

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *JUMP SHOOT* MENGGUNAKAN
METODE KESELURUHAN DAN BAGIAN PADA SISWI
EKSTRAKULIKULER BOLA BASKET SMA NEGERI 6 SURAKARTA
TAHUN 2017/2018**

Muhammad Ridwan¹, Fadilah Umar²

^{1,2} Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FKIP Universitas Sebelas Maret Surakarta

outsider.ridwan@gmail.com¹

ABSTRAK: Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) perbedaan pengaruh latihan *jump shoot* menggunakan metode keseluruhan dan bagian pada siswi ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 6 Surakarta tahun 2017/2018. (2) Metode latihan yang lebih baik pengaruhnya antara metode keseluruhan dan bagian terhadap kemampuan *jump shoot* siswi ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 6 Surakarta tahun 2017/2018. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan *pretest-posttest designs*. Pada penelitian ini seluruh siswi ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 6 surakarta tahun 2017/2018 merupakan sampel penelitian. Pengumpulan data yang digunakan adalah tes keterampilan menembak *speed spot shoot* AAHPERD 1984. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji perbedaan (uji-t) dengan melalui uji prasyarat terlebih dahulu seperti uji reliabilitas, uji normalitas, dan uji homogenitas. Hasil penelitian sebagai berikut: *Pertama*, ada perbedaan pengaruh latihan *jump shoot* menggunakan metode keseluruhan dan bagian pada siswi ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 6 Surakarta tahun 2017/2018 dengan t_{hitung} yang diperoleh = 2.143 > t_{tabel} = 1.833. *Kedua*, metode latihan keseluruhan memiliki pengaruh yang lebih baik daripada bagian dalam meningkatkan kemampuan *jump shoot* bola basket siswi ekstrakurikuler basket SMA 6 Surakarta tahun 2017/2018. Kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan metode latihan keseluruhan) memiliki peningkatan 26.7 %, lebih besar daripada kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan metode bagian) yaitu 14.94 %. Penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) Ada perbedaan pengaruh latihan *jump shoot* menggunakan metode keseluruhan dan bagian pada siswi ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 6 Surakarta tahun 2017/2018. (2) Metode latihan keseluruhan memiliki pengaruh yang lebih baik daripada bagian dalam meningkatkan kemampuan *jump shoot* bola basket siswi ekstrakurikuler basket SMA 6 Surakarta tahun 2017/2018.

Kata kunci : *Jump shoot* bola basket, Metode Keseluruhan, Metode Bagian

PENDAHULUAN

Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari oleh masyarakat. Permainan bola basket adalah permainan yang dilakukan oleh dua tim, baik putra maupun putri. Setiap tim terdiri dari lima orang pemain. Permainan dilakukan di sebuah lapangan berukuran 28 m x 15 m, lapangan yang digunakan dapat berupa lantai, ubin,

ataupun papan. Permainan ini dapat dilakukan di lapangan *indoor* maupun *outdoor*. Permainan bola basket pada hakikatnya yaitu mencetak angka sebanyak-banyaknya dan mencegah pemain lawan untuk mencetak angka. Dalam permainan bola basket diperlukan teknik dasar yaitu *dribble* (menggiring), *passing* (mengumpan), dan *shooting* (menembak). Teknik dasar tersebut

menjadi unsur-unsur yang sangat penting dalam meraih prestasi setinggi-tingginya di dalam olahraga bola basket.

Permainan bola basket merupakan jenis olahraga yang sangat menarik untuk dikembangkan di kalangan pelajar, karena merupakan jenis olahraga yang cukup populer di sekolah. Di tingkat SMA (Sekolah Menengah Atas) permainan bola basket menjadi salah satu cabang olahraga yang sering dipertandingkan antar sekolah, baik untuk siswa putra maupun putri. Dalam suatu pertandingan bola basket, tiap sekolah tentunya menginginkan agar siswanya dapat memperoleh prestasi. Salah satu sekolah yang berusaha untuk meningkatkan prestasi bola basket siswa-siswanya adalah SMA Negeri 6 Surakarta.

