

Skipping Exercise: Does it Influence the Accuracy of Basketball Lay-Up Shooting in Physical Education Students at Safin Pati University

Latihan Skipping: Apakah Berpengaruh terhadap Ketepatan Lay-Up Shooting Bola Basket pada Mahasiswa Penjas Universitas Safin Pati

Septadi Hanif Pambayu¹, Amran²

Universitas Safin Pati¹, Universitas Negeri Yogyakarta²

Email: septadi_hanif@usp.ac.id¹, amran0001fik.2022@student.uny.ac.id³

ARTICLE INFO	ABSTRACT
<p>Article history: Received December 27,2023 Revised December 28, 2023 Accepted December 28,2023</p> <p>Keywords: Basketball, Lay-up Shooting, Skipping Exercise.</p>	<p><i>The impetus for this study arises from the noted inadequacies in attaining maximum precision in lay-up shooting among physical education students at Safin Pati University. The lack of proficiency in executing lay-up shots is attributed to pupils' failure to acquire the appropriate and precise technique. The objective of this study was to determine the effect of disregarding practice on the precision of basketball lay-up shoots among physical education students at Safin Pati University. This study is categorised as experimental research and adheres to the "One Group Pretest-Posttest Design" methodology. The study included 16 physical education students from Safin Pati University who were enrolled in Basketball Lectures at the same institution. The data analysis used the t-test, setting the significance level at 5%. Empirical evidence reveals the substantial influence of omitting practice on shooting precision. The t test yielded a tcount of 6.826, which exceeded the ttable value of 2.264. Furthermore, the significance value is 0.000, indicating a value lower than 0.005. Moreover, there was a surge of 32.8% in the proportion. The data demonstrate a significant and crucial effect of lack of training on enhancing basketball lay-up shooting accuracy in physical education students at Safin Pati University.</i></p>
<p>Kata Kunci: Bola Basket, Latihan Skipping, Lay-up Shooting.</p> <p>Corresponding Author: Septadi Hanif Pambayu, Universitas Safin Pati,</p>	<p>ABSTRAK</p> <p>Dorongan untuk penelitian ini muncul dari kekurangan yang tercatat dalam mencapai presisi maksimum dalam penembakan lay-up di kalangan mahasiswa pendidikan jasmani di Universitas Safin Pati. Kurangnya kemahiran dalam melakukan tembakan lay-up disebabkan oleh kegagalan siswa dalam menguasai teknik yang tepat dan tepat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan pengabaian terhadap ketepatan tembakan lay-up bola basket pada mahasiswa pendidikan jasmani Universitas Safin Pati. Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian eksperimen dan menganut metodologi "One Group Pretest-Posttest Design". Penelitian ini melibatkan 16 mahasiswa pendidikan jasmani Universitas Safin Pati yang mengikuti Perkuliahan Bola Basket di institusi yang sama. Analisis data menggunakan uji-t dengan taraf signifikansi 5%. Bukti empiris mengungkapkan pengaruh besar dari tidak adanya latihan terhadap ketepatan pengambilan gambar. Uji t menghasilkan thitung sebesar 6,826 melebihi nilai ttabel sebesar 2,264. Selanjutnya nilai signifikansi sebesar 0,000 menunjukkan nilai yang lebih rendah dari 0,005. Apalagi terjadi lonjakan proporsi sebesar 32,8%. Data menunjukkan pengaruh yang signifikan dan krusial dari kurangnya latihan terhadap peningkatan</p>

Email: septadi_hanif@usp.ac.id	akurasi tembakan lay-up bola basket pada mahasiswa pendidikan jasmani Universitas Safin Pati.
<p><i>This is an open access article under the CC BY-NC license.</i></p> 	

