

# HUBUNGAN TINGGI LOMPATAN TERHADAP KEMAMPUAN MEMASUKAN BOLA DENGAN CARA *JUMP SHOOT* DALAM PERMAINAN BOLA BASKET SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 20 MATARAM

Erwin

Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi STKIP Yapis Dompu  
E-mail: [erwinrada59@gmail.com](mailto:erwinrada59@gmail.com)

**Abstract:** This study aims to determine whether or not there is a high correlation of jumps to the ability to enter the ball by jump shoot in a basketball game for eighth grade students of SMPN 20 Mataram. This type of research is a descriptive study using a coronal research design. The use of this research design is because it wants to find a high jump relationship with jump shoot achievement for 30 seconds in the ring. The population in this study was students of class VIII of SMPN 20 Mataram with a total number of 111 students. The sampling technique in this study was the proportional random sampling technique with a total sample of 15 people. The results showed that there was a correlation between jump height and jump shoot accuracy in basketball in VIII grade students of SMPN 20 Mataram, it was based on the results of data analysis using the calculated Product Moment rxy formula of 0.940 and r tables at 5% significance level with N of 15 shows the number 0.514.

**Keywords:** *High Jump, Jump shoot, Basketball*

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan tinggi lompatan terhadap kemampuan memasukkan bola dengan cara *Jump shoot* dalam permainan bola basket pada siswa kelas VIII SMPN 20 Mataram. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan rancangan penelitian koresional. Penggunaan rancangan penelitian ini karena ingin mencari hubungan tinggi lompatan dengan prestasi *jump shoot* selama 30 detik di bawah ring. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMPN 20 Mataram dengan Jumlah siswa sebanyak 111 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu teknik *proporsional random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 15 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan tinggi lompatan dengan ketepatan *jump shoot* dalam permainan bola basket pada siswa kelas VIII SMPN 20 Mataram, hal tersebut didasari oleh hasil analisis data dengan menggunakan rumus *Product Moment* rxy hitung sebesar 0,940 dan r tabel pada taraf signifikan 5% dengan N sebesar 15 menunjukkan angka 0,514.

**Kata kunci:** *Tinggi Lompatan, Jump shoot, Bola Basket*

## I. PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara berkembang dan pada saat ini sedang giatnya melaksanakan pembangunan disegala bidang, salah satu pembangunan yang dimaksud dalam hal ini adalah bidang olahraga. Pembangunan olahraga di tanah air semakin pesat bila dibandingkan dengan tahun-tahun sebelumnya, seperti halnya mengadakan atlet-atlet dan fasilitas-fasilitas olahraga akan tetapi dalam pencapaian prestasi atlet tidak hanya didukung oleh adanya kelengkapan alat-alat dan fasilitas yang tersedia tetapi pengaruh dari atlet itu sendiri dalam mengembangkan potensi yang dimilikinya yaitu dengan jalan berlatih secara teratur dan intensif. Menurut Muhajir (2007: 11), Permainan bola basket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 5 orang pemain. Dimana populasi

permainan ini sangat bagus, baik itu didalam maupun diluar negeri. Sehingga cabang olahraga tersebut disetiap event-event resmi baik ditingkat nasional selalu dipertandingkan. Pada dasarnya permainan dan olahraga bolabasket cukup sederhana dan mudah dipraktikkan, penuh dengan tantangan, menarik dan mengasyikkan untuk dimainkan bersama. Permainan dan olahraga bolabasket tidak hanya bisa dijadikan ajang untuk mengembangkan diri dan kerjasama dengan teman 2 satu tim, tetapi juga untuk pengembangan kecerdasan emosional, kebugaran tubuh dan lebih-lebih lagu untuk prestasi serta sebagai gaya hidup (*life style*) (Muhammad Muhyi Faruq, 2009: 4).

Seiring dengan perkembangan yang begitu pesat didaerah kita yaitu Nusa Tenggara Barat (NTB), namun belum bisa diikuti oleh prestasi yang bagus ditingkat

nasional. Hal ini disebabkan oleh faktor penguasaan teknik, kemampuan fisik, dan yang paling mencolok adalah postur tubuh. Postur tubuh atlet kita dibawah rata-rata tinggi badan para atlet daerah lain. Kekurangan ini akan dapat ditutupi jika para atlet kita memiliki kemampuan melompat yang baik. Dalam permainan bola basket sudah tentu kita melakukan gerakan melompat, baik saat melakukan *rebound* (merayah bola). *Shooting* yang sangat memerlukan kemampuan lompatan yang bagus adalah *Jump shoot*. *Jump shoot* akan dapat dilakukan dengan baik jika ditunjang oleh latihan dan kemampuan melompat yang baik, sehingga seolah-olah keranjang (*ring*) tingginya sangat sejajar dengan kita. *Jump shoot* adalah jenis tembakan dengan menambahkan lompatan saat melakukan *shooting*, dimana bola dilepaskan pada saat titik tertinggi lompatan. Ada yang perlu diperhatikan saat melakukan *jump shoot*, yakni pemain harus mulai dari lantai (*quick stance*) lalu melompat dan menjaga *verticality*. Danny Kosasih (2008 :51)

