**Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Kemampuan *Rebound* Ekstrakurikuler Bola Basket Pondok Pesantren**

**Hamka 2 Padang**

**Rudi Yulianto1\*, Yogi Setiawan 2, Ronni Yenes3, Sari Mariati4**

1,2,3,4Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

Email Korespondensi: [rudi01pratama@gmail.com](mailto:rudi01pratama@gmail.com)

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometric* terhadap kemampuan *rebound* ekstrakurikuler bola basket pondok pesantren Hamka 2 Padang. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “The *One Group Pretest Posttest Design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa pondok pesantren Hamka 2 Padang berjumlah 10 orang, yang diambil menggunakan teknik total *sampling*. Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: daftar hadir latihan minimal 75% (keaktifan mengikuti latihan pada saat *treatment*), pemain merupakan siswa pondok pesantren 2 Hamka Padang yang masih aktif latihan. Instrumen untuk mengukur kemampuan *rebound* yaitu butir gerak instrument *rebound*. Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Ada pengaruh yang signifikan latihan *plyometric* terhadap kemampuan *rebound* ekstrakurikuler bola basket pondok pesantren Hamka 2 Padang, dengan thitung 5,3300 > t tabel 1,833, dan nilai signifikansi 3,497 < 0,05, dan kenaikan persentase sebesar 2,24%. (2) Ada pengaruh yang signifikan latihan *plyometric* terhadap kemampuan *rebound* ekstrakurikuler bola basket pondok pesantren Hamka 2 Padang, dengan t hitung 3,738 > t tabel 2,131, dan nilai signifikansi 0,002 < 0,05, dan kenaikan persentase sebesar 5,50%.

**Kata kunci:** *Plyometric*, *Rebound*

***The Effect of Plyometric Training on Extracurricular Basketball***

***Rebounding Ability at Islamic Boarding***

***Schools Hamka 2 Padang***

***ABSTRACT***

*This study aims to determine the effect of plyometric training on extracurricular basketball rebounding ability at the Hamka 2 Padang Islamic boarding school. This research uses an experimental method with the design "The One Group Pretest Posttest Design". The population in this study was 10 students at the Hamka 2 Padang Islamic boarding school, who were taken using total sampling techniques. The criteria for determining this sample include: training attendance list of at least 75% (actively taking part in training during treatment), players are students of Islamic boarding school 2 Hamka Padang who are still actively training. The instrument to measure rebound ability is the rebound instrument movement item. Data analysis used a t test with a significance level of 5%. The results of the research show that (1) There is a significant effect of plyometric training on extracurricular basketball rebounding ability at the Hamka 2 Padang Islamic boarding school, with a t count of 5.3300 > t table 1.833, and a significance value of 3.497 < 0.05, and a percentage increase of 2, 24%. (2) There is a significant effect of plyometric training on extracurricular basketball rebounding ability at the Hamka 2 Padang Islamic boarding school, with t count 3.738 > t table 2.131, and a significance value of 0.002 < 0.05, and a percentage increase of 5.50%.*

***Keywords:*** *Plyometric, Rebound*

**PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan satu bidang ilmu yang sangat penting dari sekian bidang ilmu penting lainnya, karena dengan berolahraga seseorang akan mendapatkan kebugaran bagi tubuh (Yaqin, 2013). Olahraga dibagi menjadi dua kalimat yaitu olah dan raga, olah berarti proses sedangkan raga adalah tubuh atau yang berkaitan dengan fisik (Adzkar et al., 2015). Olahraga juga memberikan suatu kesenangan yang berdampak pada sisi psikologis seseorang. Menurut Undang-Undang No. 11 Tahun 2022 Presiden Republik Indonesia menimbang bahwa:

Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional sudah tidak sesuai dengan perkembangan dan kebutuhan keolahragaan sehingga perlu diganti. Menurut Pasal 1 ayat 6 Undang-Undang No. 11 Tahun 2022 menyatakan bahwa “Olahragawan adalah Peolahraga yang mengikuti pelatihan dan kejuaraan Olahraga secara teratur, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan untuk mencapai prestasi”.

Berdasarkan kutipan di atas bahwa pembinaan serta pengembangan olahraga prestasi dilakukan dengan cara memberdayakan pekumpulan olahraga, menumbuh dan mengembangkan pembinaan olahraga secara nasional maupun bersifat daerah serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan (Setiawan & Syahara, 2020). Olahraga berkembang menjadi ilmu olahraga, dimana olahraga dapat memberikan dampak ekonomi pada suatu negara melalui kegiatan industri olahraga, teknologi informasi, Pendidikan, kesehatan, pariwisata, hiburan, budaya dan lain-lain (Setiawan et al., 2024). Karena hal ini memberikan peluang bagi seluruh kalangan masyarakat di dunia (Setiawan et al., 2012) . Di Indonesia Olahraga yang berkembang diantaranya meliputi pendidikan olahraga, olahraga rekreasi dan olahraga industri yang memberikan peluang bagi perkembangan komoditas industri pada bidang olahraga kesehatan di kehidupan masyarakat (Aja, R., Masrun, M., & Yendrizal, Y. 2023). kegiatan berolahraga dapat berupa suatu kegiatan fisik (jasmani) yang dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kesehatan maupun kebugaran seseorang (Bouteraa et al., 2020).