PENDAHULUAN

Indonesia memiliki budaya bola basket yang berkembang dengan baik. Permainan ini memerlukan penggunaan bola yang sangat besar, dengan pemain melakukan navigasi dengan menggiring bola, memantulkan, dan mengoper bola ke rekan satu timnya, dengan tujuan mengumpulkan poin sebanyak mungkin dengan berhasil memasukkan bola ke dalam ring (Hasyim & Haris, 2021). Sebuah tim bola basket terdiri dari lima orang, termasuk putra dan putri (Mahyuddin & Sudirman, 2021). Dalam permainan bola basket, tujuannya adalah untuk mengoptimalkan jumlah penempatan bola yang berhasil untuk mengumpulkan poin, sekaligus menghalangi pihak lain untuk melakukan hal yang sama. Untuk mencapai keunggulan dalam bola basket, pemain harus menguasai tiga keterampilan dasar: menembak, mengoper, dan menggiring bola (Apifa et al., 2020). Dari semua kemampuan dasar, menembak memiliki arti yang paling penting karena memerlukan upaya maksimal untuk memasukkan bola ke dalam keranjang secara efektif guna memperoleh poin (Evriansyah, 2019). Menurut Iqroni dkk. (2022), memasukkan bola basket dan olahraga ke dalam rutinitas sehari-hari masyarakat mungkin berdampak besar pada perkembangan masyarakat yang lebih sejahtera. Bola basket merupakan olahraga yang menarik dan membangkitkan minat, khususnya yang berkaitan dengan penguasaan keterampilan penanganan bola seperti menggiring bola, mengoper, dan menembak.

Permainan bola basket diperkaya ketika para pemain menunjukkan taktik menembak seperti tembakan tiga angka, tembakan lay-up, dan slam dunk, yang meningkatkan kegembiraan dan variasi permainan. Menembak merupakan keterampilan dasar bola basket yang harus dikuasai oleh pemain dengan berhasil memasukkan bola ke dalam keranjang untuk memaksimalkan skornya (Yuliana, 2020). Kemahiran menembak bola basket memerlukan kecakapan fisik yang luar biasa (Rustanto, 2017). Pemain bola basket sering menggunakan strategi menembak seperti jump shot dan layup selama bermain game. Kedua teknik ini sering digunakan karena keampuhannya dalam mengumpulkan poin sepanjang pertandingan. Ketepatan relatif dari kedua pendekatan ini masih ambigu karena seringnya digunakan oleh pemain selama pertandingan.

Pemain sering menggunakan teknik menembak lay-up karena letaknya yang dekat dengan keranjang dan bantuan yang diberikan oleh papan pemantul yang ditempatkan di atas ring, disebut sebagai cincin cermin (Pangkey & Mahfud, 2020). Pamungkas dan Mahfud (2020) menegaskan bahwa mirror ring memudahkan pemain melakukan rebound bola. Lay-up shot adalah teknik bola basket di mana pemain menggunakan tangannya untuk memasukkan bola ke dalam ring, bukan melemparkannya ke udara (Nugroho dkk., 2021). Manajemen daya yang efisien sangat penting untuk integrasi teknologi ini secara efektif

(Mahfud dkk., 2020). Energi yang berlebihan akan menyebabkan bola memantul ke arah berlawanan dari ring. Bola ideal ditempatkan secara eksklusif di dalam ring cermin yang mengelilinginya (Sandika & Mahfud, 2021). Perkembangan keterampilan dasar menembak lay-up sangat dipengaruhi oleh penggunaan metode latihan yang sistematis dan terukur (Sandika & Mahfud, 2021). Tendangan lay-up melibatkan mengarahkan bola basket ke arah ring, melompat ke dekat ring sambil mempertahankan penguasaan bola, dan kemudian mendorongnya melewati papan pantul atau tepat ke dalam ring (Siahaan dkk., 2019). Menurut Wissel (Riza dkk., 2019), keterampilan utama yang harus diperhatikan saat melatih tembakan lay-up adalah akurasi tembakan.

