

PENGARUH KESEIMBANGAN, KELENTUKAN SENDI PANGGUL DAN KOORDINASI MATA-KAKI TERHADAP KETERAMPILAN SEPAK MULA ATAS SEPAKTAKRAW

Zulkifli

Universitas Islam Riau

Email: Zulkifli.darwis@gmail.com

Abstrak: Pengaruh Keseimbangan, Kelentukan Sendi Panggul dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Keterampilan Sepak Mulu Atas Sepaktakra. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh langsung dan tidak langsung antara keseimbangan, kelentukan sendi panggul dan koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan sepak mula atas sepaktakraw. Penelitian ini dilakukan pada 19 atlet PPLM sepaktakraw Riau. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik sampel total (total sampling). Pengujian hipotesis pengaruh keseimbangan terhadap keterampilan sepakmula atas sepak takraw sebesar 0,725. Pengaruh kelentukan sendi panggul terhadap keterampilan sepak mula atas sepak takraw sebesar 0,502. Pengaruh koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan sepak mula atas sepaktakraw sebesar 0,613. Pengaruh keseimbangan terhadap koordinasi mata-kaki sebesar 0,608. Pengaruh kelentukan sendi panggul terhadap koordinasi mata-kaki sebesar 0,490. Pengaruh keseimbangan terhadap keterampilan sepak mula atas sepak takraw melalui koordinasi mata kaki sebesar 0,885. Pengaruh kelentukan sendi panggul terhadap keterampilan sepak mula atas sepak takraw melalui koordinasi mata-kaki sebesar 0,554. Dengan demikian hasil penelitian dapat disimpulkan: terdapat pengaruh langsung dan tidak langsung antar keseimbangan, kelentukan sendi panggul dan koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan sepak mula atas sepak takraw. Dengan demikian keterampilan sepak mula atas sepak takraw dapat di tingkatkan melalui keseimbangan, kelentukan dan koordinasi mata-kaki.

Kata kunci: Sepak mula atas, keseimbangan, kelentukan sendi panggul dan keseimbangan

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu bidang yang harus diperhatikan dalam pembangunan, karena olahraga bisa meningkatkan dan mengharumkan nama bangsa di pentas regional dan internasional. Dalam pembinaan prestasi olahraga berbagai disiplin ilmu terlibat didalamnya, termasuk penelitian yang dilakukan oleh para pakar olahraga dan kesehatan. Dari kenyataannya bahwa olahraga prestasi memerlukan berbagai perhitungan dan analisa gerakan manusia yang sangat kompleks. Prestasi tidak akan datang sendirinya melainkan dengan perencanaan yang matang dan membutuhkan waktu yang lama.

Namun demikian, beberapa olahraga masih ada persoalan cara dan teknik meningkatkan prestasi para atlet. Oleh sebab itu, masalah peningkatan salah satu cabang olahraga merupakan hal yang sangat serius untuk dipecahkan, salah satu cabang yang mendapat perhatian adalah cabang olahraga sepak takraw.

Sepak takraw merupakan cabang olahraga permainan asli dari Indonesia, tetapi prestasi sepak takraw Indonesia sendiri pada saat sekarang ini, hanya bisa meraih medali perunggu. Pada ajang Asian Games 2014 di Incheon Korea Selatan, tim putri memperoleh medali perunggu bagi Indonesia di cabang sepak takraw nomor tim putri, setelah kalah

dipartai semifinal dari tim putri Myanmar 1-2, Indonesia juga menyumbangkan medali perunggu untuk nomor tim putra. Walaupun prestasi sepak takraw Indonesia belum membanggakan, namun permainan sepak takraw sampai sekarang masih selalu dimainkan ditengah masyarakat Indonesia

Sebagai cabang olahraga permainan beregu, sepak takraw ini dimainkan diatas lapangan empat persegi panjang dengan permukaan yang rata, baik di dalam ruangan (indoor) maupun di luar ruangan (outdoor), asalkan terbebas dari rintangan. Permainan ini dimulai dengan melakukan sepak mula (service) yang dilakukan oleh tekong kearah lapangan lawan, kemudian pemain lawan memainkan bola dengan menggunakan kaki atau bagian tubuh lainnya kecuali tangan, dengan tiga kali sentuhan baik secara bergantian maupun dilakukan oleh seorang pemain. Pada pemain tingkat mahir dalam memainkan tiga kali sentuhan bola, terdapat istilah dalam setiap sentuhannya, (1) Sentuhan pertama dikenal dengan mengawal bola, (2) Sentuhan kedua dikenal dengan mengumpan, dan (3) Sentuhan ketiga atau akhir dikenal dengan *smash*.

Untuk melewati bola secara teratur melalui batas net, pemain tentu harus menguasai teknik sepakan dasar yaitu sepakan mula dengan benar. Adapun teknik sepak mula dilakukan oleh seorang tekong dengan bola lebih dulu dilambungkan oleh apit kiri/kanan. Sepak mula pada permainan sepak takraw merupakan salah satu bagian penting yang harus diperhatikan pelatih, guru pendidikan jasmani dalam memberikan latihan. Karena dapat menentukan

kemenangan dalam pertandingan. Hal ini disebabkan sepak mula merupakan serangan pertama yang bisa langsung mendapatkan *point* atau angka. Kegagalan dalam melakukan sepak mula berarti memberikan angka kepada pihak lawan. Oleh karena itu, keterampilan sepak mula dalam permainan sepak takraw sangat dibutuhkan, dalam artian bahwa sepak mula yang dilakukan adalah sepak mula yang keras dan terarah ketitik lemah lawan.

Dalam melakukan sepak mula atas, atlet harus memiliki rangkaian gerak yang kompleks dan didukung oleh komponen kondisi fisik. Beberapa komponen kondisi fisik yang diperlukan, seperti: kekuatan otot tungkai, kelentukan, koordinasi, kecepatan, kelincahan, keseimbangan dan akurasi. Tentang komponen kondisi fisik yang terkait dalam meningkatkan keterampilan dan hasil *sepak mula* atas pada permainan sepaktakraw, dipilih tiga komponen kondisi fisik yang akan diteliti, yaitu: keseimbangan, kelentukan pada sendi panggul dan koordinasi mata-kaki sebagai upaya terobosan untuk meningkatkan keterampilan sepak mula atas pada permainan Sepak takraw.

Keseimbangan dalam rangkaian proses sepak mula atas merupakan acuan pokok gerakan yang melibatkan seluruh anggota tubuh. Dukungan keseimbangan terhadap hasil sepak mula merupakan suatu keuntungan bagi regu untuk mendapatkan angka, karena pada saat tekong menyepak, tubuh berada pada posisi yang seimbang dan sebagai pengontrol gerakan. Keseimbangan dibutuhkan pada saat mengangkat salah satu kaki sebagai kaki ayun untuk

melakukan sepak mula, dan kaki yang lain sebagai kaki tumpu berada didalam garis lingkaran tekong. Pada saat seperti itulah keseimbangan badan harus dipelihara sehingga posisi bola yang akan disepak untuk sepak mula berada pada posisi yang tepat.

Dalam melakukan sepak mula atas, kelentukan sendi panggul turut mempengaruhi terhadap perkenaan sepakan, dimana dalam pelaksanaannya ketika bola dilambungkan oleh apit kiri atau kanan, baik ke arah atas atau ke arah samping badan, maka tungkai harus diangkat kesamping untuk menjauhi poros tubuh, maupun pada saat bola dilambungkan keatas tubuh, maka yang harus dilakukan yaitu menarik tungkai ketengah mendekati poros tubuh. Untuk itu, kelentukan sendi panggul sangat diperlukan agar dapat memperluas jangkauan tungkai terhadap bola, sehingga mampu untuk melakukan sepak mula yang keras dan terarah sesuai dengan kehendak tekong.

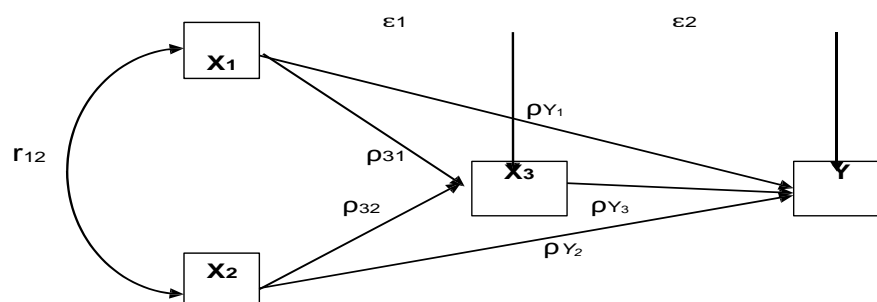
Koordinasi mata dan kaki merupakan unsur yang juga penting dalam melakukan gerakan keterampilan sepak mula atas. Dalam pelaksanaannya melibatkan penglihatan oleh mata dengan

diikuti gerakan kaki, karena bola yang akan disepak dilambungkan oleh orang lain (apit kanan/kiri). Tekong melakukan gerakan menyepak bola dengan tepat yang mengenai kakinya dan mengarahkannya kedalam lapangan lawan. Dengan koordinasi mata-kaki yang baik, akan menghasilkan sepak mula yang terarah dan akurat. Sebaliknya, apabila koordinasi mata-kaki kurang baik, akan menghasilkan sepak mula yang buruk dan bola akan sulit untuk diarahkan.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, metode survei dengan teknik pengukuran dan tes, sedangkan teknik analisis menggunakan pendekatan analisis jalur (*path analysis*) yaitu suatu teknik untuk menganalisis hubungan sebab akibat yang terjadi pada regresi berganda jika variabel bebasnya mempengaruhi variabel tergantung tidak hanya secara langsung tetapi juga secara tidak langsung.

Pola keterkaitan antar variabel penelitian terlihat pada gambar berikut ini:



Gambar : Diagram jalur *path analysis*

Keterangan

X_1 : Keseimbangan

X_2 : Kelentukan sendi panggul

X_3 : Koordinasi mata-kaki

Y : keterampilan sepak mula atas sepaktakraw

1. Populasi

Riduwan mengatakan populasi merupakan objek atau subjek yang berada pada suatu wilayah dan memenuhi syarat-syarat tertentu berkaitan dengan masalah

2. Sampel

Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik sampel total (*total sampling*). Sampel penelitian adalah atlet PPLM putra dan putri di Provinsi Riau berjumlah 19 orang. Agar benar-benar nilai yang didapat sebagai hasil dari penelitian sehingga dapat digeneralisasikan ke populasi yang ada, maka sebelumnya dilakukan pengamatan berbagai kemungkinan yang dapat mempengaruhi hasil penelitian yakni sampel penelitian tersebut haruslah memiliki karakteristik yang sama (homogen) yaitu:

- a) Atlet PPLM sepak takraw Provinsi Riau putra dan putri.
- b) Menguasai teknik dasar dalam permainan sepak takraw.

penelitian. Pengertian tersebut mengandung maksud bahwa populasi adalah keseluruhan individu yang akan dijadikan objek penelitian dan keseluruhan dari individu tersebut paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama (homogen). Sehingga dalam penelitian ini yang digunakan sebagai populasi sasaran (*target population*) penelitian adalah seluruh atlet PPLM sepak takraw Provinsi Riau terdiri dari 19 atlet.

- c) Semua atlet yang diteliti telah mengikuti berbagai kejuaraan daerah, maupun nasional

HASIL

Deskripsi data dari hasil penelitian bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai penyebaran distribusi data, baik yang berupa ukuran letak distribusi frekuensi. Harga-harga yang disajikan setelah diolah dari data mentah dengan menggunakan metode statistik deskriptif, yaitu nilai maksimum, nilai minimum, rentang, rata-rata (\bar{x}), simpangan baku (sd) dan varians (S^2). Rangkuman hasil perhitungan statistik deskripsi tersebut dikemukakan sebagai berikut:

Tabel . Rangkuman hasil penelitia

Statistik	Variabel			
	X_1	X_2	X_3	Y
Jumlah Sampel (n)	19	19	19	19
Nilai Maksimum	18,45	4	17	48
Nilai Minimum	8,98	0	9	45
Rentang	9,47	4	8	3
Rata-rata (X)	13,53	1,35	13,63	46,89
Simpangan Baku (s)	2,71	1,44	2,41	0,88
Varians (s^2)	7,33	2,08	5,08	0,77

Keterangan :

X_1 : Keseimbangan

X_2 : Kelentukan sendi panggul

X_3 : Koordinasi mata-kaki

Y : Keterampilan sepak mula atas sepak takraw

Uji normalitas dengan menggunakan uji *Liliefors*. Apabila hasil dari harga L_{hitung} (L_0) tertinggi dari kelompok variabel yang di teliti lebih kecil dari pada L_{tabel} (L_t) dalam daftar, maka data tersebut dikatakan berdistribusi normal. Sedangkan yang dimaksud dengan L_{hitung} (L_0) adalah selisih antara harga mutlak terbesar antara peluang data mentah dengan proposi data mentah. Untuk lebih jelasnya akan disajikan hasil perhitungan normalitas dari variabel yang diteliti dengan menggunakan uji liliefors pada taraf signifikansi α 0,05

1. Uji normalitas keseimbangan (X_1)

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas liliefors diperoleh harga L_0 sebesar 0,1256. Dimana nilai kritis L_0 pada tabel liliefors untuk ukuran sampel (n) =19 dengan α 0,05 diperoleh nilai sebesar 0,195. Jika dibandingkan nilai L_0 hitung ternyata lebih kecil dari L_0 tabel, sehingga dapat disimpulkan bahwa uji normalitas keseimbangan berdistribusi normal.

2. Uji Normalitas kelentukan sendi panggul (X_2)

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas liliefors diperoleh harga L_0 sebesar 0,1610. Dimana nilai kritis L_0 pada tabel liliefors untuk ukuran sampel (n) =19 dengan α 0,05 diperoleh nilai sebesar 0,195. Jika dibandingkan nilai L_0 hitung ternyata lebih kecil dari L_0 tabel, sehingga dapat disimpulkan bahwa uji

normalitas kelentukan sendi panggul berdistribusi normal

3. Uji Normalitas koordinasi mata-kaki (X_3)

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas liliefors diperoleh harga L_0 sebesar 0,110. Dimana nilai kritis L_0 pada tabel liliefors untuk ukuran sampel (n) =19 dengan α 0,05 diperoleh nilai sebesar 0,195. Jika dibandingkan Nilai L_0 hitung ternyata lebih kecil dari L_0 tabel, sehingga dapat disimpulkan bahwa uji normalitas koordinasi mata-kaki berdistribusi normal

4. Uji Normalitas keterampilan sepak mula atas (Y)

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas liliefors diperoleh harga L_0 sebesar 0,1890. Dimana nilai kritis L_0 pada tabel liliefors untuk ukuran sampel (n) =19 dengan α 0,05 diperoleh nilai sebesar 0,195. Jika dibandingkan nilai L_0 hitung ternyata lebih kecil dari L_0 tabel, sehingga dapat disimpulkan bahwa uji normalitas keterampilan sepak mula atas berdistribusi normal.

Selanjutnya Analisis uji regresi dilakukan untuk menguji hubungan antar variabel, diantaranya memenuhi syarat bahwa variabel-variabel tersebut harus mempunyai hubungan linear dan keberartian regresi. Selain itu juga digunakan untuk mengetahui seberapa besar korelasi dari variabel-variabel yang ada hubungannya secara kausal sebagai dasar dalam perhitungan analisis jalur. Untuk persyaratan linearitas jika $F_{hitung} < F_{tabel}$. Sedangkan untuk memenuhi keberartian regresi jika $F_{hitung} > F_{tabel}$. Nilai koefisien korelasi merupakan angka perhitungan yang menyatakan adanya tingkat kekuatan hubungan. Kekuatan

korelasi mempunyai tingkat keberartian yang diterima jika $t_{hitung} > t_{tabel}$.

a. Uji X_1 terhadap Y

Berdasarkan hasil perhitungan uji regresi diperoleh harga F (uji linearitas regresi) sebesar -1,087. Dimana nilai F_{tabel} diperoleh nilai sebesar 3,3439. jika dibandingkan nilai F_{hitung} ternyata lebih kecil dari F_{tabel} , sehingga dapat disimpulkan bahwa uji linearitas X_1 terhadap Y berdistribusi normal. Sedangkan uji signifikansi regresi diperoleh harga F sebesar 18,8154. Dimana nilai F_{tabel} diperoleh nilai sebesar 4,45. Jika dibandingkan dengan F_{hitung} ternyata lebih besar dari F_{tabel} , sehingga dapat disimpulkan bahwa uji signifikansi regresi X_1 terhadap Y berdistribusi normal.

b. Uji X_2 terhadap Y

Berdasarkan hasil perhitungan uji regresi diperoleh harga F (uji linearitas regresi) sebesar -0,918. Dimana nilai F_{tabel} diperoleh nilai sebesar 3,3439. jika dibandingkan nilai F_{hitung} ternyata lebih kecil dari F_{tabel} , sehingga dapat disimpulkan bahwa uji linearitas X_2 terhadap Y berdistribusi normal. Sedangkan uji signifikansi regresi diperoleh harga F sebesar 10,3603. Dimana nilai F_{tabel} diperoleh nilai sebesar 4,45. Jika dibandingkan dengan F_{hitung} ternyata lebih besar dari F_{tabel} , sehingga dapat disimpulkan bahwa uji signifikansi regresi X_2 terhadap Y berdistribusi normal.

c. Uji X_3 terhadap Y

Berdasarkan hasil perhitungan uji regresi diperoleh harga F (uji linearitas regresi) sebesar -1,487. Dimana nilai F_{tabel} diperoleh nilai sebesar 3,3439. jika dibandingkan nilai F_{hitung} ternyata lebih kecil dari F_{tabel} , sehingga dapat disimpulkan bahwa uji linearitas X_1 terhadap Y

berdistribusi normal. Sedangkan uji signifikansi regresi diperoleh harga F sebesar 10,2366. Dimana nilai F_{tabel} diperoleh nilai sebesar 4,45. Jika dibandingkan dengan F_{hitung} ternyata lebih besar dari F_{tabel} , sehingga dapat disimpulkan bahwa uji signifikansi regresi X_3 terhadap Y berdistribusi normal.

d. Uji X_1 terhadap X_3

Berdasarkan hasil perhitungan uji regresi diperoleh harga F (uji linearitas regresi) sebesar 0,167. Dimana nilai F_{tabel} diperoleh nilai sebesar 3,3439. jika dibandingkan nilai F_{hitung} ternyata lebih kecil dari F_{tabel} , sehingga dapat disimpulkan bahwa uji linearitas X_1 terhadap Y berdistribusi normal. Sedangkan uji signifikansi regresi diperoleh harga F sebesar 10,0474. Dimana nilai F_{tabel} diperoleh nilai sebesar 4,45. Jika dibandingkan dengan F_{hitung} ternyata lebih besar dari F_{tabel} , sehingga dapat disimpulkan bahwa uji signifikansi regresi X_1 terhadap X_3 berdistribusi normal.

