

**Kontribusi Latihan *Knee Tuck Jump* terhadap Kemampuan *Lay-up*
Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket**

Muhammad Thoriq Al Akbar¹, Yandika Fefrian Rosmi², Eka Kurnia Darisman^{3*}

^{1,2,3} Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

* Corresponding Author: ekakurniadarisman@unipasby.ac.id

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Plyometric Knee Tuck Jump* Terhadap Kemampuan *Lay-up Shoot* Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMP ITP Surabaya. Metode penelitian yang dipakai ialah pre-experimental dengan rancangan *one group pretest posttest design*. Populasi penelitian ini ialah siswa putra yang mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket SMA ITP Surabaya. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang. Instrumen penelitian yang dipakai ialah *lay-up shoot* selama 10 kali. Perlakuan pada penelitian ini latihan *plyometric Knee Tuck Jump*. Teknik analisis data dilaksanakan dengan uji normalitas, uji homogenitas dan uji t. Berdasar atas hasil uji hipotesis memakai analisis uji-t menunjukkan nilai sig. (2-tailed) mencapai $0,001 < 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti ada pengaruh signifikan penerapan metode latihan *knee tuck jump* terhadap kemampuan *lay-up shoot* atlet. Hasil tersebut membuktikan bahwasanya metode latihan *knee tuck jump* punya pengaruh terhadap kemampuan *lay-up shoot* bola basket.

Kata Kunci: Latihan, *Knee Tuck Jump*, *Lay-Up*, Siswa, Ekstrakurikuler, Bola Basket

PENDAHULUAN

Bola basket ialah olahraga tim yang melibatkan dua regu, semuanya terdiri dari lima pemain. Pemain harus menggiring bola sambil berlari atau berjalan di lapangan dan mengoperkan bola ke rekan setim untuk mencetak poin. Tujuan utamanya memasukkan bola ke dalam keranjang lawan paling banyak, sambil menghalangi lawannya melaksanakan hal serupa. Olahraga ini dimainkan dengan tangan dan bertujuan memasukkan bola sebanyak mungkin kedalam (keranjang) lawan serta menahan lawan agar jarang memasukkan bola basket (keranjang) sendiri (Mahfud et al., 2022). Setiap tim dalam bola basket berusaha guna memperoleh poin dengan bolanya dimasukkan ke keranjang lawan, sementara di sisi lain, mereka juga berusaha mencegah tim lawan untuk melaksanakan hal yang sama. Olahraga ini biasanya dimainkan di dalam ruangan tertutup dengan lapangan yang relatif kecil, yang membuatnya sangat ideal untuk disaksikan. Kecepatan permainan, strategi serangan, serta pertahanan yang intens membuat bola basket menjadi tontonan yang menarik dan menghibur bagi penonton, baik itu secara langsung maupun melalui siaran televisi (Yuliandra & Fahrizqi, 2019).

Dalam olahraga basket ada beberapa teknik dasar antara lain mengumpan, menembak, dan menggiring. Setiap pemain diharuskan untuk menguasai teknik dasar tersebut untuk mendukung performa atlet pada saat dilapangan. Secara keseluruhan, menguasai teknik dasar bola basket tidak hanya meningkatkan kemampuan setiap pemain secara individu, tetapi juga membantu memperkuat kerja sama tim dan strategi dalam permainan. Dengan menguasai *dribbling*, *passing*, dan *shooting*, pemain dapat memberikan kontribusi terbaik untuk tim (Iqbal et al., 2019).

Salah satu teknik yang harus dikuasai oleh atlet adalah *lay-up shoot*. *Lay-up shoot* ialah teknik yang sering digunakan dalam bola basket dan mudah dilakukan oleh pemain, karena jaraknya yang lebih dekat dengan ring. Teknik ini dilakukan dengan memantulkan bola ke papan pantul yang terletak tepat di atas ring dalam kotak (mirror ring), sebagaimana dijelaskan oleh Pratama & Sari (2022). Menurut Nurafni (2018) teknik ini merupakan teknik memasukkan bola ke ring yang efektif, sebab dilaksanakan pada jarak sedekat-dekatnya dengan basket atau keranjang.

