

**KONTRIBUSI TINGGI LOMPATAN TERHADAP
KEMAMPUAN *REBOUND TIP IN*
BOLABASKET
(studi pada atlet putra tim Bolabasket MAN Purwoasri Kediri)**

JOURNAL



**Oleh
FIRDAUS UBAIDILAH
096484054**

**UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI
PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
2013**

Surabaya, 13 Mei 2013

Lamp : 1 Lembar
Hal : Permohonan Penyertaan
Artikel e-Journal Kesehatan
Olahraga FIK Unesa

Kepada :
Yth. Admin

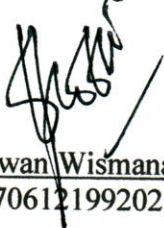
Sehubungan dengan penerbitan e-journal kesehatan olahraga IKOR, dengan ini saya:

Nama : Firdaus Ubaidilah
NIM : 096484054
Prodi/Jur/Fak : Ikor/Pendkesrek/FIK
Judul artikel : Kontribusi Tinggi Lompatan Terhadap Kemampuan
Rebound Tip In Bolabasket (studi pada atlet putra tim
Bolabasket MAN Purwoasri Kediri)

Dosen pembimbing : Dr. Himawan Wismanadi., M.Pd.

Memohon untuk disertakan artikel tersebut di atas dalam volume 2 nomor 1 tahun 2013 pada e-journal unesa.ac.id.

Mengetahui
Dosen pembimbing



Dr. Himawan Wismanadi., M.Pd.
NIP. 196706121992021001

Pemohon



Firdaus Ubaidilah
NIM.096484054

Mengetahui,
Ketua Jurusan PENDKESREK



M. Nur Bawono, S.Or., M.Kes.
NIP. 197902082006041003

ARTIKEL E-JOURNAL UNESA
KONTRIBUSI TINGGI LOMPATAN TERHADAP KEMAMPUAN *REBOUND TIP IN*
BOLABASKET
(studi pada atlet putra tim Bolabasket MAN Purwoasri Kediri)

Firdaus Ubaidilah, Dr. Himawan Wismanadi., M.Pd.

Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Di dalam permainan bolabasket tinggi lompatan sangat dibutuhkan baik dalam melakukan *blocking*, *jump shoot*, *lay up*, *slam dunk*, maupun saat melakukan *rebound tip in* karena tinggi lompatan merupakan salah satu faktor yang menentukan keberhasilan dalam melakukan teknik-teknik tersebut.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional. Subjek sampel yang digunakan adalah atlet putra tim bolabasket MAN Purwoasri Kediri yang berjumlah 15 orang. Lokasi penelitian dilaksanakan pada tim bolabasket MAN Purwoasri Kediri.

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui besar kontribusi tinggi lompatan terhadap kemampuan *rebound tip in* pada olahraga bolabasket atlet putra tim MAN Purwoasri Kediri.

Berdasarkan penelitian dan perhitungan yang telah dilakukan didapatkan nilai simpangan baku adalah 5,26. Nilai *mean* tiap kelompok adalah $\bar{Y}_1=64$, $\bar{Y}_2=61,7$, $\bar{Y}_3=56,5$, $\bar{Y}_4=52,5$. Koefisien korelasi yang didapat sebesar 0,7, dengan kontribusi sebesar 49%.

Untuk menguji hipotesis digunakan rumus uji signifikansi koefisien korelasi dengan didapatkan nilai $t = 3,55$, t kritis untuk derajat kebebasan $n - 2 = 13$ dan $\alpha = 0,05$ adalah 2,160. Oleh karena t hitung lebih besar dari pada t kritis ($3,55 > 2,160$), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tinggi lompatan dengan kemampuan *rebound tip in*.

Kesimpulan yang didapat dari hasil penelitian ini adalah tinggi lompatan memberikan kontribusi yang kuat terhadap kemampuan *rebound tip in* pada permainan bolabasket, yaitu diperoleh r sebesar 0,7 yang masuk pada kategori korelasi kuat sebesar 49%.

Kata Kunci : *rebound tip in* dan tinggi lompatan.

Abstract

In Basketball, height of jumping is indeed required either in doing blocking, jumping shoot, laying up, slamming dunk, or while doing rebound tip in. It is because the height of jumping is one of the factors in determining the successfulness of doing those techniques.

This study uses descriptive correlational quantitative approach. The samples of the subjects are male athletes of basketball team of MAN Purwoasri Kediri which stand for 15 people. The location of the study is in MAN Purwoasri Kediri.

The purpose of this study is to find out the height of jumping contribution towards the ability in doing rebound tip in to male athletes of basketball team of MAN Purwoasri Kediri.

