

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1. Kajian Pustaka

2.1.1. Konsep Latihan

2.1.1.1. Pengertian Latihan

Secara sederhana latihan dapat dirumuskan, yaitu segala daya dan upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan, waktu atau intensitasnya.

Menurut Harsono (2015) “Latihan (*Training*) adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah latihan atau pekerjaannya” (hlm. 50).

Sedangkan menurut Sukadiyanto & Muluk (2011) merupakan suatu proses perubahan kearah lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih (hlm. 1).

Jadi kesimpulan diatas Latihan adalah sebuah proses pengulangan kegiatan fisik yang disusun secara sistematis dengan adanya peningkatan beban dengan proses perubahan yang meningkatkan kemampuan fungsional fisik tubuh, dengan cara berulang-ulang dan kian hari kian bertambah.

2.1.1.2. Tujuan Latihan

Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu Menurut mengatakan bahwa Harsono (2017) “Terdapat empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu: (a) Latihan fisik, (b) Latihan teknik, (c) Latihan taktik, (d) Latihan mental” (hlm. 39).

a). Latihan Fisik (*Phisycal Training*)

Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan prestasi faaliah dengan mengembangkan kemampuan biomotorik ke tingkat yang setinggi- tingginya agar prestasi yang paling tinggi juga bisa dicapai. Komponen- komponen yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan (*kardiovaskuler*),

daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*fleksibility*), kecepatan (*speed*), stamina, kelincahan (*agility*) dan *power*.

b). Latihan teknik (*Technical Training*)

Yang dimaksud dengan latihan teknik di sini adalah latihan untuk memperlajari teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang digelutinya. Tujuan utama latihan teknik adalah membentuk dan memperkembangkan kebiasaan-kebiasaan motorik atau perkembangan *neuromuscular*.

c). Latihan Taktik

Tujuan latihan taktik adalah untuk menumbuhkan perkembangan *interpretive* atau daya tafsir pada atlet. Teknik-teknik gerakan yang telah dikuasai dengan baik, kini haruslah dituangkan dan diorganisir dalam pola-pola permainan, bentuk-bentuk dan formasi-formasi permainan, serta taktik-taktik pertahanan dan penyerangan sehingga berkembang menjadi suatu kesatuan gerak yang sempurna.

d). Latihan Mental (*Psychological Training*)

Perkembangan mental atlet tidak kurang pentingnya dari perkembangan faktor tersebut di atas, sebab betapa sempurna pun perkembangan fisik, teknik dan taktik atlet apabila mentalnya tidak turut berkembang. Prestasi tidak mungkin akan dapat dicapai. Latihan-latihan yang menekankan pada perkembangan kedewasaan atlet serta perkembangan emosional dan impulsif, misalnya semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi meskipun dalam keadaan stres, sportivitas, percaya diri, kejujuran, dan sebagainya. *Psychological training* adalah *training* guna mempertinggi efisiensi maka atlet dalam keadaan situasi stres yang kompleks.

Keempat aspek tersebut harus sering dilatih dan diajarkan secara serempak. Kesalahan umum pelatih dalam melaksanakan pelatihan antara lain, karena mereka selalu banyak menekankan latihan guna penguasaan teknik, serta pembentukan keterampilan yang sempurna, maka aspek psikologis yang sangat penting artinya sering diabaikan atau kurang diperhatikan pada waktu latihan.

2.1.1.3. Prinsip-Prinsip Latihan

Prinsip-prinsip latihan yang akan penulis paparkan disini adalah prinsip latihan yang sesuai dengan prinsip yang diterapkan dalam penelitian ini. Prinsip-prinsip tersebut adalah prinsip beban lebih, prinsip individualisasi, prinsip kualitas latihan dan intensitas latihan. Berikut ini akan dijabarkan prinsip-prinsip latihan sebagai berikut:

a) Prinsip Individualisasi

Menurut Harsono (2015) menjelaskan “Tidak ada dua orang yang rupanya persis sama, sekalipun kembar, dan tidak ada pula dua orang (apa lagi lebih) yang secara fisiologis maupun psikologis persis sama. Setiap orang mempunyai perbedaan individu masing-masing” (hlm. 64).