Mengacu pada perolehan observasi peneliti pada atlet bola basket SMA ITP Surabaya pada saat latihan ketika atlet melaksanakan *lay-up shoot* banyak yang kurang maksimal dikarenakan faktor kurang tinggi *vertical jump* yang kurang maksimal membuat pada saat melaksanakan *lay-up shoot* bola tidak bisa masuk ke dalam ring. Dalam meningkatkan kemampuan *lay-up shoot* sangat membutuhkan kekuatan fisik antara lain keseimbangan, kekuatan, kecepatan, kelenturan, ketepatan, daya tahan, dan koordinasi. Komponen yang tidak kalah penting dalam melakukan *lay-up shoot* adalah gerakan *vertical jump*. Untuk memperoleh gerakan *vertical jump* yang maksimal membutuhkan daya ledak otot tungkai sebagai tolakan untuk melompat (Imamul et al., 2024). Kekuatan daya ledak otot tungkai ialah salah satu elemen fisik yang penting bagi para atlet karena atlet perlu memakai kekuatan mereka secara cepat dalam waktu yang sangat singkat. Maka dari itu daya ledak otot tungkai sangat penting untuk atlet basket karena banyak gerakan yang memerlukan lompatan yang tinggi terutama gerakan *lay-up shoot*.

Knee tuck jump ialah jenis latihan plyometric yang berfokus pada penguatan daya ledak otot tungkai. Latihan ini melibatkan lompatan vertikal, di mana lutut ditarik ke arah dada di puncak lompatan (Purnomo et al., 2015), sehingga melatih otot-otot utama seperti *quadriceps*, *hamstring*, *gluteus*, dan betis. Penguatan otot-otot ini memungkinkan pemain mencapai lompatan yang lebih tinggi, sehingga mempermudah mereka untuk mendekati ring basket secara efektif saat melaksanakan *lay-up shoot*.

Selain meningkatkan kemampuan teknis, latihan *knee tuck jump* juga mendukung aspek fisik lainnya, seperti fleksibilitas dan kecepatan reaksi. Fleksibilitas memungkinkan pemain untuk melaksanakan lompatan dengan rentang gerakan yang lebih luas tanpa hambatan, sedangkan kecepatan reaksi membantu mereka beradaptasi dengan cepat terhadap perubahan situasi di lapangan. Kombinasi kedua faktor ini sangat mendukung keberhasilan pemain dalam mengeksekusi *lay-up shoot* secara efektif.

Dengan latihan *knee tuck jump* yang dilaksanakan secara teratur dan terarah, pemain bola basket dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai, ketinggian lompatan, stabilitas tubuh, serta koordinasi gerakan. Semua faktor ini berkontribusi secara signifikan terhadap keberhasilan dalam melaksanakan *lay-up*. Oleh karena itu, latihan ini sangat direkomendasikan sebagai metode efektif untuk meningkatkan kemampuan individu maupun tim dalam olahraga bola basket (Nur Afiqi et al., 2021).

Bisa dilihat dari penjelasan diatas dapat menjabarkan bahwasanya latihan *knee tuck jump* punya hubungan yang signifikan terhadap kemampuan *lay-up shoot* dalam bola basket, dikarenakan keduanya punya hubungan yang melibatkan daya ledak otot tungkai sebagai elemen utama. Dengan demikian latihan *knee tuck jump* memberikan kontribusi langsung pada peningkatan kemampuan *lay-up shoot*.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *one group pretest-posttest*, yang berarti hanya melibatkan satu kelompok tanpa adanya kelompok kontrol (Heriyudanta et al., 2021). Pupulasi dalam kajian ini ialah tim putra dari ekstrakurikuler Bola Basket di SMA ITP Surabaya yang terdiri dari 25 orang. Kajian ini memakai teknik *purpove sampling*. Dalam penentuan sampel pada penelitian ini yaitu 20 siswa putra yang masih aktif mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket SMA ITP Surabaya.

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah tes kemampuan lay-up, yang dilakukan sebelum dan sesudah latihan dengan menggunakan metode observasi dan pengukuran kuantitatif. Parameter yang diukur adalah keakuratan *lay-up* (jumlah keberhasilan dari sejumlah percobaan).

