

## Bentuk Latihan Pliometrik, Latihan Beban Konvensional Memberikan Pengaruh Terhadap Kemampuan *Three Point Shoot* Bolabasket

Irfan Oktavianus<sup>1</sup>, Syahrial Bahtiar<sup>2</sup>, Bafirman<sup>3</sup>

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh bentuk latihan terhadap kemampuan *three point shoot*. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bolabasket Klub Halilintar Kota Bukittinggi yang berjumlah 28 orang, sedangkan teknik pengambilan sampel yaitu dengan *purposive sampling* yaitu sampel diambil sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan. Kemudian dilakukan *pre-test*. Instrumen yang digunakan adalah tes menembak *three point shoot*. Setelah itu dilakukan pembagian kelompok dengan *matching*. Masing-masing dibagi menjadi dua kelompok, setiap kelompok terdiri dari 14 orang. Pelaksanaan penelitian terdiri dari 16 kali pertemuan, dalam setiap pertemuan adalah 120 menit. Berdasarkan hasil penelitian yang telah ditemukan bahwa pemberian bentuk latihan pliometrik dan latihan beban konvensional dapat meningkatkan kemampuan *three point shoot* atlet.

**Kata Kunci:** Latihan Pliometrik, latihan Beban konvensional, dan *three point shoot*

### PENDAHULUAN

Prestasi olahraga adalah sebuah kata yang sangat mudah diucapkan, namun cukup sulit untuk mencapainya. Pencapaian prestasi dibidang olahraga diperlukan pembinaan yang baik, meliputi pembinaan fisik, teknik, taktik, dan mental. Oleh karena itu untuk memenuhi hal tersebut, atlet harus memiliki empat komponen prestasi yang baik, terutama dalam kondisi fisik dan teknik. Teknik merupakan salah satu komponen yang harus mendapat perhatian serius dalam pembinaan.

Olahraga prestasi yang berkembang saat ini beragam, mulai dari olahraga yang bersifat perorangan maupun olahraga yang bersifat kelompok atau olahraga beregu. Salah satu olahraga prestasi yang berkembang dilingkungan sekolah atau pelajar adalah olahraga bolabasket. Bolabasket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan. Bola boleh dioper (dilempar), boleh dipantulkan ke lantai baik di tempat atau sambil berjalan dan tujuannya adalah memasukkan bola ke ring lawan (Imam Sodikun, 1992:8). Bolabasket termasuk jenis permainan yang kompleks, yang berarti gerakannya terdiri dari gabungan unsur-unsur gerak yang terkoordinasi rapi, sehingga dapat bermain dengan baik. Sebelum pemain menerima bola, mereka harus dapat

---

<sup>1</sup> Irfan Oktavianus adalah Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan

<sup>2</sup> Syahrial Bahtiar adalah Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan

<sup>3</sup> Bafirman adalah Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan

menangkap bola dengan baik pula untuk dikuasai. Untuk dapat menerobos lawan dengan baik, pemain harus dapat menggiring dengan baik pula. Untuk dapat bekerja sama dengan baik, tentu mereka harus menguasai teknik melempar, menangkap, menggiring bola dengan baik (Imam Sodikun, 1992:47).

Gerakan yang efektif dan efisien dalam permainan bolabasket merupakan suatu tujuan dalam penguasaan teknik dasar yang baik. Menurut Depdikbud Direktorat Jenderal Peningkatan Mutu Pendidik dan Tenaga Kependidikan (1989:3), beberapa teknik dasar yang perlu diketahui dalam permainan Bolabasket adalah sebagai berikut:

(a) *Passing* (teknik melempar dan menangkap bola); (b) *Dribbling* (teknik menggiring bola); (c) *Shooting* (teknik menembak); (d) *Pivot* (berputar badan dengan salah satu kaki sebagai poros); (e) *Foot work* (teknik pergerakan kaki) (f) *Jumping* (melompat); (g) *Rebounding* (teknik merayah bola); (h) *Intercept* (teknik memotong arah *passing* bola); (i) *Steals* (teknik merebut bola). Secara garis besar bahwa teknik dasar bermain Bolabasket terdiri dari: (a) *Passing* (mengoper); (b) *Dribbling* (menggiring); (c) *Shooting* (menembak); (d) *Rebounding* (merayah).