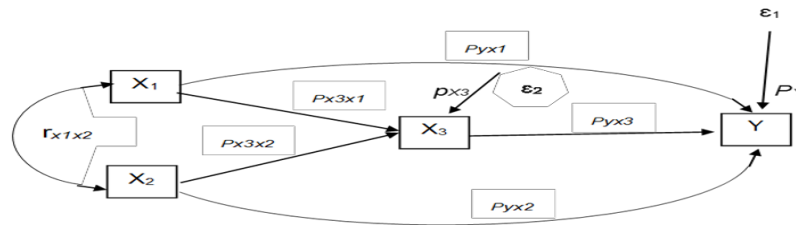
e. Uji X_2 terhadap X_3

Berdasarkan hasil perhitungan uji regresi diperoleh harga F (uji linearitas regresi) sebesar 0,467. Dimana nilai F_{tabel} diperoleh nilai sebesar 3,3439. jika dibandingkan nilai F_{hitung} ternyata lebih kecil dari F_{tabel} , sehingga dapat disimpulkan bahwa uji linearitas X_1 terhadap Y berdistribusi normal. Sedangkan uji signifikansi regresi diperoleh harga F sebesar 5,6235. Dimana nilai F_{tabel} diperoleh nilai sebesar 4,45. Jika dibandingkan dengan F_{hitung} ternyata lebih besar dari F_{tabel} , sehingga dapat disimpulkan bahwa uji signifikansi regresi X_2 terhadap X_3 berdistribusi normal.

1. Merumuskan Hipotesis dan Persamaan Struktural Model-1

Hipotesis Model-1 : secara simultan terhadap keterampilan keseimbangan, kelentukan sendi panggul dan koordinasi mata-kaki berkontribusi terhadap keterampilan sepak mula atas sepaktakraw.
 Struktur Model-1 : $Y = p_{yx1} X_1 + p_{yx2} X_2 + p_{yx3} X_3 + p_y \epsilon_1$

A. Bentuk diagram koefisien jalur Model-1



Kaidah pengujian signifikan : Program SPSS versi 17.0 ditunjukkan oleh Model Summary^b

Tabel 8. Model Summary^b

Model Summary ^b									
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	Change Statistics			Sig. F Change
						F Change	df1	df2	
1	.787 ^a	.620	.544	.591	.620	8.153	3	15	.002

a. Predictors: (Constant), Koordinasi mata-kaki, Kelentukan sendi panggul, Keseimbangan

b. Dependent Variable: Keterampilan Sepak mula atas sepak takraw

Dari tabel model summary^b diatas diperoleh $R_{square} = 0,620$ dan pada tabel anova diperoleh nilai F sebesar 8,153 dengan nilai probabilitas (sig)=0,002 karena nilai sig < 0,05, maka keputusannya adalah H_0 ditolak dan H_1 diterima. Oleh sebab itu, pengujian secara individual dapat dilakukan Uji secara individual ditunjukkan oleh tabel *Coefficients*, bahwa hasil koefisien jalur $p_{yx1}=0,000$

Coefficients ^a					
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	Sig.
		B	Std. Error	Beta	
1	(Constant)	43.722	.744		.000
	Keseimbangan	.235	.054	.725	.000

a. Dependent Variable: Keterampilan sepak mula atas sepak takraw

Dari tabel Coefficients, didapat nilai sig. 0,000. Ternyata nilai sig. 0,000 lebih kecil dari nilai probabilitas 0,05 atau nilai $0,05 > 0,000$, maka H_1 diterima dan H_0 ditolak artinya koefisien analisis jalur adalah *signifikan*. Jadi keseimbangan

berkontribusi terhadap keterampilan sepak mula atas sepaktakraw.

Uji secara individual ditunjukkan oleh tabel *Coefficients*, bahwa hasil koefisien jalur $p_{yx2}=0,005$

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	44.203	.852		51.890	.000
Kelentukan	.054	.017	.615	3.219	.005

a. Dependent Variable: Keterampilan servis sepak mula atas sepaktakraw

Dari tabel 10. Coefficients, didapat nilai sig. 0,005. Ternyata nilai sig. 0,005 lebih kecil dari nilai probabilitas 0,05 atau nilai $0,05 > 0,005$, maka H_1 diterima dan H_0 ditolak artinya koefisien analisis jalur adalah *signifikan*. Jadi kelentukan sendi

panggul berkontribusi terhadap keterampilan sepak mula atas sepaktakraw.

Uji secara individual ditunjukkan oleh tabel *Coefficients*, bahwa hasil koefisien jalur $p_{yx2}=0,005$

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	43.858	.963		45.537	.000
Koordinasi mata-kaki	.223	.070	.613	3.199	.005

a. Dependent Variable: keterampilan sepak mula atas sepaktakraw (Y)

Dari tabel 11. Coefficients, didapat nilai sig. 0,005. Ternyata nilai sig. 0,005 lebih kecil dari nilai probabilitas 0,05 atau nilai $0,05 > 0,005$, maka H_1 diterima dan H_0 ditolak artinya koefisien analisis jalur adalah *signifikan*. Jadi Koordinasi berkontribusi terhadap keterampilan sepak mula atas sepak takraw. Kerangka hubungan kausal empiris antara X_1 , X_2 dan X_3 terhadap Y

dapat dibuat melalui persamaan struktural Model-1 sebaga berikut :

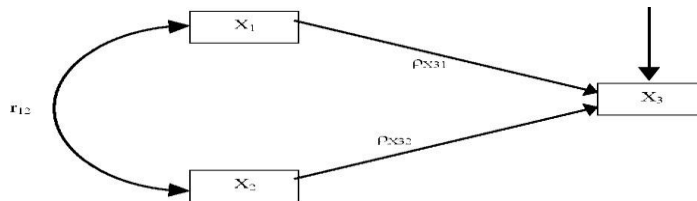
$$\text{Struktur Model-1 : } Y = p_{yx1} X_1 + p_{yx2} X_2 + p_{yx3} X_3 + p_y \epsilon_1 = 0,000 X_1 + 0,005 X_2 + 0,005 X_3 + 0,380 \epsilon_1$$

Nilai $R^2_{yx3.x1.x2}$ atau R_{square} dapat dilihat pada tabel 8 Model Summari^b. Untuk mencari nilai $p_y \epsilon_1$ (variabel sisa) ditentukan dengan rumus sebagai

berikut :Rumus : $p_y \epsilon_I = 1 - R_{\text{square}} = 1 - 0,619 = 0,380$
 Bentuk diagram koefisien jalur Model-2
 Hipotesis Model-2 : Keseimbangan dan

simultan terhadap koordinasi mata-kaki.
 Struktur Model-1 : $X_3 = p_{x3x1} X_1 + p_{x3x2} X_2 + p_{x3} \epsilon_2$

kelentukan sendi panggul berkontribusi secara



Kaidah pengujian signifikansi : Program SPSS versi 17.0 ditunjukkan oleh Model Summary^b

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.642 ^a	.412	.339	1.959	.412	5.609	2	16	.014

a. Predictors: (Constant), Kelentukan sendi panggul, Keseimbangan

b. Dependent Variable: Koordinasi mata-kaki

Dari tabel model summary^b diatas diperoleh $R_{\text{square}} = 0,412$ dan pada tabel anova diperoleh nilai F sebesar 5,609 dengan nilai probabilitas (sig)=0,014 karena nilai sig < 0,05, maka keputusannya adalah Ho ditolak dan Ha

diterima. Oleh sebab itu, pengujian secara individual dapat dilakukan.

Uji secara individual ditunjukkan oleh tabel *Coefficients*, bahwa hasil koefisien jalur $p_{x3x1} = 0,006$

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	6.307	2.361		2.671	.016
	Keseimbangan	.542	.171	.608	3.160	.006

a. Dependent Variable: koordinasi mata kaki (X₃)

Dari tabel 14. Coefficients, didapat nilai sig. 0,006. Ternyata nilai sig. 0,006 lebih kecil dari nilai probabilitas 0,05 atau nilai $0,05 > 0,006$, maka H_a diterima dan H_o ditolak artinya koefisien analisis jalur adalah signifikan. Jadi

keseimbangan berkontribusi terhadap koordinasi mata-kaki.

Uji secara individual ditunjukkan oleh tabel Coefficients, bahwa hasil koefisien jalur $p_{x3x2} = 0,030$

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	7.631	2.578		2.960	.009
	Kelentukan	.120	.051	.499	2.371	.030

a. Dependent Variable: Koordinasi mata-kaki

Dari tabel 15. Coefficients, didapat nilai sig. 0,030. Ternyata nilai sig. 0,030 lebih kecil dari nilai probabilitas 0,05 atau nilai $0,05 > 0,028$, maka H_a diterima dan H_o ditolak artinya koefisien analisis jalur adalah signifikan. Jadi kelentukan sendi panggul berkontribusi terhadap koordinasi mata-kaki. Kerangka hubungan kausal empiris antara X_1 dan X_2 terhadap X_3 dapat dibuat melalui persamaan struktural Model-2 sebagai berikut :

Struktur Model-2 : $X_3 = p_{x3x1} X_1 + p_{x3x2} X_2 + p_{x3} \epsilon_1 = 0,006 X_1 + 0,030 X_2 + 0,588 \epsilon_1$

Nilai $R^2_{yx3.x1.x2}$ atau R_{square} dapat dilihat pada tabel 13 Model Summari^b. Untuk mencari nilai $p_y \epsilon_1$ (varabel sisa) ditentukan dengan rumus sebagai berikut :
Rumus : $p_y \epsilon_1 = 1 - R_{square} = 1 - 0,412 = 0,588$

1. Hasil Path Analisis (Analisis Jalur)

a. Beberapa pengaruh langsung dan tidak langsung (melalui X_3) dan pengaruh total tentang pengaruh keseimbangan (X_1), kelentukan sendi panggul (X_2) dan koordinasi mata-kaki (X_3) terhadap

keterampilan sepak mula atas sepaktakraw (Y) diuraikan sebagai berikut :

b. Pengaruh langsung variabel X_1 terhadap Y = 0,725, Pengaruh tidak langsung variabel X_1 terhadap Y melalui $X_3 = 0,725 (0,608+0,613) = 0,885$. Pengaruh total X_1 terhadap Y = 0,885

c. Pengaruh langsung variabel X_2 terhadap Y = 0,615, Pengaruh tidak langsung variabel X_2 terhadap Y melalui $X_3 = 0,615 (0,499+0,613) = 0,684$. Pengaruh total X_2 terhadap Y = 0,684

d. Kontribusi keseimbangan (X_1) yang secara langsung mempengaruhi keterampilan sepak mula atas sepaktakraw (Y) sebesar $0,725^2 = 0,5256$ atau 52,56%

e. Kontribusi kelentukan sendi panggul (X_2) yang secara langsung mempengaruhi keterampilan sepak mula atas sepaktakraw (Y) sebesar $0,615^2 = 0,3782$ atau 37,82 %

f. Koordinasi mata-kaki (X_3) yang secara langsung mempengaruhi keterampilan sepak mula atas sepaktakraw (Y) sebesar $0,613^2 = 0,3756$ atau 37,58 %

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengujian dari semua hipotesis yang telah dilakukan pada bagian pengujian hipotesis, maka dapat dinyatakan bahwa:

Pertama, hipotesis terdapat pengaruh signifikan keseimbangan dan kelentukan sendi panggul secara bersama-sama terhadap koordinasi mata-kaki setelah dilakukan pengujian hipotesis terbukti secara bersama-sama maupun individu signifikan pengaruhnya terhadap keterampilan sepak mula atas sepaktakraw. Persamaan struktural dari hasil analisis jalur dari keseimbangan dan kelentukan sendi panggul terhadap koordinasi mata-kaki $X_3 = 0,006 X_1 + 0,033 X_2 + 0,615 \varepsilon_1$

Besarnya kontribusi variabel keseimbangan dan kelentukan sendi panggul secara bersama-sama terhadap koordinasi mata-kaki adalah sebesar 38,5% sedangkan 61,5% sisanya merupakan pengaruh dari variabel-variabel lain selain dari variabel keseimbangan dan kelentukan sendi panggul. Kontribusi variabel keseimbangan (X_1) terhadap koordinasi mata-kaki (X_3) secara langsung adalah sebesar $0,608^2 \times 100\% = 36,96\%$. Sementara variabel kelentukan sendi panggul (X_2) memiliki kontribusi secara langsung sebesar $0,490^2 \times 100\% = 24,01\%$. Pengaruh keseimbangan dan kelentukan sendi panggul yang berkorelasi terhadap koordinasi mata-kaki sebesar $(0,608 \times 0,490 \times 0,573) \times 100\% = 17,07\%$. Total pengaruh keseimbangan baik secara langsung maupun secara tidak langsung terhadap koordinasi mata-kaki adalah sebesar $36,96\% + 17,07\% = 54,03\%$. Sedangkan kelentukan sendi

panggul berkontribusi secara langsung maupun tidak langsung terhadap koordinasi mata-kaki secara keseluruhan adalah sebesar $24,01\% + 17,07\% = 41,08\%$.

Temuan ini menunjukkan, bahwa untuk meningkatkan koordinasi mata-kaki, atlet sepak takraw harus memiliki keseimbangan dan kelentukan sendi panggul yang baik dimana keduanya memiliki kontribusi sebesar 57,30 % untuk dapat meningkatkan koordinasi mata-kaki.

Kedua, hipotesis terdapat pengaruh yang signifikan keseimbangan, kelentukan sendi panggul dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama terhadap keterampilan sepak mula atas sepaktakraw setelah dilakukan pengujian hipotesis secara bersama-sama signifikan begitu juga pada saat dilakukan uji individual juga signifikan.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis secara bersama-sama maupun individual ternyata keseimbangan, kelentukan sendi panggul dan koordinasi mata-kaki berpengaruh signifikan terhadap keterampilan sepak mula atas sepaktakraw. Persamaan struktural dari hasil analisis jalur dari keseimbangan, kelentukan sendi panggul dan koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan sepak mula atas sepaktakraw adalah sebagai berikut, $Y = 0,000 X_1 + 0,029 X_2 + 0,005 X_3 + 0,427 \varepsilon_1$

Besarnya kontribusi variabel keseimbangan, kelentukan sendi panggul dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama terhadap keterampilan sepak mula atas sepaktakraw adalah sebesar 57,3 % sedangkan 42,7% sisanya merupakan pengaruh dari variabel-variabel lain selain

dari variabel keseimbangan, kelentukan sendi panggul dan koordinasi mata-kaki. Variabel lain yang dapat mempengaruhi keterampilan sepak mula atas sepak takraw antara lain teknik melakukan sepak mula, panjang tungkai, ketepatan dan daya ledak otot tungkai.

Kontribusi variabel keseimbangan (X_1) terhadap keterampilan sepak mula atas sepaktakraw (Y) secara langsung adalah sebesar $0,725^2 \times 100\% = 52,56\%$. Variabel kelentukan sendi panggul (X_2) memiliki kontribusi secara langsung sebesar $0,502^2 \times 100\% = 25,20\%$. Sementara variabel koordinasi mata-kaki (X_3) memiliki kontribusi secara langsung sebesar $0,613^2 \times 100\% = 37,58\%$. Pengaruh antara keseimbangan, kelentukan sendi panggul dan koordinasi mata-kaki yang berkorelasi terhadap keterampilan sepak mula atas sepaktakraw sebesar $(0,725 \times 0,502 \times 0,613) \times 100\% = 20,85\%$. Total pengaruh keseimbangan baik secara langsung maupun secara tidak langsung terhadap keterampilan sepak mula adalah sebesar $52,56\% + 20,85\% = 73,41\%$. Kelentukan sendi panggul berkontribusi secara langsung maupun tidak langsung terhadap keterampilan sepak mula atas sepaktakraw sebesar $25,20\% + 20,85\% = 46,05\%$. Sedangkan koordinasi mata-kaki berkontribusi secara langsung maupun tidak langsung terhadap keterampilan sepak mula atas sepak takraw secara keseluruhan adalah sebesar $37,58\% + 20,85\% = 58,43\%$.

