

HUBUNGAN *SPRINT* DAN KEMAMPUAN *VERTICAL JUMP* PADA PEMAIN BASKET MADRASAH ALIYAH NEGERI 4 JAKARTA

Nadya Ariella Melianisa

Abstrak

Belakangan ini penelitian pada olahraga mengenai performa atlitnya terutama pada tim olahraga bola basket cukup berkembang dengan pesat, dan penelitiannya sudah cukup banyak dilakukan diseluruh negara. Pemain bola basket membutuhkan kapasitas aerobik yang baik untuk dapat pulih secepat mungkin dari tindakan yang intens, selain itu juga permainan bola basket juga sebagian besar bergantung pada metabolisme anaerobik. Dikarenakan sebagian besar permainan bola basket mengandalkan lompatan dan lari dengan intensitas tinggi. Penelitian ini berfungsi untuk mengetahui korelasi pada *sprint* serta kemampuan *vertical jump* pada pemain basket Madrasah Aliyah Negeri 4 Jakarta. Metode Penelitian yang digunakan penulis adalah *cross-sectional study*. Sebanyak 30 ($n = 30$) pemain basket pemula (rata-rata : usia = 15 – 17 tahun; tinggi = 150 – 180 cm; berat badan = 50 – 80 kg) telah bersedia berpartisipasi pada penelitian ini. *Sprint test 30m* menjadi parameter untuk pengukuran *sprint* dan *countermovement jump* (CMJ) untuk menilai kemampuan *vertical jump*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan dari 30 responden pada *sprint* kategori baik sekali menjadi jumlah terbanyak dengan presentase 53.3% dan pada *vertical jump* kategori kurang baik menjadi jumlah terbanyak dengan presentase 40.0%. Berdasarkan hasil dari uji korelasi dengan menggunakan *pearson product moment* telah diperoleh hasil *pearson correlation* $r = -0.520$ tidak searah. Pada hasil penelitian ini didapatkan kesimpulan bahwa terdapat korelasi signifikan antara *sprint* dan kemampuan *vertical jump* pada pemain basket Madrasah Aliyah Negeri 4 Jakarta dengan derajat korelasi sedang.

Kata Kunci: pemain basket, *sprint*, *vertical jump*.

THE RELATIONSHIP OF SPRINT AND VERTICAL JUMP ABILITY IN MADRASAH ALIYAH NEGERI 4 JAKARTA BASKETBALL PLAYERS

Nadya Ariella Melianisa

Abstract

Recently, research on sports regarding the performance of athletes, especially on basketball teams, is growing rapidly, and quite a lot of research has been carried out throughout the country. Basketball players need good aerobic capacity to be able to recover as quickly as possible from intense action, besides that the game of basketball is also largely dependent on anaerobic metabolism. Because most basketball games rely on jumping and running with high intensity. This study aims to determine the correlation between the sprint and the vertical jump ability of basketball players at Madrasah Aliyah Negeri 4 Jakarta. The research method used by the author is a cross-sectional study. A total of 30 ($n = 30$) beginner basketball players (mean: age = 15 – 17 years; height = 150 – 180 cm; weight = 50 – 80 kg) were willing to participate in this study. The 30m sprint test becomes a parameter for measuring sprints and countermovement jumps (CMJ) to assess the vertical jump ability. The results of this study showed that of the 30 respondents in the sprint category, the very good category became the largest number with a percentage of 53.3% and in the vertical jump the poor category became the largest number with a percentage of 40.0%. Based on the results of the correlation test using the Pearson product moment, the results of the Pearson correlation $r = -0.520$ are not in the same direction. In the results of this study, it was concluded that there was a significant correlation between sprint and vertical jump abilities in basketball players at Madrasah Aliyah Negeri 4 Jakarta with a moderate degree of correlation.

Keywords: sprint, basketball player, vertical jump