

PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *TIP IN* DENGAN *UNDER THE BASKET SHOOT* TERHADAP PENINGKATAN *POWER* OTOT TUNGKAI PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER MADRASAH ALIYAH NEGERI 1 MEDAN TAHUN 2020

Andi Nur Abady, Devi Catur Winata
PJKR, STOK Bina Guna^{1,2}
e-mail: andi.nurabady@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara latihan *tip in* dengan *under the basket shoot* terhadap peningkatan *power* otot tungkai Pada Siswa putra ekstrakurikuler Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan Tahun 2020. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *experiment*. Dengan pelaksanaan latihan yaitu *tip in* dan *under the basket shoot*. Populasi adalah seluruh siswa putra ekstrakurikuler Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan Tahun 2020 yang berjumlah 12 orang. Jumlah sampel 10 orang diperoleh dengan teknik *purposive random sampling*, selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok dengan teknik *matching pairing* yaitu kelompok latihan *tip in* dan *under the basket shoot*. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dengan tes dan pengukuran yaitu tes *vertical jump* untuk mengetahui *power* otot tungkai. Penelitian dilaksanakan selama 6 (enam) minggu dengan latihan 3 (tiga) kali dalam seminggu. Untuk melihat pengaruh masing masing variabel bebas maupun terikat digunakan perhitungan statistic uji- t berpasangan dan uji t tidak berpasangan. Analisis hipotesis pertama dari data *pre-test* dan data *post-test* peningkatan *power* otot tungkai dalam permainan bola basket pada kelompok latihan *tip in* diperoleh t_{hitung} sebesar 2,76 serta t_{tabel} sebesar 2,13 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi, latihan *tip in* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan *power* otot tungkai dalam permainan bola basket Pada Siswa putra Ekstrakurikuler Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan Tahun 2020. Analisis hipotesis kedua dari data *pre-test* dan data *post-test* peningkatan *power* otot tungkai dalam permainan bola basket pada kelompok latihan *under the basket shoot* diperoleh t_{hitung} sebesar 2,52 serta t_{tabel} sebesar 2,13 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi, latihan *under the basket shoot* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan *power* otot tungkai dalam permainan bola basket Pada Siswa putra Ekstrakurikuler Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan Tahun 2020. Analisis hipotesis ketiga dari perhitungan rata- rata dan simpangan baku diperoleh harga t_{hitung} sebesar 1,17 serta t_{tabel} sebesar 1,86 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} < t_{tabel}$) berarti H_0 diterima dan H_a ditolak. Jadi, latihan *tip in* tidak lebih besar pengaruhnya dari pada latihan *under the basket shoot* artinya latihan *under the basket shoot* lebih besar pengaruhnya dari pada latihan *tip in* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dalam permainan bola basket Pada Siswa putra Ekstrakurikuler Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan Tahun 2020.

Kata Kunci : *tip in, under basket, power*

ABSTRACT

This study aims to determine the difference in the effect of tip-in exercise with under the basketball shoot on increasing leg muscle power in male extracurricular male students at Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan in 2020. The research method used in this study was an experimental method. With the implementation of the exercise, namely tip in and under the basketball shoot. The population is all male extracurricular students of Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan in 2020, totaling 12 people. The number of samples of 10 people was obtained by purposive random sampling technique, then divided into two groups with matching pairing technique, namely the tip in and under the basket shoot training group. The

