

**JAS**

Jambura Arena Sports



Latihan *Plyometric Depth Jump* Terhadap Kemampuan *Lay Up Shoot* Dalam Permainan Bola Basket

Al Wanda Alhabib 1^{abcde}, Aisah R. Pomatahu 2^{abcd}, Juni Isnanto 3^{ade}^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Negeri Gorontalo, Kota Gorontalo, Indonesia (8 pt)

Received: 26 Desember 2023; Accepted 19 Juni 2024; Published 30 Juli 2024

**ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan plyometric depth jump terhadap kemampuan lay up shoot pada permainan bola basket pada siswa kelas XI SMK Negeri 4 Kota Gorontalo. Hipotesis penelitian sebagai berikut: “Ada pengaruh latihan plyometric depth jump terhadap kemampuan layup shoot dalam permainan bola basket pada siswa kelas XI SMK Negeri 4 Kota Gorontalo”. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Berdasarkan hasil dari eksperimen yang telah dilakukan oleh penulis yang dilakukan dengan menentukan kemampuan menggunakan metode tes awal dan tes akhir, hasilnya menunjukkan adanya pengaruh pada kemampuan dari latihan yang telah dilakukan. Sehingga dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulis berbunyi, “terdapat pengaruh latihan plyometric depth jump terhadap kemampuan layup shoot pada permainan bola basket pada siswa kelas XI SMK Negeri 4 Kota Gorontalo” sehingga dapat diterima. Hasil pengujian tes awal dan tes akhir dengan menggunakan uji t menunjukkan hasil Thitung sebesar 10.105 sedangkan nilai Ttabel sebesar 1,729. Ternyata nilai Thitung lebih besar dari nilai Ttabel, sehingga Thitung telah berada di luar daerah penerimaan Ho. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan plyometric depth jump terhadap kemampuan layup shoot pada permainan bola basket pada siswa kelas XI SMK Negeri 4 Kota Gorontalo.

Kata Kunci: *Lay Up Shoot*, Permainan Bola Basket, *Plyometric Depth Jump****Corresponding Author**

Email:

Copyright © 2024 Al wanda Alhabib, Aisah R. Pomatahu, Juni Isnanto

How to Cite: Al Wanda Alhabib, Aisah R Pomatahu, Juni Isnanto (2024). Latihan Plyometric Depth Jump Terhadap Kemampuan Lay Up Shoot Dalam Permainan Bola Basket. *JAS: Jambura Arena Sports*, 1(2), 144-153.**Authors' Contribution:** a – Study Design; b – Data Collection; c – Statistical Analysis; d – Manuscript Preparation; e – Funds Collection**PENDAHULUAN**

Bola basket adalah permainan beregu dengan masing-masing beranggotakan lima pemain yang dilakukan di lapangan yang berukuran panjang 28 meter dan lebar 15 meter. Permainan bolabasket merupakan cabang olahraga yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri dari lima pemain. Tujuan dari masing-masing regu adalah mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka.

Permainan bola basket mendapat sambutan yang sangat baik saat masuk ke Indonesia setelah perang dunia kedua dibawah oleh perantau-perantau Cina dan berkembang dengan cepat sehingga pada PON kesatu tahun 1948 di surakarta, bola basket dapat dicantumkan dalam acara resmi. Persatuan bola basket seluruh Indonesia (PERBASI). (Gunawan, 2019:15)

Bola basket adalah permainan yang cepat, dinamis, menarik dan mengagumkan. Yang

membuat permainan ini menjadi menarik adalah perubahan angka yang terjadi setiap menitnya. Keistimewaan ini lah yang menjadikan bola basket menjadi salah satu permainan terpopuler didunia dan menjadi permainan di era modern.