Lompat merupakan latihan fisik yang umum digunakan untuk memperoleh kemahiran keterampilan dasar bola basket. Penting bagi setiap pemain bola basket untuk menguasai gerakan khusus ini, karena gerakan ini memainkan peran penting dalam meningkatkan kinerja kita sepanjang pertandingan. Ketika seorang pemain hendak melakukan tembakan lompat, maka penting untuk melakukan tindakan lompatan agar dapat melakukan tembakan. Pemain yang mempunyai kekuatan dan tinggi badan akan mempunyai kemampuan menghasilkan pukulan yang tepat (Hidayat T., 2017). Selain itu, gerakan melompat juga berperan penting ketika pemain ingin bertahan dan melakukan layup. Saat bermain bertahan, pemain dapat secara efektif mengganggu tembakan lawan, termasuk layup, dengan mengurangi jarak antara bola dan ring bola basket, sehingga memaksimalkan tingkat keberhasilan upaya layup. Tindakan melompat yang dilakukan oleh pemain bola basket sangat erat kaitannya dengan kapasitas fisiknya, termasuk kekuatan otot, power, proprioception, stabilitas atau daya tahan otot, dan fleksibilitas (Astuti, 2019). Regimen pelatihan yang efisien untuk meningkatkan lompatan vertikal pemain bola basket memerlukan pendekatan yang ditargetkan untuk meningkatkan kualitas fisik, termasuk kekuatan dan kekuatan otot. Kekuatan adalah gabungan dari kekuatan fisik dan kecepatan (Sunday MF, 2014). Skipping workout merupakan salah satu jenis aktivitas fisik yang efektif meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot (Lee B., 2020). Skipping adalah salah satu jenis aktivitas fisik yang melibatkan lompatan tali sambil mengayunkannya dari posisi tinggi di atas kepala ke posisi di bawah kaki. Orang tersebut memegang kedua ujung tali di tangannya dan melompatinya berulang kali, menggunakan salah satu atau kedua kaki sebagai penyangga. Pendaratan selalu dilakukan dengan kedua kaki. (Surya B., 2020). Latihan skipping, sejenis gerak yang melibatkan gerakan melompat berulang-ulang, melibatkan dan memperkuat otot-otot tungkai atas dan bawah. Selain itu, telah terbukti meningkatkan kinerja kardiovaskular dan proses metabolisme (Partavi S., 2017). Latihan skipping adalah salah satu jenis latihan plyometrik yang mencakup sering melakukan gerakan melompat. Latihan ini meningkatkan pertumbuhan jaringan dan menginstruksikan sel-sel saraf yang mengaktifkan kontraksi otot. Latihan ini meningkatkan kapasitas otot untuk menghasilkan lebih banyak tenaga (Poppd et al., 2019).

Dalam bidang studi, terdapat permasalahan yang memerlukan penyelidikan menyeluruh, analisis cermat, dan upaya penyelesaian yang sungguh-sungguh. Pertanyaan

penelitian yang ada adalah apakah ada hubungan antara latihan skipping dengan akurasi tembakan lay-up bola basket pada mahasiswa pendidikan jasmani Universitas Safin Pati.

Setiap upaya penelitian didorong oleh tujuan untuk memperoleh informasi berharga yang dapat digunakan untuk kepentingan masyarakat, khususnya dalam konteks bola basket. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara latihan skipping dengan akurasi percobaan lay up bola basket. 2) Untuk meningkatkan ketepatan menembak bola dalam permainan bola basket bagi peminat kegiatan ini. 3) Untuk memudahkan akumulasi poin dalam pertandingan bola basket.

Peneliti ingin memperoleh pemahaman dan manfaat sehubungan dengan permasalahan yang disebutkan dalam penelitian. Informasi yang diperoleh akan digunakan untuk meningkatkan efektivitas metodologi penilaian dalam pertandingan bola basket perguruan tinggi dan rekreasi. 1) Secara khusus, hal ini akan memberikan landasan untuk mengidentifikasi strategi yang efisien untuk digunakan dalam permainan bola basket. 2) Merumuskan teori-teori yang memberikan manfaat konkrit kepada pelatih, pemain, dan pemangku kepentingan yang terlibat dalam peningkatan prestasi bola basket. 3) Meningkatkan kapasitas atlet untuk mencapai prestasi yang diperlukan. 4) Dapat menjadi tolak ukur peningkatan keterampilan dan prestasi pemain bola basket.