Temuan ini menunjukkan, bahwa untuk meningkatkan keterampilan sepak mula atas sepaktakraw. Atlet sepak takraw harus memiliki keseimbangan,

kelentukan sendi panggul dan koordinasi mata-kaki yang baik dimana ketiganya memiliki kontribusi sebesar 57,3 % untuk dapat meningkatkan keterampilan sepak mula atas sepak takraw.

DAFTAR PUSTAKA

- Asry Syam, *Keterampilan Service Atas Dalam Permainan Sepak Takraw*. Jakarta : Tesis PPs UNJ, 2009.
- Bompa, Tudor O. *Theory and Methodology of Training*. Iowa : Kendal / Hunt Publishing Company, 2009.
- Decapario, Richard. *Aplikasi Teori Pembelajaran motorik di Sekolah*. Jogjakarta: Diva Press, 2013.
- Engkos, Riduan Acmad Kuncoro, *Cara Menggunakan dan Memaknai Analisis Jalur (path Analisis)*. Bandung :Alfabeta, 2008.
- Engel, Rick. *Dasar-Dasar Sepak Takraw*. Bandung : Pakar Raya, 2010.
- Furqon M. *Mendidik Anak Dengan Bermain*. Surakarta : 2006.
- Gatz, Greg. *Complete Conditioning For Soccer*. New York : Hill companies, Inc, 2009.
- Gardon, Dan. *Coaching Science*. USA : Mixed Sources, 2009
- Hendri Zainudin. *Sepak Takraw :Sejarah, Teknik Dasar permainan, & Peraturan Sepak Takraw*. Palembang :Aulia Cendekian Press, 2012.
- Irawadi. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, 2011.
- Ismaryati. *Tesdan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : Sebelas Maret University Press, 2009

- Lubis, Johansah., Hendro Wardoyo. *Pencak Silat*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2014.
- Lembaga Akreditasi Nasional Keolahragaan. *Teori Kepelatihan Dasar*. Jakarta :Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga, 2007.
- Magill, Richard A. *Motor Learning and Control, Concept and Application Ninth Edition*. New York :McGraw Hill Companies,2011.
- NAACP. "Legal Affairs," NAACP Online.
<http://m.antaranews.com/berita/455749/indonesia-tambah-perunggu-dari-sepak-takraw> (Diakses 29september 2014).
- NAACP. "Legal Affairs," NAACP Online.
<http://dhaenkredo.wordpress.com/ke-seimbangan-balance/>
Diakses 16Oktober 2014
- PB.PSTI. *Majalah Takraw Mania Edisi 01 Oktober-November*. Jakarta, 2005.
- Riduwan, *Dasar-dasar statistik*. Bandung, Alfabeta, 2009.
- Ratamess, Nicholas, *Acsm's Foundation of strength training and Conditioning*. USA : American Collega of sport Medicine, 2014
- Sofyan, M. *Permainan Sepak Takraw*. Jakarta selatan : CV Ricardo,2009.
- Syah,Hidayat. *Metodologi Penelitian Pendidikan Pendekatan Verifikatif*. Yogyakarta : PT. Lkis Printing Cemerlang, 2010.
- Sudaryono,Gaguk Margono,dan Wardani Rahayu. *Pengembangan Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: Graha ilmu, 2013.
- Santoso Giriwijoyo, *et al. Manusia dan Olahraga*. Bandung : ITB, 2005.
- Sunarmo, Agung dan Syaifullah D. Sihombing. *Metode Penelitian Keolahragaan*. Surakarta : Yuma Pustaka, 2011
- Sukardiyanto, dan Dangsina Muluk. *Melatih Fisik*. Bandung:CV.Lubuk Agung, 2011.
- Sentosa Giri wijoyo. *Ilmu Faal Olahraga Edisi 7*. Bandung: UPI,2007.
- Syafruddin. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : UNP Press ,2013
- Tangkudung James,Wahyuningtias Pusitorini .*Kepelatihan Olahraga Pembinaan Prestasi edisi II*. Jakarta :Cerdas Jaya, 2012.
- Ucup Yusup, Sudradjat, dan LinglingUsli, *Pembelajaran Permainan Sepak takraw*. Jakarta :Direktorat jendral olahraga, 2001.
- Widiastuti, *Tesdan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : PT Bumi Timur Jaya, 2011.
- Yuyun Yudiana, Herman Subarjah, Tite juliane. *Dasar-dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka, 2007.
- Zulfendi. *et al. Permainan Sepak Takraw*. Padang: Sukabina Press, 2009. Achmad Sofyan Hanif. *Kepelatihan Dasar Sepaktakraw*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya,2011.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT. Rineka Cipta, 2013
- Anon. *Undang Kepemudaan & Olahraga*. Bandung : Fokusindo Mandiri, 2013
- Abdul Aziz Hakim, Sudarsono, dan Arif Bulqini. *Sepak Takraw*. Surabaya: Unesa University Press, 2007.
- Amelia F,*Bermain Sepak Takraw*. Semarang : PT.Aneka Ilmu, 2008.

Asep Yoga Permana, *Bermain dan Cendekia*, 2008.
Olahraga Sepak Takraw. Surabaya :Insan

HUBUNGAN KOORDINASI MATA TANGAN, KEKUATAN OTOT LENGAN DAN MOTIVASI DENGAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR LAY UP SHOOT

Ahmad Rahmadani

Universitas Islam Riau
Jl. Kaharudin Nasution Pekanbaru Riau
Email: ahmadrahmadani07@yahoo.com

Abstrak: Hubungan Koordinasi Mata Tangan, Kekuatan Otot Lengan Dan Motivasi Dengan Keterampilan Teknik Dasar Lay Up Shoot. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode survey. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara koordinasi mata tangan, kekuatan otot lengan dan motivasi baik secara sendiri-sendiri maupun secara bersama-sama dengan keterampilan teknik dasar *lay up shoot*.

Sebelum melakukan penelitian terlebih dahulu dilakukan uji coba terhadap instrumen tes yang akan digunakan dalam penelitian. Uji coba ini dimaksudkan untuk mengetahui apakah instrumen yang akan diuji itu valid dan reliabel. Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 9 Pekanbaru dengan jumlah sampel sebanyak 30 siswa yang mengikuti latihan bola basket di sekolah.

Dari hasil penelitian melalui hasil dari analisis data membuktikan bahwa: (1) Terdapat hubungan yang positif antara koordinasi mata tangan dengan keterampilan teknik dasar *lay up shoot* dengan kontribusi 32%. (2) Terdapat hubungan yang positif antara kekuatan otot lengan dengan keterampilan teknik dasar *lay up shoot* dengan kontribusi 27%. (3) Terdapat hubungan yang positif antara motivasi dengan keterampilan teknik dasar *lay up shoot* dengan kontribusi 28%. (4) Terdapat hubungan yang positif antara koordinasi mata tangan, kekuatan otot lengan dan motivasi secara bersama-sama dengan keterampilan teknik dasar *lay up shoot* dengan kontribusi 55%. Dengan demikian hipotesis yang diajukan terbukti bahwa ketiga variabel bebas tersebut mempunyai hubungan dengan variabel terikat baik secara sendiri-sendiri maupun secara bersama-sama.

Kata kunci: *lay up shoot*, koordinasi, kekuatan, motivasi, survey.

PENDAHULUAN

Arus globalisasi dan perkembangan modern yang kian tidak terbendung dalam beberapa dekade belakangan ini membuat bangsa Indonesia harus mempersiapkan diri dalam menghadapinya. Salah satunya yaitu dengan meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Untuk meningkatkan SDM, ada beberapa cara yang dapat dilakukan, diantaranya yaitu dengan meningkatkan mutu pendidikan dan memasyarakatkan olahraga. Kalau diperhatikan, olahraga merupakan salah satu wadah untuk meningkatkan sumber daya manusia. Dimana olahraga yang

dilakukan secara teratur dan kontiniu akan dapat meningkatkan kualitas fisik dan mental yang berguna untuk pembentukan watak manusia yang mempunyai kepribadian, berdisiplin tinggi, memiliki sikap sportif. Ini semua pada akhirnya akan dapat meningkatkan produktivitas manusia itu sendiri.

Selain meningkatkan kualitas fisik dan mental, olahraga juga dapat meningkatkan citra bangsa dan kebanggaan nasional dengan jalan pencapaian prestasi setinggi-tingginya. Untuk meningkatkan prestasi olahraga tersebut perlu digalakkan melalui

perencanaan dan pelaksanaan yang terkoordinir, terorganisir yang dilakukan secara terpadu dan merata di seluruh tanah air, yang bukan saja dilaksanakan oleh pemerintah akan tetapi didukung juga oleh berbagai pihak. Hal ini bisa dilakukan dengan cara menyediakan sarana dan prasarana serta berusaha melakukan pembibitan dan pembinaan olahraga di masyarakat khususnya olahraga bola basket.

Bola basket adalah olahraga berkelompok yang terdiri dari dua tim yang beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang milik lawan. Bola basket sangat cocok untuk dimainkan karena bisa dilakukan di ruang terbuka dan di ruang tertutup dan hanya memerlukan lapangan yang relatif kecil. Selain itu, bola basket mudah dipelajari karena bentuk bolanya yang besar, sehingga tidak menyulitkan pemain ketika memantulkan atau melempar bola tersebut.

Untuk dapat melakukan permainan bola basket maka perlu penguasaan teknik dasar bola basket yang baik, tekniknya meliputi *dribble*, *passing*, *shooting*. Teknik *shooting* merupakan yang dominan dan mempunyai peranan yang vital dalam permainan bola basket. Sehingga wajar jika dalam pembelajaran bola basket dijadikan fokus utama pembelajaran. Salah satu jenis *shooting* yang harus dilatih adalah *lay up shoot*. Teknik *lay up shoot* merupakan teknik yang sangat fundamental dalam permainan bola basket. Karena poin yang dihasilkan dari *lay up shoot* merupakan yang tertinggi dibandingkan dari jenis *shooting* yang lain seperti *free throw* atau

three poin shoot. Untuk itu, diperlukan latihan yang panjang secara *continue* agar bisa menguasai keterampilan *lay up shoot* tersebut. Latihan merupakan faktor yang sangat penting dalam pencapaian prestasi yang maksimal. Ada beberapa aspek latihan yang diperlukan dan dilatih secara seksama oleh pelatih dan siswa untuk tercapainya prestasi maksimal, salah satunya adalah kondisi fisik.

Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi, bahkan dapat dikatakan sebagai titik tolak suatu olahraga prestasi. Dalam permainan bola basket kondisi fisik yang prima sangat dibutuhkan baik itu untuk penguasaan teknik, melakukan teknik maupun dalam menjalankan taktik permainan. Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharaannya. Artinya bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik, harus mengembangkan semua komponen kondisi fisik. Adapun komponen-komponen kondisi fisik tersebut meliputi: (1) kekuatan (*strength*); (2) daya tahan (*endurance*); (3) daya ledak otot (*muscular power*); (4) kecepatan (*speed*); (5) kelentukan (*flexibility*); (6) keseimbangan (*balance*); (7) koordinasi (*coordination*); (8) kelincahan (*agility*); (9) ketepatan (*accuracy*); dan (10) reaksi (*reaction*).

Kebutuhan akan komponen-komponen kondisi fisik bagi setiap cabang olahraga berbeda-beda sesuai dengan spesifik atau ciri khas cabang olahraga tertentu dan diarahkan kepada tuntutan bagi cabang olahraganya. Dalam

permainan bola basket koordinasi merupakan komponen kondisi fisik yang tidak dapat diabaikan, salah satunya adalah koordinasi mata-tangan. Koordinasi merupakan kemampuan untuk melaksanakan tugas-tugas motorik secara cepat dan terarah yang ditentukan oleh proses pengendalian dan pengaturan gerakan, serta kerja sama sistem persyarafan pusat. Jadi untuk dapat melaksanakan tugas motorik secara cepat dan terarah, yang mana dalam permainan bola basket banyak melibatkan tangan, seperti menembak, menggiring bola, mengoper bola diperlukan suatu proses pengendalian dan pengaturan gerakan, serta kerjasama sistem persyarafan mata dan tangan. Dalam suatu pelaksanaan gerakan, mata sebagai organ penglihatan yang memberikan informasi, sedangkan tangan melakukan tugas gerakan.

Disamping faktor di atas yang tak kalah pentingnya yaitu kekuatan. Kekuatan merupakan komponen yang sangat penting dari kondisi fisik secara keseluruhan, karena merupakan daya penggerak setiap aktifitas fisik salah satunya adalah otot lengan. Kekuatan otot lengan merupakan salah satu faktor utama yang memberikan kontribusi maksimal terhadap keterampilan teknik dasar bola basket. Seseorang yang memiliki kekuatan otot lengan yang prima tentunya memiliki kecenderungan lebih baik dalam menguasai keterampilan teknik dasar termasuk *lay up shoot*. Untuk itu latihan-latihan yang bisa meningkatkan kerja otot lengan harus diprioritaskan untuk menunjang keterampilan teknik dasar *lay up shoot*.

Untuk mendukung keterampilan *lay up shoot* juga dibutuhkan salah satu

dari aspek psikologi yaitu motivasi. Dalam bidang pendidikan jasmani dan olahraga, tidak ada siswa yang dapat menang atau menunjukkan prestasi yang optimal tanpa motivasi. Meskipun siswa tersebut mempunyai keterampilan yang baik, tetapi tidak ada hasrat untuk bermain baik, biasanya mudah mengalami kekalahan. Demikian pula siswa yang mempunyai hasrat tinggi tetapi tidak mempunyai keterampilan, maka prestasi tetap buruk. Hasil optimal hanya dapat dicapai kalau motivasi dan keterampilan saling melengkapi. Pernyataan ini, menunjukkan bahwa motivasi sebagai aspek dan proses psikologi berhubungan erat dengan keterampilan, perlu ditumbuhkan dan dibina dalam pencapaian prestasi yang optimal.

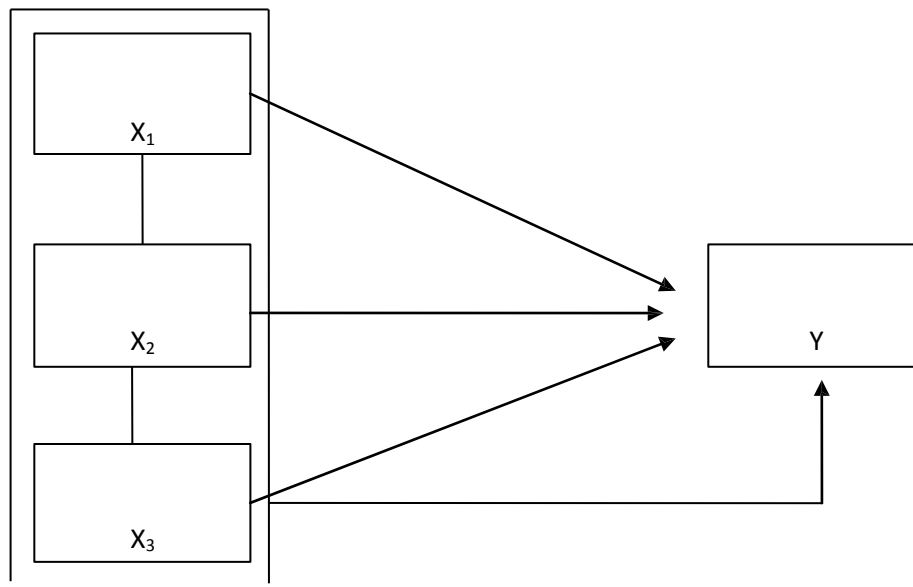
Berdasarkan pengamatan terhadap kegiatan klub ekstrakurikuler bola basket yang ada di SMPN 9 Kota Pekanbaru, walaupun dalam penelitian ini tidak diarahkan untuk melihat perbedaan suatu keterampilan, tetapi secara kasat mata jelas terlihat adanya perbedaan tingkat dalam penguasaan keterampilan teknik dasar *lay up shoot* bola basket. Ada yang sudah bagus, sedang, dan ada yang belum menguasai teknik *lay up shoot* secara optimal. Seperti terlihat ketika melakukan *lay up shoot*, banyak gerakan teknik yang tidak tepat sehingga tingkat akurasi juga rendah. Terlihat juga tidak adanya koordinasi mata dan tangan dalam melakukan *lay up shoot* sehingga bolanya sering melenceng dari ring (*airball*). Kemudian ada juga bola hasil *lay up shoot* tidak sampai menyentuh ring. Ini bisa disebabkan karena siswa belum memiliki kekuatan otot lengan yang prima. Selain itu pelatih menerapkan

latihan- latihan *lay up shoot* yang tidak bervariasi, akibatnya timbul rasa malas sehingga siswa tidak termotivasi lagi berlatih karena mengalami kebosanan. Berdasarkan masalah-masalah di atas, maka masalah penelitian dirumuskan sebagai berikut : (1) Apakah terdapat hubungan yang positif antara koordinasi mata tangan dengan keterampilan teknik dasar *lay up shoot* ?, (2) Apakah terdapat hubungan yang positif antara kekuatan otot lengan dengan keterampilan teknik dasar *lay up shoot* ? (3) Apakah terdapat hubungan yang positif antara motivasi dengan keterampilan teknik dasar *lay up*

shoot?, (4) Apakah terdapat hubungan yang positif antara koordinasi mata tangan, kekuatan otot lengan dan motivasi secara bersama-sama dengan keterampilan teknik dasar *lay up shoot*?

METODE

Berdasarkan kajian permasalahan yang akan diteliti dan tujuan yang akan dicapai, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey. Penelitian ini melibatkan 3 variabel bebas yaitu koordinasi mata tangan, kekuatan otot lengan dan motivasi dengan variabel terikat yaitu keterampilan teknik dasar *lay up shoot*.