Penelitian ini dilakukan dalam beberapa tahap sebagai berikut, yakni pretest untuk mengukur kemampuan awal *lay-up* pada seluruh peserta penelitian. Kemudian dilanjutkan dengan intervensi, diberikan latihan *Knee Tuck Jump* selama 16 kali pertemuan. Lalu diakhiri dengan posttest, mengukur kembali kemampuan *lay-up* setelah perlakuan diberikan untuk membandingkan hasilnya dengan pretest.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji statistik paired sample t-test atau uji Wilcoxon untuk melihat perbedaan hasil pretest dan posttest dalam kelompok yang telah diberikan *treatment*. Analisis dilakukan dengan bantuan software IBM SPSS untuk memastikan hasil yang valid dan reliabel (Rachman et al., 2024).

HASIL & PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil penelitian, latihan *Knee Tuck Jump* terbukti memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan lay-up pada siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA ITP Surabaya. Hal ini terlihat dari peningkatan nilai posttest dibandingkan pretest pada kelompok yang mengikuti latihan tersebut. Latihan ini efektif dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai dan koordinasi gerak yang dibutuhkan dalam teknik lay-up.

Tabel 1. Deskriptif Statistik

Data	N	Minumum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre-Test	20	3	6	4.25	.851
Post-Test	20	6	9	7.2	.951

Dalam tes awal ini dapat jumlah skor rata rata keseluruhan kemampuan *shoot* bola basket ialah 4.25 poin. Dalam tes akhir ini, para siswa memperoleh rata-rata skor mencapai 7.2. Bilamana dilihat dari hasil *lay-up shoot* pada awal rata rata sample mendapatkan 4.25 poin dibandingkan dengan hasil tes akhir sample memperoleh skor rata rata yang berjumlah 7.2 poin terlihat adanya perbedaan antara kedua hasil tersebut.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.216	20	.016	.874	20	.014
Posttest	.233	20	.006	.878	20	.016

Berdasarkan tabel output SPSS di atas, diketahui bahwasanya skor signifikan Asymp.Sig (2- tailed) mencapai $0,233 > 0,05$. Berdasarkan aturan yang dipakai untuk membuat keputusan dalam uji kolmogorov-smirnov, bahwasanya data mengikuti pola distribusi normal. Jadi, syarat atau anggapan mengenai normalitas pada model regresi telah terpenuhi.

Tabel 3. Uji Homogenitas

Test	Sample	Hasil	Keterangan
Pretest dan Posttest	20	.110	Homogen

Berdasarkan tabel hasil output “*test of homogeneity of varience*” tabel diatas didapatkan hasil sebagai berikut: Berdasar atas output di atas dicerminkan skor signifikan (sig) ialah mencapai $0,110 > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwasanya data yang diperoleh ialah sama atau homogen. Dengan demikian, maka salah satu syarat dari uji independent t test sudah terpenuhi.

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis

Kelompok Data	Paired Sample T-Test		p value / sig (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	
Pair 1 PreTest-PostTest	-2.95000	.82558	.001

Berdasar tabel *table output “Paired Sample Test”* di atas didapatkan hasil sebagai berikut: Berdasar atas *output* diatas diperoleh skor Sig. (2-tailed) mencapai $0,001 < 0,05$, maka dapat diismpulkan ada perbedaanrata-rata hasil *lay-up* untuk *Pre-Test* dan *Post-Test*. Berdasar atas pembahasan output diatas dapat disimpulkan bahwasanya ada pengaruh *Plyometric knee tuck jump* terhadap hasil kemampuan *lay-up shoot* bola basket.

Pembahasan

Lay-up shoot ialah salah satu teknik dasar yang ada pada olahraga bola basket, *lay-up shoot* merupakan usaha memasukkan bola ke dalam ring lawan untuk mendapatkan skor. Setiap serangan selalu berorientasi pada keberhasilan melakukan tembakan. Menurut (Fatimah, 2023) *lay-up shoot* ialah teknik permainan dalam bola basket dan cara mainnya ialah dengan menembak atau melempar bola pada ring basket dengan jarak yang sangat dekat di sertai dua langkah ke depan. Daya ledak otot tungkai berperan penting dalam memengaruhi kemampuan *lay-up shoot*. Maka karena itu, meningkatkan kualitas daya ledak atau kekuatan otot tungkai menjadi faktor utama dalam upaya memperbaiki kemampuan *lay-up shoot*.

