



PENGARUH METODE LATIHAN LAY UP MENGGUNAKAN RINTANGAN DAN TIDAK MENGGUNAKAN RINTANGAN

Didi Muhtarom
STKIP Muhammadiyah Kuningan
email: didimuhtarom@gmail.com

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Mei 2018

Disetujui Juni 2018

Dipublikasikan Juli 2018

Keywords:

lay up, metode, latihan, bola basket

Abstrak

Masalah yang menjadi latar belakang penelitian ini adalah 1). Dalam memberikan latihan lay up guru masih monoton dalam menggunakan metode latihan. 2). Siswa kurang antusias dalam menerima materi latihan lay up. 3). Pembelajaran menjadi membosankan karena metode latihan yang diterapkan oleh guru monoton. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMPN 1 Cigugur Kabupaten Kuningan yang tergabung dalam unit kegiatan ekstrakurikuler bola basket yang berjumlah 20 orang. Hasil dari penelitian ini yaitu : 1). Metode latihan lay up dengan menggunakan rintangan berpengaruh terhadap peningkatan hasil lay up dalam permainan bola basket siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Salem secara signifikan. 2). Metode latihan lay up tanpa menggunakan rintangan berpengaruh terhadap peningkatan hasil lay up dalam permainan bola basket siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Salem secara signifikan. 3). Metode latihan tanpa menggunakan rintangan lebih berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan hasil lay up dalam permainan bola basket siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Salem secara signifikan.

Abstract

The problem that is the background of this research is 1). In providing lay-up exercises the teacher is still monotonous in using the training method. 2). Students are less enthusiastic in receiving lay up training material. 3). Learning becomes bored because the training method applied by the teacher is monotonous. The research method used in this study is the experimental method The population in this study were students of Cigugur 1 Public Middle School, Kuningan District, who joined the basketball extracurricular activities unit which numbered 20 people. The results of this study are: 1). Lay-up training method using obstacles has an effect on improving the lay-up results in basketball games of the extracurricular members of Salem State Middle School 1 significantly. 2). The method of lay-up training without using obstacles has an effect on improving the results of lay-ups in basketball games of the extracurricular participants of Salem State Middle School 1 significantly. 3). The method of training without using obstacles is more significantly influential in improving the results of lay-ups in basketball

games of students of the extracurricular activities of Salem State Middle School 1 significantly.

© 2018 Didi Muhtarom
Under the license CC BY-SA 4.0

✉ Alamat korespondensi:

ISSN 2443-1117 (cetak)

E-mail : didimuhtarom@gmail.com
No Handphone : 081312657774

PENDAHULUAN

Dalam suatu kompetisi atau pertandingan, penguasaan teknik olahraga sangat penting terutama dalam penguasaan teknik dasar olahraga bolabasket. Penguasaan teknik dasar yang baik harus benar-benar dikuasai oleh seorang pemain bola basket. Pada teknik yang baik mendapatkan gerakan efektif dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar yang baik. Teknik dasar dalam olahraga bolabasket dapat dibagi sebagai berikut:1) Teknik melempar dan menangkap;2) Teknik menggiring bola;3) Teknik menembak;4) Teknik gerakan berporos;5) Teknik tembakan *lay up*;6) Merayah (Imam Sodikun, 1992: 48).

Dari beberapa teknik dasar bola basket yang telah dikemukakan di atas, bahwa Tembakan atau *shooting* merupakan teknik sangat penting untuk dikuasai dengan baik (Machfud Irsyada, 2000: 14). Tujuan olahraga bola basket adalah untuk menciptakan tembakan yang tepat dan mendapat angka pada setiap kesempatan, yang merupakan syarat regu tersebut dinyatakan pemenang. Menurut Machfud Irsyada (2000: 14) bahwa sesuai dengan tujuan utama olahraga bola basket itu sendiri yaitu memasukan bola sebanyak mungkin ke keranjang lawan dengan cara yang *sportif* sesuai dengan aturan yang telah disepakati. Regu yang dapat mencatat atau mencetak angka (*score*) paling tinggi adalah sebagai pemenang.