Permainan bola basket merupakan permainan yang di mainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari lima orang, tim terdiri dari 12 pemain termasuk kapten. Setiap regu berusaha mencetak angka. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk memasukan bola sebanyakbanyaknya ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan memasukan bola. FIBA (Candra, 2019:107)

Teknik dasar permainan bolabasket merupakan suatu faktor yang sangat penting dalam pencapaian suatu prestasi. Dengan pemahaman teknik dasar yang baik, memungkinkan untuk dapat menampilkan suatu permainan yang bermutu. Teknik dasar meliputi: *body control* (mengontrol badan), *moving without the ball* (pergerakan tanpa bola), *ball handling* (penguasaan bola), *passing and catching* (mengoper dan menangkap), *dribbling* (menggiring bola), *rebound* (usaha mengambil bola sesaat setelah shooting tidak masuk) dan *shooting* (menembak).

Dalam permainan basket cara untuk mendapatkan *point* adalah dengan memasukkan bola kedalam ring lawan. Menurut Paye dan Patrick (Setiadi & Dr. Agus Hariyanto, 2019:3). Gerakan ini melibatkan beberapa bagian tubuh antara lain tangan, pergelangan tangan, lengan bawah, lengan atas, dada, kaki, hingga jari kaki agar dapat mendapatkan akurasi tembakan yang baik

Selama permainan, menembak adalah gerakan terakhir untuk mendapatkan angka. Keterampilan menembak selama permainan sangat penting dikuasai secara baik karena menembak merupakan sasaran akhir setiap pemain dan keberhasilan suatu tim ditentukan dalam keberhasilannya menembak atau mencetak angka. Terdapat Enam teknik dasar tembakan yaitu: *Lay up shoot*, *One hand set shoot*, *Free throw shoot*, *Three poin shoot*, *Hook shoot*, *Jump shoot*

Menembak merupakan suatu keterampilan yang menjadi kunci dari permainan bola basket karena membuat hasil nyata secara langsung. Selain itu memasukan bola ke dalam keranjang (basket) lawan dan mencegah lawan melakukan hal serupa adalah inti dari permainan Bola Basket (Rubiana, 2017:252)

Shooting merupakan sebuah teknik dasar yang frekuensinya sangat menentukan dalam meraih suatu kemenangan dalam pertandingan bolabasket. Dalam Latihan bolabasket, latihan *shooting* merupakan bagian terpenting dari semua sesi. Hal ini meunjukkan teknik *shooting* merupakan teknik yang terpenting, meskipun tidak meninggalkan teknik dasar yang lain. Dikatakan terpenting karena kemenangan regu dalam suatu pertandingan ditentukan dengan jumlah skor yang dibuat dari *shooting*.

Shooting dalam bolabasket sebenarnya dapat menutupi teknik dasar lain. Artinya jika pemain tersebut lemah dalam teknik dasar lain namun dalam *shooting* pemain tersebut mempunyai akurasi yang baik, pemain tersebut dapat dikatakan penting dalam suatu pertandingan. untuk mencapai persentase *shooting* yang tinggi dan mencapai kemenangan, setiap timdalam bolabasket harus memiliki pemain yang mempunyai akurasi yang bagus di semua periode permainan di bawah tekanan fisiologis atau psikologis yang berbeda. Pemain yang dimaksud yakni seorang *Shooting Guard*, dimana pemain ini tujuannya hanya satu yaitu bertugas mencetak angka sebanyak-banyaknya. kualitas yang diperlukan untuk menjadi shooter yang handal adalah, keseimbangan badan yang baik, konsentrasi, koordinasi tubuh yang baik, sensitivitas, dan dalam melakukan *shooting* bersifat parabola. Jenis *shooting* dalam bolabasket sangat bervariasi

Lay up shoot adalah jenis tembakan yang efektif sebab dilakukan dari jarak yang sedekat-dekatnya dengan keranjang basket melalui lompat langkah lompat. “*Lay up shoot* adalah tembakan yang dilakukan dari jarak dekat sekali dengan keranjang, sehingga seolah-olah bola itu diletakkan ke dalam keranjang yang didahului dengan gerakan melangkah lebar dan melompat setinggi-tingginya”. Gerakan-gerakan yang dilakukan membutuhkan kekuatan otot-otot tungkai yang maksimal karena pemain harus bergerak memasukan bola ke dalam keranjang basket dengan melakukan *lay up shoot*.