Gambar 1 Konstelasi hubungan koordinasi mata tangan, kekuatan otot lengan dan motivasi dengan keterampilan teknik dasar *lay up shoot*.

Keterangan:

- X₁ = Koordinasi Mata Tangan
- X₂ = Kekuatan Otot Lengan
- X₃ = Motivasi
- Y = Keterampilan Teknik Dasar *Lay Up*

ekstrakurikuler di klub bola basket SMPN 9 Pekanbaru. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan terdaftar sebanyak 30 siswa yang aktif mengikuti latihan.

Shoot

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswa yang mengikuti kegiatan

Berdasarkan jumlah populasi di atas, penentuan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Artinya seluruh

populasi yang dijadikan sebagai sampel penelitian. Berdasarkan penentuan sampel di atas maka didapat sampel sebanyak 30 siswa yang terdaftar dan aktif mengikuti latihan di klub bola basket SMPN 9 Kota Pekanbaru.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sesuai dengan permasalahan yang terdapat pada bagian terdahulu yang telah diuraikan, maka dalam bab ini akan dilakukan pemaparan dari hasil penelitian. Penelitian ini meliputi variabel terikat yaitu: Keterampilan *Lay Up Shoot* (Y), dan variabel bebas yaitu: Koordinasi Mata Tangan (X_1), Kekuatan Otot Lengan (X_2), dan Motivasi (X_3). Data penelitian yang dideskripsikan adalah berkenaan dengan

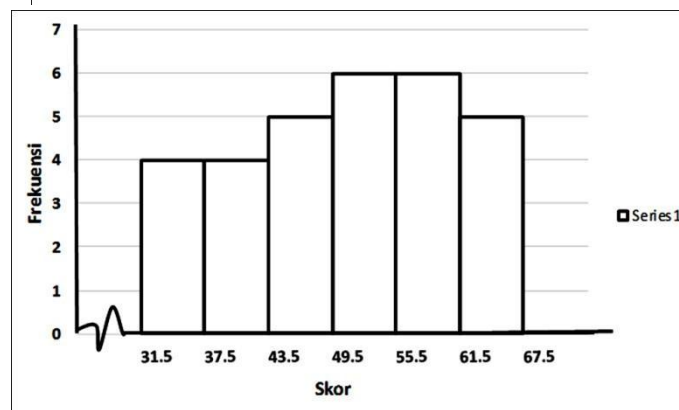
hasil pengukuran terhadap semua variabel tersebut. Berikut akan dijelaskan data yang diperoleh dari hasil penelitian.

Data Lay Up Shoot

Data keterampilan *lay up shoot* diperoleh dari skor proses dan hasil yang didapat saat *testee* melakukan tes *lay up shoot*. Ada lima sub dimensi yang dinilai yang menjadi hasil skor untuk mengukur keterampilan *lay up shoot* dan masing-masing sub dimensi diberi skor tiga, dua, dan satu. Dari hasil tes tersebut didapati nilai terendah adalah 32.11, nilai tertinggi = 63.16, rata-rata = 50.02, median = 50.74, modus = 63.16, simpangan baku = 10.01 dengan distribusi frekuensi dan histogram sebagai berikut.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Keterampilan *Lay Up Shoot*

Skor	Fa	fr
32 - 37	4	13.33%
38 - 43	4	13.33%
44 -49	5	16.66%
50 -55	6	20%
56 - 61	6	20%
62 - 67	5	16.66%
Jumlah	30	100%



Gambar.2. Histogram Keterampilan *Lay Up Shoot*

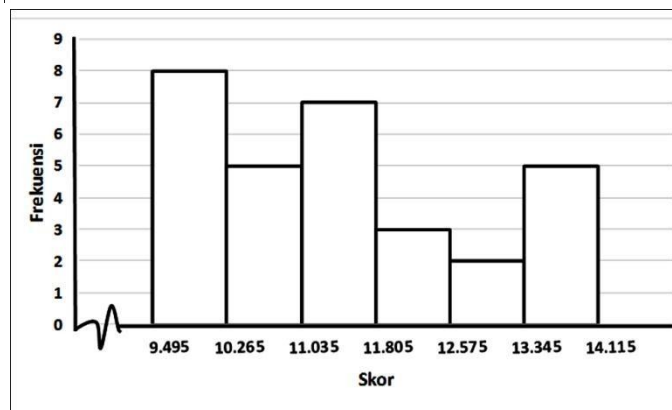
Data Koordinasi Mata Tangan

Data hasil koordinasi mata tangan diperoleh dari *wall pass test*. Data yang diperoleh adalah nilai terendah = 9.5, nilai

tertinggi = 14, rata-rata = 11.35, median = 11.50, modus = 11.50, simpangan baku = 1.55 dengan distribusi frekuensi dan histogram sebagai berikut.

Tabel. 2 Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata Tangan

Skor	Fa	fr
09.50 – 10.26	8	26.66%
10.27 – 11.03	5	16.66%
11.04 – 11.80	7	23.33%
11.81 – 12.57	3	10%
12.58 – 13.34	2	6.66%
13.35 – 14.11	5	16.66%
Jumlah	30	100%



Gambar. 2 Histogram Koordinasi Mata Tangan

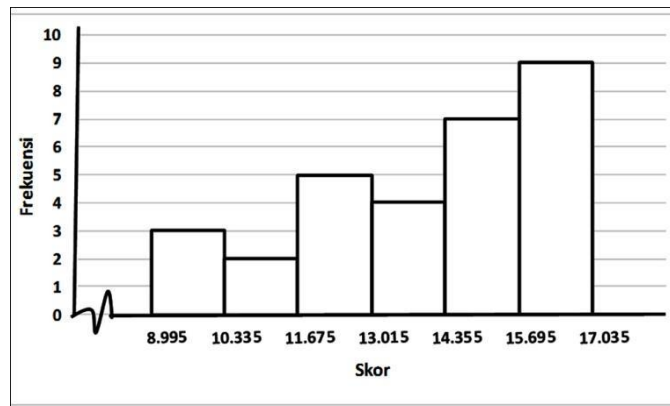
Data Kekuatan Otot Lengan

Data kekuatan otot lengan diperoleh dari hasil pengukuran dengan menggunakan alat *Dynamometer*. Data yang diperoleh dari hasil pengukuran

tersebut adalah didapati nilai terendah = 9, nilai tertinggi = 17, rata-rata = 13.98, median = 14.5, modus = 14.5, simpangan baku = 2.21 dengan distribusi frekuensi dan histogram sebagai berikut.

Tabel. 3 Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan

Skor	Fa	fr
9.00 – 10.33	3	10%
10.34 – 11.67	2	6.66%
11.68 – 13.01	5	16.66%
13.02 – 14.35	4	13.33%
14.36 - 15.69	7	23.33%
15.70 – 17.03	9	30%
Jumlah	30	100%



Gambar .3 Histogram Kekuatan Otot Lengan

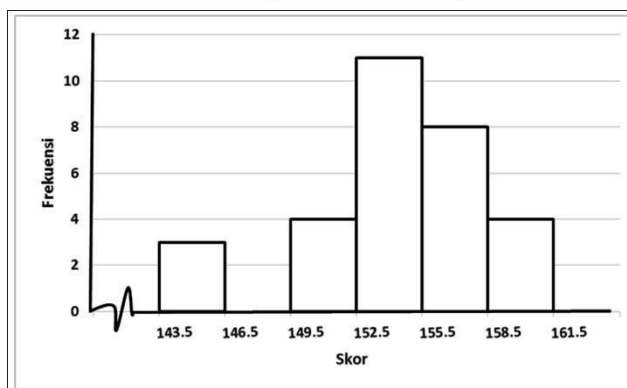
Data Motivasi

Data motivasi diperoleh dari hasil angket yang telah diberikan kepada 30 responden. Data yang diperoleh dari hasil angket tersebut adalah didapati nilai

terendah = 144, nilai tertinggi = 161, rata-rata = 154.23, median = 154.5, modus = 153, simpangan baku = 4.04 dengan distribusi frekuensi dan histogram sebagai berikut.

Tabel .4 Distribusi Frekuensi Motivasi

Skor	Fa	fr
144 – 146	3	10%
147 – 149	0	0%
150 – 152	4	13.33%
153 – 155	11	36.66%
156 – 158	8	26.66%
159 – 161	4	13.33%
Jumlah	30	100%



Gambar .4 Histogram Motivasi

Hasil deskripsi data variabel mean, median, modus dan simpangan baku. penelitian kemudian diolah dalam hitungan statistik untuk menentukan nilai Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel rangkuman berikut ini.

Tabel .5 Rangkuman Hasil Deskripsi Data Penelitian

Variabel Parameter	Lay Up Shoot (Y)	Koordinasi Mata Tangan (X ₁)	Kekuatan Otot Lengan (X ₂)	Motivasi (X ₃)
Sampel	30	30	30	30
Data Tertinggi	63.17	14	17	161
Data terendah	32.11	9.5	9	144
Mean	50.02	11.35	13.98	154.23
Median Modus	50.74	11.5	14.5	154.5
Simpangan Baku	63.17	11.5	14.5	153
	10.01	1.55	2.21	4.04

Pengujian Persyaratan Analisis Data

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis penelitian, terlebih dahulu dilakukan pengujian persyaratan analisis. Pengujian persyaratan analisis meliputi:

Uji Normalitas

Pengujian normalitas adalah suatu analisis yang dilakukan untuk menguji apakah data berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Untuk rangkuman hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel .6 Hasil Uji Normalitas Variabel

No	Variabel	Lo < Lt		Kesimpulan
1.	Lay Up Shoot	0.095	0.162	Normal
2.	Koordinasi Mata Tangan	0.128	0.162	Normal
3.	Kekuatan Otot Lengan	0.103	0.162	Normal
4.	Motivasi	0.124	0.162	Normal

Uji Homogenitas

Dalam Statistik Uji Homogenitas digunakan untuk mengetahui varian dari beberapa populasi sama atau tidak. Uji ini

biasanya dilakukan sebagai prasyarat dalam analisis Independen Sampel T Test dan Anova.

Tabel .7 Rangkuman Uji Homogenitas Variabel.

No	Variabel X	Variabel Y	Sig > 0.05	Kesimpulan
1.	Koordinasi Mata Tangan	Lay Up Shoot	0.27	Homogen
2.	Kekuatan Otot Lengan		0.12	Homogen
3.	Motivasi		0.32	Homogen

Uji Linearitas

Untuk mengetahui apakah persamaan regresi bersifat linear atau tidak maka dilakukan uji F anava. Kriteria

pengujian, jika F hitung < F tabel berarti data korelasinya linear. Untuk lebih jelas dapat dilihat rangkuman pengujian linearitas pada tabel berikut ini.

Tabel.8 Rangkuman Uji Linearitas Variabel X Terhadap Y

No	Variabel X	Variabel Y	Sig > 0.05	F _{hitung}	F _{tabel}	Kesimpulan
1.	Koordinasi Mata Tangan	<i>Lay Up Shoot</i>	0.26	1.38	2.41	Linear
2.	Kekuatan Otot Lengan		0.44	1.07	2.48	Linear
3.	Motivasi		0.48	1.00	2.41	Linear

Pengujian Hipotesis

Hipotesis Pertama, Kedua, dan Ketiga

Tabel. 9 Hasil Pengujian Hipotesis

Variabel	Nilai r	KD (%)	Nilai		Sig < 0.05 Keberartian Regresi	Kesimpulan	
			t hitung	t tabel			
X ₁	Y	0.57	32%	3.67	1.70	0.001	Berhubungan
X ₂		0.52	27%	3.23	1.70	0.003	Berhubungan
X ₃		0.53	28%	3.31	1.70	0.003	Berhubungan

Hipotesis Keempat

Tabel.10 Hasil Pengujian Hipotesis Keempat

Variabel	Nilai r	KD (%)	Nilai t		Nilai f		Kesimpulan	
			t hitung	t tabel	f hitung	f tabel		
X ₁	Y	0.74	55%	2.40	1.70	10.83	2.98	Berhubungan
X ₂				2.83	1.70			
X ₃				1.93	1.70			

PEMBAHASAN

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa semua hipotesis yang diajukan diterima. Hal ini menunjukkan bahwa koordinasi mata tangan, kekuatan otot lengan dan motivasi mempunyai hubungan yang positif dengan keterampilan teknik dasar *lay up shoot*, baik secara sendiri-sendiri maupun secara bersama-sama.

Pada uji hipotesis pertama, berdasarkan hasil analisis koefisien korelasi didapatkan $r = 0.57$ yang menyatakan besar hubungan antara variabel koordinasi mata tangan dengan

keterampilan teknik dasar *lay up shoot*. Sedangkan kontribusi variabel koordinasi mata tangan terhadap keterampilan *lay up shoot* sebesar 32%. Hal ini berarti bahwa, apabila tingkat koordinasi mata tangan siswa tinggi maka keterampilan *lay up shoot* cenderung tinggi. Begitu sebaliknya apabila tingkat koordinasi mata tangan siswa rendah maka keterampilan *lay up shoot* siswa cenderung rendah.

Selanjutnya untuk mengetahui hubungan fungsional antar variabel yang mana skor pada suatu variabel dapat digunakan untuk memprediksi skor pada variabel lainnya dilakukan analisis regresi

linier sederhana. Dari hasil analisis diperoleh persamaan regresi $\hat{Y} = 21.52 + 0.57 X$. Model persamaan regresi ini mengandung arti bahwa apabila koordinasi mata tangan ditingkatkan satu skor, maka kecenderungan keterampilan *lay up shoot* meningkat sebesar 0.57 skor pada konstanta 21.52.

Pada uji hipotesis kedua, berdasarkan hasil analisis koefisien korelasi didapatkan $r = 0.52$ yang menyatakan besar hubungan antara variabel kekuatan otot lengan dengan keterampilan teknik dasar *lay up shoot*. Sedangkan kontribusi variabel kekuatan otot lengan terhadap keterampilan *lay up shoot* sebesar 27%. Hal ini berarti bahwa, apabila siswa mempunyai kekuatan otot lengan yang prima maka akan membantunya dalam menguasai keterampilan teknik dasar *lay up shoot*. Untuk mengetahui hubungan fungsional antar variabel yang mana skor pada suatu variabel dapat digunakan untuk memprediksi skor pada variabel lainnya dilakukan analisis regresi linier sederhana. Dari hasil analisis diperoleh persamaan regresi $\hat{Y} = 23.98 + 0.52 X$. Model persamaan regresi ini mengandung arti bahwa apabila kekuatan otot lengan ditingkatkan satu skor, maka kecenderungan keterampilan *lay up shoot* meningkat sebesar 0.52 skor pada konstanta 23.98.

Pada uji hipotesis ketiga, berdasarkan hasil analisis koefisien korelasi didapatkan $r = 0.53$ yang menyatakan besar hubungan antara variabel motivasi dengan keterampilan teknik dasar *lay up shoot*. Sedangkan kontribusi variabel motivasi terhadap keterampilan *lay up shoot* sebesar 28%.

Hal ini berarti bahwa, apabila siswa memiliki motivasi yang tinggi dalam mempelajari keterampilan *lay up shoot* maka akan membantu dalam penguasaan keterampilan tersebut. Begitu sebaliknya apabila tingkat motivasi siswa rendah maka akan sulit untuk menguasai keterampilan *lay up shoot* dengan baik. Selanjutnya untuk mengetahui hubungan fungsional antar variabel yang mana skor pada suatu variabel dapat digunakan untuk memprediksi skor pada variabel lainnya dilakukan analisis regresi linier sederhana. Dari hasil analisis diperoleh persamaan regresi $\hat{Y} = 23.43 + 0.53 X$. Model persamaan regresi ini mengandung arti bahwa apabila motivasi ditingkatkan satu skor, maka kecenderungan keterampilan *lay up shoot* meningkat sebesar 0.53 skor pada konstanta 23.43.

Pada uji hipotesis keempat, berdasarkan hasil analisis koefisien korelasi ganda didapatkan $R_{Y123} = 0.74$ yang menyatakan besar hubungan antara variabel koordinasi mata tangan, kekuatan otot lengan dan motivasi secara bersama-sama dengan keterampilan teknik dasar *lay up shoot*. Hal ini menunjukkan tingkat hubungan dengan kategori kuat. Sedangkan kontribusi variabel koordinasi mata tangan, kekuatan otot lengan dan motivasi secara bersama-sama terhadap keterampilan *lay up shoot* sebesar 55%.

Selanjutnya untuk mengetahui hubungan fungsional antar variabel yang mana skor pada dua atau lebih variabel bebas dapat digunakan untuk memprediksi skor pada variabel terikat dilakukan analisis regresi ganda. Dari hasil analisis diperoleh persamaan regresi $\hat{Y} = -1.28 + 0.35 X_1 + 0.38 X_2 + 0.28 X_3$. Model persamaan regresi ini mengandung

arti bahwa apabila koordinasi mata tangan, kekuatan otot lengan dan motivasi ditingkatkan satu skor, maka kecendrungan keterampilan *lay up shoot* meningkat sebesar $0.35 + 0.38 + 0.28$ skor pada konstanta -1.28 .

