

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC FRONT CONE* DAN DAYA LEDAK  
OTOT TUNGKAI TERHADAP HASIL *LAY UP* BOLA BASKET**

**TESIS**

Diajukan Guna Memperoleh  
Gelar Magister Pendidikan Jasmani (M.Pd)  
Pada Program Studi Magister Keguruan Olahraga



**OLEH:**

**SAIFUL FARUDHI**

**NPM : 17.0.06.01.0009**

**PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA  
UN PGRI KEDIRI**

2020

Tesis oleh:

**SAIFUL FARUDHI**  
**NPM: 17.0.06.01.0009**

Judul:

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC FRONT CONE* DAN DAYA  
LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP HASIL *LAY UP* BOLA BASKET**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Tesis  
Prodi MKO Program Pascasarjana UNP Kediri  
Pada Tanggal: .....

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Dr. Sulistiono, M.Si
2. Sekretaris : Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd
3. Penguji I : Dr. Setyo Harmono, M.Pd.
4. Penguji II : Dr. Abdian Asgi Sukmana, M.Or..



Mengetahui,  
Direktur PPs,  
**Dr. M. Muchson, SE., M.M.**  
NIDN. 0018126701



Tesis oleh:

**SAIFUL FARUDHI**  
**NPM: 17.0.06.01.0009**

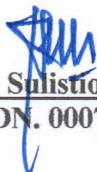
Judul:

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC FRONT CONE* DAN DAYA  
LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP HASIL *LAY UP* BOLA BASKET**

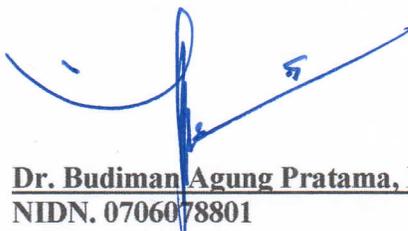
Telah Disetujui untuk di ajukan Kepada  
Panitia Ujian/Sidang Tesis Prodi MKO  
Program Pascasarjana UNP Kediri

Tanggal: .....

Dosen Pembimbing I

  
**Dr. Sulistiono, M.Si.**  
**NIDN. 0007076801**

Dosen Pembimbing II

  
**Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd.**  
**NIDN. 0706078801**

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

TUNTTUTLAH ILMU DARI DALAM BUAIAN SAMPAI LIANG LAHAT

Kupersembahkan karya ini buat:

- Ibu dan Ayahku
- Bapak Ibu Mertua
- Istriku tercinta Anis Mubarokhah
- Buah Hatiku tersayang Kimora Kayla
- Semua saudaraku kaum Muslimin
- Almamaterku

## ABSTRAK

Saiful Farudhi. Pengaruh Latihan *Plyometric Front Cone* dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Hasil *Lay Up* Bola Basket Berdasarkan Jenis Kelamin. Tesis Keguruan Olahraga , Program Pascasarjana, UN PGRI Kediri, 2020.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui; 1. Pengaruh latihan *plyometric front cone hops* terhadap daya ledak otot tungkai. 2. Pengaruh latihan *plyometric front cone hops* dengan hasil *lay up* bola basket.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *eksperimen*. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah siswa putra dan putri SMPN 01 Boyolangu tahun ajaran 2018/2019 yang berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Teknik pengambilan data dengan tes dan pengukuran. Teknik analisis data dalam penelitian ini dengan langkah-langkah: (1). Mencari reliabilitas, (2). Uji prasyarat analisis data, (3). Uji pengaruh yang digunakan uji-t sampel berpasangan.

Hasil penelitian: 1. Ada pengaruh latihan *plyometric front cone* dengan daya ledak otot tungkai pada latihan 2 kali / pekan. 2. Ada pengaruh latihan *plyometric front cone* dengan daya ledak otot tungkai pada latihan 4 kali / pekan. 3. Ada pengaruh latihan *plyometric front cone* dengan hasil *lay up* pada latihan 2 kali / pekan. 4. Ada pengaruh latihan *plyometric front cone* dengan hasil *lay up* pada latihan 4 kali / pekan. 5. Ada perbedaan antara latihan *plyometric front cone* pada latihan 2 kali / pekan dan 4 kali/ pekan terhadap daya ledak. 6. Ada perbedaan antara latihan *plyometric front cone* pada latihan 2 kali / pekan dan 4 kali/ pekan terhadap hasil *lay up* .7. Latihan yang lebih baik *plyometric front cone hops* adalah 4 kali / pekan dibandingkan dengan 2 kali / pekan terhadap daya ledak otot tungkai. 8. Latihan yang lebih baik *plyometric front cone hops* adalah 4 kali / pekan dibandingkan dengan latihan 2 kali / pekan terhadap hasil *lay up*.

Disarankan kepada guru penjaskes atau pelatih atletik tingkat SMP sederajat di Kabupaten Tulungagung khususnya sebagai berikut: untuk meningkatkan kemampuan *lay up*, disamping pemilihan bentuk latihan yang tepat, perlu juga mempertimbangkan komponen kondisi fisik yang dapat mendukung keberhasilannya.

Kata kunci: latihan *plyometric front cone* dan daya ledak otot tungkai terhadap hasil *lay up* bola basket berdasarkan jenis kelamin.

