



Hubungan *Vertical Jump* Dengan *Jump Shoot* Pada Permainan Bola Basket Grup Megic Kid Lubuklinggau

Bimo Sepra Winata¹, Muhammad Suhdy², Wawan Syafutra³
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP PGRI Lubuklinggau
Email. Bimoseprawinata@gmail.com

Menerima: Tgl, Bulan, Tahun; **Revisi:** Tgl, Bulan, Tahun; **Diterima:** Tgl, Bulan, Tahun
<https://doi.org/10.24036/MensSana.08012023.10>

Abstract

This study aims to determine whether there is a relationship between vertical jump and jump shoot in the basketball game of the megic kid Lubuklinggau group. The research method used is descriptive and the type of research is correlational analysis. The study population was the Magic Kid Lubuklinggau Putra group. The sample in this study was the Magic Kid Lubuklinggau Putra group as many as 10 people. The data collection technique in this study was a test. The data analysis technique used the following steps: normality test, homogeneity test and chorealisonal test. The instruments used in this study were the vertical jump test, and the jump shoot into the ring for 1 minute. The results of statistical analysis from multiple correlation analysis obtained an 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 that there is no significant relationship between vertical jump and jump shoot in basketball games. The results showed that there was no significant relationship between vertical jump and jump shoot in the basketball game of the megic kid Lubuklinggau group.

Keywords: *Keywords: Relationship, vertical jump, basketball jump shoot*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan antara *vertikal jump* dengan *jump shoot* pada permainan bola basket grup megic kid lubuklinggau. Metode penelitian yang digunakan deskriptif dan jenis peneltian adalah analisis korelasional. Populasi penelitian ini adalah grup magic kid lubuklinggau putra. Sampel pada penelitian ini adalah grup magic kid lubuklinggau putra sebanyak 10 orang. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini dengan tes. Teknik analisis data dengan langkah-langkah : uji normalitas, Uji homogenitas dan uji korealisonal. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes *vertical jump*, dan *jump shoot* ke ring selama 1 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 bolabasket. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan *vertikal jump* dengan *jump shoot* pada permainan bola basket grup megic kid lubuklinggau.

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

PENDAHULUAN

Pembangunan di bidang olahraga sangat mendapat perhatian dari pemerintah dan masyarakat untuk meningkatkan kesehatan dan kesegaran jasmani bangsa Indonesia. Hal ini juga terdapat dalam Undang-Undang Nomor 3 (2005:2) tentang sistem 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 di seluruh tanah air. Hal ini dilakukan bukan hanya oleh pemerintah saja, tetapi juga perlu didukung oleh berbagai pihak.

Olahraga merupakan kegiatan yang sering dilakukan masyarakat untuk membina jasmani maupun rohani. Dalam olahraga juga sering dilakukan gerakan baik lari, lempar, lompat, ataupun lompat (*vertikal jump*) banyak sekali dilakukan dalam cabang olahraga misalnya, Bola Basket, bola voli, bulu tangkis, lompat tinggi dan masih banyak olahraga lainnya.

Menurut Nila Wahyuni (2016:1) *Vertical jump* ialah gerakan meloncat setinggi-tingginya dengan fokus kekuatan otot tungkai untuk mencapai lompatan lurus keatas dengan maksimal. Oleh karena itu *Vertical jump* sangat digunakan dalam gerakan yang bersifat meloncat dan dapat membantu gerakan dalam melakukan olahraga termasuk dalam permainan bola basket yang banyak menggunakan lompatan dalam permainannya.

Keberhasilan dalam permainan bola basket dapat diukur dari keberhasilan tim yang mampu mencetak angka sebanyak-banyaknya. Pemahaman, penguasaan materi dan teknik dalam permainan bola basket maka semakin tinggi pula tingkat keberhasilan dalam permainan. Kenyataannya di lapangan masih ditemukan permasalahannya berupa rendahnya efektivitas *jump shoot* pada permainan bola basket.