Sebagaimana yang telah dijelaskan sebelumnya, bahwa koordinasi mata tangan, kekuatan otot lengan dan motivasi mempunyai hubungan yang positif terhadap keterampilan teknik dasar *lay up shoot*. Koordinasi mata tangan dibutuhkan dalam pelaksanaan teknik dasar *lay up shoot*. Selain itu dibutuhkan juga kekuatan otot lengan untuk menampilkan performa gerakan yang maksimal. Sedangkan motivasi berperan untuk menimbulkan hasrat atau dorongan yang kuat untuk mendapatkan hasil yang diinginkan. Begitu juga secara bersama-sama baik itu koordinasi mata tangan, kekuatan otot lengan dan motivasi mempunyai hubungan yang positif dengan keterampilan teknik dasar *lay up shoot*.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis pertama menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara koordinasi mata tangan dengan keterampilan teknik dasar *lay up shoot*, dengan persamaan garis regresi $\hat{Y} = 21.52 + 0.57 X$. Sedangkan kontribusi variabel koordinasi mata tangan terhadap keterampilan *lay up shoot* adalah 32%.
2. Pada pengujian hipotesis kedua menunjukkan bahwa, terdapat

hubungan yang positif antara kekuatan otot lengan dengan keterampilan teknik dasar *lay up shoot*, dengan persamaan garis regresi $\hat{Y} = 23.98 + 0.52 X$. Sedangkan kontribusi variabel kekuatan otot lengan terhadap keterampilan *lay up shoot* adalah 27%.

3. Pada pengujian hipotesis ketiga menunjukkan bahwa, terdapat hubungan yang positif antara motivasi dengan keterampilan teknik dasar *lay up shoot*, dengan persamaan garis regresi $\hat{Y} = 23.43 + 0.53 X$. Sedangkan kontribusi variabel motivasi terhadap keterampilan *lay up shoot* adalah 28%.
4. Pada pengujian hipotesis keempat menunjukkan bahwa, terdapat hubungan yang positif antara koordinasi mata tangan, kekuatan otot lengan dan motivasi secara bersama-sama dengan keterampilan teknik dasar *lay up shoot*, dengan persamaan garis regresi $\hat{Y} = -1.28 + 0.35 X_1 + 0.38 X_2 + 0.28 X_3$. Sedangkan kontribusi variabel koordinasi mata tangan, kekuatan otot lengan dan motivasi secara bersama-sama dengan keterampilan teknik dasar *lay up shoot* adalah 55%.

Hasil penelitian menunjukkan koordinasi mata tangan, kekuatan otot lengan dan motivasi memberikan kontribusi, baik secara sendiri-sendiri maupun secara bersama-sama terhadap keterampilan teknik dasar *lay up shoot*. Sebagai implikasi atau tindak lanjut dari penelitian, bagi pelatih-pelatih yang ingin mengajarkan keterampilan *lay up shoot* harus mempertimbangkan tingkat koordinasi mata tangan, kekuatan otot lengan dan motivasi seorang pemain. Dengan tingkat koordinasi mata tangan,

kekuatan otot lengan dan motivasi yang relatif tinggi seorang pemain akan mudah untuk mempelajari dan menguasai keterampilan teknik dasar *lay up shoot*.

Koordinasi mata tangan adalah kerjasama antara sistem persyarafan mata dan tangan dalam pengaturan gerak untuk menyelesaikan tugas-tugas motorik. Di dalam pelaksanaan gerakan, mata akan selalu memberikan informasi seperti: perubahan-perubahan posisi pada bola, teman, lawan dan sebagainya. Tangan digunakan untuk melaksanakan gerakan yang akan dilakukan. Selain koordinasi mata tangan, kekuatan otot lengan juga merupakan salah satu faktor yang memberikan kontribusi maksimal terhadap hasil *lay up shoot*. Seseorang yang memiliki kekuatan otot lengan yang prima tentunya memiliki kecenderungan lebih baik dalam menguasai keterampilan *lay up shoot*.

Untuk itu latihan-latihan yang bisa meningkatkan kerja otot lengan harus diprioritaskan untuk menunjang keterampilan teknik dasar tersebut. Ada juga aspek psikologis yang bisa memberikan pengaruh yaitu motivasi. Motivasi merupakan suatu dorongan kepada seseorang untuk mencapai sebuah tujuan. Motivasi bisa berasal dari diri sendiri maupun dari luar. Motivasi sangat dibutuhkan dalam setiap olahraga, tak terkecuali permainan bola basket. Seseorang yang memiliki motivasi yang kuat cenderung berkeinginan untuk sukses dan akan berusaha sekeras mungkin untuk mempelajari lalu menguasai keterampilan teknik yang dilatih. Dapat disimpulkan bahwa koordinasi mata tangan, kekuatan otot lengan dan motivasi baik itu secara sendiri maupun bersama-sama

mempunyai hubungan yang positif dengan keterampilan teknik dasar *lay up shoot*.

Untuk dapat menjadi pemain bola basket yang berkualitas tidak hanya dituntut memiliki tingkat koordinasi mata tangan, kekuatan otot lengan dan motivasi yang tinggi saja, akan tetapi harus dibarengi dengan kecerdasan emosional yang baik. Yang nantinya ini akan dapat mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain atau empati dan dapat membina hubungan. Diharapkan nantinya akan menjadi pemain yang mempunyai keterampilan dan kecerdasan intelektual yang baik, disiplin yang tinggi, motivasi yang tinggi, menghargai orang lain, termasuk keputusan-keputusan terjadi dilapangan dan dapat membina hubungan dengan orang lain. Hal ini merupakan modal dasar menjadi pemain bola basket yang profesional

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. 2007. *Permainan Bola Basket*. Surakarta: Era Intermedia.
- Amber, Vic. 2013. *Bola Basket*. Bandung: Pionir Jaya.
- Arus, Emeric. 2013. *Biomechanics Of Human Motion: Applications In the Martial Arts*. United States Of America: Taylor and Francis Group.
- Atmojo, Mulyono Biyakto. 2010. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Baechle, Thomas R. 2008. *Essentials Strength Training Conditioning*. United States Of America: Human Kinetics.

- Djamarah, Syaiful Bahri. 2008. *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT. Renika Cipta.
- Husdarta. 2010. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Komarudin. 2013. *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Komi, Paavo V. 2003. *Strength and Power in Sport*. UK: Blackwell Science Ltd.
- Kosasih, Danny. 2008. *Fundamental Basketball : First Step To Win*. Jakarta: Karang Turi Media.
- Krause, Jerry V. 2008. *Basketball Skills and Drills*. USA: Human Kinetics.
- Lieberman, Nancy. 2012. *Basketball For Woman*. USA: Human Kinetics.
- Lubis, Johansyah. 2013. *Penyusunan Program Latihan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Nurhasan. 2007. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Bandung: FPOK UPI.
- Oliver, Jon. 2007. *Dasar-Dasar Bola Basket*. Bandung: Pakar Raya.
- Pearce, Evelen. 2009. *Anatomi dan Fisiologi Untuk Paramedis*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- PERBASI. 2006. *Bola Basket Untuk Semua*. Jakarta: Pengurus Besar PERBASI.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. 2011 *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih fisik*. Yogyakarta: Pendidikan Keperawatan Olahraga FIK UNY.
- Sutikno, Sobry. 2007. *Menggagas Pembelajaran Efektif dan Bermakna*, Mataram: NTP Press.
- Syaifuddin, 2009. *Anatomi Tubuh Manusia Untuk Mahasiswa Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Tangkudung, James. 2012. *Kepelatihan Olahraga: Pembinaan Prestasi Olahraga*. Jakarta: Cerdas Raya.
- Tudor O, Bompa. 2004. *Periodization Training for Sports*. United States Of America: Human Kinetics.
- Uno, Hmzah B. 2007. *Teori Motivasi dan Pengukurannya: Analisis di Bidang Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Wiarso, Giri. 2013. *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Raya.
- Winardi. 2007. *Manajemen Prilaku Organisasi*. Bandung: PT Citra Aditya Bakti.
- Wissel, Hall. 2012. *Basketball: Steps to Success*. United States Of America: Human Kinetics.

JENIS PENGUASAAN SHOOTING YANG BANYAK MENCIPTAKAN POIN PADA PEMAIN BOLA BASKET PUTRA SMA KRISTEN KANAAN BANJARMASIN

Ari Tri Fitrianto

Sekumpul Indah Raya Komplek Griya Anggrek Merah 8 Blok G No 28 Martapura
Email: aritrifitrianto17@gmail.com

Abstrak: Jenis Penguasaan Shooting Yang Banyak Menciptakan Poin Pada Pemain Bola Basket Putra SMA Kristen Kanaan Banjarmasin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui jenis penguasaan *shooting* yang banyak menciptakan poin: *jump shoot, lay up, reverse lay up, runner (extending lay up), power move, one hand set shoot, hook shoot, free throw shoot, three point shoot*.

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan teknik pengambilan data instrumen kunci utama dari penelitian ini dengan sumber data utama merupakan kata-kata dan tindakan sehingga pengamatan, wawancara dan catatan lapangan merupakan teknik pengumpulan data dan penggunaan dokumen sebagai data pendukung. Metode dokumen ini terutama digunakan untuk menggali data dari sumber tertulis, *video* ataupun catatan lapangan.

Subyek pada penelitian ini adalah seluruh pemain bola basket peserta didik SMA Kristen Kanaan Banjarmasin yang mengikuti kejuaraan bola basket hari ulang tahun SMAN 7 Banjarmasin sebanyak 12 orang.

Hasil penelitian pada kejuaraan SMAVEN *Basketball Competition* ini berdasarkan hasil pengamatan dan analisis peneliti dengan fokus jenis *shooting* pemain bola basket SMA Kristen Kanaan, dari sembilan jenis *shooting lay up* adalah yang paling dikuasai para pemain bola basket SMA Kristen Kanaan dan yang paling tidak dikuasai adalah *three point shoot*. Ini dikarenakan tidak pernah dilatih secara khusus setiap jenis *shooting*.

Kata kunci: Bola basket, jenis *Shooting*, Poin, SMA Kristen Kanaan.

PENDAHULUAN

Bola basket merupakan olahraga yang banyak digemari pelajar saat ini dikarenakan banyaknya kejuaraan tahunan bola basket yang rutin diantaranya DBL (*Development Basketball League*), JPOK *Basketball competition* dan Hari Ulang Tahun Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (HUT SLTA) di Banjarmasin yang selalu ada setiap tahunnya ini merupakan kesempatan yang baik untuk mengembangkan kemampuan peserta didik bermain bola basket di setiap sekolah-sekolah. Dewasa ini setiap sekolah menengah atas sudah banyak yang mempunyai kegiatan ekstrakurikuler bola basket, kegiatan ini sedikit banyak membantu peserta didik untuk mengekspresikan kemampuan yang

dimilikinya ataupun bakatnya “Bola basket adalah cabang olahraga yang mempunyai nilai-nilai pedagogis, fisiologis, intelektual dan sosiologis” (Sodikun, 1992:2). Mengajarkan peserta didik cara bersikap, kerja sama dan disiplin dengan menyisipkannya nilai-nilai itu dalam sebuah olahraga permainan bola basket menjadikan peserta didik bisa memahami lebih baik dan terkontrol. “Olahraga basket adalah olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, dan menyehatkan. Melalui permainan bola basket inilah peserta didik dilatih untuk bekerjasama, disiplin, rajin, tekun, ulet dan bertanggung jawab” (Oliver, 2007:Vi). Dalam sebuah permainan bola basket ini peserta didik di sekolah dapat melatih kematangan

emosionalnya dalam proses tumbuh kembang menjadi dewasa.

Dalam permainan bola basket, bola boleh dioper atau dilempar kepada teman atau dipantulkan kelantai. Setiap regu berusaha untuk memasukan bola sebanyak-banyaknya ke *ring* lawan dan mencegah regu lawan untuk memasukan bola *ring* kita. Hal ini dikatakan Muhajir (2007:122) “bahwa tujuan permainan bola basket adalah memasukan bola ke *ring* lawan dan menjaga *ring* sendiri tidak kemasukan bola”. Permainan bola basket memiliki beberapa teknik dasar, menurut Sodikun (1992:47) diantaranya adalah “teknik melempar dan menangkap, teknik menggiring bola, teknik menembak, gerakan berporos, *lay up shoot*”. Pengetahuan teknik dasar dan mengetahui tujuan dalam bermain bola basket saja tidak cukup untuk bisa terampil dalam bermain bola basket diperlukan juga prinsip-prinsip dasar. “Dua prinsip dasar bermain bola basket adalah menciptakan peluang *shooting* untuk mencetak skor saat *offensive* (menyerang) dan mencegah lawan melakukan hal sama saat *defense* (bertahan)” (Kosasih, 2008:46). Dengan demikian salah satu faktor yang mendukung dalam keberhasilan suatu tim adalah mengetahui tujuan juga prinsip dalam bermain dan salah satunya penguasaan teknik dasar. Adapun teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain basket meliputi teknik *passing* dan *cutting* untuk mengoper dan menangkap bola, teknik *dribbling* untuk menggiring bola, teknik *pivot* gerak berporos, teknik *lay up shoot* dan teknik *shooting* untuk menembak bola, Salah satu teknik dasar yang sangat penting untuk menciptakan poin adalah kemampuan dalam melakukan *shooting*. *Shooting* terdiri dari beberapa jenis, antara lain “*jump shoot, lay up, reverse lay up, runner (extending lay up), power move, one hand set shoot, hook shoot, free throw shoot, three point shoot*” (Hal Wissel, 2012:81-111).

Shooting (menembak) merupakan segala usaha memasukkan bola ke dalam *ring* untuk memperoleh poin. “Keberhasilan suatu regu dalam permainan selalu ditentukan oleh keberhasilan dalam menembak. Untuk dapat berhasil dalam tembakan perlu dilakukan teknik-teknik yang betul” (Sodikun, 1992:59).

Teknik dasar bola basket seperti melempar dan menangkap, menggiring bola, gerak berporos, digunakan sebagai sarana agar pemain memperoleh peluang yang cukup besar untuk menciptakan poin, akan tetapi setiap pemain harus mampu melakukan tembakan dengan baik. Pada hasil pengamatan peneliti di kejuaraan SMAN 2 Banjarmasin, dalam permainan bola basket yang sesungguhnya, menciptakan poin tidaklah mudah sering kali kerja sama tim dan pola permainan yang bagus tidak berujung poin dikarenakan penggunaan jenis *shooting* yang tidak tepat dan mekanika *shooting* yang belum dipahami. “Tepat tidaknya „mekanik gerakan” dalam menembak akan menetapkan pula baik buruknya tembakan” (Sodikun, 1992:59). Teknik *shooting* merupakan bentuk keterampilan yang harus dikuasai dengan baik setiap pemain, untuk itu teknik *shooting* perlu dikuasai proses belajar gerakanya agar lebih mudah melakukan *shooting* pada saat bermain dilapangan. Kosasih (2008:47) menjelaskan bahwa ada istilah berkaitan dengan teknik tembakan (*shooting*) dalam bola basket yang perlu dikenalkan kepada pemain sejak dini yaitu: BEEF :B (*Balance*) : gerakan selalu dimulai dari lantai, saat menangkap bola tekuklah lutut dan mata kaki serta atur agar tubuh dalam posisi seimbang. E (*Eyes*) : agar tembakan (*shooting*) menjadi akurat pemain harus dengan segera mengambil fokus pada target (pemain dengan cepat mampu mengkoordinasikan letak ring). E (*Elbow*) : pertahankan posisi siku agar pergerakan lengan akan tetap vertikal. F (*Follow*

through) : kunci siku lalu lepaskan gerakan lengan jari-jari dan pergelangan tangan mengikuti kearah *ring*. Apabila gerak dasar pemain itu salah maka keterampilan itu akan sulit untuk dikembangkan dan akan sulit untuk melakukan jenis gerakan yang lebih kompleks. Gerakan keterampilan *shooting* harus dikuasai dengan benar dengan perlakuan secara otomatis sehingga menjadikan gerak efisien, gerak yang sudah menjadi otomatis akan sulit untuk dirubah apabila dalam kebiasaannya melakukan *shooting* sudah salah, butuh ketekunan latihan untuk membetulkan gerakan dasar *shooting*. Hal Wissel (2012:73) Seorang pemain yang sudah benar dalam mekanika gerakan untuk mengurangi pikiran sadar dan menjadikan *Shooting* gerakan otomatis. kata pemicu membantu membuat mekanisme menembak tertanam otomatis, yang memperkuat tembakan sukses, membantu membangun rasa percaya diri. Untuk meningkatkan tembakan, salah satu pemicu kata cukup dengan pengucapan kata yang diyakini dengan itu menjadikan tembakan otomatis.

Dapat disimpulkan bahwa untuk dapat berhasil dalam menembak perlu dilakukan teknik-teknik yang betul, penanaman konsep gerak *shooting* sejak dini menjadi kunci untuk meningkatkan keterampilan penguasaan jenis-jenis *shooting* seperti *jump shoot*, *lay up*, *reverse lay up*, *runner (extending lay up)*, *power move*, *one hand set shoot*, *hook shoot*, *free throw shoot*, *three point shoot* menjadi mudah untuk dilakukan. "Penerapan dasar menembak yang benar secara konsisten adalah kunci untuk mendapatkan keberhasilan melakukan tembakan selama bermain dalam situasi-situasi pertandingan" Oliver (2007:32). Kemampuan *shooting* yang dikuasai dengan baik dan penggunaan jenis *shooting* tepat pada saat permainan berlangsung dapat menutupi kelemahan

teknik dasar lainnya. Pemain bola basket harus menguasai setiap jenis *shooting* supaya dalam pertandingan dapat mencetak poin sebanyak mungkin.