Penguasaan keterampilan teknik dasar merupakan salah satu tuntutan utama dalam melakukan permainan bola basket. Berknaan dengan hal ini Harsono (1988:100), menjelaskan sebagai berikut : Kesempurnaan teknik-teknik dasar dari setiap gerakan adalah penting oleh karena akan menentukan gerak keseluruhan. Oleh karena itu, gerak-gerak dasar setiap bentuk teknik yang diperlukan dalam setiap cabang

olahraga haruslah dilatih dan dikuasai sevara sempurna.

Terdapat beberapa macam bentuk teknik dasar dalam bermain bola basket, seperti yang dijelaskan oleh Haris (2000:18), menjelaskan bahwa :“Terdapat tujuh macam teknik dasar dalam bermain bola basket yaitu teknik melempar, menangkap, menggiring bola, menembak, gerak berporos (*pivot*), tembakan *lay up*, dan merayah (*rebound*)”. Dari masing-masing teknik dasar tersebut memiliki fungsi peranan yang khas disesuaikan dengan sifat dari permainan bola basket yang cepat dan dinamis. Beberapa macam teknik dasar tersebut di atas, sesuai dengan karakteristik permainan dimana tujuan kemenangan dalam permainan dapat diindikasikan dengan jumlah bola yang dapat dimasukkan ke dalam jarring lawan. Salah satu usaha untuk memasukan bola ke dalam jarring lawan adalah melalui tembakan *lay up* teknik *lay up* ini merupakan teknik kombinasi dari menggiring bola yang dilanjutkan dengan memasukan bola ke jaring.

Berkaitan dengan masalah kondisi fisik dalam olahraga, pada dasarnya kondisi fisik tersebut dapat ditingkatkan melalui latihan yang berkesinambungan dan terprogram. Terdapat beberapa macam metode latihan yang diterapkan. Salah satu metode dalam latihan adalah dengan latihan menggunakan rintangan dan tanpa rintangan. Berdasarkan pada pemaparan latar belakang masalah di atas, maka penulis merasa tertarik untuk mengamati peningkatan kondisi fisik dikaitkan dengan metode latihan yang dilaksanakan dalam meningkatkan keterampilan bermain. Adapun bentuk pengamatan tersebut, penulis tuangkan dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan Menggunakan Rintangan dan Tidak Menggunakan Rintangan Terhadap

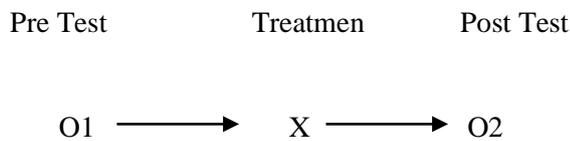
Penguasaan Keterampilan *Lay-Up* Dalam Permainan Bola Basket Siswa SMP Negeri 1 Salem”.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode ini digunakan atas dasar pertimbangan bahwa sifat penelitian eksperimental yaitu mencobakan sesuatu

untuk mengetahui pengaruh atau akibat dari suatu perlakuan atau treatment. Di samping itu penulis ingin mengetahui pengaruh variable bebas terhadap variable terikat yang diselidiki atau diamati. Dalam arti kata yang luas, bereksperimen ialah mengadakan kegiatan percobaan untuk melihat sesuatu hasil. Hasil itu akan menegaskan bagaimanakah kedudukan perhubung antara variabel-variabel yang diselidiki.

Gambar 1. *design one group pretest-posttest*



HASIL DAN PEMBAHASAN

Terlihat dari tabel diatas sebanyak 12 teste (40%) telah mampu melakukan *lay up* sampai 8 kali masuk atau memperoleh skor 100, sebanyak 10 teste (33,3%) mampu melakukan *lay up* hingga 7 kali masuk atau memperoleh skor 88, sebanyak 4 teste (13,3%) telah melakukan *layup* sampai 6 kali atau memperoleh skor 75 dan 4 teste (13,3%) telah melakukan *layup* sampai 5 kali atau memperoleh skor 63. Berdasarkan data yang diperoleh menunjuk kanbahwa rata-rata kemampuan *layup* mencapai 7 kali masuk dari 8 kali test*lay up*. Dari 30 teste kemampuan terendah 5 kali masuk dan paling tinggi 8 kali masuk.