Pembangunan di bidang olahraga juga mendapat perhatian khusus dari pemerintah untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani rakyat Indonesia (Moch. Bintang Ardhana Putra, 2022). Hal ini didukung berbagai pihak (Ammelia, A., 2023). Salah satu olahraga yang digemari hamper oleh seluruh rakyat Indonesia adalah olahraga Bolabasket (Arisetiawan et al., 2020). Permainan atau olahraga bolabasket bukanlah olahraga yang berasal dari Indonesia, tetapi berasal dari Negara Amerika Serikat (Pratiwi et al., 2018).

Secara umum,dalam permainan bolabasket terdapat teknik teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan bolabasket yaitu seperti: *dribbling, shooting, passing dan rebound* (Adhi & Gumantan, 2020). Beberapa teknik tersebut harus dikuasai dalam permainan bolabasket karena ketika pertandingan bolabasket dilakukan teknik inilah yang menunjang untuk berhasil memenangkan suatu pertandingan (Rahman et al., 2023)*.* Permainan Bolabasket dibutuhkan *rebound* yang baik, karena *rebound* adalah salah satu teknik peting dalam permainan, karena *rebound* berguna mengambil bola baik dalam keaadan menyerang maupun dalam keadaan bertahan dan meningkatkan presentase kemenangan suatu tim (Munar et al., 2018).

Kondisi fisik merupakan syarat dasar yang paling dominan bagi kinerja jasmani yang optimal (Herlambang, 2024). Komponen kondisi fisik sebagai konsep adalah; daya tahan, kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelenturan, ketangkasan, keseimbangan dan koordinasi (Davieri et al., 2022). Komponan kondisi fisik dapat maxsimal jika adanya latihan yang sesuai, setiap komponen kondisi fisik akan selalu berhubungan satu sama lainya, apalagi di saat aktifitas fisik maupun pada saat berolahraga (Purnomo & Firma Ditha, 2018). Setiap komponen memiliki fungsinya masing-masing dan harus dikembangkan untuk meningkatkan kondisi fisik (Amini et al., 2022). Dalam suatu permainan dalam cabang olahraga kondisi fisik sangat berperan penting karena menjadi persyaratan yang harus dimiliki seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang sangat optimal (Ilham et al., 2021). Di setiap cabang olahraga komponen kondisi fisik yang paling dibutuhkan yaitu daya ledak, hampir semua cabang olahraga daya ledak menjadi komponen kondisi fisik yang paling utama salah satunya yaitu bolabasket (Yuliandra et al., 2020). Bafirman dan Agus (2008) menjelaskan bahwa “daya ledak adalah kemampuan mengarahkan gaya dengan cepat dalam waktu singkat untuk memberikan dorongan terbaik padatubuh atau benda dalam suatu gerakan ledakan penuh untuk mencapai tujuan yang diinginkan”. Daya ledak otot tungkai merupakan salah satu komponen utama kebugaran jasmani yang sangat penting dalam permainan bolabasket,misalnya pada saat melakukan *rebound* (Yenes, 2020). Berdasarkan kutipan diatas, salah satu teknik dasar yang sangat berperan penting dalam permainan bolabasket adalah *rebound* (Yenes & Gutrianto, 2021). dalam teknik dasar pemainan bolabasket terutama pada *rebound*, karna *rebound* sangat berperan penting untuk mempertahankan point atau menambah point (Fernandes Correia et al., 2020). Dalam permainan bolabasket teknik *rebound* sangat penting karna itu perlunya program latihan untuk menambah kemampuan *rebound* bolabasket (Yendrizal et al., 2021). Latihan yang dapat menunjang kemampuan *rebound* pada seorang pemain bolabasket (Yenes et al., 2021). Beberapa jenis latihan tersebut telah di kembangkan oleh para ahli terdahulu hingga saat ini (Bella, A., Adnan, A., 2023). Kurangnya penerapan latihan yang benar akan mengurangi kemampuan seorang pemain terhadap *rebound* dalam permainan tersebut (Fantino, N., Argantos, A., 2024). Hal ini dapat terjadi karna pada setiap pemain bolabasket baik profesional maupun pemain pemula seperti tingkat sekolah.

Berdasarkan hasil observasi peneliti saat melakukan observasi pada saat melaksanakan praktek melatih di Ektrakulikuler Pondok Pesantren Hamka 2 Padang yang terletak di Jl.Pesantren,Aia Pacah,Kec.Koto Tangah,Kota Padang,yang dibina bapak Angga Okta saat melakukan pertandingan di acara GARUDA CUP yang diadakan didesember 2022 Pondok Pesantren Hamka 2 hanya mampu sampai di perempat final,kekalahan iti disebabkan sebagian besar karena kurang optimalnya *rebound*,yang mana *rebound* sering kali tidak berhasil hanya beberapa kali *rebound* berhasil didapatkan,dari data observasi *rebound* yang didapatkan oleh ektrakulikuler Pondok Pesantren Hamka 2 Padang mendapatkan *rebound* sebanyak 15 kali dan gagal sebanyak 30 kali.