study was conducted for 6 (six) weeks with exercise 3 (three) times a week. To see the effect of each independent and dependent variable used statistical calculations paired t-test and unpaired t-test. The first hypothesis analysis of the pre-test data and post-test data of increasing leg muscle power in basketball games in the tip-in training group obtained t-count of 2.76 and t-table of 2.13 with $\alpha = 0.05$ (tcount > t table) means H_0 is rejected and H_a is accepted. So, this tip-in exercise has a significant effect on increasing leg muscle power in basketball games for male students at Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan extracurricular activities in 2020. The second hypothesis analysis of the pre-test data and post-test data of increasing leg muscle power in basketball games in the under the basketball shoot training group obtained t-count of 2.52 and t-table of 2.13 with $\alpha = 0.05$ (t-count > t table) means H_0 is rejected and H_a is accepted. So, the under the basketball shoot exercise had a significant effect on increasing leg muscle power in basketball games for male students at Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan extracurricular activities in 2020. Analysis of the third hypothesis from the calculation of the average and standard deviation obtained the value of t-count of 1.17 and t table of 1.86 with $\alpha = 0.05$ (tcount < ttable) meaning H_0 is accepted and H_a is rejected. So, the tip-in exercise had no greater effect than the under the basketball shoot exercise, meaning that the under the basketball exercise had a greater effect than the tip-in exercise on improving leg muscle power in basketball games for male students at Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan Extracurricular in 2020.

Keyword : *tip in, under basket, power*

PENDAHULUAN

Bola basket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak *point* dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Bola basket sangat cocok untuk ditonton karena biasa dimainkan di ruang olahraga tertutup dan hanya memerlukan lapangan yang relatif kecil. Selain itu, permainan bola basket juga lebih kompetitif karena tempo permainan cenderung lebih cepat jika dibandingkan dengan olahraga bola yang lain, seperti voli dan sepak bola. Ada 3 posisi utama dalam bermain basket, yaitu : 1) *Forward*, pemain yang tugas utamanya adalah mencetak *point* dengan memasukkan bola ke keranjang lawan, 2) *Defense*, pemain yang tugas utamanya adalah menjaga pemain lawan agar pemain lawan kesulitan memasukkan bola, dan 3) *Playmaker*, pemain yang menjadi tokoh kunci permainan dengan mengatur alur bola dan strategi yang dimainkan oleh rekan-rekan setimnya.

Pembinaan dan peningkatan keterampilan cabang olahraga disekolah

dilakukan untuk mencari bibit-bibit atlet yang diperoleh dari kegiatan ekstrakurikuler. Pembinaan dan peningkatan keterampilan cabang olahraga yang berdampak pada peningkatan prestasi siswa dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Harsono (1988:101) menyatakan bahwa “Untuk mencapai sasaran utama dalam peningkatan keterampilan dan prestasi semaksimal mungkin dilatih secara seksama oleh atlet yaitu: a) latihan fisik, b) latihan teknik c) latihan taktik dan d) latihan mental”.

Sampai saat ini *team* basket di sekolah belum pernah mendapatkan juara atau prestasi seperti yang telah disebut diatas bukan berarti pemain basket ekstrakurikuler tersebut tidak memiliki masalah. Peneliti melihat pemain basket tersebut juga memiliki masalah yang sama seperti *team* basket di sekolah-sekolah lain. Peneliti bertanya kepada pelatih pemain basket ekstrakurikuler “walaupun mereka pernah mengikuti kejuaraan tapi mereka belum pernah juara tetapi mereka terus berlatih, mengapa para pemain dari *team coach* latih sangat jarang merebut bola saat bola memantul dari papan ring

basket sebagai salah satu upaya bertahan dan memasukkan bola ke *ring* lawan?”. Pelatih tersebut pun menjawab tidak jauh berbeda dengan pelatih yang sebelumnya peneliti tanya, pelatih tersebut menjawab “saya memang jarang melatih *vertical jump* (lompatan) pada mereka, saya hanya memberatkan pada gerakan lengan tangan baik itu daerah *2 point area* ataupun *3 point area* sebagai upaya untuk mencetak angka”. Terbukti dari saat merebut bola saat memantul dari papan ring basket, mereka kurang lompat yang telah mereka lakukan.

Dengan latar belakang di atas peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Perbedaan pengaruh latihan *tip in* dengan latihan *under the basket shoot* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dalam permainan bola basket pada siswa putra ekstrakurikuler Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan Tahun 2020. Peneliti berkeinginan melihat peningkatan dalam lompatan dengan harapan bila terjadi peningkatan maka pemain basket putra ekstrakurikuler Medan merasa percaya diri akan ada peningkatan lompatan saat merebut bola saat bola memantul dari papan ring basket atau pun saat *jump ball*.

