

**PENGARUH LATIHAN DEPTH JUMP OVER HURDLE TERHADAP
KEMAMPUAN REBOUND BOLABASKET
TIM BASKET PUTRA FIK UNJA**

Hendri Munar (hendrimunarfik@unja.ac.id)
Mhd Usni Zamzami Hasibuan (zamzamihsb16@unja.ac.id)
(Universitas Jambi)

Abstract

The purpose of this study was to obtain information about the effect of Depth Jump Over Hurdle exercise towards basketball rebound ability Men's Basketball Team in Faculty of Sport Science, Jambi University. The research method used is the Experimental method. The population of the research was 12 basketball players in the men's basketball team, FIK UNJA, and made all of the samples population called total sampling. This research instrument is vertical jump test. This research was conducted for 6 months including preparation until reporting. The study used quasi-experimental research with One-Group Pre-Test Post-Test where there was 1 independent variable and 1 dependent variable. The sample will be tested then given treatment and after that will be tested again to find out the increase in results after being given treatment. The data retrieval technique uses vertical jump test.

Keywords: Basketball, Depth Jump Over Hurdle, Rebound Ability, Men's Basketball Team FIK UNJA

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, dalam bidang olahraga juga mengalami perkembangan yang cepat. Yang lebih mencolok adalah adanya keterkaitan antara satu bidang pengetahuan dengan yang lain sehingga suatu masalah menjadi kompleks, karena dijelaskan melalui tinjauan dari berbagai sudut pengetahuan yang terkait saling menunjang.

Manusia dalam melaksanakan olahraga mempunyai tujuan yang berbeda, hal ini karena sesuai tujuan yang diinginkan. Ada

empat dasar atau alasan mengapa orang melakukan kegiatan olahraga, yaitu : 1. Kegiatan olahraga untuk rekreasi, yaitu olahraga untuk mengisi waktu luang. 2. Kegiatan olahraga untuk mencapai tujuan pendidikan, seperti olahraga di sekolah yang diasuh oleh guru olahraga. Olahraga yang dilakukan disekolah bersifat formal, dengan tujuan adalah mencapai sasaran nasional. Kegiatan olahraga ini tercantum dalam kurikulum sekolah dan disajikan dengan mengacu pada pada tujuan pembelajaran khusus yang cukup jelas. 3. Kegiatan olahraga untuk penyembuhan penyakit dan pemulihan penyakit. Olahraga yang semacam ini dinamakan olahraga rehabilitasi dan 4. Kegiatan olahraga untuk prestasi yang setinggi-tingginya

Olahraga bolabasket merupakan salah satu olahraga permainan yang banyak diminati orang, salah satunya adalah mahasiswa. Tingkatan permainan dalam bolabasket sangatlah membutuhkan unsur fisik yang sangat baik. Untuk mengikuti pertandingan bolabasket setiap pemain didalam tim harus memiliki persiapan yang matang. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Jambi memiliki Tim Basket Putra yang sudah pernah mengikuti kompetisi untuk tingkat mahasiswa di Provinsi Jambi. Salah satu kendala yang dimiliki tim basket putra FIK UNJA pada saat bertanding adalah *Rebound*, terutama

pada saat bertahan atau yang dikenal dengan istilah *Deffensive Rebound*.

Daya ledak otot tungkai adalah komponen yang sangat erat kaitannya dengan salah satu teknik dalam permainan bolabasket tersebut. Peneliti mencoba memberikan salah satu latihan yang berguna untuk mengatasi masalah tersebut, latihan yang berkaitan dengan *Rebound*. Latihan *Depth Jump Over Hurdle* merupakan salah satu latihan yang meningkatkan daya ledak otot tungkai, sehingga teknik *Rebound* dalam permainan bolabasket tersebut bisa dikuasai.

Latihan pliometrik adalah salah satu latihan yang favorit yang dilakukan oleh pelatih saat ini, terutama kepada cabang olahraga yang membutuhkan kemampuan daya ledak otot tungkai atau otot lengan. Latihan saat ini yang cukup populer untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai (*explosive power*) adalah pliometrik. Latihan pliometrik merupakan bentuk latihan dengan tujuan agar otot mampu mencapai kekuatan maksimal dalam waktu yang sesingkat mungkin.

