihan untuk komponen biomotorik daya ledak (Utama et al., 2019).

Pengamatan yang dilakukan di SMK Negeri 1 Kuta Selatan sudah sering mengikuti berbagai kejuaraan olahraga bola basket baik di tingkat kabupaten, akan tetapi para pemain belum dapat menunjukan hasil yang maksimal dalam berprestasi, hal tersebut disebabkan oleh kurangnya program latihan yang dilakukan. Faktor utama dalam menunjang lompatan yaitu daya ledak. berdasarkan latarbelakang diatas peneliti berkeinginan melakukan penelitian yang berjudul “Pelatihan lari keping dan lari melewati 10 rintangan tinggi 30 cm dengan jarak 10 meter meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai ekstrakurikuler bola basket putra SMKN 1 Kuta Selatan”.

2. Metode

Penelitian yang dilakukan dengan metode penelitian eksperimental. Penelitian eksperimental yang memungkinkan peneliti dapat mengendalikan variabel lain yang dianggap memiliki pengaruh dengan variabel lainnya (Winarno, 2013). Subjek penelitian ini merupakan siswa ekstrakurikuler bola basket SMKN 1 Kuta Selatan dengan jumlah sampel 40 orang. Menggunakan *population study* yaitu seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Pelatihan yang dilakukan selama 6 minggu, untuk tes pengukuran yang dilakukan adalah menggunakan alat *Jump MD* ketika tes awal dan akhir dengan satuan cm. analisis data menggunakan analisis statistik yang dilakukan untuk mendapatkan hasil dengan menjawab rumusan masalah dan untuk dapat menguji hipotesis.

3. Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Uji Statistik

Kelompok	Db(N-1)	Nilai t-tabel Tarf Sig (5%)	t-test	Keterangan	
				Ho	Ha
Eksperimen I	19	2.093	12.253	Ditolak	Diterima
Eksperimen II	19	2.093	12.034	Ditolak	Diterima
Beda I dan II	38	2.021	1.615	Diterima	Ditolak

Berdasarkan analisis data, maka dapat dijelaskan bahwa ada pengaruh yang signifikan pelatihan lari keping daya ledak otot tungkai siswa ekstrakurikuler bola

basket putra SMK Negeri 1 Kuta Selatan, hal ini dapat dibuktikan dari hasil hitung melalui uji statistic dengan signifikansi 5 %. Terbukti t-hitung menunjukkan 12.253. nilainya lebih besar dari nilai batas penolakan hipotesis nol dalam table nilai t sebesar 2.093, dengan taraf signifikan 5% dan db =19. Ada pengaruh yang signifikan pelatihan lari melewati 10 rintangan tinggi 30 cm dengan jarak 10meter siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMKN 1 Kuta Selatan, hal ini dapat dibuktikan dari hasil hitung melalui uji statistik dengan signifikan 5%. Terbukti t-hitung menunjukkan 12.034. nilai ini lebih besar dari nilai batas atas penolakan hipotesis nol dalam tabel nilai t sebesar 2.093, dengan taraf signifikan 5% dan db=19. Dari kedua pelatihan yang dilakuka didapatkan hasil tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan pelatihan lari keping dan lati melewati rintangan tinggi 30 cm dengan jarak 10 meter , hal ini dapat dibuktikan dari hasil hitung melalui uji statistic dengan signifikan 5%. Terbukti t-hitung menunjukkan 1.615. nilai ini lebih kecil dari nilai batas atas penolakan hipotesis nol dalam table nilai t sebesar 2.021, dengan taraf signifikan 5% dan db=38. Dalam olahraga bola basket pengukuran kemampuan fisik sebagai indikator dalam menentukan bentuk latihan untuk menjadi proses yang harus dilewati untuk mengetahui tingkat pencapaian saat ini (Hidayatullah, 2019). Pelatihan plyometric merupakan serangkaian gerakan yang dilakukan untuk menunjang dari daya ledak otot tungkai (Utama et al., 2019). Latihan yang akan dilakukan untuk meningkatkan daya ledak harus di dasari dengan latihan kekuatan (Behm et al., 2017). Kemampuan otot tungkai sangat berpengaruh besar terhadap hasil maksimal dari teknik bola basket yang di lakukan (Mukhtarsyaf et al., 2019). Selain daya ledak yang dibutuhkan dalam olahraga bola basket yitu kekuatan, kecepatan dan kelincahan (DELEXTAT & COHEN, 2009). untuk menjadi seorang pemain bola basket yang dapat menunjukkan penampilan yang maksimal diperlukan latihan secara berkelanjutan didukung oleh program latihan yang tepat sesuai dengan kebutuhan individu setiap pemain (Mariati & Rasyid, 2018)