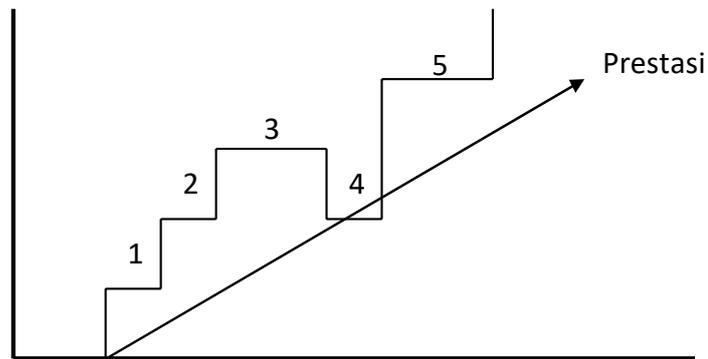
Demikian pula, setiap atlet berbeda dalam kemampuan, potensi dan karakteristik belajarnya. Mylsidayu & Kurniawan, (2015) mengemukakan bahwa:

Setiap atlet berbeda-beda beban latihan, karena hal ini dipengaruhi oleh faktor keturunan, kematangan gizi, waktu istirahat, dan tidur, tingkat kebugaran, pengaruh lingkungan, rasa sakit dan cedera dan motivasi. Oleh sebab itu, agar pelatih berhasil dalam melatih, perlu menyadari bahwa setiap anak memiliki perbedaan-perbedaan tersebut, dalam merespon beban latihan (hlm. 57).

b) Prinsip Beban Lebih (*Overload*)

Prinsip ini mengatakan bahwa beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah cukup berat dan cukup bengis, serta harus diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi. Kalau latihan dilakukan secara sistematis maka tubuh atlet akan dapat menyesuaikan diri semaksimal mungkin kepada latihan berat yang diberikan, serta dapat bertahan terhadap stres-stres yang ditimbulkan oleh latihan berat tersebut, baik stres fisik maupun stres mental.

Penerapan beban latihan dapat diberikan dengan berbagai cara seperti dengan meningkatkan frekuensi latihan, lama latihan, jumlah latihan, macam latihan, ulangan dalam satu bentuk latihan. Dalam menerapkan prinsip *overload* sebaiknya menggunakan sistem tangga yang di desain oleh Bompa dalam (Harsono 2015) dengan ilustrasi grafis sebagai berikut.



Gambar 2. 1 System Tangga

(Menurut harsono 2015,hlm.54)

Setiap garis vertikal menunjukkan (penambahan) beban, sedangkan setiap garis horizontal adaptasi terhadap beban yang baru. Penerapan latihan ini untuk meningkatkan *power* otot tungkai dengan menggunakan variasi latihan selama 16 kali yang terdiri dari Latihan dengan menggunakan intensitas 80%-90% yang dilakukan dengan repetisi yang kian hari kian meningkat jumlah bebannya. (hlm. 54)

c) Prinsip Kualitas Latihan

Latihan yang berkualitas adalah latihan haruslah yang berisi drill-drill yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya. Atlet haruslah merasakan bahwa apa yang diberikan oleh pelatih adalah memang berguna baginya dan bahwa hari itu dia telah lagi belajar atau mengalami sesuatu yang baru. Menurut Harsono (2015) menjelaskan “Berlatih secara intensif saja belumlah cukup apabila latihan atau drill-drill tidak berbobot, bermutu, berkualitas” (hlm. 75). Orang bisa saja berlatih keras sampai habis napas dan tenaga, tetapi isi latihannya tidak bermutu, karena itu prestasinya tidak meningkat. Penerapan kualitas latihan dalam penelitian ini yaitu dengan cara mengawasi sampel harus dengan teknik yang benar dan apabila gerakan salah segera di perbaiki.