Berdasarkan data yang didapatkan dari obsevasi dilapangan pada saat kejuaraan bola basket SMAN 2 Banjarmasin dari yang menjadi fokus peneliti adalah *shooting* yang berhasil diciptakan para pemain bola basket Putra SMA Kristen Kanaan Banjarmasin dari babak penyisihan sampai 4 besar *jump shoot* 35% dari 38, *lay up* 47% dari 28, *reverse lay up* 0% dari 4, *runner (extending lay up)* 0% dari 3, *power move* 67% dari 12, *one hand set shoot* 60% dari 20, *hook shoot* 0% dari 5, *free throw shot* 60% dari 25, *three point shoot* 5% dari 20, dapat disimpulkan bahwa masih ada jenis-jenis *shooting* yang belum optimal pada saat perlakuan *shooting* yang menjadikan poin terbuang sia-sia. Mestinya tujuan *shooting* adalah memasukan bola ke *ring* lawan sebanyak- banyaknya untuk mendapatkan poin. Permasalahan ini bisa saja disebabkan karena pemain belum menguasai dengan benar mekanis gerakan dalam *shooting* dengan mekanik *shooting* yang tepat "semua bagian dari tembakan harus mengalir bersama dalam irama berurutan. Keterampilan harus halus, mengalir, dan ritmis. Hal ini terutama berlaku dalam penembakan" (Hal Wissel, 2012:73). Sebuah keterampilan akan baik hasilnya apabila setiap pemain mengerti bagaimana seharusnya yang dilakukan apabila masih ada kesalahan, adapun langkah-langkah sukses dalam menciptakan poin menurut (Hal Wissel, 2012:72-76) "Percaya pada diri sendiri, kata-kata positif, gerakan berirama, mengevaluasi setiap tembakan. mekanika *shooting* penglihatan, keseimbangan, posisi tangan, siku sejajar, gerakan berirama, gerakan lanjutan".

Dengan demikian maka peneliti menyatakan bahwa pentingnya semua

pemain Putra SMA Kristen Kanaan menguasai jenis *shooting* supaya setiap perlakuan *shooting* poin tidak banyak terbang sia-sia dengan ini peneliti tertarik ingin mencari tahu lebih jauh di kejuaraan bola basket SMAVEN *Basketball competition* di Suria Arena Banjarmasin tingkat SLTA sederajat dengan judul “Jenis Penguasaan *Shooting* Yang Banyak Menciptakan Poin Pada Pemain Bola Basket Putra SMA Kristen Kanaan Banjarmasin”.

METODE

Penelitian tentang jenis *shooting* yang banyak menciptakan poin ini adalah penelitian kualitatif berusaha memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian dengan konteks (holistik-kontekstual) melalui pengumpulan data dari latar alami dengan memanfaatkan diri peneliti sebagai instrumen kunci. Proses dan makna dari sudut pandang subjek lebih ditonjolkan dalam penelitian ini, penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif. Penelitian deskriptif kualitatif yaitu penelitian yang bermaksud meneliti dan menemukan informasi sebanyak-banyaknya dari suatu fenomena tertentu secara kualitatif. “Metode deskriptif itu sendiri adalah suatu metode dalam pencarian fakta status sekelompok manusia, suatu obyek, suatu kondisi, suatu system pemikiran ataupun suatu peristiwa pada masa sekarang dengan interpretasi yang tepat” (Sedarmayanti dan Syarifudin Hidayat, 2002:33) dalam Fauzi, dkk (2011:7). Berdasarkan uraian tersebut dapat dikemukakan secara sederhana, bahwa metode penelitian ini berusaha mendeskripsikan objek penelitian berdasarkan data dan fakta sebenarnya,serta menganalisisnya melalui konsep-konsep yang telah dikembangkan sebelumnya dengan peneliti sebagai instrumen itu sendiri dalam memecahkan permasalahannya. Dengan melakukan

penelitian kualitatif diharapkan dapat memahami dari setiap fenomena yang sampai sekarang belum banyak diketahui. Jika dikaitkan dengan substansinya, peneliti ingin menganalisa (menguraikan) setiap jenis *shooting* dan *shooting* yang paling banyak menciptakan poin didalam pertandingan yang diamati peneliti.

Penelitian ini dilakukan di kejuaraan bola basket tingkat SLTA sederajat di kota Banjarmasin dan sebagai latar penelitian yang diteliti adalah kejuaraan bola basket SMAVEN *Basketball competition* di Suria Arena Banjarmasin yang diadakan dalam rangka HUT SMAN 7 Banjarmasin selama sepuluh hari.

Data dalam penelitian ini adalah jenis *shooting* pemain basket SMA Kristen Kanaan Banjarmasin dalam kejuaraan bola basket HUT SMA Negeri 7 Kota Banjarmasin. Sumber data yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah hasil jenis penguasaan *shooting* yang banyak menciptakan poin pada pemain SMA Kristen Kanaan Banjarmasin dalam kejuaraan bola basket dari babak penyisihan sampai final di SMAVEN BBC. Menurut Lofland dan Lofland (1984:47) dalam Moleong (2007:157) Mengatakan bahwa sumber data dalam penelitian kualitatif adalah kata-kata dan tindakan selebihnya adalah data tambahan seperti dokumen. Kata-kata dan tindakan orang-orang yang diamati atau diwawancarai merupakan sumber data yang utama. Sumber data utama dicatat melalui catatan tertulis atau melalui perekaman *video/audio tapes*, pengambilan foto, atau film.

Penelitian tentang jenis penguasaan *shooting* yang banyak menciptakan poin merupakan penelitian kualitatif. Peneliti adalah instrumen kunci utama dari penelitian ini dengan sumber data utama merupakan kata-kata dan tindakan sehingga pengamatan, wawancara dan catatan lapangan

merupakan teknik pengumpulan data dan penggunaan dokumen sebagai data pendukung. Metode dokumen ini terutama digunakan untuk menggali data dari sumber tertulis, *video* ataupun catatan lapangan.

1. Manusia Sebagai Instrumen Penelitian

Dalam penelitian kualitatif, peneliti merupakan alat (instrumen) pengumpul data utama, karena peneliti adalah manusia dan hanya manusia yang dapat berhubungan dengan responden atau objek lainnya, serta mampu memahami kaitan kenyataan-kenyataan di lapangan.

Moleong (2007:169-172) mengatakan ciri-ciri umum manusia sebagai instrumen penelitian, antara lain:

- a. Responsif, manusia sebagai instrumen responsif terhadap lingkungan dan terhadap pribadi-pribadi yang menciptakan lingkungan.
- b. Dapat menyesuaikan diri. Manusia sebagai instrumen hampir tidak terbatas dapat menyesuaikan diri pada keadaan dan situasi pengumpulan data.
- c. Menekankan keutuhan, manusia sebagai instrumen memanfaatkan imajinasinya dan memandang dunia ini sebagai suatu keutuhan, jadi sebagai konteks yang berkesinambungan dimana mereka memandang dirinya sendiri dan kehidupannya sebagai sesuatu yang riil, benar, dan mempunyai arti. Menekankan keutuhan, manusia sebagai instrumen memanfaatkan imajinasinya
- d. Mendasarkan diri atas perluasan pengetahuan. Manusia sebagai instrumen penelitian ini terdapat kemampuan untuk memperluas dan meningkatkan pengetahuan itu berdasarkan pengalaman-pengalaman praktisnya.
- e. Memproses data secepatnya. Kemampuan lain yang ada pada manusia sebagai instrumen ialah

memproses data secepatnya setelah diperolehnya, menyusunnya kembali, mengubah arah inkuri atas dasar penemuannya, merumuskan hipotesis kerja sewaktu berada di lapangan, dan mengetes hipotesis kerja itu pada respondennya.

- f. Memanfaatkan kesempatan untuk mengklarifikasi dan mengikhtisarkan. Manusia sebagai instrumen memiliki kemampuan untuk menjelaskan sesuatu yang kurang dipahami oleh subjek atau responden.
 - g. Memanfaatkan kesempatan untuk mencari respons yang tidak lazim dan idiosinkratik. Manusia sebagai instrumen memiliki pula kemampuan untuk menggali informasi yang lain dari yang lain, yang tidak direncanakan semula, yang tidak diduga terlebih dahulu, atau yang tidak lazim terjadi.
- ### 2. Kata-kata dan Tindakan

Kata-kata dan tindakan orang-orang yang menjadi objek penelitian merupakan sumber data utama (data primer). Sumber data utama biasanya dicatat melalui catatan tertulis atau melalui perekaman kamera *video*, *audio*, atau foto. Pencatatan sumber data utama melalui wawancara atau pengamatan (observasi) merupakan hasil usaha gabungan dari kegiatan melihat, mendengar dan bertanya (Moleong, 2007:157).

3. Pengamatan

Pengamatan adalah teknik yang utama dalam penelitian kualitatif, karena sumber data utama dalam subyek penelitian ini adalah perilaku yang secara langsung diamati oleh peneliti (visual dan verbal). Menurut Moleong (2007:174). Teknik pengamatan didasarkan atas pengalaman secara langsung. Pengalaman dengan melihat secara langsung peristiwa

merupakan alat yang baik untuk melihat suatu kejadian yang sebenarnya. Proses pengamatan dilakukan dengan cara menelaah keseluruhan yang dilakukan untuk mendapatkan catatan lapangan tentang situasi umum di sekitar subjek penelitian. Pengamatan atau observasi merupakan teknik yang utama data penelitian kualitatif, sehingga sasaran dari pengamatan atau observasi ini yaitu untuk mencari atau menggali data mengenai jenis penguasaan teknik dasar *shooting* yang paling banyak menciptakan poin.

4. Wawancara

Wawancara dilakukan sebagai salah satu cara untuk mengumpulkan dan memperkuat data dengan cara bertanya secara langsung kepada responden. Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu. "Percakapan itu dilakukan oleh dua pihak yaitu pewawancara yang mengajukan pertanyaan dan yang diwawancarai, seorang yang menjawab pertanyaan itu" Moleong (2007:186). Metode wawancara dipilih karena data utama dalam penelitian ini adalah perilaku verbal dan visual. Dan teknik wawancara bertujuan untuk menggali informasi dilapangan, dan juga mendapatkan informasi yang berkaitan dengan masa lampau, masa sekarang dan masa yang akan datang. Data atau informasi itu berbentuk tanggapan, pendapat, keyakinan, hasil pemikiran dan pengetahuan seseorang tentang segala sesuatu yang dipertanyakan sehubungan dengan masalah tersebut. Dalam penelitian ini wawancara dilakukan untuk memperoleh informasi dilapangan untuk mencari tahu kesulitan dan kendala dalam melakukan *shooting*. Yang menjadi sasaran ialah tim yang paling banyak menciptakan poin dan yang paling sering gagal dalam melakukan *shooting*. Bentuk-bentuk wawancara yang dalam penelitian ini adalah

mengemukakan enam jenis pertanyaan dan setiap pertanyaan yang diajukan oleh pewawancara akan terkait dengan salah satu pertanyaan lainnya, yaitu: pertanyaan yang berkaitan dengan pengalaman atau perilaku, pertanyaan yang berkaitan dengan pendapat atau nilai, pertanyaan yang berkaitan dengan perasaan, pertanyaan tentang pengetahuan, pertanyaan yang berkaitan dengan indera dan pertanyaan yang berkaitan dengan latar belakang atau demografi Patton (1980:207-211).

5. Penggunaan Dokumen

Dokumen berguna untuk melengkapi data yang dihasilkan dari pengamatan dan wawancara. Guba dan Lincoln (1981:228) dalam Moleong (2007:216) mendefinisikannya sebagai berikut: *record* adalah setiap pernyataan tertulis yang disusun oleh seseorang atau lembaga untuk keperluan pengujian suatu peristiwa atau menyajikan akunting. Dokumen ialah setiap bahan tertulis ataupun *film*, lain dari *record*, yang tidak dipersiapkan karena adanya permintaan seorang penyidik. Dokumen yang berkaitan dengan penelitian di kejuaraan bola basket di SMAVEN *basketball competition* seperti catatan lapangan, foto dan *video/audio* selama kegiatan. Sasaran dalam metode dokumentasi ini adalah untuk mendapatkan data jenis penguasaan *shooting* yang paling banyak menciptakan poin pada pemain bola basket putra SMA Kristen Kanaan Banjarmasin.

Keabsahan data merupakan suatu yang paling penting dalam penelitian kualitatif, karena merupakan jaminan kepercayaan dalam pemecahan masalah yang diteliti. Agar data yang diperoleh terjamin kepercayaannya, maka peneliti menggunakan teknik kredibilitas yaitu dengan teknik triangulasi. "Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain diluar data untuk keperluan pengecekan

			I														
M	G	M	G	M	G	M	G	M	G	M	G	M	G	M	G	M	G
4	5	3	11	0	1	3	8	4	9	0	1	1	4	1	2	2	3
44%		21%		0%		27%		31%		0%		20%		33%		40%	
8		6		-		3		12		-		2		2		4	
Game: SMA Kristen Kanaan 39 Vs SMAN 1 Banjarbaru 31																	

Pertandingan dibabak delapan besar melawan SMAN 1 Marabahan

Tabel 2. Hasil Presentasi Jenis *Shooting* SMA Kristen Kanaan Banjarmasin melawan SMAN 1 Marabahan.

Jenis <i>shooting</i> yang banyak menciptakan poin melawan SMAN 1 Marabahan																	
Lay up		One hand set shoot		Jump shot		Free throw		Three point		Revers e lay up		Extendi ng lay up		Power move		Hook shot	
III	III	III	III		III		III		III				III				
II	II	II	II	II	I	III	I		II		I	I	I	II	III		
			III														
II			II						II								
			I														
M	G	M	G	M	G	M	G	M	G	M	G	M	G	M	G	M	G
7	5	5	11	2	4	3	4	0	7	0	1	1	4	2	3	0	0
58%		31%		33%		43%		0%		0%		20%		40%		0%	
14		10		4		3		-		-		2		4		-	
Game: SMA Kristen Kanaan 37 Vs SMAN 1 Marabahan 21																	

Pertandingan dibabak empat besar melawan SMAN 1 Banjarmasin

Tabel 3. Hasil Presentasi Jenis *Shooting* SMA Kristen Kanaan Banjarmasin melawan SMAN 1 Banjarmasin.

Jenis <i>shooting</i> yang banyak menciptakan poin melawan SMAN 1 Banjarmasin																	
Lay up		One hand set shoot		Jump shot		Free throw		Three point		Revers e lay up		Extendi ng lay up		Power move		Hook shot	
		III	III	III			III	III	III	III							
		II	II	II	II	II	I	I	II	I	II		II	I	II	III	
		I	II	II				III		I							
M	G	M	G	M	G	M	G	M	G	M	G	M	G	M	G	M	G
2	6	7	7	2	1	4	8	4	9	0	0	2	1	2	3	0	0
25%		50%		67%		33%		30%		0%		66%		40%		0%	
4		14		4		4		12		-		4		4		-	
Game: SMA Kristen Kanaan 46 Vs SMAN 1 Banjarmasin 41																	

Pertandingan dibabak final melawan SMAN 3 Banjarmasin

Tabel 4. Hasil Presentasi Jenis *Shooting* SMA Kristen Kanaan Banjarmasin melawan SMAN 3 Banjarmasin

Jenis shooting yang banyak menciptakan poin melawan SMAN 3 Banjarmasin																	
Lay up		One hand set shoot		Jump shot		Free throw		Three point		Reverse lay up		Extending lay up		Power move		Hook shot	
III	III	III	III	I	III	III	III	III	III	II	I	I	II	I	I	I	II
II	II	III	II			II	II	III	II	II							
III			III			III	III		III								
II	III		I			II	II		II								
M	G	M	G	M	G	M	G	M	G	M	G	M	G	M	G	M	G
10	8	3	9	1	3	10	10	3	10	2	1	1	2	1	1	1	2
55%		25%		25%		50%		23%		67%		33%		50%		33%	
20		6		2		10		9		4		2		2		2	
Game: SMA Kristen Kanaan 57 Vs SMAN 3 Banjarmasin 55																	

Hasil data yang ditemukan peneliti adalah jenis *shooting lay up* sebesar 49% dari babak penyisihan sampai babak final dan yang paling banyak gagal dalam jenis *shooting* yang paling banyak memperoleh poin adalah jenis *three point* menghasilkan poin SMA Kristen Kanaan sebesar 76%. Banjarmasin di kejuaraan SMAVEN BBC

Tabel 5. Hasil Presentasi Jenis *Shooting* SMA Kristen Kanaan Banjarmasin.

No	Jenis Shooting	Jumlah	Goal	Failed	Presentasi shooting	
					Goal	Failed
1	Lay up	47	22	24	49%	51%
2	Free throw	50	20	30	40%	60%
3	Power move	15	6	9	40%	60%
4	Hook shoot	8	3	5	37%	63%
5	jump shoot	14	5	9	36%	64%
6	One hand set shot	56	17	38	32%	68%
7	Runner	16	5	11	31%	69%
8	Reverse lay up	7	2	5	28%	71%
9	Three point	46	11	35	24%	76%

Grafik 1. Hasil presentasi jenis *shooting* SMA Kristen Kanaan Banjarmasin.



PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian secara umum menunjukkan bahwa jenis penguasaan *shooting* SMA Kristen Kanaan Banjarmasin dikejuaraan SMAVEN *Basketball Competition* masih ada beberapa jenis *shooting* yang belum dilakukan dengan baik atau sesuai mekanika gerakannya sehingga belum memberikan hasil yang diharapkan. Tujuan *shooting* adalah memasukan bola ke *ring* lawan sebanyak-banyaknya untuk mendapatkan poin. Dalam permainan bola basket tim yang paling banyak

menciptakan poin kering lawan itulah yang dikatakan sebagai pemenang dengan kemampuan *shooting* yang baik akan memberikan peluang menang lebih banyak. Sedangkan data yang didapatkan peneliti pada saat kejuaraan SMAVEN BBC kemampuan *shooting* pemain kanaan lemah dijenis *three point* 76% dari sembilan jenis *shooting lay up shoot* 49% yang paling baik presentasi poinnya.

