

HUBUNGAN *VERTICAL JUMP* DENGAN *JUMP SHOOT* PADAPERMAINAN BOLA BASKET GRUP MEGIC KID LUBUKLINGGAU

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan antara *vertikal jump* dengan *jump shoot* pada permainan bola basket *Magic Kid* Lubuk Linggau. Metode penelitian yang digunakan deskriptif dan jenis penelitian adalah analisis korelasional. Sampel pada penelitian ini adalah grup *Magic Kid* Lubuk Linggau putra sebanyak 10 orang. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini dengan tes. Teknik analisis data dengan langkah-langkah: uji normalitas, Uji homogenitas dan uji korelasional. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes *vertical jump*, dan *jumpshoot* kering selama satu menit. Hasil analisis statistika dari analisis korelasi ganda diperoleh R-hitung sebesar 0,13 dengan taraf signifikansi 5%, berarti terdapat hubungan yang sangat rendah *vertical jump* dan *jump shoot* pada permainan bola basket. Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan *vertical jump* dengan *jump shoot* pada permainan bola basket grup megic kid Lubuk linggau.

Kata Kunci : Hubungan, *jump shoot* bola basket, *vertikal jump*

ABSTRACT

This study aims to determine whether there is a relationship between vertical jump and jump shot in the basketball game of the magic kid Lubuk linggau group. The research method used is descriptive, and the type of research is correlation analysis. The sample in this study was the Magic Kid Lubuk linggau Putra group, with as many as 10 people. The data collection technique in this study was a test. The data analysis technique used the following steps: normality, homogeneity, and correlation test. The instruments used in this study were the vertical jump test and the jump shot into the ring for one minute. The results of statistic analysis from multiple correlation analysis obtained dan F-count of 0.1262, with a significance level of 5%, an F-table of 0.632 was obtained. It turns out that F-count 0.1262 is smaller than F-table 0.632, meaning no significant relationship between vertical jump and jump shoot in basketball games. The results showed no significant relationship between vertical jump and jumped shot in the basketball game of theme Magic Kid Lubuklinggau group.

Keywords: Basket Ball, Jump Shoot, Relationship, Vertical Jump,

PENDAHULUAN

Pembangunan dibidang olahraga sangat mendapat perhatian dari pemerintah dan masyarakat untuk meningkatkan kesehatan dan kesegaran jasmani bangsa Indonesia. Hal ini juga terdapat dalam (UU RI, 2005), menyatakan tentang system keolahragaan nasional yang menyatakan bahwa keolahragaan nasional adalah keseluruhan aspek keolahragaan yang saling terkait secara terencana, sistimatis, terpadu, dan berkelanjutan

sebagai satu kesatuan yang meliputi pengaturan, pendidikan, pelatihan, pengelolaan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional. Oleh karena itu, untuk meningkatkan sumber daya manusia yang lebih berkualitas maka pembinaan prestasi olahraga juga perlu ditingkatkan melalui perencanaan dan pelaksanaan yang mantap serta dilaksanakan secara terpadu dan merata diseluruh tanah air. Hal ini dilakukan bukan hanya oleh pemerintah saja, tetapi juga perlu didukung oleh berbagai pihak.

Menurut (Kusumawati & Cahyati, 2019), secara umum pengertian olahraga adalah salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah olahraga. Dalam olahraga terdapat beberapa cabang olahraga diantaranya adalah cabang olahraga bola basket, futsal, bola voli, renang dan sepak bola. Bola basket adalah permainan bolabesar yang mana bola dapat di pantulkan dalam keadaan diam dan bergerak dengan tujuan memasukkan bola ke ring lawan. Dalam permainan bola basket ada bermacam teknik yaitu passing, shooting, dribbling (Ramos et al., 2019).

Vertical jump ialah gerakan melompat setinggi-tingginya dengan fokus kekuatan otot tungkai untuk mencapai loncatan lurus keatas dengan maksimal. Lompat vertikal digunakan untuk memperkirakan kemampuan kinerja olahraga dan kebugaran fisik pada anak-anak, orang tua, non-atletik, dan individu yang cedera (Yingling et al., 2018). *Vertical Jump* digunakan sebagai pengukuran kekuatan ekstremitas bawah dan untuk melacak peningkatan selama pelatihan, selain itu, tinggi lompat vertikal juga merupakan kriteria kinerja yang diintegrasikan ke dalam sistem penilaian untuk banyak olahraga. Performa atletik dapat ditingkatkan dengan secara khusus melatih kemampuan melompat (Grainger et al., 2020).