## ABSTRACT

*Saiful Farudhi. Effect of Plyometric Front Cone Exercise and Leg Muscle Explosion Power on Basketball Lay Up Results Based on Gender. Sports Teacher Thesis, Postgraduate Program, UN PGRI Kediri, 2019.*

*The purpose of this research is to find out; 1. Effect of front cone hops plyometric training on leg muscle explosive power. 2. The effect of front cone hops plyometric training on the results of the basketball lay-up.*

*This study uses a quantitative approach with experimental methods. The population and sample in this study were male and female students of SMPN 01 Boyolangu in the 2018/2019 academic year, totaling 30 people. The sampling technique used purposive sampling. Data collection techniques with tests and measurements. The data analysis technique in this research is: (1). Looking for reliability, (2). Test data analysis prerequisites, (3). The effect test used paired sample t-test.*

*Results of the study: 1. There was an effect of front cone plyometric training on the explosive power of the leg muscles on exercise 2 times / week. 2. There is an effect of front cone plyometric training on the explosive power of the leg muscles at 4 times a week. 3. There is an effect of front cone plyometric training with the results of the lay-up of training 2 times / week. 4. There is an effect of front cone plyometric training with the results of the lay-up of the exercise 4 times / week. 5. There is a difference between the front cone plyometric exercise 2 times / week and 4 times / week in terms of explosive power. 6. There is a difference between the front cone plyometric exercise 2 times / week and 4 times / week of the lay-up results. The better exercise of plyometric front cone hops is 4 times / week compared to 2 times / week on the power of leg muscles. 8. The better plyometric front cone hops exercise is 4 times / week compared to 2 times / week of exercise on the lay up results.*

*It is recommended that physical education teachers or athletic trainers at junior high school level in Tulungagung Regency, especially as follows: to improve lay-up skills, in addition to choosing the right form of exercise, it is necessary to also consider the components of physical conditions that can support its success.*

*Keywords: plyometric front cone training and leg muscle explosive power on the results of basketball lay-up based on sex.*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah kami panjatkan ke hadirat Allah Yang Maha Kuasa atas limpahan rahmat, taufiq serta hidayahNya sehingga dapat terselesaikannya penyusunan tesis ini, yang berjudul “Pengaruh Latihan *Plyometric Front Cone* dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Hasil *Lay Up* Bola Basket Berdasarkan Jenis Kelamin”. Penyusunan tesis ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Keguruan Olahraga (M.Or).

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd., selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Dr. M. Muchson, M.M., selaku Direktur Program Pascasarjana Universitas Nusantara PGRI Kediri, sekaligus yang telah membimbing dalam penulisan proposal ini dengan baik.
3. Dr. H. Setyo Harmono, M.Pd., selaku Kaprodi Program Pascasarjana Universitas Nusantara PGRI Kediri.
4. Dr. Sulistiono, M.Si. selaku Dosen pembimbing I yang telah membimbing dalam penyusunan tesis ini dengan baik.
5. Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd., selaku Dosen pembimbing II yang telah membimbing dalam penyusunan tesis ini dengan baik.
6. Semua Dosen Program Studi Keguruan Olahraga Program Pascasarjana Universitas Nusantara PGRI Kediri.
7. Semua Keluarga yang telah membantu dan memberikan motivasi dalam penyusunan tesis ini dengan tulus ikhlas.
8. Rekan-rakan Mahasiswa Program Studi Keguruan Olahraga Program Pasca

Sarjana Universitas Nusantara PGRI Kediri yang telah membantu dengan sukarela dalam penulisan tesis ini.

9. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu-persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan tesis ini.

Disadari bahwa tesis ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik yang membangun, dan saran-saran dari bergabai pihak sangat diharapkan.

Akhirnya, harapan penulis semoga tesis ini ada manfaatnya bagi kita semua, khususnya bagi dunia pendidikan dan kepelatihan atletik, walaupun hanya ibarat setitik air bagi samudra luas.

Kediri, Agustus 2020

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	v
ABSTRAK .....	vi
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	13
C. Pembatasan Masalah .....	14
D. Perumusan Masalah .....	15
E. Tujuan Penelitian.....	16
F. Kegunaan Penelitian .....	16
<b>BAB II KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS</b>	
A. Kajian Teori .....	17
1. Latihan Pliometrik .....	17
a. Pengertian Latihan Plyometrik .....	17
b. Bentuk-Bentuk Latihan Pliometrik.....	21
c. Pliometrik Tumpuan Dua Kaki.....	23
d. Pliometrik Tumpuan Satu Kaki .....	24
e. Prosedur Penyusunan Program Latihan Pliometrik.....	26
f. Prosedur Latihan <i>Pliometrik Front Cone</i> .....	28
g. Pelaksanaan Latihan Pliometrik <i>Front Cone</i> .....	29
h. Pengaruh Latihan Pliometrik <i>Front Cone</i> .....	29

i. Kelebihan dan Kekurangan Latihan <i>Front Cone</i> .....	30
2. Daya Ledak Otot Tungkai .....	32
3. Hasil <i>Lay up</i> Bola Basket .....	34
4. Hubungan daya letak otot tungkai terhadap kemampuan <i>Lay up</i> .....	41
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu .....	44
C. Kerangka Berfikir.....	51
D. Hipotesis.....	54

### BAB III METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	56
B. Teknik Dan Pendekatan Penelitian .....	57
1. Pendekatan Penelitian.....	57
2. Teknik Penelitian .....	57
3. Desain Penelitian .....	58
C. Tempat Dan Waktu Penelitian .....	60
1. Tempat Penelitian .....	60
2. Waktu Penelitian .....	60
D. Populasi Dan Sampel Penelitian .....	60
1. Populasi .....	60
2. Sampel .....	61
E. Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data .....	62
1. Daya Ledak.....	62
2. Hasil <i>Lay Up</i> .....	64
3. Validasi Instrumen.....	66
F. Teknik Analisis Data .....	67
1. Deskriptif.....	67
2. Uji Prasyarat Analisis.....	67
3. Pengujian Hipotesis.....	69

### BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Variabel.....	70
B. Analisis Data .....	72

1. Prosedur Analisis Data .....	72
2. Hasil Analisis Data .....	78
3. Interpretasi Hasil Analisis Data.....	86
C. Pengujian Hipotesis .....	90
D. Pembahasan .....	92
<b>BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN</b>	
A. Simpulan .....	95
B. Implikasi .....	96
C. Saran .....	96
DAFTAR PUSTAKA .....	98
LAMPIRAN .....	101

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Penghitungan daya ledak otot kaki siswa putra dan putri .....	56
Tabel 3.2 Penghitungan <i>lay up</i> bola basket siswa putra dan putri .....	57
Tabel 3.3 Penghitungan pretest <i>vertical jump</i> .....	57
Tabel 3.4 Penghitungan pretest <i>shooting lay up</i> bola basket .....	58
Tabel 3.5 Penghitungan daya ledak otot kaki siswa putra dan putri .....	58
Tabel 3.6 Penghitungan <i>lay up</i> bola basket siswa putra dan putri .....	58
Tabel 3.7 Norma loncat tegak untuk laki-laki dan perempuan .....	63
Tabel 3.8 Penghitungan kemampuan daya ledak otot kaki siswa putra dan putri.....	63
Tabel 3.9 Nilai Hasil <i>Lay Up</i> .....	64
Tabel 3.10 Penghitungan <i>lay up</i> bola basket siswa putra dan putri .....	65
Tabel 4.1 Hasil Nilai Daya Ledak Sebelum dan Sesudah Latihan .....	70
Tabel 4.2 Hasil Nilai <i>Lay Up</i> Sebelum dan Sesudah Latihan .....	72
Tabel 4.3 Daftar Derajat Reliabilitas.....	73
Tabel 4.4 Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data.....	73
Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas dengan <i>Shapiro-Wilk</i> sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan test <i>vertikal jump</i> .....	74
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas dengan <i>Shapiro-Wilk</i> sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan test <i>lay up</i> .....	75
Tabel 4.7 Hasil Uji Homogenitas Data .....	77
Tabel 4.8 Hasil Uji Homogenitas Data .....	77
Tabel 4.9 Hasil <i>Pretest-Posttest</i> latihan 2 kali /pekan.....	78
Tabel 4.10 Hasil <i>Pretest-Posttest</i> latihan 4 kali /pekan.....	79
Tabel 4.11 Hasil <i>Pretest-Posttest</i> latihan 2 kali /pekan.....	80
Tabel 4.12 Hasil <i>Pretest-Posttest</i> latihan 4 kali /pekan.....	81
Tabel 4.13 Hasil <i>Pretest-Posttest</i> latihan 2 kali /pekan dan 4 kali/pekan .....	82
Tabel 4.14 Hasil <i>Pretest-Posttest</i> latihan 2 kali /pekan dan 4 kali/pekan .....	83
Tabel 4.15 Hasil <i>Pretest-Posttest</i> latihan 2 kali /pekan dan 4 kali/pekan .....	84
Tabel 4.16 Hasil <i>Pretest-Posttest</i> latihan 2 kali /pekan dan 4 kali/pekan .....	85
Tabel 4.17 Rangkuman hasil hipotesis.....	91

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 <i>Double Leg Bound</i> .....	24
Gambar 2.2 <i>Single Leg Bound</i> .....	26
Gambar 2.3 Latihan Pliometrik Front Cone Hops .....	30
Gambar 2.4 <i>Lay up</i> .....	36
Gambar 2.5 Tembakan <i>Lay up</i> .....	38
Gambar 2.6 <i>Follow Throught</i> .....	39
Gambar 3.1 Loncat Tegak.....	64

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1	Petunjuk Pelaksanaan Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok..... 69
Lampiran 2	Petunjuk Pelaksanaan Tes dan Pengukuran Panjang Tungkai . 70
Lampiran 3	Petunjuk Pelaksanaan Tes dan Pengukuran Tinggi Badan..... 72
Lampiran 4	Program Latihan Lompat Jauh Menggunakan Alat Bantu Box dan Raihan. .... 74
Lampiran 5	Hasil Tes dan Pengukuran Panjang Tungkai dan Tinggi Badan 75
Lampiran 6	Data Rasio Panjang Tungkai Tinggi Badan Kategori Tinggi Dan Rendah ..... 77
Lampiran 7	Hasil data pre-test kemampuan lompat jauh gaya jongkok.... 79
Lampiran 8	Rekapitulasi data test awal dan test akhir prestasi lompat jauh gaya jongkok Kelompok I ( kelompok latihan lompat jauh menggunakan alat bantu box ) ..... 81
Lampiran 9	Rekapitulasi data test awal dan test akhir prestasi lompat jauh gaya jongkok Kelompok I ( kelompok latihan lompat jauh menggunakan alat bantu box) ..... 82
Lampiran 10	Rekapitulasi data test awal dan test akhir prestasi lompat jauh gaya jongkok Kelompok II ( kelompok latihan lompat jauh menggunakan alat bantu raihan )..... 83
Lampiran 11	Rekapitulasi data test awal dan test akhir prestasi lompat jauh gaya jongkok Kelompok II (kelompok latihan lompat jauh menggunakan alat bantu raihan)..... 84
Lampiran 12	Uji Reliabilitas..... 85
Lampiran 13	Uji Normalitas ..... 86
Lampiran 14	Uji Homogenitas..... 87
Lampiran 15	Analisis Dua Vektor ..... 88