d) Prinsip Variasi Latihan

Latihan yang dilaksanakan dengan betul biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga atlet. Ratusan jam kerja keras yang diperlukan oleh atlet untuk secara bertahap terus meningkatkan intensitas kerjanya, untuk mengulang setiap bentuk latihan, dan untuk semakin meningkatkan prestasinya. Oleh karena itu tidak

mengherankan kalau latihan demikian sering dapat menyebabkan rasa bosan (*boredom*) pada atlet. Lebih-lebih pada atlet-atlet yang melakukan cabang olahraga yang unsur daya tahannya merupakan faktor yang dominan, dan unsur variasi teknik (yang banyak terdapat pada basket, voli, sepakbola, dll.) adalah minimal, misalnya dalam cabang olahraga lari, renang, mendayung, panahan, menembak, sepatu roda.

Menurut Harsono (2015) bahwa “variasi latihan untuk mencegah kemungkinan timbulnya kebosanan berlatih ini, peneliti harus kreatif dan pandai-pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan” (hlm. 78). Oleh sebab itu pelatih harus banyak melakukan variasi pada saat melakukan latihan dalam *power* otot tungkai. Penerapan variasi latihan dalam meningkatkan *power* otot tungkai disini dengan menggunakan latihan yang bermacam-macam latihan tersebut yaitu dengan *single leg hoops*, *front cone hoops* dan *Jump to box* dengan rintangan yang berbeda agar atlet tersebut tidak mengalami kejenuhan dalam latihan. Oleh karena itu dalam latihan pelatih memerlukan variasi latihan tersebut karena adanya variasi latihan, latihan bisa terjadi meredam boredom atau kejenuhan tersebut.

2.1.2. Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani tentunya sangat penting bagi setiap cabang olahraga dikarenakan komponen kebugaran jasmani ini sangat menunjang akan tercapainya sebuah prestasi bagi atlet. Nurhasan dkk menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki energi untuk melakukan aktivitas dalam hal yang bersifat darurat. (Nurhasan et al., 2005). Kebugaran jasmani merupakan kondisi tubuh seseorang yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan atau aktivitas sehari-hari, setiap individu perlu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang ideal dikarenakan sesuai dengan tuntutan tugas dalam kehidupan masing-masing.

Wiarso (2015:55) (dalam jurnal Sari & Nurrochmah, 2019) “Kebugaran jamani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan” (hlm 133). Kebugaran jasmani sangat

penting untuk setiap siswa, namun tingkat kebugaran masing-masing siswa berbeda tergantung dari aktivitas yang dilakukan. Terdapat komponen yang menunjang kebugaran jasmani.

Dalam kehidupan sehari-hari, setiap orang memiliki tugas gerak yang berbeda-beda. Agar dapat menjalankan tugas geraknya dengan baik, diperlukan kualitas kemampuan fungsi organ tubuh sesuai dengan tuntutan tugas gerak yang dijalannya. Kualitas kemampuan fungsi organ tubuh menunjukkan kualitas kebugaran jasmani. Lutan (2002:7-8) (dalam jurnal Sari & Nurrochmah, 2019) Komponen kebugaran jasmani dibagi menjadi 2 yaitu kebugaran jasmani kesehatan dan kebugaran jasmani performa. Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan ada 4 komponen yaitu; (a) daya tahan aerobik, (b) kekuatan otot, (c) daya tahan otot, dan (d) fleksibilitas. Sedangkan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan ada 6 komponen yaitu; (a) koordinasi, (b) keseimbangan, (c) kecepatan, (d) agilitas, (e) power, (f) waktu reaksi. (hlm 133).

2.1.3. *Plyometric*

Pliometrik adalah “latihan-latihan atau ulangan yang bertujuan untuk menghubungkan gerakan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan-gerakan eksplosif. Bentuk latihan ini sering digunakan dalam menghubungkan gerakan lompat dan loncat yang berulang-ulang atau latihan reflek regangan dari otot-otot yang terlibat untuk menghasilkan reaksi yang eksplosif secara cepat dan dinamis sebelum otot berkontraksi kembali” Lubis (2009, hlm.23). Konsep latihan pliometrik dilaksanakan berdasarkan tiga kelompok otot secara cepat sebelum kontraksi eksentrik pada otot yang sama, yaitu :

- 1) latihan untuk anggota gerak bagian bawah (Tungkai dan Pinggul),
- 2) latihan untuk batang tubuh (Togok) dan,
- 3) latihan untuk anggota gerak atas (Dada dan lengan), Radcliffe dan

Farentinous.