Pelatihan *plyometrics* merupakan salah satu pelatihan yang dipakai untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai (Wibawa et al., 2017). Latihan *knee tuck jump* merupakan salah satu bentuk latihan plyometrik yang bertujuan untuk meningkatkan daya ledak otot, terutama otot tungkai dan kaki. Memperkuat otot-otot yang termasuk flexors pinggul dan *hamstring*, *gastronemius*, *glutes*, paha depan, dan paha belakang ialah tujuan dari latihan *knee tuck jump* Menurut anshori dalam (Salam, 2024). Otot – otot tersebut sangat penting untuk menjaga keseimbangan tubuh, menghasilkan daya dorong untuk melompat, dan memberikan kekuatan yang cukup untuk melakukan gerakan eksplosif seperti *lay-up shoot*.

Tinggi lompatan punya peran penting dalam kemampuan *lay-up* pada bola basket, karena berpengaruh langsung terhadap keberhasilan tembakan dan efektivitas pemain dalam mencetak poin. Kemampuan melompat tinggi memungkinkan pemain mendekati ring dengan lebih optimal, memperpendek jarak bola ke ring, sehingga meningkatkan akurasi tembakan. Stabilitas tubuh saat melayang di udara yang didukung oleh tinggi lompatan membantu menjaga keseimbangan dan kontrol gerakan, sehingga pemain

dapat mengarahkan bola ke ring dengan lebih tepat. Untuk meningkatkan tinggi lompatan, diperlukan latihan seperti *knee tuck jump*, yang memperkuat otot tungkai.

Secara keseluruhan, tinggi lompatan ialah elemen utama dalam mendukung efektivitas *lay-up*. Dengan lompatan yang lebih tinggi, pemain dapat melaksanakan tembakan dengan lebih efisien, dan akurat, sekaligus memberikan keunggulan dalam permainan bola basket. Maka, bisa dibilang bahwasanya tembakan *lay-up* ialah jenis tembakan yang membutuhkan tenaga, terutama dari otot kaki. Semakin tinggi seseorang melompat, semakin mudah pemain bisa melaksanakan tembakan *lay-up*, karena jarak antara bola dan ring basket menjadi lebih pendek (Febryan et al., 2024). Dengan demikian, hasil dari tembakan *lay-up* akan lebih baik.

Oleh karna dari itu penelitian ini menegaskan bahwasanya metode pelatihan berbasis *plyometric* dapat menjadi pendekatan efektif dalam program latihan basket di tingkat sekolah. Latihan *knee tuck jump* meningkatkan performa teknis peserta, hingga memberi kontribusi pada penguatan otot inti yang mendukung keseimbangan dan postur tubuh selama pertandingan. Dengan demikian, latihan *knee tuck jump* dapat direkomendasikan sebagai metode pelatihan yang efektif dalam meningkatkan performa atlet bola basket dalam melakukan *lay-up shoot* terutama di kalangan pelajar.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa latihan *Knee Tuck Jump* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *lay-up* pada peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA ITP Surabaya. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan rata-rata nilai posttest dibandingkan pretest pada kelompok eksperimen, yang menunjukkan bahwa latihan ini efektif dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai dan koordinasi gerakan yang dibutuhkan dalam teknik *lay-up*. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok yang diberikan latihan *Knee Tuck Jump* dan kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan serupa. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H1) diterima, yang berarti bahwa latihan *Knee Tuck Jump* berkontribusi secara positif terhadap peningkatan keterampilan *lay-up* pemain bola basket. Implikasi dari penelitian ini adalah bahwa latihan *Knee Tuck Jump* dapat digunakan sebagai bagian dari program latihan yang lebih sistematis bagi atlet muda, khususnya dalam meningkatkan eksplosivitas lompatan dan ketepatan gerakan saat melakukan *lay-up*. Pelatih dan pembina ekstrakurikuler bola basket di sekolah disarankan untuk mengintegrasikan latihan ini secara rutin guna mengoptimalkan perkembangan kemampuan teknis peserta didik. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar dilakukan pengujian dengan variasi durasi latihan yang lebih panjang atau dikombinasikan dengan metode latihan lain guna mengetahui efek jangka panjang terhadap performa atlet dalam permainan bola basket.