Lompatan adalah suatu hasil dan gerakan tubuh keatas sehingga mencapai titik tertentu. *Vertical jump* juga bisa diartikan gerakan meloncat setinggi-tingginya dengan vokus kekuatan otot tungkai untuk mencapai lompatan lurus keatas dengan maksimal. *Vertical Jump* (lompat vertikal atau loncat tegak) adalah tes kebugaran yang sudah umum dilakukan untuk menentukan kekuatan otot kaki atau daya ledak (*explosive power*) seorang atlet. Tes ini sering digunakan oleh atlet profesional, terutama untuk mengetahui perkembangan seorang atlet selama pelatihan. Semakin tinggi lompatan, maka semakin kuat otot kaki/daya ledak seorang atlet (Michelle Lovitt, 2004: 39). Dalam permainan bola basket sudah tentu kita harus melakukan lompatan, baik disaat kita melakukan tembakan, mengoper bola, blok, dan lain sebagainya. Lompatan adalah bagian dari permainan bola basket, kekuatan tinggi lompatan (*vertical jump*) merupakan salah satu taktik yang cukup akurat dalam menciptakan peluang yang cukup baik agar memiliki ketepatan pada saat melakukan *Jump shoot* pada permainan bola basket, dimana tinggi lompatan (*vertical jump*) itu sendiri merupakan salah satu cara untuk memperoleh ketepatan dalam melakukan *Jump shoot*.

Tinggi lompatan sebagai salah satu teknik dalam meningkatkan kekuatan kaki dan otot paha agar dalam meningkatkanantisipasi, tipuan, ketepatan, kekuatan, serta kelincahan di dalam melakukan *Jump shoot*. Dalam penelitian ini peneliti ingin menganalisis hubungan yang terdapat antara tinggi lompatan dan kemampuan *Jump Shoot* dalam permainan bola basket. Menurut Tams Jayakusuma (2001:25), hubungan adalah suatu kegiatan tertentu yang membawa akibat kepada kegiatan yang lain. Selain itu arti kata hubungan dapat juga dikatakan sebagai suatu proses, cara atau

arahannya yang menentukan atau menggambarkan suatu obyek tertentu yang membawa dampak atau pengaruh terhadap obyek lainnya. Observasi awal yang dilakukan menunjukkan bahwa hasil *jump shoot* bola basket siswa kelas VIII SMPN 20 Mataram masih belum maksimal karena kurangnya kemampuan dalam melakukan lompatan. Hal ini membuat peneliti ingin melakukan penelitian terkait peningkatan kemampuan melompat untuk menunjang kemampuan siswa dalam melakukan *Jump shoot*.

## II. METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, karena gejala yang akan diteliti tidak dibuatkan dengan sengaja dan obyeknya sudah ada secara wajar di lapangan. Dalam penelitian ini menggunakan rancangan penelitian Koresional. Penggunaan rancangan penelitian ini karena ingin mencari hubungan tinggi lompatan dengan prestasi *jump shoot* selama 30 detik di bawah ring (Nurhasan, 200 : 186). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMPN 20 Mataram. Jumlah siswa kelas VIII di SMPN 20 Mataram adalah 88 orang. Dari jumlah siswa sebanyak 111 siswa, maka peneliti menggunakan studi sampel, hal ini dilakukan berdasarkan pendapat salah seorang ahli yang mengemukakan bahwa jika jumlah subyeknya besar, maka diambil antara 10% sampai 15% atau 20% sampai 25% (Arikunto, 2002 : 112). Berdasarkan pendapat tersebut penulis mengambil hanya 15% dari populasi yang ada.