Terlihat dari tabel diatas sebanyak 10teste (15%) telah mampu melakukan *lay up* sampai 10 kali masuk atau memperoleh skor 100, sebanyak 15teste (50%) mampu melakukan *lay up* hingga 9 kali masuk atau memperoleh skor 88, sebanyak 5 teste (17%) telah melakukan *layup* sampai 8 kali atau memperoleh skor 75 dan 5 teste (17%)

telah melakukan *lay up* sampai 7 kali atau memperoleh skor 63.

Terlihat dari tabel diatas sebanyak 4 teste (13%) telah mampu melakukan *lay up* sampai 9 kali masuk atau memperoleh skor 100, sebanyak 10 teste (33%) mampu melakukan *layup* hingga 8 kali masuk atau memperoleh skor 88, sebanyak 5 teste (17%) telah melakukan *lay up* sampai 7 kali atau memperoleh skor 75 dan 11teste (37%) telah melakukan *lay up* sampai 6 kali atau memperoleh skor 63.

Berdasarkan hasil analisis regresi pada tabel diatas, diperoleh konstantase besar 10,329, dengan koefisien regresi untuk variabel kecepatan *dribble* menggunakan Rintangan sebesar 0,380 dan untuk variabel hasil Dribble Tanpa menggunakan Rintangan sebesar 0,414.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil yang telah dipaparkan diatas dapat lihat bahwa dalam melakukan *lay-up shoot* yang memilki perubahan yang sangat signifikan adalah dengan melakukan latihan menggunakan

haling rintang memiliki persentasi cukup tinggi sehingga bisa di tarik kesimpulan bahwa dalam melakukan lay-up shoot dengan menggunakan haling rintang dapat membantu seseorang dalam melakukan pola langkah yang baik.

Sedangkan sebaliknya dalam melakukan lay up shoot tanpa menggunakan alat bantu akan membutuhkan waktu yang sangat lama dalam meningkatkan kemampuan lay up shoot seseorang dikarenakan seseorang harus mebiasakan diri dengan pola langkahnya terlebih dahulu dan hambatan lainnya dalam kurang baiknya dalam melakukan pola langkah.

DAFTAR PUSTAKA

- Achroni Keen.2012. *Mengoptimalkan Tumbuh Kembang Anak Melalui Permainan Tradisional*. Jogjakarta : java litera.
- Arikunto Suharsimi. 2013. *Prosedur penelitian*. Jakarta: PT RINEKA CIPTA.
- Bompa, T.O. 1993. *Theory and Methology of Training*, Kendal and Hunt Publishing: Company, Dubugue , Iowa
- Mulyana. 2013. *Pendidikan pencak silat*. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Rahmayani, Mikanda. 2014. *Buku super lengkap olahraga*. Jakarta timur: duniacerdas.
- Sugiyono. 2015. *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: alfabeta.
- Iskandar, D. (2017). Pengaruh Pelatihan Kesegaran Jasmani Terhadap Prestasi Olahraga. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 2(1), 11-17. doi:10.33222/juara.v2i1.28
- Julianto, I. (2016). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Sirkuit Training Kids pada Siswa. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 1(1), 7-14. doi:10.33222/juara.v1i1.56
- Ramadan, G & Iskandar, D. (2018). Pengaruh gaya mengajar dan motivasi belajar terhadap hasil belajar lay-up shoot. *Jurnal Pendidikan Edutama* 5 (1), 17-22. doi: 10.30734/jpe.v5i1.133
- Sajoto. 2005. *Teknik Permainan Bola Besar*. Semarang : FIK UNNES.
- Praja, H. (2017). Implementasi Model Pembelajaran Terhadap Keterampilan Sosial Dan Keterampilan Dasar Permainan Bola Basket. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 2(2), 128-142. doi:10.33222/juara.v2i2.52
- Widiarni. 2009. *Peranan Latihan dalam Olahraga*. Surabaya : Kartika
- Moh. Nazir. 2014. *Metode Penelitian*. Bogor : Ghalia Indonesia