Atlet yang memiliki kondisi fisik yang bagus akan dapat lebih cepat menguasai teknik-teknik dalam olahraga yang ditekuninya. Karena latihan taktik, teknik, serta keterampilan akan mampu dilakukan secara maksimal. Artinya meskipun harus mengulangi teknik atau taktik berulang kali, atlet tidak akan merasa cepat lelah. Oleh karena itu, program latihan kondisi fisik harus ditata, dirancang dan dilakukan dengan baik agar mampu meningkatkan kondisi kebugaran jasmani dan kemampuan biomotorik yang dibutuhkan. Dalam setiap cabang olahraga khususnya Bolabasket, ada salah satu komponen fisik yang harus dilatih dengan baik yaitu *power*.

Dalam olahraga bolabasket, *power* sangat berperan penting karena dapat meningkatkan kemampuan otot tungkai yang sangat dibutuhkan, salah satunya dalam *three point shoot*. Banyak bentuk latihan yang digunakan untuk meningkatkan *power* otot tungkai, akan tetapi pola latihan *plyometric* adalah salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan dalam olahraga bolabasket. Tujuan dari latihan adalah untuk membantu seorang atlet atau satu tim olahraga dalam meningkatkan keterampilan atau prestasinya semaksimal

mungkin dengan mempertimbangkan berbagai aspek latihan yang harus diperhatikan, meliputi latihan fisik, teknik, taktik, dan latihan mental (Rubianto Hadi, 2007:55).

Donald A. Chu, (1992:1) latihan pliometrik merupakan bentuk latihan dengan tujuan agar otot mampu mencapai kekuatan maksimal dalam waktu yang sesingkat mungkin. Fungsi latihan pliometrik dapat dikemukakan bahwa meningkatkan kemampuan tenaga merupakan hal yang sangat penting dan diperlukan untuk sebagian pencapaian prestasi olahraga. Latihan pliometrik sangat tergantung pada kekuatan dan kecepatan *eksplosive* dengan beban berlebih.

Wadah pembinaan Bolabasket adalah sarana pembinaan Klub bolabasket yang tersedia dimasing-masing Kota atau Kabupaten. Melalui kegiatan latihan yang intensif, diharapkan dapat mencapai prestasi yang sangat cemerlang baik di kancah nasional maupun internasional.

Di Kota Bukittinggi terdapat Klub bolabasket yaitu Halilintar, Klub ini masih minim mengikuti kejuaraan antar Klub yang ada di Sumatera Barat. Tetapi Klub Halilintar ini pernah mengikuti beberapa kejuaraan diantaranya yaitu pada pertengahan tahun 2008 dan berhasil memperoleh peringkat ke tiga. Kemudian pada tahun 2014 hanya mampu sampai babak penyisihan grup saja. Berdasarkan pengamatan peneliti pada saat mengikuti kejuaraan tersebut, mereka banyak memasukkan bola di daerah *paint area* (area tembakan bebas) lawan, dan itupun dilakukan jika mereka mempunyai postur sama atau lebih besar daripada lawan. Akan tetapi jika mereka mempunyai postur yang lebih kecil dari lawan, mereka tidak mampu lagi untuk melakukan tembakan di daerah *paint area* tersebut. Pada saat pelatih menginstruksikan melakukan tembakan tiga angka hanya ada beberapa pemain saja yang mampu melakukan tembakan. Padahal untuk membuat poin sebanyak banyaknya dengan postur yang tidak terlalu tinggi bisa diusahakan dengan tembakan tiga angka. Dari permasalahan ini terlihat jelas bahwa melakukan tembakan tiga angka sangat sulit dilakukan pemain.