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Dalam perkembangan dunia olahraga, pembinaan olahraga merupakan faktor yang sangat berperan dalam menggapai sebuah prestasi tertinggi, oleh karena itu berkembang tidaknya dunia olahraga itu tergantung pada pembinaan olahraga itu sendiri, baik pembinaan di lingkungan masyarakat, sekolah, maupun di tingkat daerah, nasional, bahkan internasional. Prestasi olahraga sendiri merupakan suatu tolok ukur kesuksesan pembinaan suatu cabang olahraga yang dikembangkan atau dibina dengan baik. Pembinaan prestasi olahraga juga tidak hanya di sebuah klub olahraga saja, pembinaan olahraga di sekolah juga berperan penting dengan adanya ekstrakurikuler salah satunya adalah permainan bola basket. Pembinaan prestasi olahraga di daerah juga sangatlah penting kaitannya dengan pembibitan atlet yang potensial.

Dalam pembinaan prestasi olahraga bola basket sangat mutlak dilakukan sedini mungkin. Pembinaan ini bertujuan untuk mendapatkan bibit-bibit atlet berbakat sebagai penerus atlet yang berprestasi nantinya. Tidak sedikit atlet yang berpotensi muncul dari pembinaan yang dilakukan di daerah-daerah. Begitu pentingnya pembinaan di daerah juga dimulai dari sekolah-sekolah yang mengadakan ekstrakurikuler olahraga serta klub-klub olahraga yang menaungi para atlet untuk berprestasi.

Dewan dari *Europe's European Sports Charter* yang diadopsi pada tahun 1992 dalam Covell (2012: 90) mendefinisikan olahraga sebagai segala bentuk aktivitas fisik yang melalui partisipasi yang santai atau terorganisir, bertujuan mengekspresikan atau meningkatkan aktivitas kebugaran fisik dan kesehatan

mental, membentuk hubungan sosial atau memperoleh hasil di kompetisi di semua tingkatan (*Jones, 2004*).

Sedangkan Miller (2006: 191) mendefinisikan olahraga sebagai aktivitas terstruktur, berorientasi tujuan, kompetitif, berbasis kontes dan fisik, meliputi sebagian kegiatan umumnya diakui sebagai olahraga. Lyle (1986) dalam Covell (2012:98) menyatakan bahwa pembinaan bukanlah sebuah seni atau ilmu tapi sedikit dari keduanya. Lyle mengatakan bahwa kinerja olahraga adalah bukan ilmu pasti dan individualitas pelatih, pengambilan keputusan berdasarkan pengalaman, dan liku-liku aspek psikologis dari titik kinerja untuk faktor manusia sebagai bagian penting dari proses.

Sedangkan menurut Robinson (2012: 1) Sukses di arena apapun biasanya merupakan hasil dari perencanaan, kerja keras, dan komitmen dan tidak terkecuali pelatihan atlet. Semua atlet yang sukses adalah individu terlatih yang unggul dalam aktivitas fisik tertentu dan biasanya telah mengikuti program pelatihan jangka panjang yang dirancang dengan baik selama beberapa tahun.

Atlet atau olahragawan adalah seseorang yang menggeluti dan aktif melakukan latihan untuk meraih prestasi pada cabang yang dipilihnya. Menurut Sukadiyanto (2015: 35) atlet juga merupakan individu yang memiliki bakat dan pola perilaku pengembangannya dalam suatu cabang olahraga.

Peningkatan prestasi maksimal dapat dicapai apabila atlet tersebut dapat meningkatkan kondisi fisik seluruh komponen tersebut dan di kembangkan sesuai dengan kebutuhan. Oleh karena itu pembinaan atlet diperlukan berbagai persiapan dengan prioritas urutan utama adalah persiapan fisik, persiapan teknik, persiapan taktik dan persiapan mental. Artinya persiapan fisik

merupakan suatu yang sangat penting untuk direncanakan dan di kerjakan mendahului aspek yang lainnya. Karena kondisi fisik merupakan dasar kelancaran dalam pembinaan.

Menurut Sugiyanto (2012: 38), kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik. Kemampuan fisik sangat penting untuk mendukung mengembangkan aktifitas psikomotor. Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai. Kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika latihan dimulai sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus. Karena untuk mengembangkan kondisi fisik bukan merupakan pekerjaan yang mudah, harus mempunyai pelatih fisik yang mempunyai kualifikasi tertentu sehingga mampu membina pengembangan fisik atlet secara menyeluruh tanpa menimbulkan efek di kemudian hari.

Pelatih adalah seseorang yang memiliki kemampuan profesional untuk membantu mengungkapkan potensi olahragawan menjadi kemampuan yang nyata secara optimal dalam waktu relatif singkat (Sukadiyanto 2015: 38). Sedangkan menurut Robert C France dalam Sukadiyanto (2015: 38) Pelatih Olahraga membantu atlet mengembangkan potensi mereka secara penuh. Pelatih bertanggung jawab untuk melatih atlet dalam olahraga tertentu dengan menganalisis kinerja mereka, memerintahkan mereka dalam keterampilan yang relevan, dan memberikan dorongan. Oleh karena itu, peran pelatih akan banyak dan beragam. Pelatih akan menjadi instruktur, penilai, teman, pembimbing, fasilitator, penasehat, pendukung, motivator, konselor, perencana, dan sumber dari semua pengetahuan.