Berdasarkan apa yang telah dipaparkan diatas, maka peneliti akan melakukan penelitian pengaruh latihan *Depth Jump Over Hurdle* terhadap kemampuan *Rebound* BolaBasket Tim Basket Putra FIK UNJA.

1.2 Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk meningkatkan kemampuan *Rebound* BolaBasket Tim Basket Putra FIK UNJA.

1.3 Keutamaan Penelitian

Keutamaan dalam penelitian ini adalah dengan adanya metode latihan *Depth Jump Over Hurdle* mampu meningkatkan kemampuan Tim Basket Putra FIK UNJA dalam melakukan *Rebound*. Pemberian metode latihan tersebut juga dapat memberikan pengetahuan serta wawasan yang baru bagi Tim Basket Putra FIK UNJA. Oleh karena itu pemberian metode latihan *Depth Jump Over Hurdle* diharapkan dapat membantu Tim dalam mencapai

keberhasilan dalam kemampuan *Rebound* khususnya Tim Basket Putra FIK UNJA.

1.4 Temuan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan yang berarti, yakni:

1. Metode latihan yang dapat digunakan oleh mahasiswa untuk meningkatkan kemampuan *Rebound* dalam Permainan BolaBasket.
2. Menjadi acuan para pelatih khususnya pelatih di lingkungan Fakultas maupun Universitas

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Tinjauan Pustaka

Latihan adalah proses sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaanya. Pada latihan fisik yang dilakukan hendaknya memperhatikan hukum-hukum dan prinsip latihan. Hukum-hukum latihan dipakai karena hasil latihan dari latihan kondisi fisik tidak selalu positif dan optimal.

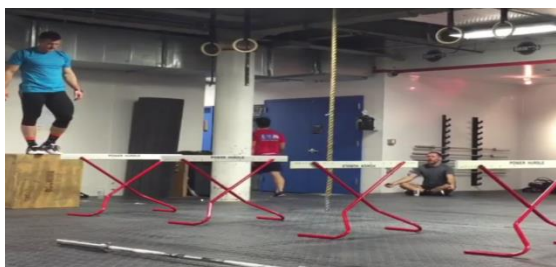
Latihan merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara sistematis dan kontinyu yang dilakukan secara berulang-ulang dengan meningkatkan beban latihan secara bertahap. Latihan adalah suatu proses yang sistematis dengan tujuan meningkatkan fitness atau kesegaran seorang atlet dalam suatu aktivitas yang dipilih. Latihan fisik adalah memberikan tekanan fisik pada tubuh secara teratur, sistematis, berkesinambungan, sedemikian rupa, sehingga dapat meningkatkan kemampuan dalam melakukan kerja olahraga. Dalam dunia olahraga banyak faktor yang dapat menentukan prestasi seseorang, misalnya kondisi fisik, kemampuan teknik, ketrampilan yang dimiliki dan masalah-masalah lingkungan. Kondisi fisik sangat diperlukan untuk memperoleh prestasi yang optimal, seperti yang dikatakan "kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet.

Kondisi fisik adalah dasar pada dimensi-dimensi pokok biologi yang terdiri dari bermacam-macam komponen, semua harus mendapat perhatian. Dalam usaha pembinaan dan pelatihan komponen-komponen fisik itu semuanya harus diperhatikan. Oleh karena itu setiap cabang olahraga mempunyai kekhususan dalam menggunakan sistem prioritas sesuai dengan kekhususan sesuai dengan kekhususan masing-masing cabang olahraga.

Latihan pliometrik adalah salah satu latihan yang favorit yang dilakukan oleh pelatih saat ini, terutama kepada cabang olahraga yang membutuhkan kemampuan daya ledak otot tungkai atau otot lengan. Pliometrik adalah latihan-latihan atau ulangan yang bertujuan menghubungkan gerakan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan-gerakan eksplosif. Istilah ini sering digunakan dalam menghubungkan gerakan lompat yang berulang ulang atau latihan reflek regang untuk menghasilkan reaksi yang eksplosif. Donald A. Chu mengatakan bahwa latihan pliometrik adalah latihan yang memungkinkan otot untuk mencapai kekuatan maksimal dalam waktu yang sesingkat mungkin. Istilah lain dari latihan pliometrik adalah 'stretchshortening cycle'. Beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan pliometrik adalah metode latihan untuk meningkatkan daya ledak otot dengan bentuk kombinasi latihan isometrik dan isotonik (eksentrik-kosentrik) yang mempergunakan pembebanan dinamik. Regangan yang terjadi secara mendadak sebelum otot berkontraksi kembali atau suatu latihan yang memungkinkan otot-otot untuk mencapai kekuatan maksimal dalam waktu yang sesingkat mungkin. Konsep latihan pliometrik menggunakan regangan awal pada otot secara cepat sebelum kontraksi eksentrik pada otot yang sama.