Menurut (Chu & Meyer, 2013)

Latihan *plyometric* adalah bentuk pelatihan populer yang digunakan untuk meningkatkan kinerja olahraga. Proses peregangan otot ini sangat pendek dan cepat selama siklus *stretch shortening cycle* (SSC) yang merupakan bagian

integral dari latihan *plyometric*. Proses SSC secara signifikan meningkatkan kemampuan otot-tendon untuk menghasilkan kekuatan maksimal dalam waktu sesingkat. Manfaat ini telah memicu penggunaan latihan *plyometric* sebagai jembatan antara kekuatan murni dan terkait olahraga kekuatan dan kecepatan (hlm. 19).

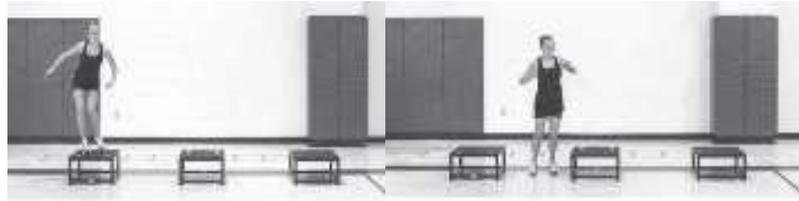
Berdasarkan beberapa ahli di atas maka bisa di simpulkan bahwa *plyometric* adalah bentuk Latihan yang dilakukan secara cepat dan singkat juga dalam Gerakannya menghasilkan Gerakan-gerakan yang *ekflosif*.

2.1.4. Bentuk-bentuk Latihan *plyometric*

Latihan Pliometrik terdiri dari 9 kategori yaitu; Jump in place, Depth jump, throws, trunk plyometric, plyometric push-up, standing jumps, multiple hops and jumps, bounds, and box drills. Dalam latihan pliometrik box drills terdapat beberapa latihan lagi yang dimana kesemua latihan dalam box drills menggunakan sebuah kotak yang dinamakan plyo box dengan menggunakan satu atau kedua tungkai untuk melakukan latihan ini. Latihan box drills ini terdapat beberapa macam latihan yaitu: single-leg push-off, alternate-leg push-off, lateral push-off, side-to-side push-off, squat box jump, lateral box jump, jump from box, dan jump to box Baechle & Earle, (2008, hlm. 12)

a. Latihan *Lateral Jump to Box*

Menurut (Chu & Meyer, 2013)“lateral jump to box adalah loncat ke atas dan gerakannya kesamping, mendarat dengan kedua kaki di atas kotak. Latihan ini memerlukan beberapa kotak, bangku, atau panggung yang tingginya antara 12-24 inci” (hlm.161). Gerakannya ini sebenarnya sama seperti gerakan jump to box tetapi gerakan ini ke depan sedangkan lateral jump to box ini gerakannya dilakukan dengan meloncat ke samping kotak tetapi tujuannya sama untuk meningkatkan power otot tungkai.



Gambar 2. 2 *Lateral Jump To Box*
 Sumber : Donald A Chu (2013: 161)

b. Latihan *front cone hoops*

Selain latihan diatas untuk meningkatkan power otot tungkai bisa juga dilakukan dengan latihan *front cone hoops*. Latihan *front cone hoops* menurut (Chu & Meyer, 2013) “bahwa latihan *front cone hoops* adalah latihan yang bertujuan untuk meningkatkan *power* otot tungkai dengan menggunakan penghalang berupa *cone*”. Latihan ini dimulai dengan berdiri dengan kaki selebar bahu diujung barisan penghalang dengan panjang terentang didepan yang akan melakukan. Tidak dengan berdiri selebar bahu, lompati setiap penghalang *cone* tersebut dan lakukan pendaratan dengan kedua kaki secara bersamaan. Gunakan ayunan kedua lengan dan bekerja untuk tidak lama-lama berdiri ketika mendarat antara setiap penghalang.