Sarana dan prasarana atau fasilitas merupakan hal yang harus dipenuhi oleh suatu organisasi olahraga. Kemajuan atau perbaikan dan penambahan jumlah fasilitas yang ada akan sangat menunjang suatu kemajuan prestasi dan paling tidak dengan fasilitas yang memadai akan meningkatkan prestasi.

Menurut Daniel Covell, et al (2012:4) *“An organization is a group of people working together to achieve a common purpose. Organizations exist to achieve goals that individuals cannot achieve on their own. Besides the family, which is a special case, hunting parties were perhaps the earliest forms of organizations. They were formed to track and kill animals that were too large or too fast to be brought down by a single individual”*. Sedangkan menurut Jones (2004) mengungkapkan bahwa “Organisasi adalah suatu alat yang dipergunakan oleh orang-orang untuk mengoordinasi kegiatan untuk mencapai sesuatu yang mereka inginkan atau nilai, yaitu untuk mencapai tujuan”.

Matthew Robinson (2011:36) Manajemen dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk membuat orang untuk mencapai tujuan organisasi melalui perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan, pengendalian, dan koordinasi. Manajemen yaitu segenap aktivitas untuk mengerahkan sekelompok manusia dan menggerakkan segala fasilitas dalam suatu usaha kerja sama sekelompok manusia untuk mencapai tujuan tertentu. (Sukintaka, 2014:15-16)

Menurut DeSensi, Kelley, Blanton, dan Beitel (1990) dalam Janet B. Parks dan Jerome (2013:7-8) mendefinisikan manajemen olahraga sebagai “kombinasi dari keterampilan yang berkaitan dengan perencanaan, pengorganisasian, pengarahan, pengendalian, penganggaran, memimpin, dan mengevaluasi dalam konteks organisasi atau departemen yang produk utama

atau layanan terkait dengan olahraga dan / atau aktivitas fisik”.

Menurut Sukadiyanto (2015: 4-5) Lingkungan yang dapat menunjang pembinaan adalah: Lingkungan secara umum, khususnya lingkungan sosial; Keluarga, khususnya orang tua. Pembinaan dan pelatih: para ahli sebagai penunjang dan para pelatih yang membentuk dan mencetak langsung agar semua komponen yang dimiliki muncul dan berprestasi setinggi mungkin.

Atlet adalah manusia biasa yang memiliki kebutuhan umum, antara lain: kebutuhan makan dan minum, pakaian, rumah sebagai tempat pertumbuhan, kebutuhan akan perhatian, penghargaan dan kasih sayang. Kebutuhan khusus bagi atlet antara lain: pakaian, olahraga, peralatan olahraga, dorongan motivasi dari orang lain, yaitu orang tua.

Untuk menunjang kegiatan pembinaan prestasi diperlukan adanya dukungan baik sarana dan prasarana maupun dana dalam hal ini adalah sebagai bentuk dari proses berjalanya kegiatan pembinaan. Dengan demikian tanpa adanya dukungan dana maka pembinaan tidak akan tercapai. Dukungan tersebut sangat erat kaitannya agar dapat diwujudkan program terpadu guna mendukung seluruh kegiatan olahraga sehingga prestasi yang maksimal akan dapat tercapai. Untuk pembinaan olahraga diperlukan pendanaan yang tidak sedikit oleh karena sistem pembinaan ini akan mencakup dan melibatkan seluruh sistem dan jajaran yang ada di Indonesia.

Pertandingan atau kompetisi adalah muara dari pembinaan prestasi, dengan kompetisi dapat dipergunakan untuk sarana mengevaluasi hasil latihan serta meningkatkan kematangan bertanding para atlet. Dalam kompetisi atau pertandingan juga bisa menjadi bahan evaluasi para atlet yang telah lama

latihan. Menurut Djoko Pekik Irianto (2012:11) kompetisi merupakan muara dari pembinaan prestasi karena kompetisi dapat digunakan sebagai sarana untuk mengevaluasi hasil latihan serta meningkatkan kematangan bertanding olahragawannya.

Berbagai referensi mengenai kegiatan ekstrakurikuler diantaranya adalah seperti yang tercantum dalam Surat Keputusan Dikdasmen Nomor 226/C/Kep/O/1992 (Asep Herry H, dkk, 2011:12.4), dalam lampiran tersebut dijelaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran biasa dan pada waktu libur sekolah yang dilaksanakan baik di sekolah ataupun di luar sekolah. Tujuan program kegiatan ekstrakurikuler adalah untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, mengenal hubungan antara berbagai pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya.

Pembinaan prestasi olahraga bola basket di Kabupaten Tulungagung bisa dibidang mempunyai permasalahan yang cukup kompleks untuk pembinaan prestasi bola basket karena banyak sekali faktor yang belum memenuhi untuk mencapai suatu prestasi yang tinggi. Dalam semua faktor untuk mencapai prestasi olahraga yang tinggi, Kabupaten Tulungagung menurut peneliti belum mencapai kesemua faktor tersebut. Seperti faktor permasalahanan, faktor pembibitan serta faktor pencapaian prestasi.

Permasalahan olahraga bola basket di Tulungagung belum berjalan dengan baik, dibuktikan dengan kurangnya minat anak-anak SD dan SMP di Kabupaten Tulungagung untuk mengenal olahraga bola basket. Kurangnya pengenalan bola basket di SD dan SMP menjadi suatu kendala yang cukup

besar untuk menjadi pekerjaan rumah semua kalangan di kabupaten Tulungagung seperti kalangan pemerintah, organisasi, guru olahraga dan sekolah-sekolah pada umumnya. Sehingga supaya anak-anak SD dan sekolah SMP lebih tertarik untuk mengenal dan menekuni olahraga bola basket baiknya dimulai dengan permasalahan serutin mungkin.