According to the research and calculation which has been done, the simpangan raw value obtained is 5.26. The means of each group are $\bar{Y}_1=64$, $\bar{Y}_2=61,7$, $\bar{Y}_3=56,5$, $\bar{Y}_4=52,5$. Correlation coefficient is 0.7 with the contribution is about 49%.

For testing the hypothesis, it's used significance test of correlation coefficient value obtained where $t = 3.55$, t critical to the degrees $n-2 = 13$ and $\alpha = 0.05$ is 2.160. Because t count values bigger than t critical ($3.55 > 2.160$), therefor H_0 is rejected and H_1 is accepted. It then can be concluded that there is a significant relationship between the height of jumping and the ability of rebound tip in.

The conclusion that can be underlined from this study is the height of jumping gives a strong contribution towards the ability of doing rebound tip in for basketball players; i.e. the value of r is 0.7 with 49% strong correlation contribution.

Keywords : rebound tip in and height of jumping

PENDAHULUAN

Permainan bolabasket merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari banyak remaja khususnya pelajar dan mahasiswa. Para remaja banyak yang memainkan permainan bolabasket, baik sebagai hobi maupun sebagai peningkatan prestasi. Dikalangan pelajar permainan bolabasket termasuk salah satu olahraga favorit yang sering dimainkan di sekolah, baik Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA) maupun tingkat perguruan tinggi.

Bolabasket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim beranggotakan lima pemain dan masing-masing tim mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke keranjang lawan untuk mencetak angka sebanyak-banyaknya.

Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dengan upaya pengembangan sumber daya manusia, semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani seseorang maka segala potensi yang ada pada setiap individu akan semakin meningkat. Pembinaan yang tepat akan sangat menentukan pencapaian prestasi yang diraih.

Agar permainan bolabasket dapat berjalan atau berlangsung dengan baik, lancar dan teratur maka atlet diuntut untuk menguasai teknik-teknik dasar permainan bolabasket. Adapun teknik-teknik dasar bolabasket adalah foot work (gerakan kaki), shooting (menembak), passing and catching (mengoper dan menangkap), dribbling (memantulkan bola), rebound, bergerak dengan bola, bergerak tanpa bola, bertahan. (Wissel Hall, 1996:15)

Apabila semua teknik dasar bolabasket telah dimiliki dengan baik oleh seorang atlet, maka atlet dapat bermain dengan baik pula dan terhindar dari kesalahan-kesalahan yang dibuat sendiri. Dari teknik-teknik dasar tersebut, teknik rebound yang dipilih peneliti untuk diteliti, khususnya pengembangan teknik rebound yaitu teknik rebound tip in. Rebound merupakan hal yang sangat penting dari sebuah pertandingan pada semua level bolabasket. Peneliti memilih rebound tip in karena teknik ini merupakan teknik yang sangat dibutuhkan oleh atlet bolabasket pada saat melakukan offense, terutama saat mengambil bola pantulan pada saat shooting tidak masuk kedalam ring.

Gerakan dalam permainan bolabasket sangat kompleks, yaitu gabungan dari jalan, lari, lompat, dan unsur kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelenturan dan lain-lain. Untuk melakukan gerakan-gerakan bolabasket secara baik diperlukan kemampuan dasar fisik yang memadai. Oleh karena itu sebelum diberikan latihan bolabasket secara baik, perlu adanya peningkatan kemampuan kondisi fisik bagi para atlet. Kondisi fisik yang mendukung permainan bola basket adalah kekuatan (strength), keseimbangan (balance), koordinasi (Coordination), kecepatan (speed), tinggi lompatan (vertical jump), kelenturan (flexibility), dan daya ledak otot (muscular power). (Sujoto, 1998:62).

Dari beberapa kondisi fisik di atas, tinggi lompatan (vertical jump) merupakan kondisi fisik yang dibutuhkan pada saat melompat dalam melakukan rebound tip in. Dengan lompatan setinggi mungkin maka

atlet akan semakin mudah menyentuh bola dengan jari-jari dan langsung memasukkannya kedalam ring basket.

Di dalam permainan bolabasket lompatan sangatlah dibutuhkan dan penting. Lompatan dalam permainan bolabasket sering kali dilakukan untuk rebound, tembakan (jump shoot), lay up, passing, menghadang tembakan (block shot) dan lain-lain.

METODE

Pada hakekatnya penelitian mempunyai fungsi menemukan, mengembangkan atau menguji kebenaran suatu pengetahuan. Sehingga syarat mutlak dalam suatu penelitian adalah metodologi penelitian. Berbobot atau tidaknya sebuah penelitian tergantung pada hasil dari metodologi penelitian. Sesuai dengan permasalahan, maka jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan hubungan antar variabel bersifat korelasional yaitu berupa hubungan sebab akibat dimana variabel yang satu menjadi penyebab dan ada variabel akibat.