METODE PENELITIAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai kemungkinan dampak dari latihan mengabaikan terhadap ketepatan tembakan lay-up bola basket pada mahasiswa pendidikan jasmani Universitas Safin Pati. Penelitian ini menggunakan metodologi penelitian kuantitatif. Penelitian ini menggunakan desain one-group pretest-posttest, yang berfokus hanya pada kelompok eksperimen sebagai satu-satunya kelompok individu yang diteliti. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kecepatan proses pembelajaran, sekaligus membandingkan hasil tes awal dan akhir yang diperoleh dari sampel (Sugiyono, 2016). Penelitian ini menggunakan pendekatan pengumpulan data yang meliputi pelaksanaan pretest dan posttest untuk mengevaluasi ketepatan pukulan lay-up bola basket pada mahasiswa pendidikan jasmani Universitas Safin Pati. Sampel penelitian ini berjumlah 16 siswa. Penelitian ini menggunakan tes praktek sebagai instrumen penelitiannya, yang sangat bermanfaat bagi peneliti karena menggunakan siswa pendidikan jasmani sebagai subjeknya. Tujuan dari tes ini adalah untuk menilai secara akurat kemahiran siswa pendidikan jasmani dalam melakukan tembakan lay-up bola basket, dimulai dengan penggunaan latihan skipping.

Pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif untuk memberikan gambaran menyeluruh atas data yang diperoleh dan menjelaskan hasil yang diperoleh sebelumnya. Untuk meningkatkan ketepatan temuan penelitian, hasil tes akan diberikan menggunakan analisis deskriptif menggunakan nilai skor. Penelitian ini memanfaatkan data yang dikumpulkan dengan mengevaluasi ketepatan pukulan lay-up bola basket yang dilakukan oleh mahasiswa pendidikan jasmani Universitas Safin Pati.

HASIL PENELITIAN

1. Uji Normalitas

Lakukan analisis uji normalitas dengan menggunakan Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk pada program SPSS 25.0. Hasil berikut diperoleh dengan menggunakan uji normalitas. Tabel tersebut menyajikan rincian tambahan tentang hasil penelitian uji normalitas, menurut kriteria tertentu.

Tabel 1. Hasil Uji Tes Normalitas

Kelompok	Uji Normalitas		Sig.	Keterangan
	Kolmogorov-Smirnov	Shapiro-Wilk		
Pretest	0,15	0,315	0,05	Normal
Posttest	0,22	0,198	0,05	Normal

Sumber: Data diolah SPSS 25.0

Hasil uji normalitas yang diperoleh dari pretest sebesar 0,15 dan 0,315 seperti terlihat pada gambar yang tersedia. Sedangkan posttest memberikan hasil sebesar 0,22 dan 0,198. Berdasarkan temuan yang dikumpulkan, semua hasil tes berada di bawah 0,05 ($<0,05$), menunjukkan bahwa semua tes yang digunakan menunjukkan distribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Tabel di bawah ini menampilkan hasil uji homogenitas. Pengujian homogenitas menggunakan uji homogenitas dengan software SPSS 25.0.

Tabel 2. Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	Levene Statistic	df 1	df 2	Sig.	Keterangan
Pretest-posttest	2,468	1,4	56	0,156	Homogen

Sumber: Data diolah SPSS 25.0

Hasil uji homogenitas menunjukkan nilai sebesar 0,156 berada diatas kriteria 0,05 ($>0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data pretest dan posttest yang digunakan dalam penelitian ini menunjukkan kesamaan atau menunjukkan homogenitas.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan didasarkan pada hasil posttest penilaian akurasi tembakan dengan menggunakan uji beda t untuk sampel berbeda (Independent Sample Test). Suatu hasil penelitian dikatakan signifikan jika nilai t hitung melebihi nilai t krusial yang diperoleh dari t tabel dan tingkat signifikansinya kurang dari 0,05 (Sig $< 0,05$). Hasil uji hipotesis disajikan pada tabel terlampir.