Permainan bola basket ini dikenal sebagai olahraga yang dinamis dan atraktif, karena permainan ini menuntut suatu kombinasi kemampuan fisik dan keterampilan teknik yang berkualitas. Guna dapat meraih prestasi yang maksimal dalam permainan bola basket diperlukan latihan yang rutin, yakni latihan yang dilakukan secara progresif dan berkelanjutan. Bentuk latihan yang dilakukan yaitu fisik, teknik, taktik dan mental. Keempat komponen ini merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mencetak angka pada permainan bola basket adalah *shooting*. *Shooting* merupakan salah satu teknik yang digunakan untuk mendapatkan poin dalam permainan bola basket. *Shooting* dalam bola basket merupakan usaha memasukan bola ke dalam keranjang atau *ring* basket lawan dengan cara melempar bola untuk meraih angka.

Shooting merupakan salah satu faktor yang menentukan kemenangan

dalam permainan bola basket. Suatu tim yang hebat dalam bertahan tidak dapat memenangkan suatu pertandingan apabila tidak dapat melakukan *shooting*. Semakin banyak suatu tim melakukan *shooting* maka semakin banyak pula peluang tim tersebut untuk mencetak angka.

Jump shoot adalah jenis tembakan dengan menambahkan lompatan saat melakukan *shooting*, yaitu bola dilepaskan pada saat titik tertinggi lompatan. *Jump shoot* dapat digunakan di daerah dua angka atau di daerah tiga angka. Akan tetapi kebanyakan poin didapatkan melalui *jump shoot* dua poin karena jarak yang relatif dekat dengan *ring* dan mempunyai peluang masuk ke dalam keranjang lebih tinggi.

Terdapat banyak kesulitan atau permasalahan yang dihadapi siswi SMA Negeri 6 Surakarta dalam melakukan *jump shoot* bola basket. Berbagai kesulitan tersebut antara lain: tidak dapat melakukan persiapan *jump shoot* dengan benar, saat melepaskan bola tangan kurang lurus, lompatan kurang maksimal, tidak melakukan gerakan lanjutan. Dengan demikian kemampuan para siswi ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 6 Surakarta harus ditingkatkan.

Metode merupakan prosedur atau operasi untuk mencapai satu tujuan. Suatu metode dalam proses pelatihan memiliki hubungan yang erat dengan tujuan proses tersebut. Dalam pemberian materi latihan diperlukan pendekatan praktek yang bervariasi guna mencapai tujuan yang dikehendaki. Banyak cara atau metode dalam menyampaikan materi latihan, sehingga anak didik lebih cepat dalam menguasai materi yang diajarkan dan dapat menerapkannya dalam situasi yang tepat.

Penggunaan metode latihan yang baik dan tepat akan sangat membantu dalam proses pelatihan. Dalam proses pelatihan olahraga terdapat beberapa metode yang dapat dipergunakan. Metode-metode tersebut adalah metode keseluruhan dan metode bagian. Dari pembahasan di atas, penulis tertarik untuk meneliti “Perbedaan pengaruh latihan jump shoot menggunakan metode keseluruhan dan bagian pada siswi ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 6 Surakarta tahun 2017/2018”.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Dasar penggunaan metode ini adalah kegiatan percobaan yang diawali dengan memberikan perlakuan kepada subyek yang diakhiri dengan suatu bentuk tes guna mengetahui pengaruh perlakuan yang telah diberikan.

Setelah hasil tes awal dirangking, kemudian subjek yang memiliki kemampuan setara dipasang-pasangkan ke dalam kelompok 1 (K1) dan kelompok 2 (K2). Dengan demikian kedua kelompok tersebut sebelum diberi perlakuan merupakan kelompok yang seimbang. Apabila pada akhirnya terdapat perbedaan, maka hal ini disebabkan oleh pengaruh perlakuan yang diberikan.