Permainan bola basket terdiri dari beberapa bentuk dimana salah satunya adalah *lay up shoot* adalah salah satu bentuk tehnik menembak yang sangat efektif di terapkan dalam permainan bola basket dan juga *lay up shoot* adalah gerakan yang terdiri dari lompat, langka, loncat dan menembak, usaha untuk meraih jarak sedekat mungkin dengan ring basket lawan merupakan karakteristik dari pada bentuk keterampilan *lay up shoot*. *Lay up shoot* menggabungkan beberapa gerakan, sehingga tercipta suatu penampilan olahraga bola basket.keberhasilan *lay up shoot* terletak pada pola gerakan yang efisien yang didasarkan oleh kombinasi gerakan. Di teruskan dengan memasukan bola dengan melompat *vertical jump* dengan gerakan tersebut tembakan bisa menghasilkan hasil yang maksimal (Candra, 2019:12). Nurul ahmadi berpendapat bahwa tembakan *lay up shoot* merupakan tembakan yang dilakukan dengan jarak dekat sekali dengan ring basket yang memanfaatkan tinggi lompatan hingga seolah-olah bola itu di letakkan kedalam ring basket yang di dahului dengan gerakan dua langkah Ahmadi (2017:2) dalam (Juniardi, 2018:25)

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan bahwa kemampuan *lay up shoot* siswa Sekolah SMK Negeri 4 Kota Gorontalo masih kurang. Ini dapat dilihat dari kemampuan siswa melakukan lompatan saat melakukan *lay up shoot* ke ring yang kurang tinggi menjadi sorotan utama. Hal ini dikarenakan lompatan siswa yang masih rendah menjadi faktor utama dalam melakukan teknik *lay up shoot*, sehingga mengalami kesulitan memasukan bola ke ring saat melakukan *lay up shoot*.

METODE

Berdasarkan masalah atau fakta-fakta yang ditemukan jenis penelitian ini adalah menggunakan metode penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen memeiliki beberapa macam desain, yaitu dimana penggunaan desain ini disesuaikan dengan penelitian yang berdasarkan pokok masalah yang ingin diungkapkan. Berdasarkan keterangan diatas penulis menggunakan *group tes awal-postest design* yaitu sebagai desain penelitian

Pre test	Treatment	Post test
X_1	T	X_2

X_1 = pre test (tes awal kemampuan *lay up shoot*)

T = treat meant/perlakuan (latihan *plyometric depth jump*)

X_2 = post test (test akhir kemampuan *lay up shoot*)

Penelitian ini di laksanakan di SMK Negeri 4 Kota Gorontalo, beralamat di Jln. Manado, Kel. Pulubala, Kec. Kota Tengah, Kota Gorontalo Prov. Gorontalo. Menurut Arikunto (2020:173) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. apabila peneliti ingin meneliti semua elemennya yang ada dalam wilayah penelitian maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Objek pada populasi diteliti hasilnya dianalisis,

disimpulkan dan kesimpulannya berlaku untuk seluruh populasi. Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas 11 yang terbagi menjadi 5 kelas yang jumlah keseluruhan 102 orang di SMK Negeri 4 Gorontalo. Menurut Arikunto (2020:174) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Peneliti menggunakan random sampling. Teknik sampling ini di beri nama demikian karena di dalam pengambilan sampelnya, peneliti “mencampur” subjek-subjek di dalam populasi sehingga semua subjek di anggap sama. Arikunto (2020:177). Jadi sampel dalam penelitian ini adalah laki-laki 20 siswa.

Instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik dan mudah diolah. Arikunto (2020:203). Berikut pelaksanaan lay up shoot menurut Saichudin dan Munawar (2019:36) yaitu: 1. Lihat target, 2.Lari dan bawa bola menggunakan dua tangan, 3. Setelah dekat dengan ring lakukan *two step* dan *hop*, 4. *Two step* yang dimaksud yaitu dua langkah kaki secara bergantian lalu *hop* yaitu menembak dengan cara memasukkan bola dengan meletakkan bola ke dalam ring, 5. Tembakan yang sah adalah tembakan yang dilaksanakan dengan langkah *lay up shoot* yang benar dan menghasilkan bola masuk ke ring basket, dilaksanakan 8 kali, 6. Apabila terjadi suatu pelanggaran, maka bola dianggap tidak masuk dan mendapat skor 0.

Tes ini diberikan diawal sebelum siswa kelas XI di SMK Negeri 4 Gorontalo diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan. Setelah melakukan tes awal dalam penelitian ini, peneliti memberikan perlakuan terhadap siswa kelas XI di SMK Negeri 4 Gorontalo dengan menggunakan latihan plyometric depth jump.

Tes ini dimaksudkan untuk mengetahui keberhasilan tembakan lay up shoot. Dalam penelitian kuantitatif, analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Teknik analisis data dalam penelitian kuantitatif menggunakan statistik. Statistic yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif.

Setelah terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data tersebut. Secara garis besar pekerjaan analisis data dapat meliputi 3 langkah yaitu persiapan, tabulasi, dan penerapan data sesuai dengan pendekatan penelitian. Langkah persiapan bertujuan untuk merapikan data agar bersih, rapi, dan tinggal mengadakan pengolahan lanjut dan menganalisis. Penerapan data sesuai dengan pendekatan penelitian merupakan langkah dalam pengolahan data melalui penggunaan rumus- rumus atau aturan-aturan yang sesuai dengan pendekatan penelitian yang diambil. Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan yaitu analisis statistik Uji Normalitas. Uji Homogenitas. Uji Hipotesis.

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan rumus Chi Kuadrat dengan bantuan SPSS 16. Data yang akan dikatakan berdistribusi normal apabila nilai Chi Kuadrat hitung (X^2 hitung) lebih kecil daripada nilai Khi Kuadrat tabel (X^2 tabel) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

Untuk melakukan pengujian normalitas sampel menggunakan rumus:

$$X^2 = \sum \frac{(f_o - f_e)^2}{f_e} \text{ (Riduwan, 2018:190)}$$

Keterangan:

X^2 = Chi Kuadrat

f_o = frekuensi yang diperoleh berdasarkan data

f_e = frekuensi yang diharapkan

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok- kelompok yang membentuk sampel sesuai dari populasi yang homogen. Uji homogenitas bertujuan untuk menguji apakah data yang diperoleh adalah homogen atau tidak. Untuk menguji homogenitas sampel digunakan rumus sebagai berikut:

$$F = \frac{\text{Varians Terbesar}}{\text{Varians Terkecil}} \quad (\text{Riduwan, 2018:186})$$

Hasil perhitungan tersebut kemudian dibandingkan dengan nilai F_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 dengan dk penyebut = (N-1) dan dk pembilang = N-1. Jika $F_{\text{hitung}} <$ dari F_{tabel} maka varian data tersebut homogen.