Didalam sesi latihan banyak faktor yang menyebabkan kurang maksimalnya pencapaian prestasi atlet, diantaranya faktor pelatih. Ada pelatih yang mengontrol latihan, dan ada juga pelatih hanya memberikan program latihan dan kemudian meninggalkan atlet yang dilatih sehingga minim pengawasan. Faktor ini juga sering terjadi di Klub bolabasket Halilintar. Terlihat pada saat melakukan latihan teknik terutama saat melakukan *jumpshoot*, atlet mendarat dengan kasar tanpa adanya hentakan halus. Kemudian juga, atlet

pada saat istirahat antar set kurang memanfaatkan waktu istirahat dengan baik. Bila diperhatikan penjelasan diatas, ada banyak faktor yang menyebabkan rendahnya prestasi bolabasket atlet tersebut. Didalam proses latihan banyak metode yang dapat diterapkan untuk mencapai tujuan latihan, seperti metode *phlyometric training* dan latihan beban konvensional.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk melihat dan meneliti serta membahas permasalahan ini, terkait dengan pengaruh bentuk latihan pliometrik dan latihan beban konvensional terhadap kemampuan *three point shoot* Atlet Bolabasket Klub Halilintar Kota Bukittinggi

Menurut Babcock (2005 : 7) tembakan tiga angka adalah sesuatu yang sangat penting dalam pertandingan, kemampuan untuk menembak akan membantu menambah skor dalam permainan. Masalahnya adalah bahwa terlalu banyak pemain yang tidak ahli dalam hal itu. Berikut ini adalah penting untuk melakukan tembakan 3 poin : (1) Pemain harus memiliki jarak menembak yang nyaman. Pemain dapat meningkatkan jangkauan dengan latihan beban dan belajar bagaimana menggunakan kaki dan tangan lebih; (2) pemain harus tahu bagaimana mengukur jarak dan persentase permainan. Pemain harus mengusahakan untuk mengambil tembakan; (3) pemain harus tahu bagaimana untuk mendapatkan posisi menembak di belakang garis; (4) Berlatih tembakan 3 poin tidak berarti berlatih jarak jauh shooting. Kebanyakan pemain akan meningkatkan jangkauan mereka dengan 2-4 kaki selama pertandingan karena adrenalin .

Kemudian ditegaskan lagi oleh Sodikun di dalam Sirwanto (2009:22) Tembakan dalam permainan bola basket di bagi dua yaitu tembakan lapangan dan tembakan bebas. Tembakan lapangan adalah suatu percobaan memasukkan bola ke keranjang lawan selama dalam waktu permainan/pertandingan. Tembakan ini dilakukan oleh siapapun pemain penyerang dari daerah manapun didalam lapangan permainan sesuai dengan peraturan permainan bolabasket. Tembakan yang dilakukan boleh dengan dua tangan maupun satu tangan dalam posisi diam ditempat maupun sambil meloncat.

Hakikat Menembak (*shooting*) menurut fillipi (2011: 1) “*Shooting* adalah keterampilan dasar yang paling penting dalam olahraga basket . Pelatih mungkin menekankan daerah lain yang lebih , tetapi tujuan dari permainan ini adalah dan akan selalu menempatkan bola dalam keranjang . Mungkin terbatas dalam beberapa aspek permainan , tetapi jika dapat melakukan tembakan. Anda memiliki kesempatan baik untuk

menemukan tempat di tim manapun”. Sejalan dengan itu McGee (2007: 65) mengatakan “*Shooting* adalah salah satu keterampilan teknis individu yang paling penting pemain harus belajar untuk menjadi pemain basket

yang sukses . Tujuan dasar dalam permainan bolabasket adalah untuk mencetak dengan membuat tembakan” .

Menurut pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa menembak (*shooting*) dalam bolabasket merupakan hal yang terpenting dalam sebuah permainan karena hampir semua pemain mempunyai kesempatan dan peluang yang sama untuk mencetak angka. Teknik menembak dalam olahraga bolabasket merupakan salah satu teknik yang sangat penting, perolehan angka yang didapat dari hasil tembakan yang akan menentukan kalah menangnya suatu tim.