Depth jump over hurdle adalah metode yang paling populer dan paling efektif untuk pengembangan power dan juga merupakan metode yang paling efektif untuk mengembangkan kemampuan reaktif dari sistem neuromuskuler. Ketika otot

ditarik, itu mengembangkan kekuatan elastis. Ini bukan proses metabolisme, itu adalah murni fisik. Depth Jump over hurdle adalah salah satu bentuk latihan yang sangat baik untuk membantu meningkatkan kekuatan reaktif atau eksentrik. Bahkan bisa menjadi latihan yang bermanfaat untuk meningkatkan vertical jump. Tujuan dari latihan depth jump over hurdle adalah untuk meningkatkan kekuatan reaktif dan power seorang atlet, semakin sedikit lentur dari lutut, semakin sedikit waktu kaki berada dalam kontak dengan tanah dan langsung lepas kontak dari tanah kemudian melompati gawang dengan cepat.



Gambar 1. Latihan *Depth Jump Over Hurdle*

Depth jump over hurdle adalah jenis latihan plyometric, yang melibatkan produksi cepat, gerakan kuat secara berulang untuk periode waktu yang singkat. Latihan ini penting untuk beberapa cabang olahraga permainan yang banyak menggunakan power tungkai termasuk cabang olahraga bolabasket. Metode ini tidak hanya membantu meningkatkan power otot tungkai tetapi juga untuk meningkatkan metabolisme setelah latihan sehingga tubuh terus menggunakan lemak sebagai sumber utama energi selama tiga sampai enam jam.

Rebound adalah suatu istilah dalam permainan bolabasket dimana seorang pemain menangkap atau mendapatkan bola pantul yang tidak berhasil masuk ke dalam *ring* basket yang ditembakkan oleh pemain lain. *Rebound* sangat penting dalam permainan bolabasket. Ada dua jenis *rebound* diantaranya yaitu *defensive rebound* dan *offensive rebound*. *Defensive rebound* terjadi ketika melakukan bertahan untuk mencegah atau mengurangi jumlah

tembakan lawan, sedangkan *offensive rebound* terjadi ketika melakukan penyerangan ke daerah lawan untuk menghasilkan kesempatan kedua melakukan tembakan yang berpotensi tinggi mencetak angka untuk tim.

Seperti halnya setiap keterampilan lain dalam bolabasket, *rebound* membutuhkan penerapan dasar-dasar yang berdaya guna untuk memaksimalkan keberhasilan. Melakukan *box out* kepada pemain lawan menempatkan dalam posisi yang tepat untuk mengamankan *rebound* dan mencegah lawan melakukan *rebound*.

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen semu (*quasy experiment*), yang akan dianalisis dengan menggunakan statistik inferensial. Karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *Depth Jump Over Hurdle* terhadap tinggi lompatan pada *rebound*.

3.2 Populasi dan Sampel

3.2.1 Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah tim basket putra Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Jambi yang berjumlah 12 orang. Sampel penelitian ini adalah seluruh pemain yang tergabung dalam tim basket putra Fakultas Ilmu Keolahragaan.

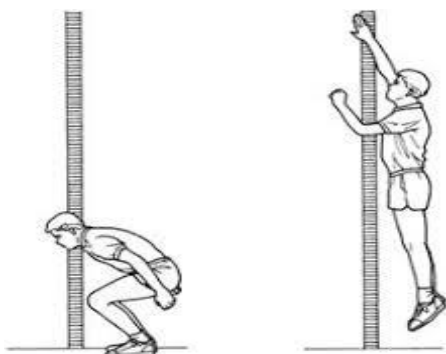
3.2.2 Lokasi Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di lapangan basket Fakultas Ilmu Keolahragaan. Penelitian ini dilakukan di sore hari sesuai dengan jadwal latihan tim basket putra. Hal ini dilakukan agar penelitian bisa berjalan dengan lancar tanpa mengganggu jadwal kuliah mahasiswa yang tergabung dalam tim.

