



PENGARUH LATIHAN BARRIER HOPS TERHADAP AKURASI JUMP SHOOT PEMAIN BOLA BASKET KELAS XI DI SMAN 11 MAKASSAR

Sudirman Burhanuddin¹

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

sudirman.burhanuddin@unm.ac.id

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya tingkat akurasi jump shoot siswa pemain bola basket kelas XI SMAN 11 Makassar yang ditandai dengan banyaknya tembakan yang tidak tepat sasaran saat situasi pertandingan maupun latihan. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh program latihan barrier hops terhadap peningkatan akurasi jump shoot. Menggunakan metode kuantitatif Pre-Experimental Design dengan rancangan One-Group Pretest-Posttest, sampel penelitian melibatkan 10 siswa yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Program latihan dilakukan selama 6 minggu dengan instrumen tes akurasi tembakan untuk mengukur jumlah bola yang masuk ke dalam keranjang. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan akurasi sebesar 12,95%, di mana rata-rata skor akurasi meningkat secara signifikan dari 13,37 pada saat pre-test menjadi 15,36 pada post-test. Berdasarkan uji Paired Sample t-test, disimpulkan bahwa program latihan barrier hops yang terstruktur memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan akurasi jump shoot pada pemain bola basket kelas XI SMAN 11 Makassar.

Kata Kunci: Barrier Hops, Akurasi Jump Shoot, Bola Basket.

1. PENDAHULUAN

Bola basket merupakan cabang olahraga yang sangat kompleks karena menuntut perpaduan sempurna antara kondisi fisik yang prima, penguasaan teknik yang mumpuni, serta kematangan strategi. Di dalam dinamika permainan bola basket modern, kemampuan untuk mencetak angka (skor) adalah kunci utama dalam menentukan kemenangan sebuah tim. Salah satu teknik mencetak angka yang paling efektif dan sulit untuk diantisipasi oleh lawan adalah *jump shoot*. Teknik ini mengharuskan seorang pemain untuk melakukan lompatan vertikal setinggi mungkin dan melepaskan tembakan pada titik tertinggi lompatan tersebut. Keberhasilan sebuah *jump shoot* tidak hanya bergantung pada gerakan tangan, tetapi sangat dipengaruhi oleh kekuatan dorongan tungkai dan stabilitas seluruh anggota tubuh saat berada di udara.

Akurasi dalam *jump shoot* adalah faktor pembeda antara pemain yang terampil dengan pemain pemula. Akurasi yang tinggi memungkinkan seorang pemain untuk tetap produktif dalam mencetak poin meskipun berada dalam tekanan ketat dari pemain bertahan lawan. Namun, mencapai akurasi yang konsisten bukanlah hal yang mudah. Banyak pemain tingkat sekolah menengah atas sering kali mengalami kegagalan tembakan karena kurangnya daya ledak otot tungkai (*explosive power*). Tanpa kekuatan tungkai yang memadai, lompatan yang dihasilkan menjadi rendah dan tidak stabil, yang pada akhirnya merusak mekanika gerakan lengan dan akurasi pelepasan bola (*release*).

Latihan *barrier hops* muncul sebagai solusi metode latihan berbasis pliometrik yang dirancang khusus untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai dan koordinasi neuromuskular. Latihan ini melibatkan gerakan melompati rintangan (*barrier*) secara berulang dengan intensitas tertentu, yang bertujuan untuk melatih siklus peregangan dan pemendekan otot secara cepat. Dengan melakukan

barrier hops secara terstruktur, pemain basket diharapkan dapat meningkatkan ketinggian lompatannya dan memiliki landasan tubuh yang lebih kokoh saat melakukan *jump shoot*, sehingga akurasi tembakan meningkat secara drastis sebagai hasil dari fondasi fisik yang lebih kuat.