Dari data hasil tes *vertical jump* tersebut dapat diketahui bahwa lompatan siswa putra kurang baik melakukannya. Dapat dilihat dari 3 kali kesempatan rata-rata siswa tidak ada yang berhasil melakukan *vertical jump* dengan mencapai ketinggian. Hanya satu orang saja yang dapat mencapai ketinggian, itu pun tidak maksimal kalau melihat dari hasil *vertical jump* tersebut. kedua kaki saat melompat tidak kuat saat mendorong keatas.

Peneliti tertarik mengadakan penelitian untuk melihat keefektifan dari bentuk latihan tersebut dan diharapkan dapat meningkatkan lompatan dalam permainan bola basket. Dari hasil pengamatan observasi, bahwa kekurangan pada siswa ekstrakurikuler mereka adalah lompatan mereka saat bola memantul dari papan ring basket makanya peneliti tertarik

menjadikan suatu judul yaitu: Perbedaan pengaruh Latihan *tip in* Dengan Latihan *under the basket shoot* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada siswa putra ekstrakurikuler Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan Tahun 2020.

METODE

Sesuai dengan permasalahan dan tujuan penelitian yang diuraikan sebelumnya, bahwa penelitian yang dilakukan bermaksud untuk menemukan informasi tentang perbedaan pengaruh latihan *tip in* dan latihan *under the basket shoot* terhadap peningkatan *power* otot tungkai. Pada siswa ekstrakurikuler bola basket Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan Tahun 2020.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen (memberikan perlakuan) dengan teknik pengumpulan data dengan menggunakan test dan pengukuran. Variabel yang diteliti dalam penelitian ini yaitu: dua variabel bebas dan satu variabel terikat. Dimana Latihan *tip in* dan latihan *under the basket* sebagai variabel bebas dan peningkatan *power* otot tungkai sebagai variabel terikat.

Setelah 6 minggu diberikan latihan, pada minggu ke 6 berselang 2 hari juga dilakukan tes akhir (*post-test*) yaitu dengan melakukan *power* otot tungkai. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran, Studi kepustakaan dan prosedur statistik dengan menggunakan rancangan penelitian *pre-test and post-test one group design*.

Disain dalam penelitian ini menggunakan (*pre-test dan post-test one group design*) yaitu dengan membagi kelompok dengan teknik *matching by pairing* (percocokan pasangan), yaitu membagi dua kelompok sampel setelah data diurutkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam pembahasan hasil analisis data penelitian bertujuan untuk mempermudah dalam menarik kesimpulan hasil penelitian. Dari hasil pengujian hipotesis pertama menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara

data *pre-test* dan *post-test* pada kelompok latihan *tip in* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada siswa putra ekstrakurikuler Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan Tahun 2020. Latihan *tip in* merupakan latihan yang bertujuan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dimana sangat diperlukan saat melakukan *shooting* bola basket, melakukan *blok* dan juga *rebound*. Pada beberapa situasi seorang pemain penyerang mungkin tidak bisa melakukan dengan kedua tangannya untuk mengamankan bola tetapi mungkin bisa merentangkan dengan satu lengan keatas kearah ring basket ketika bola memantul dari bagian tepi ring basket dan mendorong bola kembali masuk kedalam ring basket.