Pengujian hipotesis menggunakan uji dengan menggunakan bantuan program SPSS 16, yaitu dengan membandingkan mean yaitu dengan membandingkan hasil tes awal dengan posttest pada dua kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Apabila nilai $t_{\text{hitung}} <$ t_{tabel} , maka H_a ditolak, jika $t_{\text{hitung}} >$ dibanding t_{tabel} maka H_a diterima. Menurut Arikunto (2020:125) untuk menguji hipotesis menggunakan uji t yaitu:

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(N-1)}}} \quad (\text{Arikunto, 2020:125})$$

dengan keterangan:

- Md : mean dari deviasi (d) antara posttest dan tes awal
- x^2d : perbedaan deviasi dengan mean deviasi
- N : banyaknya subjek
- df : atau db adalah N-1

Hasil t_{hitung} dikonsultasikan dengan t_{tabel} dengan taraf signifikan 5% dan db = N-1 atau $t_{(0,05)(n-1)}$. Kriteria pengujian H_0 diterima jika $t_{(0,05)(n-1)} <$ t_{tabel} dan $P\text{-value} <$ $\alpha = 0,05$, untuk harga lainnya H_0 ditolak

HASIL

Hasil penelitian disajikan dalam bentuk grafik, tabel, atau deskriptif. Analisis dan interpretasi hasil ini diperlukan sebelum dibahas. Tabel dituliskan di tengah atau di akhir setiap teks deskripsi hasil/perolehan penelitian. Bila lebar tabel tidak cukup ditulis dalam setengah halaman, maka dapat ditulis satu halaman penuh. Judul tabel ditulis dari kiri rata tengah, semua kata diawali huruf besar, kecuali kata sambung. Kalau lebih dari satu baris dituliskan dalam spasi tunggal (*at least 12*). Sebagai contoh, dapat dilihat tabel 1.

Tabel 1. Data Hasil Penelitian

No	Nama _n Siswa	Tes _n awal	Tes _n akhir	Selisih
1	Abdul Latif Ishak	6	7	1
2	Alif Mantali	6	7	1
3	Fahmi Hidayat	5	7	2
4	Fahreza Deowali	5	7	2
5	Aditya Mustapa	5	6	1
6	Rahman Busran	4	6	2
7	Afdal Mowou'u	4	8	4

No	Nama Siswa	Tes awal	Tes akhir	Selisih
8	Agim Mohi	4	6	2
9	Moh. Kobul	2	5	3
10	Sandy Nusa	2	4	2
11	Rivaldi Dani	1	4	3
12	Hairil Kantu	2	5	3
13	Fatur R. Lantu	5	6	1
14	Reynaldi Kasim	3	8	5
15	Rifki Ulama	3	6	3
16	Agit Tuki	2	5	3
17	Risky Djafar	3	6	3
18	Sandi Nawan Rahman	3	5	2
19	Algam Kadir	2	4	2
20	Moh. Qobul	3	5	2
Jumlah		70	117	47
Rata-Rata		3,5	5,85	2
Minimum		1	4	
Maximum		6	8	

Sumber Data: Penelitian Alhabib, September 2023

Hasil Tes Awal

Dalam penelitian ini, yang menjadi variabel X_1 adalah kemampuan *lay up shoot* dalam permainan bola basket sebelum diterapkan latihan *plyometric depth jump*. Data yang diperoleh melalui pengukuran tes awal yakni hasil dari kemampuan *lay up shoot* dalam permainan bola basket yang dijabarkan pada tabel dibawah ini

Tabel 2. Frekuensi Tes Awal

N	Valid	12
	Missing	0
Mean		3,5
Median		3
Mode		2 ^a
Minimum		1
Maximum		6
Sum		70

Sumber Data: Penelitian Alhabib, September 2023

Berdasarkan data yang diperoleh pada tabel di atas menunjukkan skor tertinggi 6 dan skor yang terendah 1. Setelah dilakukan analisis diperoleh jumlah nilai 70, rata-rata 3,5, median 3, dan modus sebesar 2. Analisis uji statistik deskriptif yang akan disajikan adalah pembuatan daftar distribusi frekuensi, histogram, dari variabel X_1 sebelum diterapkan latihan *plyometric depth jump* terhadap kemampuan *lay up shoot* pada permainan bola basket

Tabel 3. Daftar Distribusi Frekuensi Tes Awal

Tes awal

		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
<i>Valid</i>	1	1	5,0	5,0	5,0
	2	5	25,0	25,0	30,0
	3	5	25,0	25,0	55,0
	4	3	15,0	15,0	70,0
	5	4	20,0	20,0	90,0
	6	2	10,0	10,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Sumber Data: Penelitian Alhabib, September 2023

Jadi hasil perhitungan di atas untuk nilai rata-rata dalam melakukan kemampuan lay up shoot pada permainan bola basket pada tes awal yaitu : $\bar{x} = 266.08$.