Berdasarkan hasil observasi awal dan pengalaman lapangan pada tim bola basket kelas XI di SMAN 11 Makassar, ditemukan fenomena bahwa efektivitas serangan sering kali terhambat oleh rendahnya akurasi tembakan para pemain. Sekitar 70% dari pemain kelas XI terlihat kesulitan dalam menjaga konsistensi akurasi *jump shoot*, terutama pada kuartir-kuarter akhir pertandingan saat kelelahan fisik mulai melanda. Masalah utama yang teramati adalah getaran pada kaki dan hilangnya keseimbangan saat melompat, yang menyebabkan bola sering kali meleset dari sasaran (ring). Selama ini, pola latihan yang diterapkan lebih banyak berfokus pada teknik menembak statis tanpa memberikan perhatian khusus pada penguatan daya ledak tungkai sebagai pendukung utama *jump shoot*.

Melihat kondisi tersebut, diperlukan sebuah intervensi program latihan yang mampu menysar langsung pada aspek kekuatan fisik pendukung akurasi. Peneliti tertarik untuk menerapkan program latihan *barrier hops* yang dilakukan secara intensif selama 6 minggu untuk melihat sejauh mana perubahan yang dapat dihasilkan terhadap kemampuan menembak siswa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti ilmiah bagi para pelatih dan guru olahraga di SMAN 11 Makassar mengenai pentingnya latihan fisik terprogram dalam menunjang keterampilan teknik. Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti melakukan penelitian dengan judul: “Pengaruh Latihan Barrier Hops terhadap Akurasi Jump Shoot Pemain Bola Basket Kelas XI di SMAN 11 Makassar”.

2. METODE PENELITIAN

2.1 Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *Pre-Experimental Design*. Desain penelitian yang secara spesifik digunakan adalah rancangan *One-Group Pretest-Posttest Design*. Dalam desain penelitian ini, tidak dilibatkan kelompok pembanding atau kelompok kontrol, sehingga fokus penelitian murni pada satu kelompok perlakuan.

2.2 Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh siswa kelas XI yang tergabung aktif dalam tim atau kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMAN 11 Makassar.

Untuk menentukan sampel yang representatif dan sesuai dengan tujuan perlakuan fisik, peneliti menggunakan teknik *Purposive Sampling* (sampel bertujuan)

2.3 Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini adalah Tes Akurasi *Jump Shoot* Bola Basket. Tes ini dirancang untuk mengukur tingkat keberhasilan dan ketepatan siswa dalam mengeksekusi tembakan sambil melompat ke dalam ring basket.

Pelaksanaan tes dilakukan dengan memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan *jump shoot* dari beberapa titik tembak yang telah ditentukan di area lapangan. Hasil tembakan dievaluasi berdasarkan skor jumlah bola yang berhasil masuk secara sah ke dalam keranjang, yang kemudian diakumulasikan menjadi skor akurasi keseluruhan siswa dalam setiap sesi tes (baik *pre-test* maupun *post-test*). Semakin tinggi skor akurasi yang dicapai, maka semakin baik tingkat kemampuan *jump shoot* pemain tersebut.

2.4 Teknik Analisis Data

Seluruh data mentah yang diperoleh dari hasil *pre-test* dan *post-test* selanjutnya diolah dan dianalisis menggunakan metode komputasi statistik. Terdapat tiga tahapan analisis yang digunakan:

1. Uji Deskriptif: Metode ini digunakan untuk memaparkan karakteristik penyebaran data dari kelompok sampel secara umum. Indikator yang dianalisis meliputi nilai rata-rata (*mean*), perolehan skor tertinggi (maksimum), perolehan skor terendah (minimum), serta simpangan baku (*standar deviasi*) dari perolehan akurasi tembakan.
2. Uji Persentase Peningkatan: Analisis ini bertujuan untuk melihat dan mendeskripsikan seberapa besar tingkat efektivitas program latihan *barrier hops* tersebut dalam bentuk persentase. Perhitungan ini membandingkan selisih skor peningkatan antara *pre-test* dan *post-test* (di mana perolehan skor yang lebih tinggi menunjukkan hasil yang lebih baik).