Kata *plyometric* berasal dari kata Yunani *plythyn* yang berarti untuk meningkatkan atau membangkitkan, atau dapat pula diartikan dari kata “*plio*” dan “*metric*” yang artinya *more & measure, respectively* yang artinya pengulangan (Radcliffe and Farentinos, 1985: 1). Menurut Sandler (2009:13) *Plyometric*, sering disebut dengan kata “*plyos*”, adalah suatu metode *training* yang dapat meningkatkan kemampuan alami otot untuk berkontraksi lebih kuat dan cepat. Istilah *plyometric* yang diterapkan untuk latihan berasal dari Eropa yang dikenal pertama kali sebagai latihan loncat (Donald A Chu, 1992:1).

Pliometrik adalah salah satu metode untuk mengembangkan *eksplosif power*, yang merupakan komponen penting dalam pencapaian prestasi sebagian besar atlet (Radcliffe and Farentinos, 1985: 1). Prinsip latihan pliometrik adalah otot selalu berkontraksi baik pada saat memanjang (*eccentric*) maupun memendek (*concentric*). Latihan pliometrik bermanfaat untuk meningkatkan reaksi syaraf otot, eksplosif, kecepatan dan kemampuan untuk membangkitkan gaya (tenaga) kearah tertentu.

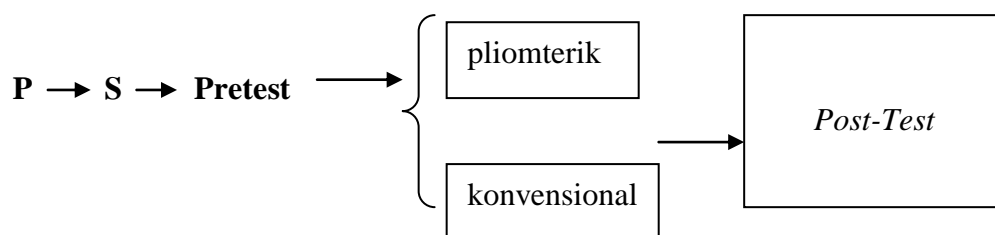
Hakikat Latihan Beban Konvensional dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia berarti “Pemufakatan atau kelaziman sesuatu yang menjadi kebiasaan. Konvensional mempunyai pengertian Philip R. Wallace didalam Hendryanto (2012:37) “Proses latihan yang dilakukan sebagaimana umumnya pelatih mengajarkan materi kepada pemain”.Latihan beban (*Weight training*) merupakan salah atau latihan yang paling banyak digunakan oleh pelatih untuk membina dan meningkatkan kondisi fisik anak didik. Latihan ini sangat

sederhana karena dapat menggunakan peralatan yang sederhana pula seperti *barbell*, *dumble*, baju beban dan lain sebagainya. Menurut Harsono (1988:185-199) latihan beban adalah latihan yang menggunakan beban untuk memperoleh peningkatan kekuatan dan kecepatan dan latihan apabila dilakukan dengan benar dapat mengembangkan kecepatan, daya ledak, kekuatan dan daya tahan.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen semu (*quasi experimental*). Tujuannya adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh perlakuan antara sebab dengan akibat yang sifatnya membandingkan antara variabel-variabel yang dikontrol (Sugiyono, 2011: 60). Penelitian ini dimaksudkan untuk mencari perbedaan pengaruh antara bentuk latihan pliometrik dan latihan beban konvensional terhadap kemampuan kemampuan *three point shoot* atlet. Penelitian ini dilaksanakan tiga kali dalam satu minggu di lapangan basket Klub Halilintar Kota Bukittinggi tahun 2016 dan dilakukan pada bulan April sampai bulan Mei tahun 2016. Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet bolabasket klub Halilintar Kota Bukittinggi yang berjumlah 40 orang, berusia 16 tahun keatas. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian individu yang mempunyai sifat sama untuk diselidiki dan dapat mewakili seluruh populasi. Sampel penelitian ini diambil secara *purposive sampling* yaitu menentukan sampel berdasarkan tujuan. Sampel penelitian ini didasarkan pada maksud yang telah ditetapkan sebelumnya, jadi sampel dalam penelitian ini adalah atlet berumur 16 tahun keatas yang berjumlah 28 orang.