Dari data hasil observasi yang dilihat dari *scoorsheet* tersebut terlihat *rebound* ektrakulikulerpemain bolabasket Pondok Pesantren Hamka 2 Padang kurang baik,kegagalan tersebut disebabkan beberapa factor diantaranya kurang tingginya lompatan pada saat melakukan *rebound*, terlihat saat melakukan *rebound* Pondok Pesantren Hamka 2 Padang kesulitan menangkap bola karena kalh tinggi lompatan sama pemain lawan dan *blocking* atau *box out* yang dilakukan pemain lawan yang susah ditembus.Untuk itu Pondok Pesantren Hamka 2 Padang harus harus diberikan latihan untuk memaksimalkan daya ledak otot tungkai sehingga lompotan akan lebih tinggi.

Oleh sebab itu untuk meningkatkan kemampuan *rebound* pemain, agar dapat melakukan *rebound* dengan lompatan yang tinggi maka perlu diberikan bentuk latihan yang dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai agar lompotan pada saat melakukan *rebound* dapat maksimal sehingga kemampuan *rebound* bola basket meningkat (Paes et al., 2022). Bentuk latihan yang dapat diberikan untuk meningkatkan kemampuan *rebound* bolabasket adalah *plyometric* untuk menambah kemampuan *rebound* Pondok Pesantren Hamka 2 Padang. *Plyometric* dapat dianggap sebagai otot cepat *fibers* dan saraf yang mengatifkan mereka, mencakup berbagai latihan meloncat dan melompat, dengan menciptakan program *plyometric* dengan memilih latihan yang benar dan perkembangan intensitas (Asadi et al., 2015). Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Kemampuan *Rebound* Ektrakulikuler Pondok Pesantren Hamka 2 Padang”.

**METODE**

Metode penelitian adalah upaya mencari, mengembangkan dan menguji kebenaran informasi dengan menggunakan metode ilmiah. Dalam pekerjaan penelitian harus diperhatikan bahwa metode yang digunakan harus disesuaikan dengan objek penelitian dan tujuan yang ingin dicapai, agar pekerjaan penelitian berlangsung secara sistematis. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian eksperimen. Arikunto (2006): “Penelitian eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab-akibat antara dua faktor yang sengaja diekstraksi oleh peneliti dengan menghilangkan atau mengecualikan faktor lainnya. Desain penelitian adalah perencanaan yang menganalisis data agar dapat dilakukan secara ekonomis dan sesuai dengan tujuan penelitian. Dalam penelitian ini desain yang digunakan adalah *one group pretest- posttest design.* Pada desain ini melibatkan satu kelompok subjek yang diteliti, yaitu dengan memberikan tes awal *(pretest)* terhadap sampel penelitian setelah itu diberi perlakuan dan di evaluasi dengan cara memberikan tes akhir (*posttest*). Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesanren Hamka 2 Padang dan dilaksanakan setelah proposal penelitian ini disetujui dan telah selesai deperbaikan.

Menurut Sudaryono (2018:165) mengatakan “Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti. Populasi tidak hanya orang, melainkan bisa berupa objek-objek lainnya. Pendapat ini sejalan dengan Arikunto (2010:173) yang mengatakan populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang terdiri dari manusia, hewan, tumbuh-tumbuhan (Amin, N. F., Garancang, S., 2023). Populasi dalam penelitian ini atlet ektrakulikuler Pondok Pesantren Hamka 2 Padang yang berjumlah 10 orang putra. Menurut Arikunto (2014:174) mengatakan sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Teknik penentuan sampel dalam penelitian ini adalah mengunakan metode *Purposive Sampling*. Menurut Arikunto “*Purposive sampling* adalah tenik pengambilan sampel dengan kriteria yang telah ditentukan”.Populasi dalam sampel ini atlet Hamka 2Padang berjumlah 10 orang putra.

**Butir Gerak Instrumen *Rebound***

Susunan instrument berdasarkan teori ahli yaitu sebagai berikut:

Tabel 1. Lembar Pengamatan Untuk Tes *Rebound*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Indaktor** | **Sub Indikator** | **Skor** | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | Fase Persiapan | Posisi badan sudah melakukan  teknik *rebound* |  |  |  |  |  |
| pandangan sudah kearah bola  dan ring |  |  |  |  |  |
| Posisi badan dalam melakukan  *Rebound* |  |  |  |  |  |
| Mengunci posisi lawan agak  berada dibelakang |  |  |  |  |  |
| 2 | Fase Pelaksanaan | Melakukan *box out* terhadap  Lawan |  |  |  |  |  |
| Agresivitas |  |  |  |  |  |
| Mendapatkan bola (*rebound*) |  |  |  |  |  |
| Timing dalam melakukan  *rebound/ feeling* bola |  |  |  |  |  |
| 3 | Fase Akhir | Mendarat dengan ke dua kaki |  |  |  |  |  |
| Lindungi bola terlebih dulu saat sudah mendarat dan baca situasi  Permainan |  |  |  |  |  |
| Memasukan bola kedalam ring |  |  |  |  |  |

Cara pengambilan nilai atau skor dalam tes *rebound* ini bedasarkan *coaching* *point* yang ada dalam melakukan *rebound*. Keterangan nilai : (1) Untuk nilai 1 dikategorikan kurang sekali. (2) Untuk nilai 2 dikategorikan kurang. (3) Untuk nilai 3 dikategorikan sedang. (4) Untuk nilai 4 dikategorikan baik. (5) Untuk nilai 5 dikategorikan sangat baik.