4. Simpulan

Perlakuan yang diberikan kepada setiap kelompok terbukti memiliki pengaruh yang signifikan untuk dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai. Dari kedua perlakuan yang diberikan tidak terdapat perbedaan antara kedua kelompok perlakuan. Pelatihan pliometrik yang diberikan akan dapat meningkatkan kemampuan daya ledak ini dibuktikan dari perlakuan yang diberikan memberikan hasil yang positif terhadap kemampuan siswa ekstrakurikuler basket putra. Diharapkan penelitian mendatang dapat lebih secara komprehsif meilihat hubungan interaksi antara pelatihan yang diberikan dengan variabel lain yang dilibatkan.

Daftar Pustaka

- Adzkar, R., Saichudin, S., & Hariyanto, E. (2015). Pengaruh Latihan Plyometric (Barrier Hops) Terhadap Tinggi Lompatan Pemain Bola Basket Tim Putra Smkn 12 Malang. *Jurnal Sport Science*, 4(3), 179–183.
<https://doi.org/10.17977/jss.v4i3.4926.g1303>
- Behm, D. G., Young, J. D., Whitten, J. H. D., Reid, J. C., Quigley, P. J., Low, J., Li, Y., Lima, C. D., Hodgson, D. D., Chaouachi, A., Prieske, O., & Granacher, U. (2017).

Effectiveness of traditional strength vs. power training on muscle strength, power and speed with youth: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Physiology*, 8, 1–37. <https://doi.org/10.3389/fphys.2017.00423>

DELESTRAT, A., & COHEN, D. (2009). Strength, power, speed, and agility of women basketball players according to playing position. *J Strength Cond Res* 23(7):, 23(7), 1974–1981. <https://www.oleje.cz/clanek/Mazivarske-myty--Mytus-prvni---kdo-a-jak-vyrabi-zakladove-oleje>

Hidayatullah, F. (2019). KEMAMPUAN FISIK DAN KETERAMPILAN BERMAIN BOLA BASKET SISWI SEKOLAH MENENGAH YANG TERGABUNG DALAM KLUB BOLA BASKET. *SATRIA Journal Of "Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis,"* 1(1), 17–22.

Iqbal, K., Abdurrahman, & Ifwandi. (2015). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Ketrampilan Jump Shoot Dalam Permainan Bola Basket Pada Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Syiah Kuala. *Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 1(2), 114–120.

Kresnayadi, I. P. E., & Dewi, I. A. K. A. (2017). PENGARUH PELATIHAN PLYOMETRIC DEPTH JUMP 10 REPETISI 3 SET TERHADAP PENINGKATAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 3(1), 33–38.

Mariati, S., & Rasyid, W. (2018). Pengaruh Metode Latihan Sistem Sirkuit Terhadap Pada Atlet Bolabasket Fik Unp. *Jurnal Menssana*, 3(2), 28–36.

Mukhtarsyaf, F., Arifianto, I., & Haris, F. (2019). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Jump Shoot Atlet Klub Bolabasket. *Jurnal Menssana*, 4(2), 179–185.

Nala, N. (2015). *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Program Pascasarjana Studi Fisiologi Olahraga Universitas Udayana.

Novriansyah, Nanda, F. A., Andrianto, S. D., Rahmat, M. I., Ullah, & Utama, M. B. R. (2020). The Contribution of The Strength of Leg Muscle and Eye-Hand Coordination Toward The Ability of Free Throws in Basketball. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 9(3), 197–202.

Nugraha, P. D., Utama, M. B. R., S, A., & Sulaiman, A. (2020). Survey Of Students Sport Activity During Covid-19 Pandemic. *Jp.jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 4(1), 11–24.

Utama, M. R., Pangkahila, A., Adiputra, I., Tianing, N., Weta, I., & Adiputra, L. S. H. (2019). PELATIHAN PLYOMETRIK JUMP TO BOX LEBIH MENINGKATKAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DARI PADA PELATIHAN PLYOMETRIK BARRIER HOPS PADA PERMAINAN BOLA BASKET. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 5(2), 34–41.

Winarno, M. E. (2013). *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani* (II).

Made Bang Redy Utama
Maryoto Subekti

Universitas Negeri Malang (UM Press).