HASIL PENELITIAN

Deskripsi data

Deskripsi data untuk mencapai tujuan yang diinginkan dalam penelitian ini menggunakan tes *Basketball AAHPERD* 1984. Data yang dikumpulkan terdiri dari tes awal dan tes akhir. kemudian dikelompokkan menjadi dua, yaitu kelompok 1(k1) dengan metode keseluruhan dan kelompok 2 (k2) dengan metode bagian, serta semua data disajikan dalam bentuk tabel.

Tabel 1. Deskripsi hasil tes peningkatan kemampuan jump shoot bola basket pada kelompok 1 dan kelompok 2

Kelompok	Tes	N	Mean	SD	Peningkatan
Kelompok 1 (metode keseluruhan)	Awal	10	8.6	2.71	2.3
	Akhir		10.9	2.60	
Kelompok 2 (metode bagian)	Awal	10	8.7	2.21	1.3
	Akhir		10	1.63	

Perlakuan dengan metode keseluruhan dan bagian memberikan pengaruh berbeda terhadap kemampuan jump shoot bola basket. Kelompok 1 menggunakan metode keseluruhan memiliki peningkatan 26.7%, sedangkan kelompok 2 menggunakan metode bagian memiliki peningkatan 14.94%.

Hasil uji prasyarat analisis

1. Uji Reliabilitas

Tabel 2. Uji Reliabilitas

Tes	Reliabilitas	Kategori
Awal	0,889	<i>Acceptable</i>
Akhir	0,909	<i>Very good</i>

2. Uji Normalitas

Tabel 3. Uji Normalitas

Klpk	Tes	L _{hitung}	L _{tabel}	Kesimpulan
1	Awal	0,187	0,258	Normal
	Akhir	0,2353		Normal
2	Awal	0,224	0,2	Normal
	Akhir	0,2		Normal

3. Uji Homogenitas

Tabel 4. Uji Homogenitas

Tes	Fhitung	Ftabel	Kesimpulan
Awal	0.66416	2,98	Homogen

Pengujian hipotesis

1. Uji perbedaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan

Berdasarkan hasil pengujian perbedaan tes awal dapat dilihat bahwa pada hasil tes awal, tidak terjadi perbedaan yang signifikan antara kelompok 1 dan kelompok 2 dengan hasil

$db = N - 1 = 10 - 1 = 9$ dan taraf signifikansi 5%, angka batas penolakan hipotesis nol dalam tabel t adalah 1.833. Sedangkan nilai t yang diperoleh adalah sebesar 0.4303. Ternyata lebih kecil dari angka batas penolakan hipotesis nol. Dengan demikian hipotesis nol diterima, yang berarti bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil test awal vertical power jump pada kelompok 1 dan kelompok 2. Sedangkan pada tes akhir, terjadi perbedaan yang signifikan antara kelompok 1 dan kelompok 2 dengan hasil $db = N - 1 = 10 - 1 = 9$ dan taraf signifikansi 5%, angka batas penolakan hipotesis nol dalam tabel t adalah 1.833. Sedangkan nilai t yang diperoleh adalah sebesar 2.143. Ternyata lebih besar dari angka batas penolakan hipotesis nol. Dengan demikian hipotesis nol ditolak, yang berarti bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil test akhir *jump shoot* bola basket pada kelompok 1 dan kelompok 2.