Berdasarkan data yang peneliti peroleh dari pengurus serta pelatih klub Halilintar Kota Bukittinggi bahwa kelompok junior putra ini adalah kelompok yang sedang dipersiapkan untuk mengikuti PORPROV yang akan dilaksanakan pada tahun 2016. Rancangan penelitian ini adalah "*The Two Group Pre-Test Post- Test Desain*" Campbell (1963). Rancangan penelitian dapat diuraikan sebagai berikut:



## HASIL PENELITIAN

### 1. Kemampuan *Three Point Jumpshoot* Melalui Latihan Pliometrik

Berdasarkan hasil data tes awal sebelum diberikan perlakuan dengan latihan pliometrik, yang dilakukan terhadap 14 orang atlet, Dari hasil pengukuran yang dilakukan terhadap sampel atlet Klub Bolabasket Halilintar Kota Bukittinggi diperoleh data pada test awal diperoleh nilai rata – rata 3.43 dengan standar deviasi 2.209, skor tertinggi 7, skor terendah 0. Sedangkan dari hasil analisis data tes akhir (*post-test*) setelah diberikan perlakuan ditemukan nilai rata – rata 4.93 dengan standar deviasi 1.592, skor tertinggi 7, skor terendah 3

### 2. Kemampuan *Three Point Shoot* Melalui Latihan Beban Konvensional

Dari hasil pengukuran yang dilakukan terhadap sampel atlet Klub Bolabasket Halilintar Kota Bukittinggi diperoleh data pada test awal diperoleh nilai rata - rata 3.57, skor tertinggi 7 dan terendah 0, standar deviasi 2.227. pada saat tes akhir diperoleh skor rata-rata 5.21, skor tertinggi 9 dan skor terendah 2 dengan standar deviasi 2.007.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh bentuk latihan pliometrik, latihan beban konvensional dan tingkat koordinasi terhadap kemampuan *three point shoot* Atlet Bolabasket Klub Halilintar Kota Bukittinggi, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan pliometrik terhadap kemampuan *three poin shoot* atlet bolabasket klub Halilintar Kota Bukittinggi, diterima kebenarannya dimana hasil yang diperoleh  $t_{hitung} 3.61 > t_{tabel} 1,76$ .
2. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan beban konvensional terhadap kemampuan *three poin shoot* atlet bolabasket klub Halilintar Kota Bukittinggi, diterima kebenarannya dimana hasil yang diperoleh  $t_{hitung} 5.06 > t_{tabel} 1,76$ .
3. Latihan pliometrik tidak lebih baik dari pada bentuk latihan beban konvensional terhadap kemampuan *three point shoot* atlet bobasket klub Halilintar Kota Bukittinggi, diterima kebenarannya dimana hasil yang diperoleh  $t_{hitung} 0.65 < t_{tabel} 1,74$ .