3.3 Instrumen Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu dengan *One-Group Pre-Test Post-*

Test. Desain penelitian ini terdapat satu variabel bebas (X) yaitu *depth jump over hurdle* dan variabel terikat (Y) yaitu tinggi lompatan. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes vertical jump.



Gambar 2. Pelaksanaan Tes Vertical Jump

Tes ini bertujuan untuk mengukur power (daya) otot kaki dengan meloncat ke atas (vertical). Alat dan perlengkapan terdiri dari papan lompatan dengan skala centimeter (cm), kapur, timbangan berat badan. Reliabilitas = 0,99 validitas $r = 0,989$ dan obyektivitas $r = 0,99$

Petunjuk pelaksanaan tes vertical jump terdiri dari :

1. Berat badan atlet ditimbang dahulu
2. Tangan diolesi kapur
3. Kemudian berdiri disamping papan loncat dan tangan diluruskan keatas, jari tangan ditempelkan pada papan loncat dan tangan yang satunya disilangkan dibelakang diatas pantat dan pinggang, disamping dengan itu angka yang tertera pada ujung jari dicatat.
4. Setelah itu ambil awalan untuk menolak dengan cara merendahkan tubuh atau dengan sedikit jongkok, kemudian atlet menolak dengan secepatcepatnya dan setinggi-tingginya secara vertical dan jari tangan menempel pada papan loncat.
5. Tester mencatat tinggi raihan pada waktu berdiri, dan tinggi raihan pada waktu meloncat
6. Tes dilakukan 3 kali
7. Penilaian kemampuan vertical jump adalah selisih antara tinggi raihan pada waktu berdiri.

8. Kemudian hasilnya dimasukkan rumus sebagai berikut :

$$\frac{\text{Jarak} \times \text{Berat Badan}}{12} = \text{Foot-pound}$$

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini antara lain :

1. Tes Awal

Tes awal (pre test) dilakukan sebelum sampel di beri perlakuan.

2. Pemberian Perlakuan

Perlakuan dilakukan selama 4 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu. Dalam hal ini latihan yang dilakukan memenuhi persyaratan agar dapat memberi pengaruh yang berarti.

3. Tes Akhir

Tes akhir (post test) dilakukan setelah sampel di beri perlakuan.

4. Alat dan Perlengkapan tes

- a. Papan vertical jump
- b. Timbangan berat badan
- c. Kapur

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Deskriptif Data

Data dalam penelitian ini adalah hasil tes *Vertical Jump* yang diperoleh dari tes awal (sebelum diberi perlakuan) dan tes akhir (setelah diberi perlakuan) yang dilakukan oleh Tim Basket Putra Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Jambi.

Tabel 4.1 Tabel Distribusi Tes Awal *Vertical Jump*

N o.	No ma	Katego ri	Frekue nsi	Persent ase
1.	38-45	Kurang	8	65%
2.	46-52	Cukup	4	35%
3.	53-61	Baik	0	0
4.	62-69	Baik Sekali	0	0
5.	>70	Sempu	0	0

		rna		
--	--	-----	--	--

Data tersebut diolah dengan cara menghitung skor rata-rata, standar deviasi, dan varians dari tiap-tiap tes, yang merupakan dasar untuk pengujian persyaratan analisis. Hasil penulisan tersebut penulis deskripsikan dalam tabel 4.3 di bawah ini.

Tabel 4.3 Hasil Penghitungan skor rata-rata, standar deviasi dan varians dari tiap-tiap tes

Variabel Tes	Rata-rata	Standar deviasi	Varians
Tes Awal	19,8	2,2	4,84
Tes Akhir	24,2	3,1	9,61

1.1 Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian Normalitas Data

Untuk mengetahui normal tidaknya data dari tiap-tiap tes, data diolah dengan menggunakan rumus X^2 . Hasil penghitungannya dapat dilihat pada tabel 4.4 dibawah ini.

Tabel 4.3 Hasil Penghitungan Normalitas data dari setiap tes

Variabel Tes	Nilai X^2_{hitung}	$X^2_{0,95(k-i)}$	Kesimpulan
Tes Awal	0,28	5,99	Normal
Tes Akhir	1,60	5,99	Normal

1.2 Pengujian Hipotesis

Untuk membuktikan kebenaran dari hipotesis, maka penulis menggunakan uji kesamaan dua rata-rata *uji t* satu pihak dengan menggunakan *uji t*. Perlu dirumuskan hipotesis nol (H_0) yaitu sebagai berikut, “Latihan *Depth Jump Over Hurdle* tidak berpengaruh signifikan terhadap kemampuan *Rebound* Bolabasket pada

Tim Basket Putra Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Jambi”. Hasil penghitungan tersebut dapat dilihat pada tabel 4.4 dibawah ini.