Dalam penelitian ini yang menjadi sampel yaitu sebagian dari populasi siswa kelas VIII SMP Negeri 20 Mataram dimana jumlah keseluruhan populasi dari 5 kelas yaitu 111 siswa dan sampelnya diambil dengan teknik proporsional random sampling, maka diambil 15% dari masing-masing populasi dengan perincian sebagai berikut:

Kelas VIII A = 15% X 23 = 3,45, dibulatkan menjadi 3

Kelas VIII B = 15% X 21 = 3,15, dibulatkan menjadi 3

Kelas VIII C = 15% X 22 = 3,3, dibulatkan menjadi 3

Kelas VIII D = 15% X 22 = 3,3, dibulatkan menjadi 3

Kelas VIII E = 15% X 23 = 3,45, dibulatkan menjadi 3

**Jumlah = 15 Siswa**

Penelitian ini menggunakan metode tes perbuatan, adapun instrument dalam penelitian ini yaitu instrument *jump shoot* dan instrumen mengukur tinggi lompatan (*vertical jump*). Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi dan tes perbuatan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik korelasi *product moment*.

### III. HASIL PENELITIAN DAN DISKUSI

#### A. Hasil Penelitian

##### 1. Pengukuran Tinggi Lompatan

Data mengenai *vertical jump* diperoleh dengan cara melakukan pengukuran tinggi lompatan (*vertical jump*).

**Tujuan:** Untuk mengetahui kemampuan melakukan *vertical jump*.

**Prinsip:** setiap anggota sampel melakukan *vertical jump* sebanyak 3 kali.

**Pelaksanaan:** Tes pada posisi awal melakukan raihan telapak tangan, ujung telapak tangan menempel dengan baik pada dinding/tembok, pada saat aba-aba “mulai” testee mengangkat seluruh badan dengan tumpuan pada telapak tangan menyentuh dinding/tembok (raihan). Testee harus mengusahakan agar badan tetap dalam keadaan lurus selama melakukan lompatan (*vertical jump*).

**Penilaian:** Testee dapat melakukan gerakan melompat setinggi-tingginya ke dinding/tembok melewati posisi raihan dan dilaksanakan 3 kali lompatan dan hasil lompatan yang tertinggi yang di ambil.

**Rumus penilaian:**  $Vertical\ jump = \text{tinggi lompatan} - \text{tinggi raihan telapak tangan}$ .

Setelah peneliti mengadakan tes pengukuran tinggi lompatan, maka peneliti mendapatkan data yang disajikan dalam tabel 1 di bawah ini:

**Tabel 1:** Hasil Tes Kemampuan Melakukan Tinggi Lompatan (*Vertical jump*) Siswa

No	Nama Siswa	highest jump	Kemampuan <i>Vertical jump</i>
1	Ahmad Efendi	243	33
2	Ilham Wahyudi	227	27
3	Muhammad Sakroni	244	34
4	Ahmad Ikrom	220	21
5	Mey Hardi	240	38
6	Ramli Ahmad	215	26
7	Al Azis	220	19
8	Cok Agung Ali Sujana	242	27
9	Imron Gazali	240	29
10	Ali Hambali	238	27
11	I Gede Angga Putra Yasa	222	22
12	Lukmanul Hakim	242	29
13	Syir Haekal	233	23
14	Taufan Shaleh Hasyim	246	31
15	Zaenal Abidin	243	30

##### 2. Prestasi *Jump Shoot*

Sebelum peneliti mengambil data hasil prestasi *jump shoot*, terlebih dahulu peneliti memberikan penjelasan lebih lanjut tentang *jump shoot* agar hasil yang diperoleh lebih baik. Disamping itu juga harus diberikan pemanasan untuk melemaskan otot-otot lengan dan kaki yang berperan untuk *jump shoot*. Setelah selesai pemanasan testee diberikan kesempatan melakukan *jump shoot*. Dalam hal ini testee melakukan *jump shoot* selama 30 detik di bawah ring basket. Adapun hasil prestasi *jump shoot* sebagaimana disajikan dalam tabel 2 di bawah ini:

**Tabel 2:** Hasil Tes dan nilai *T-Score jump shoot*

No	Nama Siswa	<i>Jump shoot</i>	<i>T-Score</i>
1	Ahmad Efendi	8	58
2	Ilham Wahyudi	7	48,8
3	Muhammad Sakroni	8	58
4	Ahmad Ikrom	6	39,6
5	Mey Hardi	9	67,3
6	Ramli Ahmad	6	39,6
7	Al Azis	5	30,3
8	Cok Agung Ali Sujana	8	58
9	Imron Gazali	8	58
10	Ali Hambali	7	48,8
11	I Gede Angga Putra Yasa	6	39,6
12	Lukmanul Hakim	8	58
13	Syir Haekal	6	39,6
14	Taufan Shaleh Hasyim	8	58
15	Zaenal Abidin	7	48,8
<b>Jumlah</b>		<b>107</b>	<b>750.4</b>