**Tes Pelaksanaan Instrumen *Rebound***

* + - 1. Petugas : Satu orang penghitung waktu dan satu orang pencatat skor.
      2. Pelaksanaan tes : (a) Pemain terdiri dari 3 orang yang ukuran tingginya +- lebih sama. (b) Pelaksanaan dilakukan 5 kali percobaan tiap pemain. (c) Pelaksanaan dimulai dengan tiupan peluit dan bola dilempar kearah ring dari *free throw*. (d) Untuk permulaan bola akan dilempar oleh 1 pemain ke rah ring dari *free throw*dan ke 2 pemain tadi melakukan *rebound.* (e) Untuk orang pemain pertama yang mendapatkan bola langsung *shooting* melakukan kearah ring dan 2 orang yang memegang bola melakukan teknik *rebound*. (f) Untuk pemain yang melakukan *shooting* tidak boleh diganggu oleh 2 yang melakukan *rebound*. (g) Pemain yang masuak *rebound* gantian sama yg *free throw*. (h) Pelaksanaan diberhentikan ketika 3 pemain sudah melakukan *rebound* sebanyak 5 kali.
      3. Penilaian. (a) Skor dihitung sesuai dengan banyaknya jumlah *rebound* yang bisa diraih oleh *defense rebound*.

**HASIL**

Hasil penelitian pengaruh Latihan *plyometric* terhadap kemampuan *rebound* ekstrakurikuler bola basket pondok pesantren Hamka 2 Padang dideskripsikan sebagai berikut: Hasil *pretest* dan *posttest* kemampuan *rebound* ekstrakurikuler bola basket pondok pesantren Hamka 2 Padang setelah diberikan latihan *plyometric* selengkapnya sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan *Rebound*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No Subjek** | ***Pretest*** | ***Posttest*** | **Selisih** |
| 1 | 25 | 50 | 25 |
| 2 | 29 | 49 | 20 |
| 3 | 32 | 52 | 20 |
| 4 | 28 | 47 | 19 |
| 5 | 38 | 49 | 11 |
| 6 | 40 | 48 | 8 |
| 7 | 32 | 40 | 8 |
| 8 | 34 | 47 | 13 |
| 9 | 42 | 44 | 2 |
| 10 | 39 | 43 | 4 |

Berdasarkan tabel 3 di atas, deskriptif statistik *pretest* dan *posttest* kemampuan *rebound* ekstrakurikuler bola basket pondok pesantren Hamka 2 Padang setelah diberikan latihan *plyometric* disajikan pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3. Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan *Rebound*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Statistik** | ***Pretest*** | ***Posttest*** |
| *N* | 10 | 10 |
| *Mean* | 33,9 | 46,9 |
| *Std. Deviation* | 5,39 | 3,42 |
| *Minimum* | 25 | 43 |
| *Maximum* | 42 | 52 |
| *Sum* | 339 | 469 |

Berdasarkan data pada tabel 3 tersebut di atas, *pretest* dan *posttest* kemampuan *rebound* ekstrakurikuler bola basket pondok pesantren Hamka 2 Padang setelah diberikan latihan *plyometric*.

**Uji Normalitas**

Uji normalitas dilakukan apakah variabel dalam penelitian mempunyai sebaran data yang sama atau tidak. Perhitungan uji normalitas dalam penelitian ini Menggunakan *excel* for window. dengan kriteria pengujiannya HI diterima jika p-value (sig) <  Sebaliknya H1 p - value (sig) >. Berikut hasil uji normalitas dengan menggunakan bantuan excel for Windows. Standar pengujiannya adalah jika L0 yang diperoleh dari data observasi melebihi Lt, maka H0 ditolak, begitu pula sebaliknya, secara sederhana dapat dikatakan sebagai berikut:

Tabel 4. Uji Normalitas Sebaran Data

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Variabel | N | Lo | Lt | Ket |
| 1 | Data *pre-test* sebelum perlakuan | 10 | 0,0766 | 0,2580 | Normal |
| 2 | Data *post-test* sesudah perlakuan | 10 | 0,0261 | 0,2580 | Normal |

Tabel diatas menunjukkan bahwa hasil pengujian untuk *pretest* kemampuan *rebound* denganskor L0 = 0,0766 dengan N = 10, sedangkan Lt pada taraf pengujian signifikan α = 0,05 diperoleh 0,2580 yang lebih besar dari L0 sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari *pretest* kemampuan *rebound* ekstrakurikuler bola basket pondok pesantren Hamka 2 Padang berdistribusi normal. Selanjutnya hasil *posttest* kemampuan *rebound* L0 = 0,0261 dengan N = 10, sedangkan Lt pada taraf pengujian signifikan α = 0,05 diperoleh 0,2580 yang lebih besar dari L0 sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari *posttest* kemampuan *rebound* ekstrakurikuler bola basket pondok pesantren Hamka 2 Padang berdistribusi normal. Maka variabel tersebut datanya tersebar secara normal, karena variable skor L0 < Lt pada taraf pengujian signifikan α = 0,05. Hal ini bearti variabel penelitian ini normal.

**Uji Homogenitas**

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Uji homogenitas dua varians data *pretest* dan *posttest* kemampuan *rebound* ekstrakurikuler bola basket pondok pesantren Hamka 2 Padang dilakukan dengan uji menggunakan Excel dengan taraf signifikansi (α) = 0,05. Hasil uji homogenitas tersebut dapat dilihat pada tabel 4.3 dibawah ini.

Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Variabel** | **Fhitung** | **Ftabel** | **Keterangan** |
|  |
|  |
| Data *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan *Rebound* | 2,4885 | 5,3180 | Homogen |  |

Berdasarkan hasil uji homogenitas varians dengan menggunakan uji Excel pada tabel 4.6. didapatkan bahwa nilai Fhitung ≤ Ftabel, maka dapat disimpulkan bahwa data kemampuan *rebound* ekstrakurikuler bola basket pondok pesantren Hamka 2 Padang berasal dari populasi-populasi yang mempunyai varians yang sama, atau kedua kelas tersebut homogen.

**Uji Hipotesis**

Pada penelitian ini hipotesis yang diajukan ialah “terdapat pengaruh latihan *plyometric* terhadap kemampuan *rebound* ekstrakurikuler bola basket pondok pesantren Hamka 2 Padang”. Hipotesis ini di (uji t) menggunakan rumus *t-test*. Berdasarkan tabel distribusi t dengan derajat kebebasan (dk) n-1= 10-1= 9 taraf signifikan 0,05 maka diperoleh thitung = 5,3300 < ttabel = 1.833. Maka Ha diterima dan Ho ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *plyometric*. Untuk lebih jelas dapat dilihat rangkuman tabel analisis dibawah ini:

Table 6. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Dk = n – 1 = 10 – 1 | Hasil Latihan *Plyometric* | | thitung | ttabel | Keterangan |
| Rata-rata | Rata-rata |
| (*Pretest*) | (*Posttest*) |
| 9 | 33,90 | 46,90 | 5,3300 | 1,833 | Ho ditolak, Ha diterima |

Tabel diatas menunjukkan bahwa thitung 5,3300 sedangkan ttabel 1.833 dengan taraf signifikan 0,05 dan n = 9, thitung > ttabel (5,3300 > 1.833). Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis maka Ho ditolak dan Ha diterima. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *plyometric* kemampuan *rebound* ekstrakurikuler bola basket pondok pesantren Hamka 2 Padang.

**PEMBAHASAN**

Pembahasan ini akan membahas secara lengkap mengenai penguraian hasil data penelitian pengaruh latihan *plyometric* terhadap kemampuan *rebound* ekstrakurikuler bola basket pondok pesantren Hamka 2 Padang berdasarkan data statistik. Dalam hal ini *rebound* sangat penting dalam sebuah pertandingan bola basket, keunggulan di *rebound* dapat menambah presentase kemenangan sebuah tim dikarenakan ada 4 aspek yang penting dalam pertandingan bola basket dan salah satunya adalah *rebound*, bahwa *rebound* sangat berperan penting dalam pertandingan terutama *offensive* dan *defensive* *rebound*, *offensive rebound* dapat membantu tim mendapatkan presentase menembak yang lebih banyak dan mendapatkan peluang untuk memasukan bola ke ring lebih banyak sedangkan *deffensive rebound* berperan agar tim *deffense* dapat memulai serangan untuk mencetak angka (Ramadhan, R., Mardela, R., Yenes, 2023).

*Rebound* adalah salah satu teknik dasar yang tidak boleh terlalu sering digunakan (Arazi & Asadi, 2011). *Rebound* adalah gerakan dalam permainan bola basket untuk memenangkan bola yang gagal masuk ke dalam ring usai ditembakkan (Zayer, 2022). Gerakan *rebound* perlu dilakukan dengan cermat untuk meningkatkan keberhasilannya (Abaas et al., 2023). Seorang pemain bola basket boleh saja sering menembak, mendribel, mengoper dan mencoba mencuri bola, menghalangi tembakan, namun tidak melakukan *rebound* (Dio Bagus et al., 2020). Dalam olahraga bola basket khususnya pada teknik *rebound* ternyata membutuhkan tinggi lompatan, karena dengan lompatan yang tinggi seorang pemain bolabasket akan lebih bisa memaksimalkan kemampuan *rebound* yang dilakukan oleh atlet (Lin, 2020). Penulis sependapat bahwa dalam permainan bola basket, usaha untuk *rebound* menciptakan kesempatan untuk mencetak angka kedua (Iwara, F., Yenes, R., 2024). Usaha untuk *rebound* dapat menciptakan kesempatan untuk mencetak skor, sukses tim tergantung pada *rebound* menyerang atau *rebound* bertahan (Sadeghi et al., 2019). *Rebound* penyerang meningkatkan kemungkinan menambah skor, sedangkan *rebound* bertahan lebih berharga untuk menghalangi kemungkinan lawan menambah skor (Colloud et al., 2015). Kontrol bertahan terhadap papan ring basket, mengurangi kemungkinan lawan untuk mendapat tembakan kedua yang sering lebih mudah mencetak skor dan permainan bernilai tiga (Putri, D., Hauw Sin, T., 2023).