Hasil Tes Akhir

Dalam penelitian ini, yang menjadi variabel X_2 adalah kemampuan *lay up shoot* pada permainan bola basket setelah diterapkan latihan *plyometric depth jump*. Data yang diperoleh melalui pengukuran tes akhir yakni hasil dari kemampuan *lay up shoot* pada permainan bola basket

Tabel 4. Frekuensi Tes Akhir

TES AKHIR		
N	Valid	20
	Missing	0
Mean		5,85
Median		6
Mode		6
Minimum		4
Maximum		8
Sum		117

Sumber Data: Penelitian Alhabib, September 2023

Berdasarkan data yang diperoleh pada tabel di atas menunjukkan skor tertinggi 8 dan skor yang terendah 4. Setelah dilakukan analisis diperoleh jumlah nilai 117, rata-rata 5,85, median 276,50, dan modus sebesar 6. Analisis uji statistik deskriptif yang akan disajikan adalah pembuatan daftar distribusi frekuensi, histogram, dari variabel X_2 setelah diterapkan latihan *plyometric depth jump* terhadap kemampuan *lay up shoot* pada permainan bola basket

Tabel 4. Daftar Distribusi Frekuensi Tes Akhir

Posttest					
		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
<i>Valid</i>	4	3	15,0	15,0	15,0
	5	5	25,0	25,0	40,0
	6	6	30,0	30,0	70,0
	7	4	20,0	20,0	90,0
	8	2	10,0	10,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Sumber Data: Penelitian Alhabib, September 2023

Jadi hasil perhitungan di atas untuk nilai rata-rata dalam melakukan kemampuan lay up shoot pada permainan bola basket tes akhir yaitu : $\bar{x} = 5,85$.

Homogenitas Data

Untuk menguji kesamaan varians atau homogenitas dan populasi yang diambil menjadi sampel. Dari perhitungan diperoleh nilai F_{hitung} sebesar 1,44 dan F_{tabel} pada $\alpha = 0,05$, dk penyebut 20 ditemukan nilai sebesar 2,69 jadi F_{hitung} lebih kecil dari F_{tabel} ($F_{hitung} = 1,44 \leq F_{tabel} = 2,69$) Pada kriteria pengujian menyatakan bahwa jika $F_{hitung} \geq F_{tabel}$, maka H_0 ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data kemampuan *lay up shoot* pada permainan bola basket memiliki kesamaan varians atau berasal dari populasi yang homogen.

Hipotesis Data

Untuk menguji hipotesis yang mengatakan bahwa terdapat pengaruh latihan *plyometric depth jump* terhadap kemampuan *lay up shoot* pada permainan bola basket pada siswa kelas XI SMK Negeri 4 Kota Gorontalo, maka hal ini di analisis dengan pengujian analisis varians dua rata-rata dengan menggunakan rumus (uji t).

Hasil pengujian diperoleh $t_{hitung} = 10,105$ nilai t_{tabel} pada $\alpha = 0,05$; $dk=n-1$ ($0,05$; $20-1=19$) diperoleh t_{tabel} sebesar 1.729. Dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{hitung} = 10,105 > t_{tabel} = 1.729$). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa terima H_0 : jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada $\alpha = 0,05$; $n-1$, oleh karena itu hipotesis *alternative* atau H_0 dapat diterima, sehingga dapat dinyatakan terdapat pengaruh latihan *plyometric depth jump* terhadap kemampuan *lay up shoot* pada permainan bola basket pada siswa kelas XI SMK Negeri 4 Kota Gorontalo.