Hal ini berkaitan dengan masih ditemukannya keragaman masalah dalam permainan bola basket, seperti: 1) keaktifan anak dalam permainan bola basket masih belum nampak 2) para pemain jarang melakukan tembakan dari luar lingkaran tiga poin, keberhasilan suatu permainan tidak hanya tergantung pada teknik dan taktik saja, tetapi perlu adanya keberanian pemain untuk mengambil keputusan sendiri.

Shooting dalam permainan bola basket adalah sasaran aktif setiap bermain. 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 di lapangan sendirian apa yang mereka lakukan, kemungkinan besar dia melakukan sedikit *dribble* lalu *shooting*. Ini merupakan salah satu contoh kecil.

Teknik bisa diartikan sebagai cara Keberhasilan itu dapat dilihat dari tingkat terdapat banyak teknik dalam permainan bola basket salah satunya *shooting*. Teknik *Shooting* yaitu usaha pemain dalam permainan bola basket untuk memasukan bola ke dalam 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*). Berdasarkan hasil pengamatan (observasi) yang penulis 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.

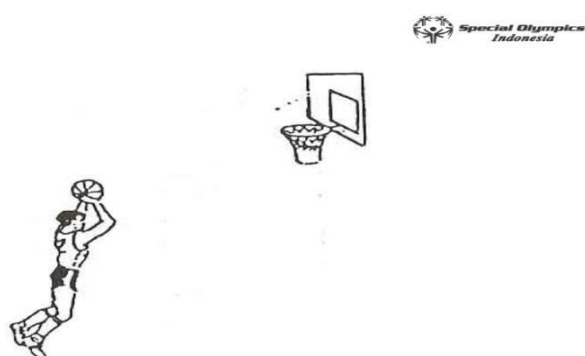
Melihat kemampuan pemain Magic Kid dalam melakukan *jump shoot* masih kurang, berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti dalam kemampuan *jump shoot* club Magic Kid Lubuklinggau masih kurang menghasilkan poin karena lompatan masih kurang optimal untuk melakukan *jump shoot* tersebut. *Jump shoot* tembakan ini paling sering dilakukan dibandingkan jenis tembakan lainnya tembakan ini sangat sulit dihalangi karena dilakukan di titik tertinggi lompatan *vertical*

Menurut Danny Kosasih (2008: 51) *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*.

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 di

puncak 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.



Gambar 1: Pelaksanaan *Jump Shoot*

Sumber: Sonia 2010

Vertical jump dapat dilakukan dengan 2 teknik yaitu *squat jump* dan *countermovement jump*. Salah satu penembak (Sonia 2010:32). keuntungan dari *countermovement 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 ke atas, pelompat mengaktifkan otot kaki, namun butuh waktu dan jarak untuk kekuatan reaksi tanah untuk membangun sampai tingkat tinggi.

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 . Menurut Winarno (2013: 57) 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.

Menurut Winarno (2013:59) 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 megic Kid Lubuklinggau di Lubuklinggau. Waktu penelitian akan dilaksanakan di bulan Agustus 2020. Instrumen adalah alat yang digunakan untuk memperoleh atau mengumpulkan data dalam rangka memecahkan masalah penelitian atau mencapai tujuan penelitian (Winarno, 2013:96).

Penelitian ini menggunakan instrumen Hanif Syaifullah (2015). 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:

a. *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 ke atas,lalu di catat tinggi jangkauan tersebut.

Kemudian orang coba berdiri dengan bagain samping tubuhnya ke arah tembok, lalu mengambil sikap jongkok sehingga lututnya membentuk sudut kurang lebih 45 derajat. Setelah itu berusaha melompat ke atas setinggi mungkin.