Tabel 3. Hasil Uji Hipotes

Kelompok	Rata-rata	<i>t-test for equality of means</i>				
		t hitung	t tabel	Selisih	Sig.	%
Pretest	8,98	6,826	2,264	3,346	0,000	32,8%
Posttest	12,326					

Sumber: Data diolah SPSS 25.0

Nilai t yang dihitung berdasarkan tabel yang tersedia adalah 6,826, sedangkan nilai t krusialnya adalah 2,264. Hasil ini menunjukkan bahwa nilai t hitung melebihi nilai t krusial. Selain itu, nilai p yang dihitung sebesar 0,000 lebih rendah dari nilai kritis 0,05, menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik. Skor rata-rata awal adalah 8,98, namun skor rata-rata akhir adalah 12,326, menunjukkan perbedaan sebesar 3,346 unit. Persentase keuntungannya adalah 32,8%.

KESIMPULAN

Setelah meninjau pembahasan dan menganalisis data yang disajikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulis yang menyatakan bahwa keakuratan tembakan lay-up bola basket pada mahasiswa pendidikan jasmani Universitas Safin Pati dipengaruhi oleh kurangnya latihan, valid dan memuaskan. Hal ini ditunjukkan dengan penerapan skip training yang memberikan dampak nyata yaitu peningkatan presisi tembakan lay-up bola basket sebesar 32,8% pada mahasiswa pendidikan jasmani Universitas Safin Pati. Data yang diteliti dalam penelitian ini mengikuti distribusi normal yang ditunjukkan dengan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk. Selain itu, populasi data juga menunjukkan homogenitas yang ditunjukkan melalui uji homogenitas. Melakukan latihan skipping secara konsisten dapat meningkatkan ketepatan pukulan lay-up bola basket pada mahasiswa pendidikan jasmani Universitas Safin Pati. Latihan ini meningkatkan konsentrasi dan memperkuat otot-otot di kaki, paha, dan betis.

DAFTAR PUSTAKA

- Apifa, W. A. P., Ilham, I., & Iqroni, D. (2020). Profil Keterampilan Shooting Free Throw Atlet Bola Basket. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia, 1(1 SE-Articles)*. <https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.296>
- Astuti W. (2019). Perbedaan Pengaruh Pemberian Latihan Penguatan Fungsional dan Latihan Penguatan Konvensional Pada Otot Quadriceps Terhadap Peningkatan Kemampuan Vertical Jump. [Skripsi]. Jakarta: Fisioterapi Universitas Esa Unggul.
- Evriansyah, A. (2019). Improved Learning Outcomes Shooting Football Media Audio Visual On Private Student Class V SD Titi Berdikari Terrain. *Journal Of Nursing And Midwifery, 2(1)*, 201-204.