Vertical jump dapat dilakukan dengan 2 teknik yaitu *squat jump* and *counter movement jump*. Salah satu keuntungan dari *counter movement jump* adalah otot-otot kaki mencapai tingkat aktivasi dan kekuatan yang lebih tinggi sebelum mereka mulai melompat. Pada *squat jump*, gaya pada awal fase ke atas (berdiri) dari titik melompat sama dengan berat badan pelompat. Otot di kaki pelompat hanya memiliki tingkat aktivasi dan kekuatan rendah; cukup untuk menjaga tubuh dalam posisi squat. Untuk mulai bergerak keatas, pelompat mengaktifasi otot kaki, namun butuh waktu dan jarak untuk kekuatan reaksi tanah untuk membangun sampai tingkat tinggi.

Shooting merupakan teknik dalam permainan bola basket yang dilakukan dengan cara menembakkan bola ke arah ring dengan tujuan mencetak point sebanyak-banyaknya (Yuliana et al., 2020). Keberhasilan suatu regu dalam permainan selalu ditentukan oleh keberhasilan dalam *shooting*. *Shooting* adalah daya tarik bagi pemain untuk bermain bola basket, demikian juga daya tarik untuk penonton menikmati permainan bola basket. *Skill* dasar yang paling dikenal dan digemari dalam permainan bola basket adalah *shooting*, Karena setiap pemain pasti punya naluri untuk mencetak skor jika kita memberikan bola kepada pemain ketika berada dilapangan sendirian apa yang mereka lakukan, Kemungkinan besar dia melakukan sedikit *dribble* lalu *shooting*.

Teknik bisa diartikan sebagai cara terdapat banyak teknik dalam permainan bola basket salah satunya *shooting*. Teknik *Shooting* yaitu usaha pemain dalam permainan bola basket untuk memasukan bola kedalam keranjang lawan hingga menghasilkan poin atau skor sebanyak-banyaknya. Ada beberapa cara dalam menghasilkan poin melalui *shooting* dengan cara melempar satu tangan ataupun dua tangan. Jenis *shooting* dalam permainan bola basket dapat dibagi beberapa gerakan dapat dilakukan secara diam atau pun melompat (*jump*).

Jump shoot merupakan cara menembak dengan menambahkan lompatan saat melakukan shooting dan bola dilepaskan pada saat titik tertinggi lompatan (Orlando, 2018). Menurut (Alhawary, 2019) dalam (Gusril et al., 2021) *jump shoot* penting pada saat melakukan berbagai manuver dalam bolabasket karena merupakan pergerakan akhir yang dibangun oleh sebuah tim. Tujuan *jump shoot* selain meraih angka, juga untuk menciptakan *advantage* dari *attacker* terhadap *defender*.

Ketinggian lompatan tergantung pada jarak tembakan. Pada tembakan dalam (*Inside jump*) jika dijaga ketat, kaki harus memompakan tenaga yang cukup untuk melompat lebih tinggi. *Jump shoot* akan terasa apabila melepas bola pada saat melompat, dibandingkan pada saat berada dipuncak lompatan. Upaya lompatan yang seimbang sehingga bisa menembak tanpa beban. Keseimbangan dan kontrol lebih penting dari pada penambahan tingginya lompatan, irama yang halus dan *follow through* juga merupakan komponen penting untuk *jump shoot*. Mendarat dengan seimbang pada posisi yang sama saat lompat.

Berdasarkan hasil pengamatan (observasi) yang peneliti lakukan di club magic kid Lubuklinggau, terlihat bahwa kemampuan melompat atletnya masih sangat rendah, baik dalam permainan maupun latihan biasa. Kurang optimalnya lompatan pada atlet mempengaruhi *jump shoot*, hal ini dikarenakan kurang adanya latihan-latihan yang terarah untuk meningkatkan kondisi fisik peserta dalam hal ini yang menyangkut kemampuan *vertical jump*. Sehingga atlet kurang bisa menerapkan teknik dasar *jump shoot* dengan baik pada saat latihan bermain maupun in game. Melihat kemampuan pemain magic kid dalam melakukan *jump shoot* masih kurang, berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti dalam kemampuan *jump shoot* club magic kid Lubuklinggau masih kurang menghasilkan poin karena lompatan masih kurang optimal untuk melakukan *jump shoot* tersebut.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian korelasi, karena di dalam penelitian ini bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan antara hasil *vertical jump* dengan *jump shoot* pada peserta grup magic kid. Penelitian korelasi bermaksud untuk mengungkapkan hubungan antara variabel. Hubungan yang dimaksud adalah hubungan fungsional yang berdasarkan teori dan logika berfikir dapat diterima sehingga korelasi yang dimaksud bukan hanya menghubungkan dua data yang tidak memiliki makna.