Selanjutnya faktor pembibitan yang dirasa sangat kurang sekali diterapkan di Kabupaten Tulungagung, walaupun mulai banyak sekolah-sekolah yang mulai mengadakan ekstrakurikuler bola basket, tapi sekolah-sekolah yang sering aktif untuk mengikuti kompetisi yang diadakan rutin di kabupaten Tulungagung hanya sekitar 8 sekolah saja. Itupun hanya untuk kompetisi tingkat SMA, sedangkan untuk kompetisi tingkat SMP lebih sedikit lagi, hanya sekali dalam setahun untuk penyelenggaraan kompetisi bola basket di tingkat SMP di kabupaten Tulungagung.

Hal ini dapat lihat dari hasil kompetensi siswa SMPN 01 Boyolangu Kabupaten Tulungagung ketika mengikuti kegiatan perlombaan tingkat Kabupaten bahwa siswa belum memberikan hasil yang baik karena siswa SMPN 01 Boyolangu Kabupaten Tulungagung belum mendapatkan juara. Kemampuan siswa dalam permainan bola basket masih sering terjadi kesalahan saat melakukan fase persiapan ketika melakukan langkah awal yang pendek pada saat melakukan *lay up*, hasil akhir bola yang dilepaskan bola tidak masuk. Hal ini dikarenakan ketika para siswa melakukan latihan ekstrakurikuler bolabasket tidak menggunakan lapangan bolabasket yang berada di lingkungan sekolah, dikarenakan tidak memenuhi *standard* untuk lapangan bolabasket sehingga pihak sekolah menyewa tempat lapangan bolabasket di GOR kabupaten Tulungagung sebagai tempat latihan. Peneliti melihat walaupun

menyewa lapangan di GOR kabupaten Tulungagung kondisi lantai lapangan terlihat kurang bagus karena ada beberapa kayu bagian dari lapangan terlepas. Hal itu bisa menjadi kekurangan yang dapat mempengaruhi latihan para peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMPN 01 Boyolangu Kabupaten Tulungagung, terutama saat latihan teknik *lay up*.

Terakhir yaitu faktor pencapaian prestasi. Setelah adanya suatu permasalahan dan pembibitan, untuk mencapai suatu prestasi yang baik. Pembinaan diarahkan melalui latihan yang disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan anak. Untuk mencapai prestasi olahraga yang tinggi memerlukan waktu yang cukup lama yaitu 8-10 tahun dengan proses latihan yang benar, untuk latihan hendaknya dilakukan sejak usia dini dengan tahapan latihan yang benar. Kabupaten Tulungagung dinilai telat dalam hal pembinaan atlet, rata-rata atlet bola basket kabupaten Tulungagung latihan dan baru mengenal bola basket saat mereka di jenjang SMA.

Kegiatan Ekstrakurikuler kabupaten Tulungagung belum bisa dikatakan baik, karena ekstrakurikuler bola basket di kabupaten Tulungagung belum menyeluruh kesemua sekolah-sekolah di kabupaten Tulungagung. Seperti dibuktikan saat kompetisi yang dilaksanakan di kabupaten Tulungagung, hanya sekitar 8 sekolah saja yang aktif ikut kompetisi bola basket di kabupaten Tulungagung. Seringkali banyak sekali faktor penyebab hal tersebut, seperti tidak adanya pelatih bola basket, tidak ada sarana dan prasarana bola basket, sekolah tidak mendukung, siswa kurang berminat dan lain sebagainya. Sehingga hal seperti ini bisa sangat menjadi suatu faktor penghambat prestasi di kabupaten Tulungagung.

Sebagai bukti saat peneliti melakukan observasi, ada sekolah yang mendukung kegiatan ekstrakurikuler ataupun hanya mendukung saat siswanya berprestasi saja. Sehingga dukungan sekolah yang merupakan salah satu faktor untuk pembinaan prestasi juga belum berjalan dengan maksimal, sehingga kebanyakan atlet tidak bisa berprestasi secara maksimal. Dari hasil perhitungan *lay up* basket siswa putra dan putri masih terlihat rendah (Tabel 1.1). Teknik dasar seorang pemain basket pemula menjadi *basic*. Hal ini dapat dilihat ketika melakukan hasil *lay up* yang akan dijabarkan melalui tabel berikut ini.

Tabel 1.1 Penghitungan *lay up* bola basket siswa putra

PUTRA	1	2	3	4	5
A.L	3	4	3	4	5
D.P	3	4	3	2	3
Y.P	3	3	4	3	3

Dari hasil tabel di atas diketahui bahwa kemampuan *lay up* pada siswa masih sangat rendah dari 10 kali kesempatan hanya terdapat nilai 5 yang paling tinggi. Untuk itu perlu sebuah upaya dari pihak sekolah dalam menyiapkan calon-calon atlet masa depan. Tehnik dasar *dribble*, *passing*, *shooting* harus kuasai penuh oleh pemain pemula, dalam kaitanya dengan ini kami mencoba menawarkan sebuah metode baru untuk meningkatkan kemampuan *shooting lay up*. *lay up* sendiri dianggap sulit oleh pemain pemula, karena *lay up* adalah gabungan dari *dribble*, lari dan lompat. Dalam kesempatan ini penulis akan mengungkapkan sebuah penelitian yang dilakukan Yully Wahyu Sulisty (Dosen Prodi Penjaskes STKIP PGRI Jombang).