- Hariminggu MF. (2017). Pengaruh Pelatihan Skipping Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai dan Open Smash Pada Permainan Volley Ball Atlet Putera SMA Negeri 1 Tibawa. [Skripsi]. Gorontalo: Universitas Negeri Gorontalo.
- Hasyim, A. H., & Haris, I. N. (2021). Hubungan Koordinasi Mata Tangan Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Shooting Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Sma Kartika XX-I Makassar. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 9(2).
- Hidayat T. (2017). Bola Basket Web Site. [Online].; [cited 2014 April 4. Available from: <http://www.beritabasket.com/teknik-permainan-bola-basket/>.
- Iqroni, D., Jejak, R., & Kunci, K. (2022). php/jok MEDIA SHOOTING MULTIGUNA OLAHRAGA BOLA BASKET UNTUK PEMBELAJARAN MAHASISWA Keterangan. In *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)* (Vol. 2, Issue 2). <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/jok>
- Kardiawan IKH. (2019). Studi Komparatif Efektivitas *Skipping Rope* dan Pelatihan Beban dengan Teknik *Leg Press* Terhadap Peningkatan Daya Ledak (*Power*) Otot Tungkai Mahasiswa Pembinaan Prestasi Bola Basket Fakultas Olah Raga dan Kesehatan Undiksha. *Jurnal Ikatan Keluarga Alumni*. Vol.11(1): p. 84.
- Lee B. (2020). *Jump Rope Training*. United Sates: Human Kinetics.
- Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). MODEL LATIHAN DRIBLING SEPAKBOLA UNTUK PEMULA USIA SMA. *Sport Science & Education Journal*, 1(2). <https://ejurnal.teknokrat.ac.id/index.php/sport/issue/archive>
- Mahyuddin, R., & Sudirman, A. (2021). Korelasi Koordinasi Mata Tangan Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Shooting Bola Basket. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(2 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/joki.v1i2.305>
- Nugroho, R. A., Yuliandra, R., Gumantan, A., & Mahfud, I. (2021). Pengaruh Latihan Leg Press dan Squat Thrust Terhadap Peningkatan Power Tungkai Atlet Bola Voli. *Jendela Olahraga*, 6(2), 40–49. <https://doi.org/10.26877/jo.v6i2.7391>
- Pamungkas, D., & Mahfud, I. (2020). Tingkat Motivasi Latihan Ukm Taekwondo Satria Teknokrat Selama Pandemi Covid 2019. *Journal of Physical Education (JouPE)*, 1(2), 6–9.
- Pangkey, F. R., & Mahfud, I. (2020). Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Roll Belakang Pada Anak Sekolah Dasar. In *Journal of Physical Education (JouPE)* (Vol. 1, Issue 1), 33-40.
- Partavi S. (2018). Effects Of 7 Weeks Of Rope-Jump Training On Cardiovascular Endurance, Speed, and Agility In Middle School Student Boys. *Sport Sci*. 6(2):40–3.
-

- Popphd T, Christian P, Constantinovici AM. (2018). Effect Of Selected Plyometric Exercises On Dribbling and Kicking Ability In Soccer. *Indian Streams Res J.* 4(3):4–6.
- Riza, A., Kasih, I., & Zulpikar, Z. (2019). *Movement Analysis of Lay Up Basketball*. <https://doi.org/10.4108/eai.18-10-2018.2287388>
- Rustanto, H. (2017). Meningkatkan Pembelajaran Shooting Bola Basket Dengan Menggunakan Media Gambar. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 6(2), 75–86.
- Sandika, A., & Mahfud, I. (2021a). Application of Cardiovascular Endurance Training Model With The Ball Football Game at SSB Bintang Utara Pratama. *The 1st International Conference on Language Linguistic Literature and Education (ICLLLE)*.
- Sandika, A., & Mahfud, I. (2021b). PENERAPAN MODEL LATIHAN DAYA TAHAN KARDIOVASKULER WITH THE BALL PERMAINAN SEPAK BOLA SSB BU PRATAMA. *Journal of Physical Education (JouPE)*, 2(1), 32-36. <http://jim.teknokrat.ac.id/index.php/pendidikanolahraga/index>
- Siahaan, D., Purba, P. H., Faisal, M., & Nasution, A. (2019). Regular and Reverse Lay Up Shoot in Basketball: Movement Analysis for Beginners. *1st Unimed International Conference on Sport Science (UnICoSS 2019) Regular*, 23(UnICoSS 2019), 31–36. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200305.011>
- Sugiyono, P. D. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. In Alfabeta, CV. Alfabeta.
- Surya B. (2010) ARENA Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta: PT Sinergi Pustaka Indonesia.
- Yuliana, P. (2020). Pengaruh Metode Bagian Pada Hasil Shooting Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 8(1).