Uji Product Moment atau analisis korelasi adalah mencari hubungan antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y). Dari pernyataan tersebut maka disimpulkan penelitian ini tergolong dalam penelitian korelasional. Penelitian ini untuk melihat hubungan antara *vertical jump* terhadap kemampuan *jump shoot* cabang olahraga permainan bola basket. Pada penelitian ini terdapat dua buah variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas yang dimaksud dalam penelitian ini adalah *vertical jump* sedangkan variabel terikatnya adalah kemampuan *jump shoot*. Penelitian ini dilaksanakan di magic Kid Lubuklinggau di Lubuklinggau. Waktu penelitian akan dilaksanakan dibulan Agustus 2020. Instrumen adalah alat yang digunakan untuk memperoleh atau mengumpulkan data dalam rangka memecahkan masalah penelitian atau mencapai tujuan penelitian

Penelitian ini menggunakan instrumen penelitian dari Armi Putra memiliki sampel dan subjek yang dengan karakteristik yang hampir sama dengan penelitian yang akan dilakukan. Berikut kisi-kisi penilaian keterampilan yang digunakan: *Vertical Jump (sergent chalk jump)* Untuk pria dan wanita dewasa, guna mengukur power

tungkai dengan cara melompat tegak ke atas. Pelaksanaan : Orang coba berdiri menghadap dinding dengan salah satu lengan diluruskan keatas, lalu dicatat tinggi jangkauan tersebut. Kemudian orang coba berdiri dengan bagian samping tubuhnya ke arah tembok, lalu mengambil sikap jongkok sehingga lututnya membentuk sudut kurang lebih 45 derajat. Setelah itu berusaha melompat keatas setinggi mungkin. Pada saat titik tertinggi dari lompatan itu ia segera menyentuh ujung jari dari salahsatu tangannya pada papan ukuran,kemudian mendarat dengan kedua kaki. Orang coba diberi kesempatan 2 (dua) kali percobaan. Skor Selisih yang terbesar antara tinggi jangkauan sesudah melompat dengan tinggi jangkauan sebelum melompat, dari dua kali percobaan. Tinggi jangkauan diukur dalam satuan cm.

Tes *jump shoot*. Pada tes *jump shoot*, peneliti menggunakan salahsatu dari jenis jump shoot, yaitu *standing jump shoot*. *Standing Jump Shoot* adalah *jump shoot* dalam posisi bebas, analogi dalam permainan adalah pemain menerima *passing* dalam daerah kosong dan melakukan *jump shoot*. *Jump shoot* dilakukan dalam daerah *shooting medium shoot* yang berjarak 5 meter dari ring basket selama satu menit. Teknik analisis data yang digunakan untuk menganalisis data ini berbentuk data kuantitatif. Analisis data dilakukan untuk menguji hipotesis penelitian dan dari hasil analisis itu akan ditarik suatu kesimpulan

HASIL PENELITIAN

Untuk mencapai tujuan penelitian yang berjudul hubungan vertikal jump dengan *jump shoot* pada permainan bola basket pemain megic kid Lubuklinggau tahun 2020 dilakukan pengumpulan data. Data merupakan hasil tes dan pengukuran didalam penelitian ini, tes yang digunakan adalah:tes *vertical jump* dan tes *jump shoot* bola basket selama satu menit. Setelah dilakukan tes *vertical jump* dan *Jump shoot* pada permainan bola basket peserta yang mengikuti grup megic kid Lubuklinggau maka diperoleh data hasil tes dari 10 atlit.

Berdasarkan dari kedua tes yaitu tes *vertical jump* dan *jump shoot* pada permainan bola basket peserta yang mengikuti grup megic kid Lubuklinggau maka diperoleh nilai rata-rata, nilai maksimal dan nilai minimal yang diperoleh siswa pada masing-masing item tes yang dilakukan. Untuk lebih jelasnya maka akan dibuat tabel sebagai berikut:

Tabel 1
Hasil penilaian Tes Vertical Jump dan Jump Shoot

	Tes Vertica l Jump		Tes Kemampuan <i>Jump Shoot</i> selama 1 Menit
Σx		Σy	
Min	35	Min	6
Max	54	Max	15

Nilai rata-rata, nilai minimal, dan maksimal tes *vertical jump* dan *jump shoot*

Uji korelasi ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada hubungan yang signifikan antara *vertical jump* terhadap kemampuan *Jump shoot* dalam permainan bola basket. Uji korelasi ini dilakukan menggunakan rumus *pearson product moment*. Berdasarkan perhitungan diatas diperoleh nilai r hitung sebesar 0,13 dan dikategorikan sangat rendah dengan interpretasi koefisien 0.00-0.199.