Rumus Mencari Nilai *T-Score*:

$$T \rightarrow x = (X-M) \\ = (8- 7,13) \\ = 0,87$$

Cara Mencari *M*:

$$M = \frac{\sum X}{N} = \frac{107}{15} = 7,13$$

Cara Mencari *SD*:

$$SD = \sqrt{\frac{\sum x^2}{N}} = \sqrt{\frac{17,63}{15}} = \sqrt{1,17} = 1.08$$

Setelah memperoleh data tentang *vertical Jump* dan data tentang ketepatan *Jump Shoot* maka maka perlu

dibuat tabel kerja untuk memudahkan didalam menganalisa data seperti yang tercantum di bawah ini:

**Tabel 3 :** Rekapitulasi Nilai Kerja

No	X	Y	X <sup>2</sup>	Y <sup>2</sup>	XY
1	33	58	1089	3364	1914
2	27	48,8	729	2381,44	1317,6
3	34	58	1156	3364	1972
4	21	39,6	441	1568,16	831,6
5	38	67,3	1444	4529,29	2557,4
6	26	39,6	676	1568,16	1029,6
7	19	30,3	361	918,09	575,7
8	27	58	729	3364	1566
9	29	58	841	3364	1682
10	27	48,8	729	2381,44	1317,6
11	22	39,6	484	1568,16	871,2
12	29	58	841	3364	1682
13	23	39,6	529	1568,16	910,8
14	31	58	961	3364	1798
15	30	48,8	900	2381,44	1464
<b>Jml</b>	<b>416</b>	<b>750,4</b>	<b>11910</b>	<b>39048,34</b>	<b>21516,5</b>

Keterangan:

- X = Nilai pengukuran tinggi lompatan (*vertical jump*)
- Y = Nilai ketepatan *jump shoot shooting*
- X<sup>2</sup> = Nilai pengukuran tinggi lompatan (*vertical jump*) dikuadratkan
- Y<sup>2</sup> = Nilai ketepatan *jump shoot shooting* dikuadratkan
- XY = Hasil perkalian nilai pengukuran tinggi lompatan (*vertical jump*) dengan nilai ketepatan *jump shoot shooting*.

Dari tabel tersebut diperoleh data sebagai berikut :

- N = 15
- X = 416
- Y = 750,4
- X<sup>2</sup> = 11910
- Y<sup>2</sup> = 39048,34
- XY = 21516,5

Langkah selanjutnya adalah memasukan data kedalam rumus kolerasi “ *Product Moment*”

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\left\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\right\} \left\{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\right\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{15 \times 21516,5 - (416 \times 750,4)}{\sqrt{\left\{15 \times 11910 - (416)^2\right\} \left\{15 \times 39048,34 - (750,4)^2\right\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{322747 - 312166,4}{\sqrt{(178650 - 173056)(5857251 - 56310016)}}$$

$$r_{xy} = \frac{10580,6}{\sqrt{(5594)(22624,94)}}$$

$$r_{xy} = \frac{10580,6}{\sqrt{126563914}}$$

$$r_{xy} = \frac{10580,6}{11250,06}$$

$$r_{xy} = 0,940$$

## B. Pembahasan

Setelah didapat nilai rxy dengan taraf signifikan 5%, maka r hitung menunjukkan angka 0,940 sedangkan r tabel dengan N sebesar 15 menunjukkan angka 0,514 ternyata r hitung lebih besar dari r tabel, berarti hasil penelitian antara kemampuan melakukan tinggi lompatan (*vertical jump*) dengan ketepatan *jump shoot shooting* cukup layak bahwa ada hubungan yang signifikan antara kemampuan melakukan tinggi lompatan (*vertical jump*) dengan ketepatan *jump shoot shooting* siswa kelas VIII SMPN 20 Mataram, dan perlu diadakan suatu latihan-latihan untuk menunjang kemampuan siswa dalam melakukan tembakan *Jump shoot*. Dengan demikian berarti ada kecenderungan semakin tinggi lompatan (*vertical jump*) seseorang maka ketepatan *jump shoot shooting* akan semakin baik, khususnya dalam permainan bola basket.