Desain penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:



Keterangan:

X = Tinggi lompatan

Y = Kemampuan rebound tip in

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam bab ini akan dibahas analisis data dari penelitian yang diambil penulis.

A. Dekripsi Data

Proses awal dari analisis data adalah melakukan deskripsi data. Deskripsi data ini ditunjukkan untuk mengetahui jumlah total tinggi lompatan dan simpangan baku dari data yang akan digunakan dalam perhitungan statistik korelasi Japen's.

Tabel 4.1 hasil pengukuran tinggi lompatan dan kemampuan rebound tip in.

No.	Nama	X (Kelenturan)	Y (Rebound tip in)
1	AH	51	1
2	MA	57	5
3	AT	59	6
4	MF	54	1
5	AR	63	3
6	MI	55	2
7	FR	58	5
8	HP	64	8
9	AM	55	3
10	FU	61	5
11	AJ	65	6
12	AS	50	3
13	AF	56	4
14	WJ	70	7
15	BC	60	4

Rata-rata :	878	
±SD :	58,5	

Berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan didapatkan nilai rata-rata dari tinggi lompatan sebesar 58,5, nilai untuk simpangan baku sebesar 5,26.

B. Pengujian Hipotesis

Setelah dideskripsikan, data akan diklasifikasikan berdasarkan kemampuan *rebound tip in* yang dilakukan objek penelitian. Setelah diklasifikasikan maka akan dicari rata-rata pada tiap kelompok, proporsi setiap sampel serta nilai ordinat sesuai nilai P (proporsi sampel) dalam bentuk tabel untuk mempermudah penghitungan.

Tabel 4.2 pengelompokan data

Kriteria

4 (8-10) <i>rebound tip in</i>	3 (5-7) <i>rebound tip in</i>	2 (2-4) <i>rebound tip in</i>	1 (0-1) <i>rebound tip in</i>
64	57 59 58 61 65 70	63 55 55 50 56 60	51 54
Σ=64	Σ=370	Σ=339	Σ=105
NI=1	N2=6	N3=6	N4=2
$\bar{Y}=64$	$\bar{Y}=61,7$	$\bar{Y}=56,5$	$\bar{Y}=52,5$

Keterangan :
4 = sangat baik
3 = baik
2 = cukup
1 = Kurang

Dari perhitungan di dapat nilai *mean* tiap kelompok adalah $\bar{Y}_1=64$, $\bar{Y}_2=61,7$, $\bar{Y}_3=56,5$, $\bar{Y}_4=52,5$.

Dari data di atas, diperoleh koefisien korelasi tinggi lompatan terhadap kemampuan melakukan *rebound tip in* pada bolabasket sebesar 0,7. Nilai koefisien korelasi 0,7 termasuk pada kategori korelasi kuat.

Uji kebermaknaan koefisien korelasi yang didapatkan nilai $t = 3,55$. Pengujian hipotesis statistik dalam situasi ini adalah $H_0 : \rho = 0$, dan hipotesis alternatif $H_1 : \rho \neq 0$. Jika H_0 ditolak, koefisien korelasi adalah signifikan atau bermakna secara statistik. Dalam penelitian ini, $H_0 : \rho = 0$ melawan hipotesis alternatif $H_1 : \rho \neq 0$, dimana $n=15$.

Jika $\alpha = 0,05$; t kritis untuk derajat kebebasan $n-2=13$ adalah 2,160. Oleh karena t hitung lebih besar dari t kritis ($3,55 > 2,160$), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Jadi disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tinggi lompatan dengan kemampuan *rebound tip in*.

Bila r atau korelasi dikuadratkan hasil kuadrat ini disebut koefisien determinasi. Koefisien determinasi

digunakan untuk memberikan gambaran besarnya kontribusi suatu variabel terhadap variabel yang lain dalam hubungan linier antar variabel. Harga koefisien determinasi menunjukkan persentasi variasi total dalam variabel yang dihitung dan hubungan linier antar variabel tinggi lompatan (X) dan variabel kemampuan *rebound tip in* (Y) pada permainan bolabasket. Dari perhitungan koefisien determinasi maka didapatkan $K = 49\%$. Dari hasil perhitungan di atas maka dapat dikatakan bahwa kontribusi tinggi lompatan mempengaruhi sebesar 49% terhadap kemampuan *rebound tip in*.

C. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tinggi lompatan terhadap kemampuan *rebound tip in* pada permainan bola basket di MAN Purwoasri dengan nilai yang kuat yaitu 0,7 dan tinggi lompatan berkontribusi terhadap kemampuan *rebound tip in* pada permainan bolabasket di MAN Purwoasri sebesar 49%. Jadi ada nilai korelasi positif sebesar 0,7 antara variabel tinggi lompatan dan variabel kemampuan *rebound tip in*. Hal ini berarti semakin tinggi nilai tinggi lompatan, akan semakin tinggi pula hasil kemampuan *rebound tip in* dan nilai 49% dapat dijelaskan bahwa kemampuan *rebound tip in* ditentukan oleh tingginya lompatan, dan selebihnya ditentukan faktor lain. (Sugiono, 2008:230-231)

Dari data di atas dapat dikatakan bahwa dalam olahraga bolabasket khususnya pada teknik *rebound tip in* ternyata membutuhkan tinggi lompatan, karena dengan lompatan yang tinggi seorang pemain bolabasket akan lebih bisa memaksimalkan kemampuan *rebound tip in* yang dilakukan oleh atlet.

Dikatakan juga menurut Danny Kosasih bahwa *rebound tip in* biasanya dilakukan oleh pemain dengan kemampuan *jumping* dan *timing* yang baik. (Kosasih, 2008:62).

Namun tinggi lompatan bukan satu-satunya faktor penentu keberhasilan dalam melakukan *rebound tip in* dilihat dari besarnya kontribusi tinggi lompatan sebesar 49%, masih ada beberapa faktor yang mempengaruhinya seperti mental, kelentukan pergelangan tangan, dll.

Dari rumus koefisien determinasi didapatkan nilai 49%. Kontribusi sebesar 49% menunjukkan bahwa adanya sumbangan yang besar antara tinggi lompatan terhadap hasil kemampuan *rebound tip in*. Karena tinggi lompatan sangat mutlak pengaruhnya dalam keberhasilan melakukan *rebound tip in*. Akan tetapi dalam melakukan *rebound tip in* tidak hanya tinggi lompatan yang menentukan keberhasilannya, namun masih ada beberapa faktor lain yang memberi sumbangan dalam keberhasilan *rebound tip in*.

PENUTUP

A. Simpulan

Kesimpulan yang diperoleh dari hasil penelitian ini adalah tinggi lompatan memberikan kontribusi yang cukup besar terhadap kemampuan *rebound tip in* pada permainan bolabasket, yaitu diperoleh r sebesar 0,7 yang masuk pada kategori korelasi kuat sebesar 49%.

Tinggi lompatan sangat berpengaruh pada kemampuan *rebound tip in*. Dengan lompatan yang tinggi atlet dapat semakin mudah melakukan *rebound tip in*, apalagi kalau ditunjang dengan tinggi badan yang cukup maka akan semakin mempermudah atlet dalam melakukan teknik *rebound tip in*.

B. Saran

Dari hasil penelitian dan kesimpulan yang diberikan, maka dapat dikatakan saran yang dapat bermanfaat, yaitu:

1. Penelitian ini hanya meneliti kontribusi tinggi lompatan terhadap *rebound tip in*, bagi peneliti lain diharapkan meneliti kontribusi yang lain.
2. Penelitian ini bukan merupakan kesimpulan secara umum. Namun hanya memperlihatkan seberapa besar peran tinggi lompatan terhadap kemampuan *rebound tip in*. Dari hasil penelitian ini di dapatkan bahwa adanya kontribusi tinggi lompatan yang cukup tetapi selain tinggi lompatan masih ada faktor-faktor lain yang mendukung kemampuan *rebound tip in*. Bagi peneliti lain diharapkan bisa mengembangkan penelitian yang sejenis dengan mengambil variabel-variabel lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Anton, Nugroho, Yohanes. 2011. *Olah Data Dengan SPSS*. Yogyakarta: Skripta Media Creative
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Asdi Mahasatya.
- Harsono. 1988. *Ilmu Couching*. Jakarta: PIO KONI Pusat.
- Hasan, Iqbal. 2004. *Analisis Data Penelitian dengan Statistik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Irsyada, Machfud. 2000. *Bola Basket*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Isparjadi. 1988. *Statistika Pendidikan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Kosasih, Danny. *Fundamental Basketball First Step To Win*. Karmedia.
- Kountur, Ronny. 2009. *Statistik Praktis Pengolahan Data Untuk Penyusunan Skripsi Dan Tesis*. Jakarta: PPM
- Oliver, Jon. 2007. *Dasar-Dasar Bola Basket*. Bandung: Pakar Raya.
- PB. PERBASI. 2004. *Metode Pelatihan Bola Basket Dasar*. PERBASI
- Prusak, Kevin, A. 2007. *Permainan Bola Basket*. Klaten: PT. Intan Sejati.
- Sugiono. 2008. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Sajoto. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Tim Penyusun Skripsi. 2006. *Panduan Penulisan dan Penilaian Skripsi*. Surabaya: Unesa University Perss.
- Mashuri, Hendra. 2012. *Panduan Penggunaan Jump MD*. Kumpulan Omongan Penuh Inspirasi,(online), (kopibangil.blogspot.com/2012/08/panduan-penggunaan-jump-md.html?m=1, di akses 23 Desember 2012).