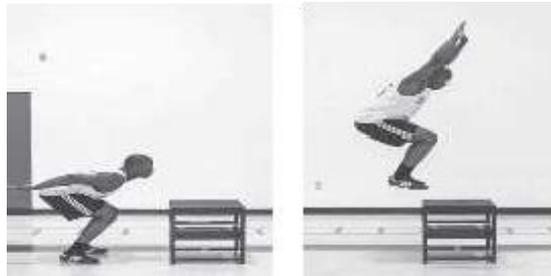
Gambar 2. 3 *Front Con Hoops*
 Sumber : (Chu & Meyer, 2013,hlm.130)

c. Latihan *jump to box*

Menurut (Chu & Meyer, 2013) “*jump to box* adalah loncat ke atas dan ke depan, mendarat dengan kedua kaki di atas kotak. Latihan ini memerlukan beberapa kotak, bangku, atau panggung yang tingginya antara 12-24 inci”.

Di samping gerakannya yang sederhana, pelaksanaannya juga menekankan untuk menggunakan kecepatan tinggi, *power* yang besar dan kuat serta memperpendek waktu sentuh antara telapak kaki dengan lantai dan bangku atau

panggung. Sehingga diduga ada pengaruh latihan jump to box terhadap *power* otot tungkai



Gambar 2. 4 Jump To Box
Sumber : (Chu & Meyer, 2013,hlm.141)

d. *Single Leg Hop*

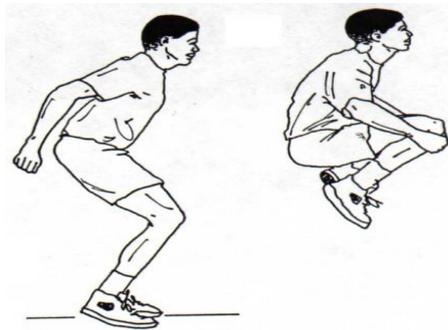
Latihan single leg speed hop merupakan bentuk latihan plaiometrik. Latihan plyometric merupakan bentukbentuk latihan yang menekankan pada pola gerak tubuh bagian bawah. Artinya latihan plyometric merupakan salah satu bentuk latihan yang berguna untuk meningkatkan atau mengoptimalkan kinerja power tungkai. Single leg hop merupakan salah satu latihan plyometric jenis hopping. Plyometric adalah latihan untuk meningkatan power dan speed atlet (Chu & Meyer, 2013,hlm.48).



Gambar 2. 5 ingle Leg Hop
Sumber : (Chu & Meyer, 2013,hlm.48)

e. *Dobble Leg Hop*

Double leg hop adalah pelatihan yang dilakukan dengan cara posisi badan berdiri dengan setengah jongkok, kedua kaki diregangkan selebar bahu, kemudian meloncat ke atas depan dengan cepat hingga posisi kaki di bawah pantat dan selanjutnya mendarat dengan kedua kaki. Pelatihan double leg speed hop ini melibatkan otot-otot gluteals, hamstrings, quadriceps dan gastrocnemius (Chu & Meyer, 2013, hlm.52).



Gambar 2. 6 Dobble Leg Hop
Sumber : (Chu & Meyer, 2013, hlm.52)

Dari beberapa uraian di atas penulis membatasi untuk Pengaruh Latihan *Plyometric* terhadap implikasi Hasil *Jump Shoot* Permainan Bola Basket Ekstrakurikuler Putra SMAN 4 Tasikmalaya yakni dengan mengambil latihan *Jump to Box*, dikarenakan bentuk Latihan ini sama persis dengan saat melakukan gerakan *jump shoot* permainan bola basket.