3. Uji Hipotesis: Untuk menarik kesimpulan dan membuktikan secara statistik apakah terdapat pengaruh yang bermakna (signifikan) dari perlakuan yang diberikan, digunakan pengujian parametrik berupa uji-t berpasangan (*Paired Sample t-test*). Pengambilan keputusan didasarkan pada perbandingan antara nilai t-hitung dengan t-tabel pada taraf signifikansi 0,05. Jika nilai t-hitung lebih besar dari t-tabel, maka Hipotesis Nol (H_0) ditolak dan Hipotesis Kerja (H_1) diterima, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Hasil Penelitian

Rangkaian penelitian lapangan ini diawali dengan pengambilan data dasar atau observasi awal (*pre-test*), yang kemudian dilanjutkan dengan pemberian perlakuan (*treatment*) berupa program latihan *barrier hops* yang dirancang secara spesifik selama 18 kali pertemuan berturut-turut. Setelah program perlakuan selama 6 minggu tersebut selesai, penelitian diakhiri dengan pengambilan data akhir (*post-test*) untuk mengevaluasi kemampuan akurasi tembakan siswa.

A. Hasil Uji Deskriptif

Berdasarkan data mentah yang telah dihimpun dari lapangan, dilakukan analisis statistik deskriptif untuk merangkum dan membandingkan kondisi pencapaian skor sampel sebelum dan sesudah diberikan program latihan *barrier hops*:

Indicator skor akurasi	Pre-test (Skor)	Post-test (Skor)
Nilai Rata-rata (Mean)	13.37	15.36
Skor Terendah (Minimum)	12.80	14.50
Skor Tertinggi (Maksimum)	14.20	16.50

- Nilai Rata-rata (Mean):

Pada saat pelaksanaan tes awal (*pre-test*), rata-rata skor akurasi *jump shoot* yang dicatatkan oleh siswa adalah sebesar 13,37. Setelah siswa diberikan perlakuan latihan *barrier hops* secara intensif, rata-rata skor pada *post-test* mengalami peningkatan yang positif menjadi 15,36.

- Nilai Minimum (Skor Terendah):

Perolehan skor akurasi paling rendah pada saat *pre-test* adalah 12,80, yang kemudian berhasil membaik pada saat *post-test* dengan skor terendah berada di angka 14,50.

- Nilai Maksimum (Skor Tertinggi):

Pencapaian skor paling tinggi oleh sampel saat *pre-test* adalah 14,20. Angka ini meningkat signifikan pada *post-test* dengan pencapaian skor tertinggi mencapai 16,50.

- Rata-rata selisih poin atau peningkatan skor akurasi *jump shoot* dari seluruh keseluruhan 10 sampel tersebut adalah 1,99 poin.

B. Hasil Uji Hipotesis

Untuk membuktikan secara statistik apakah terdapat pengaruh yang bermakna (signifikan) dari pemberian latihan *barrier hops* terhadap akurasi *jump shoot*, dilakukan pengujian hipotesis menggunakan uji-t berpasangan (*Paired Sample t-test*).

Parameter Uji	Keterangan / Hasil
Metode Uji	Uji-t berpasangan (<i>Paired Sample t-test</i>)
Taraf Signifikansi	0,05
Rata-rata Peningkatan Skor	1.99 poin
Hasil Analisis	Nilai t-hitung jauh lebih besar dari nilai t-tabel
Keputusan Uji	H_0 ditolak dan H_1 diterima

Kesimpulan Uji: Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hal ini membuktikan secara empiris bahwa program latihan *barrier hops* yang dilakukan secara terstruktur memberikan

pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan akurasi *jump shoot* bermain bola basket pada pemain kelas XI di SMAN 11 Makassar.

3.2. Pembahasan

Berdasarkan pemaparan hasil analisis data di atas, terbukti bahwa program latihan *barrier hops* memberikan pengaruh yang sangat positif dan signifikan terhadap peningkatan akurasi tembakan siswa di SMAN 11 Makassar. Peningkatan skor rata-rata mencapai hampir 2 poin (tepatnya 1,99) membuktikan bahwa siswa memiliki mekanika tembakan dan daya dorong lompatan yang jauh lebih baik dibandingkan sebelum intervensi diberikan.