Secara umum dikenal dua hipotesis yaitu Hipotesis Nihil (H_0) dan Hipotesis Alternatif (H_0). Berikut hasil kriteria pengujian hipotesis dalam penelitian ini.

- H_0 : tidak terdapat pengaruh latihan *plyometric depth jump* terhadap kemampuan *lay up shoot* pada permainan bola basket pada siswa kelas XI SMK Negeri 4 Kota Gorontalo
- H_0 : terdapat pengaruh latihan *plyometric depth jump* terhadap kemampuan *lay up shoot* pada permainan bola basket pada siswa kelas XI SMK Negeri 4 Kota Gorontalo.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dari eksperimen yang telah dilakukan oleh penulis yang dilakukan dengan menentukan kemampuan menggunakan metode tes awal dan tes akhir, hasilnya menunjukkan adanya pengaruh pada kemampuan dari latihan yang telah dilakukan. Sehingga dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulis berbunyi, “terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan *plyometric depth jump* terhadap kemampuan *lay up shoot* pada permainan bola basket pada siswa kelas XI SMK Negeri 4 Kota Gorontalo” sehingga dapat diterima

Berdasarkan data tes awal yang diperoleh menunjukkan skor tertinggi 6 dan skor yang terendah 1. Setelah dilakukan analisis diperoleh jumlah nilai 70, rata-rata 3,5, median 3, dan modus sebesar 2.

Sedangkan pada hasil penelitian tes akhir menunjukkan skor tertinggi 8 dan skor yang terendah 4. Setelah dilakukan analisis diperoleh jumlah nilai 117, rata-rata 5,85, median 6, dan modus sebesar 6. Ini menunjukkan bahwa responden yang menjadi sampel pada penelitian ini memperoleh peningkatan hasil rata-rata dari tes awal sampai pada tes akhir. Dari hasil data di atas terdapat perbandingan rata-rata dari tes awal dan tes akhir yaitu 47. Sehingga dapat dikatakan bahwa penerapan latihan *plyometric depth jump* terdapat pengaruh pada kemampuan *lay up shoot* pada permainan bola basket

Hasil pengujian tes awal dan tes akhir dengan menggunakan uji t menunjukkan hasil T_{hitung} sebesar 10.105 sedangkan nilai T_{tabel} sebesar 1,729. Ternyata nilai T_{hitung} lebih besar dari nilai T_{tabel} , sehingga T_{hitung} telah berada di luar daerah penerimaan H_0 . Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan *plyometric depth jump* terhadap kemampuan *lay up shoot* pada permainan bola basket pada siswa kelas XI SMK Negeri 4 Kota Gorontalo.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil analisis data, pengujian hipotesis serta pembahasan yang telah dijabarkan pada bab sebelumnya, maka kesimpulan dalam penelitian ini yakni: terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan *plyometric depth jump* terhadap kemampuan *lay up shoot* pada permainan bola basket pada siswa kelas XI SMK Negeri 4 Kota Gorontalo. Dalam penerapan latihan *plyometric depth jump* pada peningkatan kemampuan *lay up shoot* pada permainan bola basket sangat memberikan pengaruh. Sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *plyometric depth jump* memiliki pengaruh yang signifikan pada kemampuan *lay up shoot* pada permainan bola basket