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. 2007. *Permainan Bolabasket*. Surakarta: Era Intermedia.
- Babcock, Rob. 2004. *Shooting Fundamentals*. Toronto. Raptors Basketball
- Bompa, O. Tudor. 2004. *Biomotor Abilities and the Methodology of Their Development*, Penerjemah. Adnan Fardi. Dubuque, Iowa: Hunt Publishing Company.
- \_\_\_\_\_. 1994. *Power training For Sport*. Canada, Mocaic Press
- \_\_\_\_\_. 2009. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Canada, Mocaic Press
- Brittenham, Greg. 1996. *Latihan Pemantapan Bolabasket*. Penerjemah, Bagus Pribadi. Ed.1, cet. 1.-Jakarta: PT Raja Grafindo
- Chu, Donal A. 1992. *Jumping Into Plyometrik*. Champaign, Illinois: Leisure Press.
- Fardi, Adnan. 1999. *Bolabasket Dasar*. Padang: FIK UNP.
- FIBA. 2010. *Peraturan Resmi Bolabasket*. Terjemahan oleh PB. Perbasi. Beijing:FIBA Central Board.
- Fox EL, Bowers RW, and Foss ML, 1993. *The Physiological Basic of Exercise and Sport*. USA : Wim. C. Brown Publisher, pp 16-21, 69, 164, 177.
- Furqon M, 1995. *Teori Latihan Umum*. Surakarta : Universitas Sebelas Maret Press
- Goodfrey, R. 2006. Detrainingg – *Why a change really is better than a rest*”p.1
- Grosser,Starischka,Zimmermann. 2001. *Latihan Fisik Olahraga*. Penerjemah Paulus Levinus Pasurney. Jakarta: Pusat Pendidikan & Penataran Bidang Penelitian & Pengembangan KONI Pusat.
- Lieberman, Nancy. 1997. *Bola Basket Untuk Wanita*. Penerjemah, Bagus Pribadi. Ed. 1,cet.1,-Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Lubis. Johansyah. 2005. *Mengenal Latihan Pliometrik*. <http://www.koni.or.id>. Diunduh pada 20 Februari 2016. Pukul 09:26 wib.
- McGee, Kathy. 2007. *Coaching Basketball Technical and Tactical Skills*. Human Kenetics. American sport.
- Michael Yesis, Frederick. C Hatfield. *Achieving Explosive Power In Sport*. Tampa, FL 33615. USA
- Oliver, Jon. 2004. *Dasar-Dasar Bola Basket*. Penerjemah, Wawan Eko Yulianto, cet 5,- Bandung: PT Intan Sejati



- Oliver, Vic Ambler. 2005. *Petunjuk untuk Pelatih dan Pemain Bolabasket*. Bandung: Pionir Jaya.
- Pearce, Evelyn C. *Anatomi dan Fisiologi Untuk Paramedis*. 1989. Jakarta: PT Gramedia.
- Prusak, Keven A. 2005. *Permainan Bolabasket*. Penterjemah. Arif Furqon. Yogyakarta: PT Intan Sejati.
- Rosmawati, 2005. *Pengaruh latihan beban pliometrik dan latihan beban konvensional terhadap daya ledak otot tungkai*. Studi eksperimen pada mahasiswa FIK UNP Sumbar
- Sirwanto, Muji. 2009. *Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Dan Percaya Diri Terhadap Kemampuan Three Point Jump Shoot*. Tesis. Universitas Negeri Padang.
- Sandler, David, “Latihan Kekuatan untuk Atlet Ketahanan”, *Performan Training Journal.NSCa*. Issue 72 (maret/April 2008), hlm.12-14.
- Sandler, McNelly. *Power Plyometrics The Complete Program*, 2009 meyer and meyer sport, UK
- Santana, Juan Carlos. 2015. *Plyometric Training – Part II Jump Higher for Basketball Season*.  
<http://www.performbetter.com/webapp/wcs/stores/servlet/PBOnePieceView?storeId=10151&catalogId=10751&pagename=59>. Diunduh Minggu pukul 10:42 wib
- Sodikun, Imam. 1992. *Olahraga Pilihan Bolabasket*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti PPTK.
- Sugiyono, 2006. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno Hp 1993. *Metodologi Pelatihan*. Jakarta: KONI Pusat.
- Wissel, Hall. 2000. *Petunjuk Lengkap Latihan Pemanfaatan Bolabasket*. Penterjemah, Bagus Pribadi. Ed, 7, Cet. 3-Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Yatim Riyanto. 2009. *Pradigma Baru Pembelajaran*. Jakarta: Preneda Media Group