Dengan demikian pengertian arti dari korelasi menurut para ahli di sini bahwa hubungan antara dua variabel secara timbal balik yaitu antara kemampuan melakukan tinggi lompatan (*vertical jump*) dengan

ketepatan *jump shootshooting*, tim atau pemain yang memiliki kekuatan yang baik pada saat memulai permainan bola basket akan memiliki permainan yang bagus dan akan membuka kesempatan dalam mengolah bola sehingga memiliki kesempatan di dalam melakukan tembakan yang bagus pula. Kekuatan tinggi lompatan (*vertical jump*) merupakan salah satu taktik yang cukup akurat dalam menciptakan peluang yang cukup baik agar memiliki ketepatan pada saat melakukan *jump shootshooting* pada permainan bola basket, dimana tinggi lompatan (*vertical jump*) itu sendiri merupakan salah satu cara untuk memperoleh ketepatan dalam melakukan *jump shoot shooting*.

Tinggi lompatan (*vertical jump*) sebagai salah satu teknik dalam mengukur kekuatan kaki dan otot paha. Dengan demikian pemain basket bisa meningkatkanantisipasi, tipuan, ketepatan, kekuatan, serta kelincihan di dalam melakukan *jump shootshooting*. Dari uraian di atas maka dapat dikatakan bahwa penelitian ini sudah terbukti ada hubungan antara tinggi lompatan terhadap kemampuan memasukkan bola dengan cara *jump shoot*. Dan jelas bahwa tinggi lompatan (*vertical jump*) sangat besar hubungannya dalam meningkatkanantisipasi, tipuan, kekuatan, kelincihan, serta ketepatan dalam melakukan *jump shootshooting*. Dengan demikian seorang siswa yang memiliki kemampuan tinggi lompatan (*vertical jump*) yang kuat, maka ketepatan *jump shootshooting* atau tembakannya lebih baik, bila dibandingkan dengan siswa yang kemampuan tinggi lompatannya (*vertical jump*) rendah.

#### IV. KESIMPULAN DAN SARAN

##### A. Simpulan

Berdasarkan dari hasil uraian, maka didapatkan hasil penelitian dalam upaya untuk mencari jawaban hipotesis yang mengatakan: “Ada Hubungan Tinggi Lompatan Dengan Ketepatan *Jump shoot* Dalam Permainan Bola Basket pada siswa kelas VIII SMPN 20 Mataram. Hal ini di buktikan dengan terdapatnya hubungan tinggi lompatan dengan ketepatan *jump shoot* dalam permainan bola basket pada siswa kelas VIII SMPN 20 Mataram, hal tersebut didasari oleh hasil analisis data dengan menggunakan rumus *Product Moment rxy* hitung sebesar 0,940 dan *r* tabel pada taraf signifikan 5% dengan *N* sebesar 15 menunjukkan angka 0,514

##### B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka ada beberapa saran yang perlu ditindak lanjuti yaitu:

###### 1. Saran Kepada Siswa.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan melakukan tinggi lompatan (*vertical jump*) ada hubungannya dengan ketepatan *jump shoot*, oleh

karena itu disarankan kepada siswa yang ingin menekuni olahraga bola basket agar meningkatkan kekuatan otot-otot ekstremitas bawahsupaya meningkatkan daya ledak dengan baik dan dikombinasikan dengan gerakan *shooting* yang baik, sehingga kualitas *Jump Shoot* semakin meningkat. Selain itu diperlukan juga latihan yang maksimal dan didukung oleh gizi yang seimbang.

###### 2. Kepada Pelatih Olahraga Basket.

Khusus pelatih olahraga bola basket, agar dapat menyertakan atau menyelipkan latihan untuk memperkuat otot-otot ekstremitas bawah yaitu latihan Naik turun tangga, Squad Jump, Skipping, dan lain-lain diantara program-program latihan.

#### DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi, 2002. Prosedur Penelitian suatu pendekatan praktis. Jakarta : Rineka Cipta
- Danny Kosasih, (2008). Fundamental Basketball First Step to Win. Semarang : CV. Elwas Offset
- Lovitt, Michelle dan John Speraw. 2004. Exercise for Your Muscle Type: The Smart Way to Get Fit. New Jersey: Basic Health Publications, Inc.
- Muhajir. (2007). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA Kelas X. Bandung: Erlangga.
- Muhammad Muhyi Faruq. (2009). Meningkatkan Kebugaran Jasmani melalui Permainan dan Olahraga Bolabasket. Surabaya: Grasindo.
- Nurhasan, 1986. Buku Materi Pokok Tes dan Pengukuran. Jakarta : Karunika
- Sunardi. 2010. Pengertian Hubungan. <http://id.wikipedia.org/wiki/Hubungan>, Diakses tanggal 15 Oktober 2019 pukul 16.02.