DAFTAR PUSTAKA

- Fatimah, S. (2023). Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Menggunakan Media Bola Dengan Teknik Lay-up Shoot Pada Materi Surat Lamaran Pekerjaan. *Asmaraloka : Jurnal Pendidikan, Linguistik Dan Sastra Indonesia*, 1(2), 63–68. <https://doi.org/10.55210/Asmaraloka.V1i2.299>
- Febryan, R. M., Agust, K., Juita, A., Maesaroh, S., Riau, U., Kampus Bina Widya, I. K., Baru, S., Tampan, K., & Pekanbaru, K. (2024). *Penerapan Metode Latihan Drill Untuk Meningkatkan Keterampilan Shooting Dengan Konsep Beef Di Tim Basket Sma Negeri 1 Teluk Kuantan*. 5.
- Heriyudanta, M., Tria, W., Putri, A., & Ponorogo, I. (2021). Jurnal Kajian Pendidikan Dan Hasil Penelitian. *Jurnal Review Pendidikan Dasar*, 7(2). <http://journal.unesa.ac.id/index.php/pd>
-

- Imamul, N., Universitas, K., & Makassar, N. (2021). *Analisis Tingkat Keterampilan Dasar Lay-up Shoot Pada Pemain Basket Putera Sma Negeri 6 Soppeng The Analysis Of Basic Lay-up Shoot Skill Of Male Basketball Players In Sma Negeri 6 Soppeng*.
- Iqbal, K., Research, D. M. P., Pathak, M., Khalid, C., Dar, I., Research, M. P., & Dar, K. I. (2019). Effect Of Speed Agility And Quickness (Saq) Training On Selected Skill Related Fitness And Physiological Variables Among Intercollegiate Basketball Players. ~ 256 ~ *International Journal Of Physiology*, 4(2), 256–260. [Www.Journalofsports.Com](http://www.journalofsports.com)
- Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2022). Model Latihan Shooting Bola Basket Dengan Modifikasi Ring Pada Anak Usia Sekolah Menengah Pertama. *Journal Of Arts And Education*, 2(1), 49–56. <https://doi.org/10.33365/Jae.V2i1.69>
- Nur Afiqi, A., Irsyada, M., Kepelatihan Olahraga, P., & Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan, F. (2021). *Jpo: Jurnal Prestasi Olahraga Pengaruh Latihan Half Squat Jump Dan Knee Tuck Jump Terhadap Tinggi Loncatan Atlet Bolavoli Pj-Voct Tenggulun*.
- Nur Alfitra Salam, C. R. (2024). *Perbedaan Latihan Pliometrik Knee Tuck Jump Dan Jump To Box Terhadap Tinggi Lompatan Dan Kelentukan Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli*. 2, 357–364.
- Nurafni, R. (2018). Hubungan Power Tungkai Dan Tinggi Badan Terhadap Hasil Lay-up Shoot Dalam Permainan Bola Basket Siswa Sma Negeri 1 Ciasem. *Biomatika*, 4(01), 3–10.
- Pratama, D., & Sari, Y. P. (2022). Pengembangan Model Latihan Lay-Up Pada Permainan Bolabasket. *Edukasimu.Org*, 2(1), 1–8.
- Purnomo, Wijono, & Hari, S. (2015). Pengaruh Latihan Plyometric Knee Tuck Jump Dan Step Up Jump Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 3(1), 7–17.
- Rachman, A., Yochanan, E., Samanlangi, A. I., & Purnomo, H. (2024). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D* (1st Ed.). Saba Jaya Publisher.
- Wibawa, R., Sudiarta, N., & Santika, N. A. (2017). Pelatihan Plyometrics Knee Tuck Jump 5 Repetisi 5 Set Meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Kelas X Jurusan Multimedia Dan Lukis Tradisi Smk Negeri 1 Sukawati Gianyar Tahun Pelajaran 2015/2016. *Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 01, 34–41.
- Yuliandra, R., & Fahrizqi, E. B. (2019). Pengembangan Model Latihan Jump Shoot Bola Basket. *Journal Of Sport (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, And Training)*, 3(1), 51–55. <https://doi.org/10.37058/Sport.V3i1.750>