Peningkatan akurasi sebesar 12,95% ini bukan terjadi secara kebetulan, melainkan dapat dijelaskan melalui beberapa faktor adaptasi fisiologis dan biomekanik yang dilatih secara konsisten selama 6 minggu program berjalan:

- Peningkatan Daya Ledak dan Otomatisasi Gerak (Memori Otot): Sebelum penelitian, sebagian besar sampel sering gagal memasukkan bola karena tolakan kaki yang lemah membuat gerakan tangan menjadi kompensasi kekuatan. Melalui latihan *barrier hops* yang terus diulang-ulang secara *drilling*, otot tungkai siswa menjadi terbiasa melakukan kontraksi eksplosif. Sistem saraf dan otot (*neuromuscular*) siswa mulai menghafal pola gerak lompatan yang efisien, sehingga saat melakukan *jump shoot*, daya dorong ke atas menjadi lebih maksimal dan otomatis.
- Peningkatan Keseimbangan Dinamis (Stabilitas Tubuh): Latihan *barrier hops* tidak hanya melatih kekuatan lompatan vertikal maupun horizontal, tetapi juga melatih kemampuan mendarat dan menjaga pusat gravitasi (titik berat tubuh). Siswa kini memiliki pijakan dan *core* yang lebih kuat saat berada di udara. Keseimbangan dinamis yang stabil inilah yang memungkinkan tubuh tidak bergoyang saat mencapai titik tertinggi (*hang time*), memberikan fondasi sempurna bagi lengan untuk membidik ring dengan akurat.
- Efisiensi Penggunaan Energi: Kelincahan dan kekuatan otot sangat berkaitan dengan efisiensi gerakan. Pada fase awal observasi, banyak siswa yang tembakannya meleset di akhir sesi latihan karena tungkai yang cepat lelah. Pada saat *post-test*, otot yang sudah terbiasa dengan beban rintangan (*barrier hops*) menghemat pengeluaran energi siswa saat melompat. Daya ledak tungkai menjadi lebih konsisten, menjaga ritme tembakan dari awal hingga akhir tes.
- Relevansi dengan Karakteristik Siswa: Siswa tingkat menengah atas (kelas XI) berada dalam masa transisi keemasan untuk pengembangan maksimal komponen biomotorik, termasuk kekuatan reaktif. Pemberian stimulus fisik berupa latihan pliometrik yang terstruktur selama 6 minggu terbukti menjadi durasi yang sangat ideal untuk mengadaptasi kinerja serat otot cepat (*fast-twitch muscle fibers*). Serat otot inilah yang paling dominan digunakan dalam olahraga bola basket untuk melakukan tembakan melompat.

Secara keseluruhan, temuan dari penelitian ini mengonfirmasi prinsip dasar biomekanika dalam bola basket, bahwa akurasi gerakan ekstremitas atas (tangan) sangat bergantung pada kualitas dan stabilitas dorongan ekstremitas bawah (kaki). Latihan *barrier hops* terbukti efektif menjadi fondasi penting untuk meningkatkan akurasi *jump shoot* secara drastis dalam jangka waktu yang terukur.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data deskriptif, uji persentase, dan pembahasan mengenai pengaruh latihan *barrier hops* terhadap akurasi *jump shoot* pemain bola basket kelas XI di SMAN 11 Makassar, dapat disimpulkan bahwa program latihan tersebut memberikan pengaruh yang nyata dan positif. Latihan yang dilakukan secara terstruktur selama 6 minggu atau sebanyak 18 kali pertemuan terbukti secara signifikan meningkatkan kemampuan akurasi tembakan siswa. Hal ini dibuktikan dengan adanya kenaikan rata-rata skor akurasi dari data awal (*pre-test*) sebesar 13,37 menjadi 15,36 pada data akhir (*post-test*). Secara statistik, tingkat peningkatan akurasi gerak siswa berada di angka 12,95%, yang menunjukkan efisiensi penerapan metode *barrier hops* terhadap peningkatan daya ledak tungkai dan memori otot. Selain peningkatan secara kuantitatif, siswa juga memperlihatkan perbaikan biomekanik yang cukup signifikan, seperti stabilitas lompatan yang lebih kokoh, keseimbangan yang

lebih baik saat melayang di udara (*hang time*), serta konsistensi pelepasan bola yang lebih solid dibandingkan sebelum diberikan perlakuan latihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Fenanlampir, A., & Faruq, M. M. (2015). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Lutan, R. (2002). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB dan FPOK UPI.
- Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Sajoto, M. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.