Dalam melakukan gerak kedua tangan atau satu tangan dalam pantulan ring basket perlu adanya koordinasi antara lengan tangan satu maupun kedua lengan tangan agar ketika bola memantul dapat dicapai seorang pemain basket dan melompat saat penyerang atau pun bertahan. Hal ini dikarenakan *power* otot tungkai perlu saat situasi yang cukup terdesak seperti halangi lawan. Walaupun dalam waktu tertentu bola bisa saja terjadi saat mereka sedang *shoot* tetapi tidak masuk mengenai papan pantul ring disitu dimanfaatkan gerakan satu lengan tangan mau pun kedua lengan tangan kemudian lompat harus seirama dengan tangan. Bisa saja terjadi dalam situasi yang aman atau tidak ada lawan di wilayah bertahan, tidak ada lawan yang mengejar. Akan tetapi gerakan ini harus dilakukan dengan baik agar mengurangi hal yang tidak diinginkan dalam pertandingan bola basket. Gerakan yang ada pada latihan *tip in* biasanya di gunakan sebagai salah satu cara untuk melatih satu lengan tangan dan koordinasi antara lompatan, karena latihan *tip in* memiliki gerakan yang bisa melatih antara kedua lengan tangan dan lompatan seirama dengan seluruh tubuh pemain basket.

Dalam hal ini kecepatan sangat dibutuhkan untuk melakukan bentuk

latihan ini, karena orang yang cepat adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk bergerak mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Jadi bergerak bukan hanya menuntut kecepatan, akan tetapi juga *fleksibilitas* yang baik dari sendi-sendi anggota tubuh. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan terbukti bahwa latihan *tip in* berpengaruh secara signifikan terhadap hasil peningkatan *power* otot tungkai dalam permainan basket sehingga perlu kiranya untuk diberikan bentuk latihan ini kepada atlet – atlet basket untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai.

Dari hasil pengujian hipotesis kedua menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test* pada kelompok latihan *under the basket shoot* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada siswa putra ekstrakurikuler Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan Tahun 2020. Adapun pengertian dari latihan *under the basket shoot* adalah bentuk latihan memasukkan bola ke dalam ring basket menggunakan dua tangan dengan cara melompat.

Sebelum melakukan tembakan pemain bertahan atau penyerang siap untuk menerima bola dibawah ring basket ketika bola tidak masuk kedalam ring basket akan terjadi pantulan maka bola akan jatuh dibawah papan ring basket hal tersebut perlu untuk dimanfaatkan sepenuhnya oleh tim yang menyerang dengan *shoot* dan juga *rebound*. Untuk memanfaatkan bola harus siap-siap untuk melompat kordinasi antara dengan lengan tangan dengan penuh percaya diri seorang pemain dibiasakan untuk melakukan tembakan dari bawah ring kemudian saat melompat bersamaan dengan lengan tangan. Salah satu cara untuk melatih pemanfaatan menembak dari bawah ring ialah dengan melakukan *under the basket shoot*. Sebagai salah satu latihan untuk memperbaiki peningkatan *power* otot tungkai dilakukan tembakan ketika berada

di bawah ring agar melatih lompatan. Pemanfaatan bola *rebound, shooting, jump shoot* ialah usahakan menciptakan kesempatan untuk mencetak dua angka dengan jarak dekat saat pantulan ring basket terjadi. *Under the basket shoot* yang bisa di gunakan untuk melatih kemampuan menembak dari jarak dekat. Untuk itu *under the basket shoot* bisa juga meningkatkan *power* otot tungkai dalam bermain bola basket.

Karena pemanfaatan permainan bola diselesaikan dengan gerakan menembak ketika pemain sudah berada di bawah ring. Apabila pemain tidak memiliki kemampuan menembak ketika berada di bawah ring, maka besar kemungkinan tembakan akan melenceng. Seorang yang biasa melakukan latihan *under the basket shoot* biasanya akan memiliki pengalaman. Karena seorang yang sering melakukan *under the basket shoot*, akan menyadari kalau ada kotak hitam di sekitar ring sebagai sasaran untuk mempermudah melakukan tembakan saat berada di bawah ring. Hal tersebut apabila sudah menjadi terbiasa maka permainan bola basket sudah menyadari adanya sasaran tempat bola dipantulkan. Maka dari itu penulis tertarik menjadikan latihan *under the basket shoot* sebagai cara untuk melatih peningkatan *power* otot tungkai dalam permainan bola basket.