2. Uji perbedaan tes awal dan tes akhir

Tabel 4. Hasil uji beda tes awal dan tes akhir

Klpk	Tes	Mean	t _{hitung}	t _{tabel}	Kesimpulan
1	Awal	8.6	15.232	1.833	Signifikan
	Akhir	10.9			
2	Awal	8.7	4.333	1.833	Signifikan
	Akhir	10			

3. Perbedaan persentase

Tabel 5. Perbedaan peningkatan persentase

Kelompok	Mean Awal	Mean Akhir	Peningkatan	Persentase
1	8.6	10.9	2.3	26.7 %
2	8.7	10	1.3	14.94

Pembahasan

1. Uji Hipotesis 1

Dari data yang diperoleh sebelum diberikan perlakuan, setelah dianalisis diperoleh nilai t antara tes awal pada kelompok I dan tes awal kelompok II

$=0.4303$, sedangkan $t_{tabel} = 1.833$. Berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian kelompok I dan kelompok II sebelum diberi perlakuan dalam keadaan seimbang. Antara kelompok I dan kelompok II berangkat dari titik tolak yang sama, yang berarti apabila setelah diberi perlakuan terdapat perbedaan, hal itu terjadi karena adanya perbedaan perlakuan yang diberikan.

Nilai t antara tes awal dan tes akhir pada kelompok I $=15.232$, sedangkan t tabel = 1.833, berarti hipotesis nol ditolak, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok I. Nilai t antara tes awal dan tes akhir pada kelompok II $= 4.333$, sedangkan t tabel = 1.833. Berarti hipotesis nol ditolak, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok II.

Dari hasil uji perbedaan yang dilakukan terhadap hasil tes akhir pada kelompok I dan kelompok II, diperoleh nilai t hitung $= 2.143$, sedangkan t tabel = 1.833. Berarti hipotesis nol ditolak, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan perlakuan, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes akhir pada kelompok I dan kelompok II. Karena sebelum diberi perlakuan kedua kelompok berangkat dari titik tolak yang sama, maka perbedaan tersebut terjadi karena perbedaan perlakuan yang diberikan.

Dengan demikian hipotesis menyatakan “Ada perbedaan pengaruh latihan jump shoot menggunakan metode keseluruhan dan bagian pada siswi ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 6 Surakarta tahun 2017/2018” dapat diterima.

2. Uji Hipotesis 2

Kelompok I yang diberikan perlakuan metode latihan keseluruhan memiliki nilai persentase peningkatan sebesar 26.7 %, Sedangkan pada kelompok II yang diberikan perlakuan metode latihan bagian memiliki nilai persentase peningkatan sebesar 14.94 %. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa “Metode keseluruhan lebih baik pengaruhnya daripada metode bagian terhadap kemampuan *jump shoot* siswi ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 6 Surakarta tahun 2017/2018” dapat diterima.

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dari hasil analisis data yang telah dilakukan ternyata hipotesis yang diajukan dapat diterima. Dengan demikian dapat diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Ada perbedaan pengaruh latihan *jump shoot* menggunakan metode keseluruhan dan bagian pada siswi ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 6 Surakarta tahun 2017/2018.
2. Metode keseluruhan lebih baik pengaruhnya daripada metode bagian terhadap kemampuan *jump shoot* siswi ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 6 Surakarta tahun 2017/2018.

Implikasi

Dari hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa metode latihan keseluruhan dan bagian dapat meningkatkan kemampuan *jump shoot* bola basket, namun besarnya peningkatan dari masing-masing bentuk metode dalam latihan tersebut berbeda, hal ini dipengaruhi oleh karakteristik latihan yang diberikan. Tiap jenis metode latihan yang diberikan memiliki karakteristik yang berbeda, perbedaan tipe kerja

berpengaruh terhadap hasil latihan. Implikasi dari hasil penelitian ini adalah bahwa kemampuan *jump shoot* bola basket dapat meningkat melalui metode latihan yang diberikan baik menggunakan metode latihan keseluruhan ataupun bagian. Pelatih harus memilih suatu bentuk tipe latihan yang sesuai dengan tujuan latihan. Dalam penelitian ini ternyata metode latihan keseluruhan lebih sesuai untuk meningkatkan kemampuan *jump shoot* bola basket, dari hasil penelitian ini adalah setiap metode latihan memiliki efektifitas yang berbeda dalam meningkatkan kemampuan *jump shoot* bola basket. Oleh karena itu, dalam memberikan latihan yang bertujuan untuk mengembangkan atau meningkatkan kemampuan *jump shoot* bola basket, harus menggunakan latihan yang tepat. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan dasar pertimbangan untuk memilih metode latihan yang tepat, khususnya untuk meningkatkan kemampuan *jump shoot* bola basket.