Pada saat titik tertinggi dari lompatan itu ia segera menyentuh ujung jari dari salah satu 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 di ukur dalam satuan cm.

b. Tes *jump shoot*

Pada tes *jump shoot*, peneliti menggunakan salah satu 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 dan Pembahasan

Untuk mencapai tujuan penelitian yang berjudul hubungan vertikal *jump* dengan *jump shoot* pada permainan bola basket pemain magic 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 magic kid Lubuklinggau maka diperoleh data hasil tes dari 10 atlet. Berdasarkan dari kedua tes yaitu tes *vertical jump* dan *jump shoot* pada permainan bola basket peserta yang mengikuti grup magic 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 4.1
Nilai rata-rata, nilai minimal, dan maksimal tes *vertical jump* dan *jump shoot*

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

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 di atas 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).

B. Pembahasan

Penelitian yang dirancang untuk mencari ada atau tidak adakah hubungan *vertical jump* terhadap kemampuan *jump shoot* dalam permainan bola basket, menggunakan metodologi korelasional dari variabel di atas.

Dalam penelitian ini, *vertical jump* digunakan sebagai variabel 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 1 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 sangat rendah 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 (Ho).

Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *vertical jump* terhadap kemampuan *Jump shoot* pada peserta magic kid lubuklinggau. Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian korelasional, populasi yang digunakan adalah peserta yang tergabung dalam magic kid sebanyak 10 peserta aktif didalam grup tersebut, dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *Total sampling*.

Hasil penelitian yang diperoleh adalah nilai rata-rata *vertical jump* 45,3 dan nilai rata-rata *jump shoot* 9.9. Berdasarkan hasil perhitungan korelasi dengan menggunakan rumus *pearson product moment*, dan melihat tabel koefisien korelasi, maka 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 rhitung 0,13.

Dengan demikian berdasarkan tabel pedoman interpretasi koefisien korelasi tingkat hubungannya adalah sangat rendah. *shoot* supaya tidak mengalami kesulitan saat melakukan lompatan *Jump shoot* bola basket. Diharapkan pada penelitian selanjutnya untuk melihat beberapa faktor lain yang belum diperhatikan dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Asnaldi, A. (2020). Hubungan Kelentukan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 1(2), 160-175.
- Asnaldi, A. (2019). Sosialisasi Program Latihan Motor Ablity Kepada Asisten Pelatih Dojo Lembaga Karate-Do Indonesia Se-Kecamatan Koto Tangah. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 67-74.
- Astikasari, I. B., Rachman, H. A., Festiawan, R., Budi, D. R., Asnaldi, A., &
- Syampurma, H. (2021). The game model to develop motor skills for kindergarten students. *Ann Trop Med & Public Health*, 24(3), 1-6.
- Budi, D. R., Widyaningsih, R., Nur, L., Agustan, B., Dwi, D. R. S., Qohhar, W., & Asnaldi, A. (2021). Cycling during covid-19 pandemic: Sports or lifestyle. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(4), 765-771.
- Danny Kosasih. (2017) *Fundamental Basketball First Step to Win*. Semarang: CV. Elwas Offset.
- Juliantine, T., Setiawan, E., Jumareng, H., Gani, R. A., & Asnaldi, A. (2022). Do fundamental movement skills, physical activity and enjoyment among inactive student during the covid-19 era improve after exergame?. *Journal of Physical Education*, 33, e3327.
- Nilu Wahyuni. (2016). *Majalah Fisioterapi Indonesia*. Denpasar: Universitas Widayana.
- Sayyd, S. M., Asnaldi, A., bin Zainuddin, Z. A., & Nahary, A. M. (2022). Management of sports facilities and equipment in physical activities according to Saudi vision 2030. *Jurnal MensSana*, 7(2), 118-125.
- Sonia. (2010). *Buku Panduan Cabang Olahraga Bola Basket*. Jakarta: Pustaka LP3ES.
- Winarno. (2013). *Perspektif Pendidikan Jasmani dan Rohani*. Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang (UM Press).