Latihan *Under the basket shoot* selain bisa melatih gerakan menembak ketika berada di bawah ring *under the basket shoot* juga bisa melatih lompatan karena pada saat seorang yang sedang melakukan *under the basket shoot* biasanya di sertai dengan lompatan kecil. Hal ini juga bisa memberikan manfaat tambahan. Namun tujuan sebenarnya di jadikanya *under the basket shoot* sebagai latihan meningkatkan *power* otot tungkai dalam permainan bola basket adalah untuk meningkatkan kemampuan menembak saat berada di bawah ring.

Teknik melakukan *under the basket shoot* adalah berdiri di sebelah ring basket, posisikan bola diantara kedua tangan.

Melompat dengan kuat dengan kedua kaki sebagai tumpuan. Saat melayang, julurkan kedua lengan ke arah ring dan papan sehingga bola dipegang pada posisi yang tinggi.

Ketika mencapai puncak lompatan pindahkan bola dengan lembut dari kedua tangan ke telapak jari tangan yang akan digunakan untuk menembak. Pada titik puncak lompatan, lepaskan bola dengan lembut dari tangan kearah titik sasaran di papan. Dari hasil penelitian ini terbukti bahwa latihan *under the basket shoot* dapat meningkatkan *power* otot tungkai, sehingga perlu kiranya untuk diberikan bentuk latihan ini kepada atlet-atlet basket untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai.

Dari hasil pengujian hipotesis ketiga menunjukkan bahwa latihan *tip in* menggunakan bola tidak lebih baik daripada latihan *under the basket shoot* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada siswa putra ekstrakurikuler Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan Tahun 2020. Hal ini dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya adalah kondisi fisik atlet pada saat mengikuti latihan, gizi yang dikonsumsi oleh atlet, kehadiran pada saat mengikuti latihan dan juga motivasi atlet dalam mengikuti latihan. Latihan *tip in* dan latihan *under the basket shoot* merupakan bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan memasukkan bola dalam keranjang basket. Latihan *tip in* dilakukan dengan memasukkan bola ke dalam ring basket dengan satu tangan sedangkan latihan *under the basket shoot* memasukkan bola ke dalam ring basket dengan dua tangan. Untuk mendapatkan kualitas latihan yang bagus tentu tidak hanya program latihannya yang perlu bagus tetapi hal lain yang penting adalah pada saat pelaksanaan latihan tersebut. Latihan harus dilaksanakan dengan baik dengan gizi yang mendukung juga atlet harus mengikuti setiap program yang diberikan pelatih, diperlukan juga motivasi yang tinggi dari atlet, pelatih dan juga

orang tua atlet agar tujuan dari latihan tersebut tercapai dengan maksimal.

KESIMPULAN

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut:

Latihan *tip in* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* otot tungkai dalam permainan bola basket pada siswa putra ekstrakurikuler Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan Tahun 2020.

Latihan *under the basket shoot* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* otot tungkai dalam permainan bola basket pada siswa putra ekstrakurikuler Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan Tahun 2020.

Latihan *tip in* tidak lebih baik dari latihan *under the basket shoot* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada siswa putra ekstrakurikuler Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan Tahun 2020.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih saya ucapkan kepada bapak Fajar Sidik Siregar yang telah membantu dalam penelitian ini

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Akros. (1999). *Buku Penuntun Bolabasket Kembar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Ahmadi, Nuril. (2007). *Permainan Bola Basket*. Surakarta: Era Intermedia.
- Bompa.O, Tudor. *Terjemahan Buku Theory And Methodology Of Training*. Surabaya : Fakultas Pasca Sarjana Universitas Airlangga Surabaya.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek–Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta : Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Oliver, Jon. (2007). *Dasar – Dasar Bola Basket*. Bandung : Pakar Raya.
- Sodikun, Imam. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Sudjana, (2002). *Dasar-dasar Statistik*. Jakarta.
- Wissel, Hall. (2000). *Bola Basket Dilengkapi dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktik*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Yosef ,nossek/stiechler (1982:24) Program Latihan Rekduksi Yang Murni.