1. Latar penelitian

Pengamatan yang dilakukan peneliti di SMADA BBC yang kemudian dilakukan pengambilan data di SMAVEN BBC memberikan wawasan bahwa permainan bola basket bukan hanya permainan strategi tetapi juga harus memiliki teknik dasar yang baik, setiap permainan pasti memiliki tujuan sama halnya permainan bola basket sudah dipastikan bahwa yang diharapkan adalah kemenangan dengan cara menciptakan poin sebanyak-banyaknya, dalam perlakuan *shooting* yang perlu diperhatikan adalah mekanika gerakannya “tepat tidaknya „mekanik gerakan“ dalam menembak akan menetapkan pula baik buruknya tembakan” Sodikun (1992:59).

Tim bola basket putra SMA KRISTEN KANAAN ini sudah lama

tergabung menjadi kesatuan tim bola basket sejak sekolah menengah pertama sudah mulai berlatih bersama hal ini menjadikan sebagian pemain sudah memiliki kemampuan teknik dasar yang cukup baik seperti *dribble*, *passing* dan *body control* terlihat dari kemampuan individu sebagian pemain yang sangat baik akan tetapi masih ada saja yang kurang dari segi teknik dasar *shooting*. Kemampuan *shooting* yang baik merupakan hasil latihan yang rutin, dengan memperhatikan mekanika gerakan yang benar dan dengan program latihan yang tertuju untuk menambah keterampilan *shooting* setiap pemain

diharapkan menambah keterampilan *shooting*. Program latihan merupakan komponen penunjang untuk membantu pencapaian prestasi sebuah tim bola basket, SMA Kanaan memiliki program latihan seminggu dua kali senin dan kamis. Dengan waktu latihan dua kali dalam seminggu wajar saja untuk menambah keterampilan *shooting* para pemain belum cukup maksimal “frekuensi minimum latihan tiap minggunya menjalankan program latihan selama empat kali seminggu” Sajoto (1995:35).

Kemampuan sembilan jenis *shooting* para pemain kanaan memang belum sepenuhnya dikuasai secara mekanika gerakannya itu dibuktikan dari apa yang peneliti lihat secara langsung di lapangan dimana peneliti sebagai instrumen dalam penelitian ini. Perlakuan *shooting* sering sekali gagal dalam menciptakan poin dikarenakan mekanika gerakan *shooting* yang belum bisa sepenuhnya dikuasai setiap pemain, kemampuan pengendalian emosi dan konsentrasi yang belum sepenuhnya baik.

Jenis *shooting lay up* para pemain masih kurang fokus pada saat adanya tekanan dari lawan, ini yang menyebabkan bola masih ada saja yang tidak masuk berawal dari gerakan yang kaku, keseimbangan terganggu kemudian

fokus pada tujuan seringkali hilang. Dalam melakukan *lay up* sangat diperlukan kecepatan dan ketepatan dalam melangkah maupun melihat posisi yang kosong, para pemain kanaan masih ada yang memaksakan untuk melakukan *lay up* sudah dapat dipastikan hanya ada dua kemungkinan apabila *lay up* dipaksakan perlakuan gagal atau terkena *foul drawn*. Keseimbangan tubuh dalam melakukan *shooting* juga berpengaruh terhadap ketepatan bola pada saat *release*, terlalu cepat berlari sering mengganggu keseimbangan apabila ada tekanan dari luar tubuh seperti *pressure* dari lawan ini menyebabkan bola tidak terkontrol dengan baik saat *release* bola juga terkadang gerakan yang salah.

Jenis *shooting one hand set shoot* dipergunakan para pemain kanaan di daerah *key hole* dan *medium range*, kemampuan jenis *shooting* ini sering salah dalam mekanika gerakannya tidak dapat mengontrol laju dan arah bola dengan tepat gerakan yang tidak sistematis dan *follow through* ini penyebab utama para pemain kanaan masih terlihat belum menguasai dengan baik jenis *shooting* ini. Peneliti juga berasumsi bahwa jenis *shooting one hand set shoot* harus dilakukan tanpa banyak pikir panjang ketika ada kesempatan jenis *shooting* ini harus segera dilakukan dengan gerakan sesuai mekanika *shooting*, seringkali keadaan yang ditekan lawan, sehingga berpengaruh dengan keputusan dalam *shooting* yang sudah tidak benar-benar dalam posisi siap, *shooting* ini lebih sering dilakukan di daerah *key hole* dan *medium range* ini adalah daerah pertahanan lawan, hanya dengan banyak latihan khusus *shooting* untuk dapat melakukan *shooting* dengan baik di daerah ini. *Jump shoot* para pemain kanaan sering kehilangan keseimbangan saat melayang di udara sehingga fokus ketujuan akan sulit dan bola tidak bisa dikontrol kekuatannya, terlalu tinggi

dalam melompat dan akhirnya bola yang di lepaskan tidak mencapai *ring*, pada saat berhadapan dengan lawan yang kuat dalam pertahanan ketenangan dalam *shooting* pemain kanaan mendapat gangguan melakukan *shooting jump shoot* yang berakibat tidak dapat mempersiapkan tangan dengan bola dengan baik. Peneliti berasumsi bahwa *shooting jump shoot* yang tidak mencapai *ring* dikarenakan kekuatan terlalu terfokus dengan ketinggian loncatan seharusnya sebagian besar gaya dihasilkan dari lengan, pergelangan tangan, dan jari terkecuali permainan berlangsung dengan cepat sudah menjadi keharusan loncatan harus melebihi jangkauan pemain bertahan lawan.

Dari 12 pemain hanya beberapa yang mampu melakukan *shooting three point*, tidak semua dapat melakukannya dengan baik dari babak penyisihan sampai final *shooting* ini gagal karena bola menyentuh cincin *ring*, terburu-buru dalam melakukannya, kurang fokus sehingga untuk mempersiapkan tangan dengan bola belum dengan benar-benar siap untuk melakukan *shooting*. Peneliti berasumsi *shooting three point* adalah *shooting* yang wajib dikuasai semua pemain dikarenakan mendapatkan poin yang paling banyak apabila berhasil dalam perlakuannya dari jenis *shooting* lainnya dapat dibayangkan apabila setiap pemain menguasai jenis *shooting* ini dipastikan akan berpengaruh besar dalam presentasi dalam kemenangan setiap permainan akan tetapi para pemain kanaan tidak pernah melatih secara khusus pada saat latihan ini yang menyebabkan dari jenis *shooting* lainnya *three point shoot* paling banyak presentasi gagal dalam menciptakan poin, pada saat melakukan *shooting* seringkali fokus para pemain keliru lebih terfokus kepada kekuatan saat *shooting* sementara mekanika gerakan sering di abaikan

seperti siku sering terbuka tidak lurus mengarah kering.

Penguasaan *reverselay up* para pemain kanaan masih belum bisa dalam mengontrol kecepatan langkah terlalu sering menggunakan langkah panjang kemudian pada saat melepas bola putaran tidak *back spin* melainkan *side spin*. Peneliti berasumsi pada saat permainan menyerang jenis *shootingreverse lay up* ini digunakan didaerah *key hole* apabila lawan menggunakan *man to man marking* yang ketat maka jenis *shooting* ini tidak bisa digunakan dan jenis *shooting* ini efektif digunakan apabila pada saat terjadi berebut bola di bawah *ring*. Kemampuan jenis *shooting power move* pemain kanaan cukup bagus akan tetapi pada saat *shooting* masih ada saja dorongan bola terlalu kuat saat melakukan *shooting* yang mengakibatkan bola lewat dari *ring* atau pantulan bola tidak tepat masuk dalam *ring*, jenis ini sering dimanfaatkan pemain kanaan untuk mencari *foul drawn* yang menghasilkan tembakan hukuman. Peneliti berasumsi para pemain kanaan sering memanfaatkan jenis *shooting* ini saat lawan kuat dalam pertahanan yang sebenarnya adalah untuk mencari *foul drawn* untuk mendapatkan tembakan hukuman.

Hook shoot perlakuan *shooting* ini tidak sesuai mekanika gerakannya lengan tidak dilenturkan saat melakukannya gerakan tidak berirama dan terlalu cepat menarik tangan saat *shooting*. Peneliti berasumsi bahwa gagalnya jenis *shooting* ini sering tidak adanya pengawalan dari teman untuk mengamankan posisi *shooter* sehingga terjadi kontak fisik yang mengakibatkan kehilangan keseimbangan, pemain yang memiliki *speed* dan bertubuh tinggi sangat cocok untuk menggunakan jenis *shooting hook shoot*. *Runner (extending lay up)* jenis *shooting* ini dilakukan dengan baik oleh para pemain kanaan, kesempatan yang baik sering diperoleh pada saat serangan balik

(*fast break*), peneliti berasumsi bahwa jenis *shooting runner* tidak dapat digunakan pada saat para pemain melakukan *man to man marking*. *Free throw shoot* jenis *shooting* ini yang selalu dilatih setiap kali latihan, kenyataannya pada saat dilapangan hasil dari penelitian *Free throw shoot* tidak menjadikan persentasi yang paling baik dari jenis *shooting* yang lainnya juga tidak terlalu berpengaruh dalam perolehan poin untuk memenangkan setiap permainan. Gerakan *shooting* sering kali tidak memperhatikan mekanika *shooting* dan kekuatan saat melepas bola sehingga bola melayang diudara tidak teratur pada saat *shooting* terlihat kurang fokus dalam melakukan, ketenangan merupakan salah satu faktor yang mendukung dalam berhasilnya *shooting free throw shoot* para pemain kanaan masih ada terlihat belum tepat dalam melepaskan bola dijari (*release*) yang menyebabkan merubah arah bola dan masih terlihat gerakan kurang rilek yang seharusnya gerakan tangan pada saat *shooting (Follow through)*.

2. Temuan Penelitian

Peneliti melakukan wawancara dengan subyek dan pelatih dari enam jenis pertanyaan kemudian dikembangkan menjadi 13 butir pertanyaan. Pertanyaan pertama disimpulkan oleh peneliti bahwa SMAN 3 Banjarmasin adalah lawan yang paling berat, para pemain kanaan mengalami kesulitan dalam menciptakan poin ditambah kemampuan teknik dasar dan kerjasama yang baik juga dimiliki tim SMAN 3 Banjarmasin, ini dibuktikan dengan *period comparsion box score* yang didapat peneliti SMAN 3 Banjarmasin lebih sedikit melakukan *turnover* dan *personal foul*.

Pertanyaan kedua tentang penguasaan *shooting* subyek, para pemain kanaan masih merasa kurang dalam

kemampuan *shooting* dapat dipastikan kemampuan *shooting* bisa ditingkatkan dengan latihan, menganalisis setiap perlakuan *shooting* yang gagal juga menjadi faktor yang penting untuk memudahkan melatih *shooting*. Dari babak penyisihan sampai final kanaan kalah dalam penguasaan jenis *shooting three point* SMAN 1 Banjarmasin, *free throw* SMAN 1 Banjarbaru sedangkan *individual game* kanaan memiliki pemain terbaik dalam presentasi *shooting*.

Pertanyaan ketiga peneliti menguraikan tentang sebab kanaan yang keluar menjadi juara merupakan buah dari kerja keras dan kerjasama sebuah tim, peneliti mengamati bahwa kemampuan kanaan dalam mengalahkan SMANSA Banjarbaru unggul delapan poin, SMANSA Banjarmasin unggul lima poin dan SMAGA Banjarmasin unggul dua poin dapat dikatakan kanaan tidak jauh berbeda poin untuk menang, dikarenakan permainan kanaan lebih baik dalam bekerjasama dibandingkan tim lain dan semangat yang terjaga dari awal sampai akhir mampu memanfaatkan keunggulan yang dimiliki (jenis *shooting lay up*) dan membaca kekurangan tim lawan dengan tepat.

Pertanyaan keempat tentang pendapat apabila *shooting* tidak masuk penyebabnya adalah? mekanika gerakan *shooting* yang tidak dikuasai dengan benar kurang dalam konsentrasi. Apabila salah satu gerakan mekanika *shooting* dapat dikuasai dengan benar maka akan memudahkan dalam melakukan *shooting*, tidak harus menguasai semua gerakan mekanika *shooting* akan tetapi setiap jenis *shooting* memiliki mekanika yang berbeda. Seperti jenis *shooting jump shoot*

harus memiliki keseimbangan yang baik pada saat melayang di udara untuk tetap bisa *shooting* di atas udara dengan posisi yang benar.

Pertanyaan kelima tentang perasaan saat melakukan *shooting* sebagian merasakan gugup, perasaan gugup sangat mengganggu pada saat melakukan *shooting* karena mengganggu konsentrasi. Pertanyaan keenam apakah *shooting* harus dirasakan subyektif menjawab perlu dirasakan karena berpengaruh saat melepaskan bola dan untuk mengukur kekuatannya juga untuk mengatur arah dan parabol pada bola, setiap gerakan dalam *shooting* akan indah dilihat apabila dilakukan secara sadar. Setiap gerakan *shooting* harus sistematis dalam gerakannya dengan merasakan bagian-bagian gerakan mekanika *shooting* sangat membantu dalam konsentrasi untuk memasukan bola. Apabila sebuah gerakan *shooting* sudah menjadi otomatis maka perasaan dalam melakukan *shooting* sudah berkurang karena terbiasa, dengan melatih *drill shooting* sesuai dengan mekanika gerakannya dan variasi yang sesuai dengan keadaan saat permainan maka kemampuan *shooting* akan meningkat.

Pertanyaan ketujuh tentang pengetahuan subyektif apakah sudah mengetahui sembilan jenis *shooting*, semua pemain kanaan belum mengetahui secara menyeluruh jenis-jenis *shooting* hanya sebagian seperti *three point, two point, lay up, hook shoot and free throw*. Wajar saja apabila jenis *shooting jump shoot, runner, power move, reverse lay up, one hand set shot* belum bisa secara maksimal dilakukan pada saat dilapangan.

Pertanyaan kedelapan pengetahuan terhadap pemahaman mekanika gerakan *shootings* subyek menjawab tidak terlalu mengetahui tentang mekanika *shooting* pemain juga belum mengetahui secara lengkap hanya sebagian seperti tangan harus *follow through*, kaki harus ditekuk. Keterbatasan pengetahuan subyek terhadap mekanika *shooting* dapat berpengaruh dengan kemampuan shootingnya, mereka akan kesulitan mengevaluasi dari setiap perlakuan *shooting* yang gagal.

Pertanyaan kesembilan yang biasanya subyek lakukan pada saat menerima bola dari teman dalam posisi tim menyerang (*offensive*), semua pemain rata-rata menjawab bahwa terlebih dahulu melihat kondisi atau posisi teman yang kosong apabila perlu di lakukan *passing* atau *pivot*, *passing* biasanya diberikan keposisi teman terdekat dengan *ring* dan *shooting* dilakukan hanya apabila lawan tidak dalam keadaan menjaga dan apabila kondisi permainan ketat maka harus kembali *setball* dan sabar dalam mencari peluang untuk menerobos masuk kedalam (*drive*) pertahanan atau *shooting*. Yang juga tidak kalah penting adalah mempersiapkan tangan untuk melakukan *shooting* atau *passing*, peneliti berasumsi bahwa mempersiapkan seluruh tubuh untuk beradaptasi dengan bola yang jarang terlihat dari setiap pemain hal ini berakibat akan memudahkan lawan mengambil posisi bertahan terlebih dahulu.

Pertanyaan kesepuluh tentang mempersiapkan posisi tangan sebelum *shooting* seluruh subyek setuju bahwa sebelum *shooting* harus mempersiapkan tangan dengan bola supaya dalam

pelaksanaannya sesuai dengan mekanika *shooting*, karena dengan mempersiapkan tangan dengan bola sebelum *shooting* dapat memudahkan mengontrol jalannya bola atau lepasnya bola dari jari telunjuk, kemampuan *ball handling* sangat berpengaruh terhadap kelangsungan *shooting*, apabila *shooting* dilakukan dengan terburu-buru sudah dipastikan gerakan yang dilakukan tidak sesuai mekanika *shooting* yang akan berdampak kemampuan *shooting* tidak maksimal. Pertanyaan 11 apa yang subyek lakukan sebelum melakukan *shooting* pertanyaan ini berkaitan dengan pertanyaan sebelumnya bahwa *shooting* harus diawali dengan mempersiapkan posisi tangan.

Pertanyaan 11 tentang pendapat subyek terhadap pengaruh tempat penelitian lapangan Suria Arena dengan keluarnya SMA Kristen Kanaan sebagai juara di kejuaraan SMAVEN *basketball competition* subyek menjawab bervariasi bahwa apabila seseorang sudah terbiasa bermain dilapangan tertentu dapat disimpulkan bahwa dengan terbiasanya seseorang itu bermain disana pasti menguasai lapangan dan mempunyai *feel* dengan keadaan *ring* lapangan tersebut hal ini berlaku terhadap dua pemain kanaan Yhosua dan Danny yang menjadi pemain kunci dari tim, lapangan yang juga standar nasional ini membuat semua pemain kanaan dan merasa sangat berpengaruh terhadap kemenangan.