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa latihan *plyometric* dapat meningkatkan kemampuan *rebound* ekstrakurikuler bola basket pondok pesantren Hamka 2 Padang. Latihan *plyometric* adalah latihan atau ulangan yang bertujuan menghubungkan gerakan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan-gerakan *explosive* (Pranata, R., -, U., Sin, T., 2022). Kemudian menurut Yusuf (2018) latihan *plyometric* yang memanfaatkan beban dengan berat badan sendiri (*inner load*) telah digunakan sebagai metode latihan terutama untuk mengembangkan kekuatan, kecepatan, dan power. Menurut Perikles et al (2016) prinsip metode latihan *plyometric* adalah kondisi otot selalu berkontraksi baik saat memanjang (*eccentric*) maupun saat memendek (*concentric*) untuk menghasilkan sejumlah gaya yang besar dan *explosive* secara cepat. Latihan *plyometric* merupakan bentuk latihan yang populer yang sering digunakan untuk meningkatkan performa atlet (Morikawa et al., 2022). Dimana melibatkan peregangan unit otot-tendon segera diikuti dengan pemendekan unit otot. Bentuk latihan yang dapat digunakan dalam latihan power adalah dengan metode *plyometric*. Dalam metode *plyometric* prinsipnya adalah otot selalu berkontraksi baik ketika saat memanjang maupun saat memendek secara eksplosif (Vizalla, R., Sin, T., Yenes, R., & Oktavianus, I. 2022). Latihan adalah cara-cara dan prosedur dalam pemilihan jenis-jenis latihan dan penataanya menurut tingkat kesulitan, berat beban dan kopleksitas. *Plyometric* adalah pelatihan-pelatihan atau ulangan yang bertujuan menghubungkan gerakan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan- gerakan eksplosif (Agusri, F., Donie, D., 2021).

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kemampuan *rebound* juga dipengaruhi tingkat kemampuan menangka maupun bertahan pada latihan *plyometric* (Yendrizal et al., 2023). Penerapan latihan *plyometric* sebaiknya diterapkan pada atlet dengan kemampuan menangkap dan bertahan dalam upaya meningkatkan *rebound*. Hal ini menunjukkan *offensive rebound* dan *devensive rebound* memiliki peran dalam meningkatkan kemampuan *rebound* (Yenes, R., Syahara, S., 2018). *Offensive rebound* adalah upaya untuk menangkap bola *rebound* di *paint* area lawan karena *shooting* dari rekan tim yang gagal masuk ke dalam ring. *Offensive rebound* harus dilakukan dengan cermat karena tidak mudah untuk masuk ke area pertahanan lawan dengan hanya menggunakan gerakan biasa (Mariati, S., & Rasyid, W. 2018). Perpaduan antara kekuatan fisik dan posisi menjadi kunci untuk *offensive rebound* ini. Sedangkan gerakan *box* *out* secara otomatis dilakukan lebih kuat oleh tim lawan sehingga ketika mempraktikkannya di area lawan akan sangat sulit (Smith & Griggs, 2009). Sedangkan *defensive rebound* adalah gerakan untuk memenangkan bola ketika lawan gagal dalam upaya mencetak poin (Mariati, S. 2017). Secara sederhana, *defensive rebound* dalam permainan bola basket terjadi jika pemain mendapatkan bola pantul yang tidak masuk yang ditembakkan oleh pihak lawan (Kiriazis, n.d.). *Defensive* *rebound* adalah salah satu gerakan terpenting untuk menjauhkan tim dari potensi kekalahan (Mariati, S. 2021).

**KESIMPULAN**

Berdasarkan kepada hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: (1) Latihan *plyometric* sistem set berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan *rebound* ekstrakurikuler ekstrakurikuler bola basket pondok pesantren Hamka 2 Padang. Dijelaskan dengan data thitung sebesar 5,33 dan ttabel sebesar 1,833 (thitung 5,33 > ttabel 1,833). (2) Tidak ada perbedaan yang signifikan antara metoda latihan *plyometric* terhadap kemampuan *rebound* ekstrakurikuler ekstrakurikuler bola basket pondok pesantren Hamka 2 Padang.

**DAFTAR PUSTAKA**

Abaas, D. A. K., Ahmed, D. N. R., Hassan, W. Z., & Sajit, D. H. M. (2023). The effect of rebound strength exercises to developing some physical abilities and the accuracy of stabbing by fencing weapons under 18 years. *Journal of Sports Science and Nutrition*, *4*(1), 42–47.

Adhi, R., & Gumantan, N. A. (2020). Peningkatan Kemampuan Vertical Jump Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Sman 1 Pagelaran. *Sports Science And Education Journal*, *1*(1), 1–12.

Adzkar, R., Saichudin, S., & Hariyanto, E. (2015). Pengaruh Latihan Plyometric (Barrier Hops) Terhadap Tinggi Lompatan Pemain Bola Basket Tim Putra Smkn 12 Malang. *Jurnal Sport Science*, *4*(3), 179–183.

Agusri, F., Donie, D., Afrizal S, A. S., & Soniawan, V. (2021). Pengaruh Latihan Pliometrik terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Sepak Bola. *Gladiator*, *1*(3), 112 - 122.

Aja, R., Masrun, M., & Yendrizal, Y. (2023). Artikel Pengaruh Metode Latihan Circuit Training dan Interval Training Terhadap Kapasitas Vo2 Max Atlet Bola Basket Klub Parmato. *Gladiator*, *4*(1), 1-12.

Amini, E. T., Saputra Junaidi, A., Hasmar, W., Baiturrahim, S., Prof, J., Yamin, M., 30 Lebak Bandung-Jambi, S. N., & Jambi, I. (2022). Penatalaksanaan Fisioterapi dengan Metode Latihan Plyometric Depth Jump untuk Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai pada Atlet Basket. *Seminar Kesehatan Nasional*, *1*, 228–232.

Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep umum populasi dan sampel dalam penelitian. *Pilar*, *14*(1), 15-31.

Ammelia, A., yenes, roni, rozi, rozi, & maidarman, maidarman. (2023). Pengembangan Alat Defense Man Mannequin Pada Olahraga Bolabasket. *Gladiator*, *3*(4), 198-206.

Arazi, H., & Asadi, A. (2011). The effect of aquatic and land plyometric training on strength, sprint, and balance in young basketball players. *Journal of Human Sport and Exercise*, *6*(1), 101–111.

Arisetiawan, R. E., Fepriyanto, A., & Supriyanto, N. A. (2020). Plyometrics: Meningkatkan Power Otot Tungkai dan Under Shoot Atlet Bola Basket. *Journal Sport Area*, *5*(1), 76–83.

Asadi, A., Saez De Villarreal, E., & Arazi, H. (2015). The Effects of Plyometric Type Neuromuscular Training on Postural Control Performance of Male Team Basketball Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, *29*(7), 1870–1875.

Bella, A., Adnan, A., Irawadi, H., & Mardela, R. (2023). Evaluasi Pelaksanaan Ekstrakurikuler Basket. *Gladiator*, *3*(3), 184-197.

Bouteraa, I., Negra, Y., Shephard, R. J., & Chelly, M. S. (2020). Effects of Combined Balance and Plyometric Training on Athletic Performance in Female Basketball Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, *34*(7), 1967–1973.

Colloud, F., Domalain, M., & Activities, S. (2015). *Development of a New Assessment Method for the Rebound Jump Test*. *2010*, 1343–1346.

Davieri, G. R. E., Mulyana, D., Rismayadi, A., & Pitriani, P. (2022). Pengaruh Latihan Pliometrik Medicine Ball dan Latihan Dumbbell Terhadap Power Otot Lengan dalam Olahraga Bola Basket. *Physical Activity Journal*, *3*(2), 161.

Dio Bagus, O. Z., Umar, & Irawadi, H. (2020). *The Effect of Plyometrics Exercise to Increase the Ability of Rebound*. *460*(Icpe 2019), 127–130.

Fantino, N., Argantos, A., Kiram, Y., & Mariati, S. (2024). A ANALYSIS OF THE CONFIDENCE LEVEL OF MAN 2 BASKETBALL PLAYERS PADANG CITY. *Gladiator*, *4*(4), 801-808.

Fernandes Correia, G. A., De Freitas Júnior, C. G., Da Silva Lira, H. A. A., De Oliveira, S. F. M., Dos Santos, W. R., Bezerra Da Silva, C. K. D. F., Vaz da Silva, P. H., & Paes, P. P. (2020). The effect of plyometric training on vertical jump performance in young basketball athletes. *Journal of Physical Education (Maringa)*, *31*(1), 1–8.

Herlambang, Y. (2024). Pengaruh latihan kombinasi plyometric menggunakan resistance band terhadap kemampuan vertical jump atlet bola basket putra. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, *7*(1), 9.

Ilham, T. R., Pujianto, D., & Arwin, A. (2021). Pengaruh Latihan Plyometrics (Hurdle Hops dan Ladder Drill) Terhadap Kecepatan Dribbiling Futsal Putri Tim Jugador Bonita Rafflesia. *SPORT GYMNASTICS : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, *2*(1), 34–45.

Iwara, F., Yenes, R., Rozi, M., & Setiawan, Y. (2024). Pengaruh Latihan BEEF Terhadap Kemampuan Free Throw. *Gladiator*, *4*(5), 1113-1124.

Kiriazis, N. (n.d.). *A Bayesian two-stage framework for lineup-independent assessment of individual rebounding ability in the NBA*.

Lin, C. Y. (2020). Human body dynamics detection of shock absorption and rebound ability of specialized athletic shoes. *Journal of Advanced Computational Intelligence and Intelligent Informatics*, *24*(3), 293–298.

Mariati, S., & Rasyid, W. (2018). Pengaruh Metode Latihan Sistem Sirkuit Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan Pada Atlet Bolabasket Fik Unp. *Jurnal Menssana*, *3*(2), 28-36.

Mariati, S. (2017). Pengaruh Metode Latihan Sistem Set Dan Sirkuit Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan Pada Atlet Bolabasket FIK UNP. *Sporta Saintika*, *2*(1), 230-239.

Mariati, S. (2021). The Effect of Command Training Methods on the Basic Technique Ability of Basketball. *Jurnal Patriot*, *3*(1), 32-40.

Moch. Bintang Ardhana Putra, A. B. (2022). *Pengaruh Latihan Pliometrik Scissors Jump Di Landasan Pasir Terhadap Kelincahan Dan Kecepatan Pemain Ekstrakurikuler Futsal Smpn 35 Surabaya*. *5*, 136–144.

Morikawa, M., Maeda, N., Komiya, M., Kobayashi, T., & Urabe, Y. (2022). The effect of two types of ankle orthoses on the repetitive rebound jump performance. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, *14*(1), 1–8.

Munar, H., Usni, M., & Hasibuan, Z. (2018). Pengaruh Latihan Depth Jump Over Hurdle Terhadap Kemampuan Rebound Bolabasket Tim Basket Putra Fik Unja. *Jurnal Cerdas Sifa*, *27*(2), 27–33.