Latihan *lateral cone hops* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan dikarenakan tungkai senantiasa melakukan kontraksi terus menerus ke samping saat melakukan latihan tersebut. Dengan demikian otot tungkai

dituntut untuk bekerja terus menerus karena dalam melakukan latihan ini harus berkelanjutan. Dengan adanya kontraksi yang terus menerus serta bertambahnya beban setiap 2 minggu sekali sehingga membuat daya ledak otot tungkai dan kelincuhan meningkat. Selain itu dalam program latihan *lateral cone hops* pada penelitian ini menggunakan beban diri sendiri sehingga kemampuan dalam melakukan gerakan dapat dilakukan dengan maksimal. Oleh karena itulah terdapat pengaruh yang signifikan latihan *lateral cone hops* terhadap daya ledak otot tungkai dan kelincuhan. Hasil tersebut memberikan bukti nyata bahwa *lateral cone hops* merupakan salah satu bentuk latihan dengan fokus peningkatan daya ledak otot tungkai dan kelincuhan ternyata dapat berpengaruh pada mahasiswa STKIP Jombang angkatan 2014.

Terdapat perbedaan pengaruh daya ledak otot tungkai dan kelincuhan dimana latihan *front cone hops* lebih baik pada komponen latihan daya ledak otot tungkai dibandingkan dengan *lateral cone hops* yang cenderung meningkat pada kelincuhan. Hal ini terjadi karena pada latihan *front cone hops* kontraksi otot-otot pada tungkai lebih refleks dibandingkan dengan kontraksi otot pada latihan *lateral cone hops* yang lebih memiliki tahanan dari kedua tungkai. Apabila melihat pada dasar “*power* yaitu hasil kali kecepatan dan kekuatan” (Bucher, 2011:260). Dasar teori tersebut diketahui dengan sangat jelas bahwa besarnya kekuatan berbanding lurus dengan besarnya *power*, artinya apabila kekuatan bertambah maka *power* juga bertambah besar.

Dengan demikian, pada saat melakukan gerakan maka kerja otot tungkai juga akan lebih berat sehingga beban kerja otot tungkai pada latihan *front cone hops* sama-sama memberikan beban dengan latihan *lateral cone hops*.

Dampaknya yaitu perpindahan berat badan ke samping lebih cenderung memberikan komponen kelincahan dibanding dengan daya ledak yang lebih sedikit memberikan pengaruh yaitu pada latihan *lateral cone hops*, dengan demikian latihan *front cone hops* lebih berpengaruh dalam memberikan beban pada daya ledak otot tungkai yang jauh lebih ringan dibanding dengan peningkatan pada kelincahan.

Dari hasil pemberian latihan bahwa latihan *front cone hops* memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan dengan pemberian latihan *lateral cone hops* terhadap daya ledak otot tungkai dan kelincahan pada Mahasiswa STKIP Jombang angkatan 2014. Hal ini dapat dilihat dari proses latihan *front cone hops* dilakukan dengan proses menahan beban diri sendiri kemudian melompat ke depan yang lebih dominan pada tumpuan yaitu otot tungkai, berbeda dengan *lateral cone hops* beban diri sendiri terasa lebih ringan dikarenakan lebih kearah lateral atau menyamping sehingga beban tubuh lebih pada unsur kecepatan dan kekuatan dibanding terdapat komponen daya ledak lebih sedikit memberikan pengaruh. Dari hasil uji signifikan menggunakan *post hoc test* menyatakan bahwa ada perbedaan pengaruh yang signifikan dari hasil pemberian latihan *front cone hops* dan *lateral cone hops* terhadap daya ledak otot tungkai dan kelincahan pada mahasiswa STKIP Jombang angkatan 2014.

Hal ini sejalan dengan yang dikatakan oleh Johnson (2012: 4) latihan *plyometric* adalah suatu jenis latihan yang digunakan untuk meningkatkan kekuatan dan daya ledak. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Miller dkk, (2006: 459-465), dalam jurnalnya telah menunjukkan bahwa dengan sebuah pelatihan dikhususkan untuk meningkatkan *power*, ketika menggunakan pelatihan *plyometric* memberikan kontribusi pada perbaikan kinerja *vertical jump* dengan meningkatkan kecepatan, kekuatan dan *power* secara bersamaan

dengan kesadaran gerak. Dan selaras dengan hasil penelitian Adams, dkk dalam Singh (2011) menyatakan bahwa *plyometric* dapat berkontribusi pada peningkatan melompat, kecepatan, dan kekuatan otot. Dengan demikian disimpulkan bahwa pelatihan *plyometric* merupakan pelatihan yang efektif untuk meningkatkan kekuatan dan *power* otot tungkai, sehingga dapat dijadikan sebagai suatu acuan pada latihan-latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai pada cabang-cabang olahraga yang menggunakan *power* otot tungkai terutama latihan *front cone hops*.

Berdasarkan penelitian di atas maka peneliti ingin mengungkapkan sebuah judul “Pengaruh latihan *plyometric front cone hops* terhadap daya ledak otot tungkai dengan hasil *lay up* bola basket”.

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat meningkatkan kemampuan pemain basket pemula khususnya *shooting lay up*.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari pernyataan di atas, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul: “Pengaruh latihan *plyometric front cone hops* terhadap daya ledak otot tungkai dan hasil *lay up* bola basket”.