DAFTAR PUSTAKA

1. Arikunto, S. (2020). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
2. Candra, O. (2019). Keterampilan Lay Up Shoot Bola Basket. *Media Sahabat Cendekia*.
3. Candra, O. (2020). Tingkat Kemampuan Vo2Max Pada Atlet Bola Basket Puteri POMNAS Riau. *Journal Sport Area*, 5, 106–115. [https://doi.org/10.25299/sportarea..vol\(\).3761](https://doi.org/10.25299/sportarea..vol().3761)
4. Dohmi, A. S., Tumuloto, E. H., & Kadir, S. S. (2024). Meningkatkan Hasil Belajar Dribble Melalui Metode Bermain Pada Permainan Bola Basket Kelas VIII-B SMP Negeri 3 Gorontalo. *Jambura Arena Sport*, 1(1), 39–47. <https://doi.org/10.37905/jas.v1i1.23274>
5. Gunawan, E. E. (2019). Motivasi Bermain Bola Basket Siswa Sma Negeri 12 Makassar. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 2(2), 14–23. <https://doi.org/10.33503/jpjok.v2i2.447>
6. Juniardi, A. (2018). Peningkatan Hasil Belajar Lay Up Shoot Bola Basket Melalui Pendekatan Bermain. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17(1), 23–28. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v17i1.5010>
7. Rubiana, I. (2017). Pengaruh Pembelajaran Shooting (Free Throw) Dengan Alat Bantu Rentangan Tali Terhadap Hasil Shooting (Free Throw) Dalam Permainan Bola Basket. *Jurnal Siliwangi*, 3(2), 248–257.
8. Setiadi, D. P., & Dr. Agus Hariyanto, M. kes. (2019). Efektifitas Shooting (1 Point, 2 Point, 3 Point) Bola Basket Pada Tim Basket Putri Semifinal-Final Dan Tim Basket Putri Indonesia Dalam Kompetisi Asian Games 2018. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(2), 1–6.
9. Arifin, Z., & Winarno, M. E. (2018). Model Latihan Keterampilan Lay Up Shoot Bola Basket Berbasis Permainan. *Jurnal Penjaskesrek*, 5(2), 123-130. Universitas Negeri Jakarta.

10. Suherman, A. (2019). Meningkatkan Keterampilan Lay Up Permainan Bola Basket dengan Penerapan Metode Pembelajaran Kooperatif. *KINESTETIK: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 7(1), 89-96. Universitas Bengkulu.
11. Nurcahyono, A. (2017). Pengembangan Variasi Latihan Lay Up Shoot pada Siswa Ekstrakurikuler Basket. *ResearchGate*. Diakses dari <https://www.researchgate.net/publication/31809765>.
12. Rahman, A. (2016). Meningkatkan Hasil Belajar Lay Up Shoot pada Permainan Bola Basket melalui Pembelajaran yang Dimodifikasi Menggunakan Bola Plastik. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 4(3), 201-210. Universitas Negeri Makassar.
13. Sudrajat, S. (2017). Peningkatan Hasil Belajar Lay Up Bola Basket Melalui Metode Mengajar Bagian. *Jurnal MAENPO*, 3(2), 45-52. Universitas Suryakencana.
14. Hasan, M., & Fahmi, R. (2018). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Keterampilan Lay Up Shoot. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(1), 70-78. Universitas Negeri Padang.
15. Santoso, D. (2016). Pengaruh Latihan Box Jump terhadap Kemampuan Lay-Up Shoot Bola Basket. *Seminar Nasional Pendidikan Jasmani*, 5(1), 101-108. Universitas Negeri Malang.
16. Hamdani, A. (2018). Peningkatan Hasil Belajar Lay Up Shoot Bola Basket Melalui Pendekatan Bermain. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 7(2), 55-62. Universitas Lambung Mangkurat.
17. Wulanningsih, S. (2015). Penerapan Gaya Mengajar Inklusi untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lay Up Shoot Bola Basket. *Smart Sport*, 5(1), 33-40. Universitas Sebelas Maret.
18. Zainuddin, A. (2017). Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Lay Up melalui Audio Visual dalam Pembelajaran Bola Basket. *Jurnal Porkes*, 4(2), 75-82. Universitas Hamzanwadi.