Tabel 4.4 Hasil Pengujian Hipotesis

Variabel Tes	t_{hitung}	$t_{tabel}(\alpha=0,95)$	Kesimpulan
Tes Awal	5,18	1,73	Signifikan
Tes Akhir			

Kriteria pengujian hipotesis adalah terima hipotesis (H_0) apabila $t_{hitung} \leq 1,73$ dan tolak hipotesis jika $t_{hitung} > 1,73$. Dari tabel tersebut diatas, terlihat bahwa ternyata hasil penghitungan nilai t_{hitung} lebih besar dari nilai t_{tabel} dan berada diluar daerah penerimaan hipotesis. Dengan demikian, hipotesis (H_0) ditolak pada taraf nyata $\alpha = 0,05$. Ini berarti bahwa Latihan *Depth Jump Over Hurdle* berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan *Rebound* Bolabasket Tim Basket Putra Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Jambi.

4.2 Pembahasan Penelitian

Melalui pengujian hipotesis secara statistika, hipotesis tersebut diterima yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan Latihan *Depth Jump Over Hurdle* berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan *Rebound* Bolabasket. Kebenaran pengujian hipotesis tersebut didukung oleh data hasil penelitian dengan menggunakan uji t dengan hasil t_{hitung} sebesar 5,18 yang berada diluar daerah penerimaan hipotesis (t_{tabel} sebesar 1,73).

Terdapatnya pengaruh ini disebabkan oleh:

1. Program latihan yang sistematis berencana dan berkelanjutan akan menimbulkan efek pada pelakunya.
2. Latihan yang digunakan adalah *Depth Jump Over Hurdle*.

KESIMPULAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penghitungan dan analisis data yang diperoleh dari hasil tes *vertical jump* yang dilakukan pada tes awal dan tes akhir, maka penulis berkesimpulan bahwa latihan *depth jump over hurdle* berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan *rebound* Bolabasket pada Tim Basket Putra Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Jambi.

7.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka penulis mengajukan beberapa saran sebagai berikut.

1. Para pelatih maupun pembina olahraga diharapkan untuk mencari model latihan yang baru sesuai dengan kebutuhan agar dapat meningkatkan komponen daripada kemampuan bermain khususnya olahraga yang lebih dominan membutuhkan daya ledak otot tungkai.
2. Para peneliti yang berminat dengan masalah yang sama, hendaknya dapat menindak lanjuti hasil penelitian ini agar dapat memperkaya khasanah ilmu keolahragaan dan ilmu kepelatihannya.

DAFTAR PUSTAKA

Bloomfield J., Ackland TR., dan Elliot B.C. 1994. *Applied Anatomy and Biomechanics In Sport*. vicoria: Australian Print Group.

Bompa Tudor, O. 1999. *Periodization training for sport*. Auckland New Zealand: Human Kinetics.

Chu, Donald. A., 1992. *Jumping into Plyometrics*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Pub.

Horson. 1998. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Debdikbud.

Kosasi, Engkos. 1971. *Olahraga Teknik Dan Program Latihan*. Jakarta : CV. Akademika Pressindo.

Lutan, Rusli. 1998. *Belajar Ketrampilan Motorik*. Pengantar Teori dan Metode. Jakarta: Dirjen Dikti.

M.Sajoto. 1995. Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Semarang: Dahara Prize.

Novan K, Mahardika. 2010. "Meningkatkan Kekuatan Power Pada Bola Basket". Scribd. (<http://id.scribd.com/doc/53221248/kondisi-fisik>, diakses 5 Desember 2012)

Oliver Jon, 2007. "dasar-dasar bola basket". Eastern Illinois University, Pakar Raya.

Paye, Burrall dan Pye, Patrick. 2001. "Youth Basketball Drills". Champaign: Human Kinetics

Perbasi. 2004. *Official Basketball Rules*. Jakarta: Bidang III PB Perbasi.

Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta

Wissle Hal. 2000. *Basketball Steps to Success*. Champaign, Human Kinetics