Adapun yang menjadi alasan pemilihan judul dalam penelitian ini adalah:

1. Dari observasi sebelumnya kurang minatnya anak-anak mengenal olahraga bola basket.
2. Ketika mengikuti perlombaan belum mendapatkan juara, hal ini dikarenakan masih sering terjadi kesalahan saat melakukan fase persiapan ketika melakukan langkah awal yang pendek serta tidak adanya sarana dan prasarana yang memadai.
3. Dari observasi sebelumnya kemampuan *lay up* cukup rendah, dengan nilai

terendah 0 dan tertinggi 5 kali masuk dari 10 kali percobaan hal ini diakibatkan dari kurangnya daya ledak otot kaki saat akan melakukan *lay up* perlu adanya sebuah metode latihan untuk meningkatkan daya ledak otot kaki sehingga mampu meningkatkan hasil *lay up* dalam permainan bola basket.

### C. Pembatasan Masalah

Mengingat adanya keterbatasan pada peneliti, maka penelitian ini dibatasi pada hal-hal sebagai berikut:

1. Latihan *plyometric front cone hops* adalah latihan melompat dengan tata cara sebagai berikut:
  - a. Pelatihan melompat yang dilakukan menggunakan dua kaki sebagai tumpuan kemudian melompati cone yang membentuk garis lurus.
  - b. Latihan ini menggunakan alat berupa cone (kerucut) dengan tinggi 30cm, dan jumlah 6-10 cone ditata membentuk diagonal, dengan jarak tiap cone adalah 3 kaki.
  - c. Gerakan dilakukan sebanyak 10 repetisi, 5 set, istirahat antar set 3 menit.
2. Kemampuan daya ledak otot tungkai adalah tinggi lompatan vertikal. Pengukuran lompatan vertikal dilakukan dengan cara sebagai berikut:
  - a. Lakukan gerakan merendahkan tubuh dengan menekuk kedua lutut.
  - b. Sebelum melakukan loncatan, tangan ditaburi serbuk kapur
  - c. Peserta berdiri di bawah papan skala dengan posisi menyamping
  - d. Tangan yang akan difungsikan menempuh papan skala diangkat ke atas tinggi dan ditempelkan pada papan skala hingga membekas dan dapat terbaca pada papan skala tanda ini adalah titik A

- e. Lakukan loncatan ke atas setinggi-tingginya dan pada saat puncak lompatan tepuk atau tempelkan tangan pada papan skala, tanda yang membekas pada papan skala adalah titik B.
  - f. Selisih antara titik B dan titik A adalah prestasi lompatan
3. *Lay up* adalah banyaknya bola yang masuk pada 10 kali lemparan
- a. angkat lutut untuk melompat ke arah vertical
  - b. tangan menembak di angkat lurus ke atas
  - c. bola di lepas kekuatan ujung jari pada titik tertinggi dan memantul di sekitar garis tegak sebelah kanan pada petak kecil di atas keranjang, jika di lakukan di sisi kanan.
  - d. Kesempatan 10 kali melakukan tembakan *lay up*
4. Jenis kelamin dibedakan menjadi dua laki-laki dan perempuan.

#### **D. Perumusan Masalah**

1. Adakah pengaruh latihan *plyometric front cone* dengan daya ledak otot tungkai pada latihan 2 kali / pekan.
2. Adakah pengaruh latihan *plyometric front cone* dengan daya ledak otot tungkai pada latihan 4 kali / pekan.
3. Adakah pengaruh latihan *plyometric front cone* dengan hasil *lay up* pada latihan 2 kali / pekan.
4. Adakah pengaruh latihan *plyometric front cone* dengan hasil *lay up* pada latihan 4 kali / pekan.
5. Adakah perbedaan antara latihan *plyometric front cone* pada latihan 2 kali / pekan dan 4 kali/ pekan terhadap daya ledak
6. Adakah perbedaan antara latihan *plyometric front cone* pada latihan 2 kali / pekan dan 4 kali/ pekan terhadap hasil *lay up*

7. Manakah latihan yang lebih baik *plyometric front cone hops* 2 kali / pekan dan 4 kali / pekan terhadap daya ledak otot tungkai
8. Manakah latihan yang lebih baik *plyometric front cone hops* 2 kali / pekan dan 4 kali / pekan terhadap hasil *lay up*

#### **E. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometric front cone* dengan daya ledak otot tungkai pada latihan 2 kali / pekan.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometric front cone* dengan daya ledak otot tungkai pada latihan 4 kali / pekan.
3. Untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometric front cone* dengan hasil *lay up* pada latihan 2 kali / pekan.
4. Untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometric front cone* dengan hasil *lay up* pada latihan 4 kali / pekan.
5. Untuk mengetahui perbedaan antara latihan *plyometric front cone* pada latihan 2 kali / pekan dan 4 kali/ pekan terhadap daya ledak
6. Untuk mengetahui perbedaan antara latihan *plyometric front cone* pada latihan 2 kali / pekan dan 4 kali/ pekan terhadap hasil *lay up*
7. Untuk mengetahui manakah latihan yang lebih baik *plyometric front cone hops* 2 kali / pekan dan 4 kali / pekan terhadap daya ledak otot tungkai
8. Untuk mengetahui manakah latihan yang lebih baik *plyometric front cone hops* 2 kali / pekan dan 4 kali / pekan terhadap hasil *lay up*

## **F. Kegunaan penelitian**

Adapun manfaat yang dapat di ambil dari penelitian ini

1. Bagi Peneliti untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan.
2. Sebagai bahan informasi dan kajian mengenai teknik-teknik dalam permainan bola basket terutama masukan bagi pelatih /Pembina bola basket dalam menyusun program latihan yang lebih baik khususnya dalam hal teknik tembakan *lay up*.
3. Sebagai bahan pertimbangan bagi para peneliti untuk mengadakan penelitian lanjutan.