2.1.5. Bola Basket

Permainan bola basket adalah olahraga yang memerlukan dasar kerja sama antar semua anggota regu yang merupakan salah satu ciri khas dari permainan bola basket. Saat ini perkembangan bola basket sangat pesat sekali. Bola basket adalah permainan yang sangat populer, karena permainan bola basket sering dilakukan oleh anak-anak, orang dewasa maupun orang tua. Hal ini ditandai dengan banyak didirikannya klub-klub bola basket.

Sejak berdirinya PERBASI sampai saat ini, permainan bola basket terus berkembang dengan pesat. Bukan sekedar sebagai suatu cabang olahraga, akan

tetapi saat ini permainan bola basket telah menjadi objek bisnis yang banyak mengambil keuntungan, baik bagi individu yang menggeluti permainan bola basket maupun negara yang bersangkutan. Perkembangan permainan bola basket terus meningkat, walaupun pada awalnya merupakan olahraga permainan dalam ruangan, namun sekarang dapat dimainkan didalam maupun diluar ruangan. Bola basket dapat dimainkan pula oleh berbagai usia, bahkan oleh mereka yang cacat (memakai kursi roda). Selain bisa dimainkan secara tim dalam satu pertandingan, bola basket juga dapat dimainkan sendirian karena yang dibutuhkan hanya bola, ring basket, dan lapangan.

Permainan bola basket dalam pertandingan professional terdiri dari empat paruh perempatan waktu (*quarter*), masing-masing selama 12 menit. Periode perpanjangan waktu pertandingan (*over time*) dilakukan pada waktu hasilnya seri. Jam pengukur waktu dihentikan antara paruh waktu atau jeda istirahat, ketika bola keluar, dan ketika lemparan bebas dilakukan (*freethrow*). Penghentian jam tersebut bervariasi tergantung pada tingkatan, yaitu apakah professional, internasional, mahasiswa, atau pelajar. Hal ini seperti yang dikemukakan oleh (Indrawan, Budi, 2015)

Bermain bola basket secara umum sebenarnya bukan untuk memasukkan bola ke keranjang sebanyak banyaknya, hal ini dijelaskan oleh (Indrawan, Budi, 2015) yang mengungkapkan bahwa, “Tujuan untuk bermain bola basket diperlukan keterampilan individu pemain yang baik. Dengan keterampilan yang dimilikinya, seorang pemain dapat bermain bagus dan bekerjasama dengan temannya dalam sebuah tim. Dengan itu, diharapkan mampu menghadapi tekanan-tekanan yang terjadi dalam pertandingan di lapangan yang sarat dengan persaingan yang ketat, baik persaingan secara individu pemain maupun secara tim untuk memenangkan pertandingan tersebut.

Tujuan permainan bola basket adalah memasukan bola ke dalam ring lawan, tentunya dengan penguasaan dan memainkan bola, dan berupaya mencegah lawan memasukan bola ke ring kita. Permainan dilakukan selama empat quarter masing-masing quarter 10 menit, dan antara *quarter* diberi waktuistirahat 3 sampai 5 menit. Regu yang dinyatakan menang adalah regu atau tim yang sampai akhir

pertandingan lebih banyak memasukan bola ke keranjang lawan atau ring lawan.

Meskipun bola basket adalah permainan tim, namun penguasaan teknik individual sangatlah penting sebelum bermain di dalam tim. Selain itu seorang pemain bola basket juga perlu memiliki kondisi fisik seperti keseimbangan badan dan kecepatan pergerakan. Olahraga bola basket merupakan suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari lima orang pemain. Permainan hanya dilakukan dengan tangan dan tidak boleh menggunakan kaki. Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan tangan. Dalam permainan bolabasket ada beberapa Teknik untuk mencetak point seperti :

a. Menggiring bola (*dribble*)

Yang pertama adalah teknik *dribble* atau menggiring, yang mana tujuannya untuk membawa bola agar bisa megecoh lawan atau agar bisa mengumpan bola pada rekan satu tim yang dekat dengan ring lawan. Berbeda dengan sepak bola, pada permainan bola basket pemain menggiring bola dengan cara memantulkan bola pada permukaan lantai dengan menggunakan tangan, sedangkan sepak bola, menggiring bola menggunakan kakinya.