Dari hasil analisa data yang telah dilakukan diatas diperoleh r hitung sebesar 0,13 ini membuktikan bahwa dapat menerima hipotesa a (H_a) yang telah diajukan yaitu terdapat hubungan sangat rendah antara *vertical jump* terhadap kemampuan *jump shoot* dalam permainan bola basket dan menolak hipotesa o (H_o).

PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, *vertical jump* digunakan sebagai variable bebas (*Independent Variabel*). Kemampuan maksimal dalam penelitian ini didapatkan hasil pengukuran tes tinggi lompatan serta pelaksanaan tes kemampuan *jump shoot*.

Dalam penelitian ini sampel penelitian adalah 10 peserta yang mengikuti magic kid Lubuklinggau. Setelah mengambil data siswa kemudian dilanjutkan dengan proses pengambilan data tinggi lompatan dengan menggunakan alat ukur tinggi lompatan *vertical jump*, dari hasil mengukur tinggi lompatan didapat lompatan tertinggi adalah 54 cm dan nilai terendah 35 cm. Kemudian dilanjutkan dengan tes untuk mengukur kemampuan *jump shoot* dengan durasi waktu satu menit, mendapatkan hasil dengan nilai tertinggi 15 dan nilai terendah 6 poin yang masuk. Setelah mendapatkan hasil tes maka uji korelasi dengan hasil r hitung 0,13 berarti menandakan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak yang menunjukkan bahwa adanya hubungan sanga terendah antara *vertical jump* terhadap kemampuan *Jump shoot* dalam permainan bola basket.

Dari hasil analisa data yang telah dilakukan diatas, jelas bahwa dalam melakukan *jump shoot* dalam permainan bola basket dapat dipengaruhi oleh tinggi lompatan atau dengan kata lain ada hubungan tapi sangat rendah antara *vertical jump* dengan kemampuan *jump shoot* dalam permainan bola basket, hal ini sejalan dengan hipotesis o (H_o)

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang sangat rendah antara *vertical jump* terhadap kemampuan *Jump shoot* dalam permainan bola basket dengan nilai r hitung 0,13. Dengan demikian berdasarkan tabel pedoman interpretasi koefisien korelasi tingkat hubungannya adalah sangat rendah.

DAFTAR PUSTAKA

- Grainger, M., Weisberg, A., Stergiou, P., & Katz, L. (2020). Comparison of two methods in the estimation of vertical jump height. *Journal of Human Sport and Exercise*, 15(3), 623–632. <https://doi.org/10.14198/jhse.2020.153.12>
- Gusril, G., Estigana, R., Fardi, A., & Rasyid, W. (2021). Beberapa faktor yang berkaitan dengan kemampuan jump shoot atlet basket. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 1(1), 60–77. <https://doi.org/10.54284/jopi.v1i1.6>
- Kusumawati, I., & Cahyati, S. (2019). Peran Wanita Dalam Pembentukan Karakter Di Bidang Olahraga. *Proceedings of the National Seminar on Women's Gait in Sports towards a Healthy Lifestyle, April*, 1–6. https://www.researchgate.net/profile/Suci_Cahyati/publication/341703040_Peran_Wanita_Dalam_Pembentukan_Karakter_Di_Bidang_Olahraga/links/5ecfa6d79285

1c9c5e63b79c/Peran-Wanita-Dalam-Pembentukan-Karakter-Di-Bidang-Olahraga.pdf

- Orlando, R. (2018). Sumbangan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Jump Shot Atlet Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 13 Palembang. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 1(2), 237. <https://doi.org/10.31851/hon.v1i2.1988>
- Ramos, M., Yenes, R., Donie, & Oktavianus, I. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Jump Shoot Bolabasket. *Jurnal Patriot, Jurusan Kepeleatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNiversitas Negeri Padang*, 2(3), 837–847. [repository.unp.ac.id/15621/1/JURNAL DA RON OK.pdf](https://repository.unp.ac.id/15621/1/JURNAL%20DA%20RON%20OK.pdf)
- UU RI. (2005). Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. In *Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 26 Tahun 1985 Tentang Jalan*.
- Yingling, V. R., Castro, D. A., Duong, J. T., Malpartida, F. J., Usher, J. R., & Jenny, O. (2018). The reliability of vertical jump tests between the Vertec and My Jump phone application. *PeerJ*, 2018(4). <https://doi.org/10.7717/peerj.4669>
- Yuliana, P., Rachman Syam Tuasikal, A. S., Jasmani, P., Rekreasi, dan, & Ilmu Olahraga, F. (2020). Pengaruh Metode Bagian Pada Hasil Shooting Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1), 59–62. <https://ejournal.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>