Paes, P. P., Correia, G. A. F., Damasceno, V. D. O., Lucena, E. V. R., Alexandre, I. G., Da Silva, L. R., Dos Santos, W. R., & De Freitas Júnior, C. G. (2022). Effect of plyometric training on sprint and change of direction speed in young basketball athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, *22*(2), 305–310.

Pranata, R., -, U., Sin, T., & Oktavianus, I. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bola Basket. *Gladiator*, *2*(1), 35-49.

Pratiwi, F. Z., Setijono, H., & Fuad, Y. (2018). PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC FRONT CONE HOPS DAN COUNTER MOVEMENT JUMP TERHADAP POWER DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI Pascasarjana Universitas Negeri Surabaya PENDAHULUAN Saat ini , olahraga memegang peranan penting dalam mengharumkan nama suatu lembaga , instit. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, *4*(1).

Putri, D., Hauw Sin, T., Ridwan, R., & Yenes, R. (2023). Article Pengaruh Latihan Plyometrics terhadap Kemampuan Jumpshoot Bolabasket. *Gladiator*, *4*(1), 36-45.

Purnomo, M., & Firma Ditha, A. (2018). Pengaruh Latihan Drop Jump Dan Half SquTerhadap Peningkatan Otot Tungkai. *Jurnal Prestasi Olahraga*, *1*, 1.

Rahman, F., Ramadhan, A. B., Kurniawan, A., & Puspitaningrum, D. A. (2023). Pengaruh Latihan Plyometric terhadap Peningkatan Vertical Jump pada Pemain Basket. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, *8*(1), 28.

Ramadhan, R., Mardela, R., Yenes, R., & Fakhrur rozi, M. (2023). Article Koordinasi Mata Tangan Berpengaruh terhadap Kemampuan Jumpshoot Atlet Bolabasket. *Gladiator*, *4*(1), 13-23.

Sadeghi, M., Ghasemi, G., & Karimi, M. (2019). Effect of 12-week rebound therapy exercise on static stability of patients with spinal cord injury. *Journal of Sport Rehabilitation*, *28*(5), 464–467.

Setiawan, Y., Akhdinirwanto, R. W., & ... (2012). Peningkatan Kemandirian Belajar Melalui Tutor Sebaya Pada Siswa MAN Purworejo Tahun Pelajaran 2011/2012. *Radiasi: Jurnal Berkala …*, *1*(1), 60–62.

Setiawan, Y., Okilanda, A., Fahmi, Y. B., Faridah, E., Nusri, A., Hasan, B., Suryansyah, Suganda, M. A., Suryadi, D., Hasibuan, N., Ahmed, M., & Hussain, I. (2024). Analysis of Basic Movement Abilities: Survey study in children. *Retos*, *54*(2020), 728–735.

Setiawan, Y., & Syahara, S. (2020). *Dynamic Balance Contribution to the Ability of Dollyo Chagi Kick Male Athlete of Tae Kwon Do in BTTC Rokan Hulu*. *464*(Psshers 2019), 911–913.

Smith, E., & Griggs, G. (2009). *Journal of Qualitative Research in Sports Studies Good vibrations , the effectiveness of teaching rebound therapy to children with profound and multiple learning difficulties*. *3*(1).

Vizalla, R., Sin, T., Yenes, R., & Oktavianus, I. (2022). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Jump shoott Bolabasket. *Gladiator*, *2*(6), 293-301.

Yaqin, M. A. (2013). Pengaruh Latihan Plyometric Lompat Split Terhadap Rebound Dalam Olahraga Bolabasket Siswa SMAN 1 Gedangan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, *1*(1), 1–13.

Yendrizal, Y., Yenes, R., Setiawan, Y., Donie, D., Pratama, A. O., & Okilanda, A. (2023). Sosialisasi Manajemen Kepelatihan Bagi Pelatih Bolabasket Pengprov PERBASI Sumatera Barat. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, *6*(2), 333–338.

Yendrizal, Yenes, R., & Mukhtarsyaf, F. (2021). *The Effect of Weight Training Method With the Level of Motor Ability to Hypertrophy of Thigh Muscle*. *35*(Icssht 2019), 304–308.

Yenes, R. (2020). *Contribution of Balance and Explosive Power of Leg Muscles Towards Ability of Jump Shoot of the Athletes at Sport Science Faculty of Padang State University*. *464*(Psshers 2019), 784–786.

Yenes, R., Erizal., N., & Irawan, R. (2021). *The Effect of Training Method and Ergogenic Implementation to Explosive Power Leg Muscle Basketball Athletes*. *35*(Icssht 2019), 274–279.

Yenes, R., & Gutrianto, R. (2021). *Basic Skills of Men Garuda Basketball Athlete*. *35*(Icssht 2019), 31–35.

Yenes, R., Syahara, S., & Kiram, Y. (2018). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan terhadap Kemampuan Jump Shoot Atlet Bolabasket FIK UNP.Yuliandra, R., Nugroho, R. A., & Gumantan, A. (2020). The Effect of Circuit Train-ing Method on Leg Muscle Explosive Power. *Journal of Physical Education*, *9*(3), 157–161.

Zayer, M. A. M. (2022). the Effect of Rebounding Strength Exercises in Developing the Peak Ability and Shooting Skill of Advanced Football Players. *Revista Iberoamericana de Psicologia del Ejercicio y el Deporte*, *17*(4), 155–160.