b. Mengumpan (*passing*)

Berikutnya yaitu teknik *passing* atau mengumpan. Teknik ini berfungsi untuk mengarahkan bola kepada rekan satu tim yang lainnya. Biasanya dilakukan setelah menggiring atau mendribble bola, setelah itu barulah melakukan *passing* atau melempar bola kepada rekan satu tim.

c. Menembak (*shooting*)

Teknik dasar untuk menyerang dalam permainan bolabasket salah satunya adalah *shooting*, di permainan bolabasket *shooting* sering digunakan untuk memasukkan bola ke dalam ring lawan dengan cara melempar bola, banyak cara untuk melakukan *shooting* atau tembakan dalam permainan bolabasket. Menurut Nuril (2007) *shooting* merupakan “usaha memasukkan ke keranjang diistilahkan dengan menembak, dapat dilakukan dengan satu tangan, dua tangan dan *lay up*”(hlm.18).

Shooting atau menembak adalah usaha untuk memasukkan bola ke dalam ring lawan untuk menghasilkan angka, semakin tinggi tingkat akurasi dan ketepatan

shooting seorang pemain maka akan menyulitkan tim lawan. Jadi dapat disimpulkan bahwa shooting merupakan keterampilan yang sangat penting yang harus dikuasai oleh seorang pemain, shooting adalah usaha untuk memasukkan bola ke keranjang dengan tujuan mencetak angka sebanyakbanyaknya walaupun dalam keadaan dijaga oleh pemain lawan, teknik *shooting* dapat dilakukan dengan menggunakan satu tangan, dua tangan, dan *lay up*.

Dari uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa permainan bola basket merupakan permainan yang cukup kompleks karena selain membutuhkan *power* otot tungkai yang baik dari para pemainnya, bola basket juga merupakan permainan yang membutuhkan konsentrasi, kerja sama, dan percaya diri dari pemainnya.

2.1.6. *Jump shoot*

Jump shoot adalah jenis tembakan dengan menambahkan lompatan saat melakukan shooting, di mana 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. “Jump shoot merupakan tembakan sambil melompat dengan lutut menekuk, lontarkan tubuh dengan kedua kaki, dan luruskan kaki. Di puncak lompatan, lecutkan pergelangan tangan menembak langsung ke arah ring. Lecutan pergelangan tangan akan menyebabkan bola terlempar dengan backspin (putaran pelintir), saat bola terlepas dari telapak jari-jari menuju sasaran” (Oliver, 2004 , hlm.28). Lakukan tembakan tinggi melengkung. Pastikan untuk selalu menindak lanjuti tembakan dengan mempertahankan posisi pergelangan tangan, dan lengan yang melakukan tembakan sama seperti ketika melakukan tembakan sampai bola mencapai ring basket.

Jump shoot merupakan salah satu teknik shooting (menembak) pada bola basket. Tembakan jump shoot biasanya dilakukan pada saat seorang pemain bola basket telah menguasai teknik menembak dengan baik. Adapun teknik melakukan jump shoot yaitu posisi bola berada di bawah dada, kemudian diangkat perlahan - lahan dengan posisi bola berada di atas kepala dan tangan dalam posisi menembak kemudian diiringi dengan loncatan dan melepaskan atau melakukan tembakan di udara atau pada saat meloncat (Keven, 2007, hlm.61)

Jump shoot adalah gerakan menembak atau melempar bola dengan awalan

meloncat tinggi menggunakan tolakan kedua kaki. Gerakan melompat dalam jump shoot dilakukan agar lemparan bola tidak dapat dihalau oleh lawan. 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 lompatan. *Jump shoot* dilakukan pada saat lompatan berada pada titik maksimal.