Saran

Berkaitan dengan hasil penelitian mengenai pengaruh latihan *jump shoot* menggunakan metode keseluruhan dan bagian pada siswi ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 6 Surakarta tahun 2017/2018, maka peneliti ingin memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Kepada Pelatih/Pembina

Untuk meningkatkan kemampuan *jump shoot* bola pada siswi ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 6 Surakarta dapat dilakukan dengan menerapkan metode latihan keseluruhan dan bagian. Selain itu kepada para pelatih/pembina disarankan untuk membuat program latihan yang ilmiah dan melakukan prosedur latihan yang benar sesuai dengan tingkat kemampuan masing-masing individu.

2. Kepada Pemain/Atlet

Disarankan kepada pemain atau siswi ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 6 Surakarta agar melakukan latihan dengan disiplin, tanggung jawab serta mematuhi semua yang diberikan pembina, agar prestasi yang di inginkan bisa tercapai.

3. Kepada Peneliti yang akan datang

Bagi pembaca atau peneliti yang akan melakukan penelitian selanjutnya, disarankan agar lebih menyempurnakan hasil dari sekripsi yang telah diselesaikan oleh penulis, karena saya sebagai penulis sadar bahawa saya memiliki kemampuan yang terbatas, jadi dalam penyelesaian skripsi ini masih ada kekurangan-kekurangan yang perlu diperbaiki.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. (2007). *Permainan Bola Basket*. Surakarta : Era Intermedia
- Bompa, Tudor O & G. Gregory Haff. (2009). *Periodization: Theory and Metodology of Training*. Campaign: Human Kinetics.
- Faruq,M.M, (2009). *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Bola Basket*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- FIBA. (2012). Rules. United States
- FKIP UNS (2016). *Pedoman Penulisan Skripsi*. Surakarta: UNS Press.
- Hadi, S. (2015). *Metodologi Riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Harsono . (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya
- Kirkendall, Don R, Gruber, Joseph J & Johnson,Robert E. (1987). *Measurement and Evaluation for Physical Education*. Campaign: Human Kinetics.
- Kosasih, Danny (2008). *Fundamental Baskeball First Step to Win*. Semarang: Karang Turi Media.
- Margono, A. (2010). *Permainan Bola basket*. Surakarta: UNS Press.
- Mulyono. (2010). *Tes & Pengukuran Pendidikan Jasmani Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Mylsidayu, Apta dan Kurniawan, Febi. (2015). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: CV Alfabeta.
- Oliver, Jon. (2004). *Dasar-Dasar Bola Basket*. Campaign: Human Kinetics.
- PERBASI. 2008. *Peraturan Permainan Bola Basket*. Jakarta: PB Perbasi.
- Rusli, Lutan. (1998). *Perencanaan dan Strategi Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud-Dikdasmen.
- Sugiyanto (1999). *Belajar Gerak* . Surakarta: UNS Press.
- Suharno, HP. 1993. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Bandung. PT. Karya Ilmu.
- Suhendro, A. (2003). *Dasar-dasar Kepeleatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Suherman, Adang dan Mahendra, Agus. (2001). *Menuju Perkembangan Menyeluruh. Menyiasati Kurikulum Pendidikan Jasmani di Sekolah Menengah Umum*. Jakarta: Depdiknas.
- Sukadiyanto (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih isik*. Bandung: CV.Lubuk Agung.
- Sukardi. (2015). *Metodologi penelitian pendidikan kompetensi dan praktiknya*. Jakarta : PT. Bumi Aksara
- Syarifuddin,A & Muhadi. (1992). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.
- Wissel, Hal. 2004. *Basketball steps to succes*. USA: Human Kinetics.