Berdasarkan pendapat beberapa ahli, maka dapat disimpulkan bahwa tembakan jump shoot adalah salah satu jenis tembakan yang paling sering digunakan untuk mendapatkan point dalam pertandingan bola basket. Baik itu di permainan biasa, pertandingan sekolah, universitas, semi professional, atau pun professional, mayoritas poin didapat dari tembakan jenis ini.

cara pelaksanaan tembakan jump shoot dapat dilakukan sebagai berikut:

- a. Tentukan titik atau tempat untuk berhenti dan menembak.
- b. Giring bola ke arah titik tersebut. Pertama kali giring bola dengan tangan kanan atau kiri atau dengan tangan yang paling mahir.
- c. Sesaat atau selangkah akan mendekati titik, bola ditangkap dengan kedua tangan dan dipegang di depan dada dan berhenti pada titik yang telah ditentukan dengan menekukan kedua lutut.
- d. Pada posisi ini melompatlah ke atas dengan menolakkan kedua kaki secara serempak dengan kuat.

- e. Lepaskan bola pada saat titik tertinggi dalam lompatan dengan gerakan yang cepat dari pergelangan dan jari tangan.
- f. Mendaratlah pada titik tempat melompat dengan keseimbangan yang baik, yaitu dengan cara mendaratkan kedua kaki yang dibuka selebar bahu dan kedua lutut agak ditekuk. Pada posisi seperti ini seorang pemain akan cepat siap untuk menerima bola pantul dari papan atau bergerak dengan cepat sesuai dengan situasi di lapangan.

2.2. Penelitian yang Relevan

Jurnal yang disusun oleh Nuryadi (2016) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Peningkatan Keterampilan *Lay UP* Bola Basket”. Penelitian ini membahas mengenai latihan *plyometric* terhadap peningkatan keterampilan *lay up* Bola Basket kepada siswa kelas VII SMP Islam AL-AZHAR 13 Surabaya bahwa ada peningkatan dari hasil pretest ke hasil posttest dengan hasil korelasi dari penelitian yaitu 0,747 dan hasil t hitung adalah -11,143 dengan $\text{sig} < 0.05$ hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari hasil analisis statistik korelasi yang dihasilkan.

Jurnal yang disusun oleh Adzkar (2016) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Plyometric (Barrier Hops)* Terhadap Tinggi Lompatan Pemain Bola Basket Tim Putra SMKN 12 Malang”. Penelitian ini membahas mengenai latihan *Plyometric (Barrier Hops)* pemain Bola Basket Tim Putra SMKN 12 Malang bahwa program latihan *plyometric (barrier hops)* ada pengaruh yang sangat signifikan.

2.3. Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual adalah penjelasan sementara terhadap gejala yang menjadi objek permasalahan disusun berdasarkan pada tinjauan dan hasil penelitian yang relevan. Menurut (sugiyono, 2019) “alur-alur pikiran yang logis dalam membangun suatu kerangka berpikir yang membuahkan kesimpulan yang berupa hipotesis.”(hlm.60)

Berdasarkan permasalahan yang penulis amati masih kurangnya *power* otot tungkai pada *Jump shoot* pemain Bola Basket SMA Negeri 4 Tasikmalaya, khususnya padasaat melakukan tembakan baik dua dan tiga angka mereka masih berhasil di rebut dan di blok oleh lawannya.

Maka dari itu untuk meningkatkan *Jump shoot* Bola Basket Ekstrakurikuler putra SMA Negeri 4 Tasikmalaya dengan menambahkan Latihan *plyometric* (*jump to box*). Penulis berasumsi bahwa dengan penambahan Latihan *Plyometric* ini dapat meningkatkan *jump shoot* Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 4 Tasikmalaya.

2.4. Hipotesis Penulisan

Hipotesis menurut (Arikunto, 2002) adalah “Suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data terkumpul” (hlm.110). Berdasarkan penjelasan tersebut maka penulis mengajukan hipotesis ini sebagai berikut :

Berdasarkan kutipan diatas, maka penulis menggunakan hipotesis kerja sebagai berikut: “Latihan *Plyometric* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Berpengaruh secara signifikan terhadap implikasi hasil Jump Shoot Permainan Bola Basket”.