Pertanyaan 12 semua subyek wajib memberi pendapat tentang seseorang dalam tim yang paling berperan terhadap kemenangan setengah dari jumlah pemain menjawab Danny dikarenakan mempunyai kemampuan *skill* dan mobilitas bermain diatas rata-rata

ditambah kemampuan *leadership* saat dilapangan yang baik mampu mengatur ritme permainan dan membaca kelemahan pemain lawan. Danny juga memiliki pengalaman yang membanggakan sekolah dan daerah terpilih menjadi pemain yang berangkat ke Amerika dan Australia dengan *first team* DBL Indonesia.

Catatan lapangan yang didapat peneliti dari babak penyisihan sampai final masih banyak kemampuan *shooting* pemain kanaan yang tidak sesuai harapan. Tembakan sering tidak akurat, agar tembakan (*shooting*) menjadi akurat pemain harus dengan segera mengambil fokus pada target pemain dengan cepat mampu mengkoordinasikan letak *ring* lepaskan bola dengan gerakan lengan jari-jari rileks dan pergelangan tangan mengikuti kearah *ring*, gerakan selalu dimulai dari lantai, saat menangkap bola menekuk lutut dan mata kaki serta mengatur tubuh dalam posisi seimbang, *release* bola selalu *back spin* apabila bola menyentuh cincin *ring* sudah dipastikan saat *release* bola jari manis atau ibu jari ikut mendorong sehingga bola *side spin* tidak dengan jari telunjuk, dalam kemampuan menghasilkan poin kanaan sempat terpengaruh dengan hasil *three point* lawan yang membuat pemain kanaan ingin mengejar ketertinggalan poin dengan *shooting three point* juga akan tetapi kemampuan *leadership* dalam lapangan di buktikan Danny tanpa dampingan pelatih berhasil dengan tepat mencari kelemahan lawan untuk membawa tim kanaan menang, para pemain kanaan dimudahkan dalam membuat dua poin karena postur tubuh dan pertahanan lawan mudah dimasuki akan tetapi jenis *shooting one hand set*

shot paling banyak gagal didaerah *key hole* karena saat melakukan ada dorongan terlalu besar dari kekuatan kaki yang terjadi susah dalam mengatur keseimbangan dan kekuatan bola sering berlebih seharusnya untuk *shooting* jarak pendek sebagian besar gaya dari lengan, pergelangan tangan dan jari-jari.

Sempat para pemain kanaan mendapatkan perlawanan yang tidak begitu berat sehingga permainan sedikit tidak mengejar poin yang banyak akan tetapi terfokus dengan penerapan pola-pola permainan, dengan begitu terlihat jelas perlakuan *shooting* yang dilakukan tidak begitu sempurna (mekanika gerakan *shooting*) karena menganggap permainan lawan tidak begitu kuat kanaan sempat tertinggal diawal *quarter* pertama. *Shooting* haruslah dilakukan dengan waktu dan posisi yang tepat, *lay up* yang dilakukan sering tidak sesuai dengan mekanika gerakan *shooting* yang benar akan tetapi keputusan yang salah saat *shooting* bisa menjadikan keuntungan apabila seorang *shooter* cerdas dalam melihat situasi untuk mengambil kesempatan *foul drawn* dengan menggunakan satu prinsip mekanika *shooting* keseimbangan gerakan *shooting* juga harus halus, mengalir bebas, dan ritmis. Peneliti berasumsi bahwa sebuah *shooting* yang tidak sesuai mekanika pun dapat dikembangkan dengan memanfaatkan kesalahan pemain lawan untuk melakukan *fouldrawn* yang dapat dimanfaatkan untuk tembakan hukuman. Semua tembakan memiliki mekanika dasar tertentu, termasuk penglihatan, keseimbangan, posisi tangan, siku-sejalan, gerak ritmis menembak, dan tindak lanjut. Cara terbaik untuk mengembangkan

shooting adalah untuk berkonsentrasi hanya pada satu atau dua mekanik pada suatu waktu, keputusan yang salah saat *shooting* bisa menjadikan keuntungan apabila seorang *shooter* cerdas dalam melihat situasi untuk mengambil kesempatan *foul drawn* dengan menggunakan satu prinsip mekanika *shooting* keseimbangan gerakan *shooting* juga harus halus, mengalir bebas, dan ritmis.

3. Landasan teori

Jenis-jenis *shooting*

a. *Lay Up Shoot*

Jenis tembakan yang efektif sebab dilakukan dari jarak yang sedekat-dekatnya dengan *ring* basket. Hal ini menguntungkan karena *shooting* dari jarak yang jauh dapat diperdekat ke *ring* basket dengan melalui lompat – langkah – lompat. Pada jarak beberapa langkah dari *ring*, *pendribble* secara serentak mengangkat tangan dan mengangkat lutut ke atas ketika melompat ke arah *ring*.

b. *One Hand Set Shoot*

Menembak dengan satu tangan yaitu melakukan gerakan melepaskan bola ke arah *ring* basket dengan menggunakan satu tangan diatas kepala, *shooting* satu tangan dalam permainan basket ini paling banyak digunakan oleh pemain basket dewasa.

c. *Free Throw Shoot*

Tembakan dalam pertandingan bola basket yang dilakukan dari suatu daerah tertentu tanpa dapat dihalangi atau diganggu oleh pemain lawan. Tembakan ini diberikan sebagai akibat dari kesalahan yang dilakukan oleh pemain lawan kepada pemain yang sedang dalam posisi melakukan tembakan.

d. *Three Point Shoot*

Shooting dengan nilai tiga angka yang merupakan salah satu senjata untuk memenangkan pertandingan, juga membalikkan keadaan disaat tim mengalami kekalahan. *Three point shoot* dilakukan diluar garis tembakaan tiga poin.

e. *Hook Shoot*

Shooting yang sangat baik untuk penyerangan jarak dekat jika didaerah lawan dijaga dengan kuat sekali, sebab dengan *hook shoot* penembak tidak perlu mengambil sikap awal menghadap ke *ring* basket, tetapi dengan sikap miring atau menyamping jaring dan bola dilepaskan dengan tangan yang berjauhan dengan jaring. Sehingga pemain bertahan sulit untuk menjaganya, sebaliknya *hook shoot* diberikan setelah pemain dapat menguasai lemparan atau operan kaitan dengan baik.

f. *Jump Shoot*

Jenis tembakan dengan menambahkan lompatan saat melakukan *shooting*, dimana bola dilepaskan pada titik tertinggi lompatan. Ada yang perlu diperhatikan saat melakukan *jump shoot*, yakni pemain harus mulai dari lantai (*quick stance*) lalu melompat dan menjaga *verticality* Danny Kosasih (2008:50).

g. *Reverse lay up shoot*

“Tembakan ini memakai ring dan *backboard* untuk menjaga penembak dari pemain bertahan yang berusaha menghalangi tembakan dari belakang. Tembakan ini baik dilakukan setelah penetrasi disepanjang garis belakang atau ketika pemain menerima bola didalam daerah terlarang dengan posisi memunggungi *ring*”. PB PERBASI (2006: 23)

h. Runner (*extending lay up*)

“Jenis tembakan *lay up* yang dipergunakan jauh dari ring basket dan tembakan ini sering digunakan ketika *offender* sudah dijaga dengan pemain bertahan” Hal wissel (2012:106).

i. Power move

Adalah cara yang kuat untuk mencetak poin ketika pemain dekat dengan *ring* dan dijaga oleh satu atau lebih pemain bertahan. Langkah ini paling sering digunakan setelah pemain mendapatkan *offensif rebound*, tetapi juga dapat digunakan pada *drive* ke *ring* Hal wissel (2012:109).

4. Faktor yang Mempengaruhi Shooting

Setiap permainan bola basket pasti ada saja perlakuan *shooting* yang tidak masuk keringhal ini yang menyebabkan peneliti merasa bahwa perlunya sebuah penelitian secara khusus di sebuah kejuaraan bola basket untuk mengetahui penguasaan jenis-jenis *shooting* para pemain SMA Kanaan Banjarmasin. *Shooting* (menembak) adalah “sasaran akhir setiap bermain bola basket, keterampilan suatu regu dalam permainan bola basket selalu ditentukan keberhasilan dalam menembak atau memasukkan bola kedalam *ring* lawan” Imam Sodikun (1992:59). Setiap pemain bola basket “Keberhasilan suatu regu dalam permainan selalu ditentukan oleh keberhasilan dalam menembak. Untuk dapat berhasil dalam tembakan perlu dilakukan teknik-teknik yang betul” Sodikun (1992:59). Setiap jenis *shooting* memiliki teknik-teknik atau mekanika yang berbeda sehingga pentingnya setiap pemain mengetahui dan menguasai mekanika gerakan *shooting* sebelum keterampilan sudah terbentuk “dengan

ditanamkannya konsep gerak *shooting* sejak dini bahwa gerak dasar yang benar secara mekanik itu menghasilkan gerakan yang efisien. Sugiyanto, dkk (1997:318)

Setiap penembak (*shooter*) yang handal pasti memiliki kebiasaan latihan khusus untuk melatih *shooting* ini akan membentuk kebiasaan yang baik “tepat tidaknya „mekanik gerakan“ dalam menembak akan menetapkan pula baik buruknya tembakan” Sodikun (1992:59). Sebuah gerakan *shooting* yang sudah terbentuk dengan benar sesuai mekanika maka akan mengasilkan kemampuan *shooting* yang maksimal“penerapan dasar menembak yang benar secara konsisten adalah kunci untuk mendapatkan keberhasilan melakukan tembakan selama bermain dalam situasi-situasi pertandingan ” Oliver (2007:32).

5. Mekanika Shooting

Kosasih (2008:47) menjelaskan bahwa ada istilah berkaitan dengan teknik tembakan (*shooting*) dalam bola basket yang perlu dikenalkan kepada pemain sejak dini yaitu:

BEEF :B (*Balance*) : gerakan selalu dimulai dari lantai, saat menangkap bola tekuklah lutut dan mata kaki serta atur agar tubuh dalam posisi seimbang. E (*Eyes*) : agar tembakan (*shooting*) menjadi akurat pemain harus dengan segera mengambil fokus pada target (pemain dengan cepat mampu mengkoordinasikan letak ring). E (*Elbow*) : pertahankan posisi siku agar pergerakan lengan akan tetap vertikal. F (*Follow through*) : kunci siku lalu lepaskan gerakan lengan jari – jari dan pergelangan tangan mengikuti kearah *ring*.

Hal Wissel (2012:73) Seorang pemain yang sudah benar dalam mekanika gerakan untuk mengurangi

pikiran sadar dan menjadikan *Shooting* gerakan otomatis. kata pemicu membantu membuat mekanisme menembak tertanam otomatis, yang memperkuat tembakan sukses, membantu membangun rasa percaya diri. Untuk meningkatkan tembakan, salah satu pemicu kata cukup dengan pengucapan kata yang diyakini dengan itu menjadikan tembakan otomatis.

Mekanik *shooting* yang tepat “semua bagian dari tembakan harus mengalir bersama dalam irama berurutan. Keterampilan harus halus, mengalir, dan ritmis. Hal ini terutama berlaku dalam penembakan” Hal Wissel (2012:73). Adapun langkah-langkah sukses dalam menciptakan poin menurut Hal Wissel (2012:72-76) “percaya pada diri sendiri, kata-kata positif, gerakan berirama, mengevaluasi setiap tembakan. Mekanika *shooting* penglihatan, keseimbangan, posisi tangan, siku sejajar, gerakan berirama, gerakan lanjutan”.

KESIMPULAN

Dengan dilakukannya penelitian yang dilaksanakan pada kejuaraan SMAVEN *Basketball Competition* ini berdasarkan hasil pengamatan dan analisis peneliti dengan fokus jenis *shooting* pemain bola basket SMA Kristen Kanaan, dari sembilan jenis *shooting lay up* adalah yang paling banyak menciptakan poin juga yang paling dikuasai para pemain bola basket SMA Kristen Kanaan dan yang paling tidak dikuasai adalah jenis *three point shoot* yang paling banyak gagal dalam menciptakan poin. Ini dikarenakan tidak pernah dilatih secara khusus setiap jenis *shooting*.

Berdasarkan kesimpulan maka peneliti merasa perlu adanya evaluasi untuk semua pihak terkait dari hasil temuan peneliti

1. Bagi pemain bola basket SMA Kristen Kanaan hendaknya diberi pemahaman mendalam tentang mekanika gerakan *shooting* untuk menambah wawasan dan memudahkan dalam mengevaluasi setiap *shooting*.
2. Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA Kristen Kanaan diharapkan mampu mewujudkan dan mengembangkan kegiatan olahraga di sekolah khususnya bola basket.
3. Kepada pelatih diharapkan melatih kemampuan *shooting* dengan khusus tidak tergantung dengan jadwal latihan yang ada dan mengikuti tim-tim bola basket diluar sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Fauzi, dkk. 2011. *Refleksi Analisis Penerbitan Jurnal Olahraga Prestasi (JORPRES) Jurusan PKL FIK UNY Menuju Terakreditasi*. Proposal penelitian kelompok tidak diterbitkan. Yogyakarta: PSO FIK UNY.
- Kosasih, Danny. 2008. *Fundamental Basketball First Step To Win*. Semarang: Karangturi Media.
- Moleong, Lexy J. 2007. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offest
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bogor: Ghalia Indonesia. Dari Book Google. (Online), (<https://books.google.co.id/books?id=FRSAsDbA05EC&printsec=frontcover&hl=id#v=onepage&q&f=false>), diakses 23 Februari 2015.

Oliver, Jon. 2007. *Dasar Dasar Bola Basket*. Bandung: PT Intan Sejati Pakar Raya.

Pedoman Penulisan Karya Ilmiah. 2014, Banjarbaru: JPOK FKIP Unlam

Sodikun, Imam. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Dipdikbud, Direktorat

Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan. Wissel, Hal. 2012. *Third Edition Basketball Step To Success*. Champaign: Human Kinetics. Dari Library Genesis. (Online), (<http://gen.lib.rus.ec/>), diakses 23 Februari 2015.

PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN RENANG GAYA DADA UNTUK SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

SURYA ADI SAPUTRA

SMP AL AZHAR KELAPA GADING, JAKARTA UTARA

E-mail: Surya_Adi@gmail.com

ABSTRAK : Sasaran umum dari penelitian pengembangan ini adalah untuk menghasilkan suatu model pembelajaran Renang Gaya Dada untuk siswa kelas 1 Sekolah Menengah Pertama. Penelitian ini menggunakan metode pengembangan model atau Research and Development (R&D). Sampel yang diambil pada penelitian ini adalah 30 orang siswa kelas 1 Sekolah Menengah Pertama, Kelapa Gading, Jakarta Utara.

Uji efektivitas dari model pengembangan renang gaya dada ini berenang menghasilkan t hitung yang t-table adalah 13.54 1.86 Ha diterima, ini artinya model pembelajaran renang gaya dada yang baru lebih baik daripada model latihan yang lama.

Dengan demikian hasil di dalam studi ini dapat disimpulkan bahwa: (1) Model pembelajaran renang gaya dada dapat meningkatkan gerak multilateral untuk para siswa, (2) Model pembelajaran renang gaya dada ini lebih efektif dan efisien sehingga membuat para siswa tertarik dan termotivasi untuk mengikuti pelajaran pendidikan jasmani.

Kata kunci : Pengembangan, Model Pembelajaran, Renang Gaya Dada

PENDAHULUAN

Gerak sebagai kebutuhan anak, dunia anak-anak adalah dunia yang segar, baru, dan senantiasa indah, dipenuhi keajaiban dan keriangannya. Demikian Rachel Carson (2004:112) dalam sebuah ungkapannya. Namun demikian adalah kemalangan bagi kebanyakan kita bahwa dunia yang cemerlang itu terenggut muram dan bahkan hilang sebelum kita dewasa.

Menurut James Tangkudung (2012:19) perkembangan anak pada hakikatnya tergantung dari usaha anak tersebut dalam mengembangkan dirinya. Jadi, seorang pendidik dan pelatih olahraga harus menyadari hakikat pendidikan/ pelatihan, sebab pendidik/pelatih bertugas dalam membantu melaksanakan perkembangan anak.

Proses belajar mengajar (PMB) merupakan integrasi berkelanjutan antara perilaku guru dan peserta didik. Dalam penerapan dilapangan guru penjas sering mengabaikan atau tidak memperhatikan prinsip pengajaran pendidikan jasmani yang bersuasana sesuai dengan tingkat umur anak Sekolah Menengah Pertama, dan masih banyak yang melakukan pemberian materi dengan cara lama atau tradisional.

Hal ini terkesan guru seperti seorang pelatih bukan seorang pendidik yang bahkan memberikan tugas gerak yang jauh melebihi dari batas kemampuan anak didik itu sendiri yang mengakibatkan anak didik sering mengalami kesulitan untuk menyelesaikan, melakukan dan menguasai tugas gerak yang diberikan karena tidak sesuai dengan kemampuan

gerakannya sehingga mengakibatkan proses belajar mengajar dan materi yang diberikan tidak berjalan dengan lancar dan tidak sesuai dengan apa yang diharapkan menimbulkan kebosanan dan stress pada murid dan guru yang akhirnya menimbulkan masalah-masalah baru seperti guru jadi malas untuk mengajar, murid-murid lebih banyak bermain dan susah diatur, rasa takut murid untuk mengikuti matapelajaran penjas karena kurang menarik dan tidak efisien lagi.

Tidak disampaikan secara jelas bentuk bentuk tugas gerak teknik dasar renang gaya dada yang mengakibatkan pembekalan keterampilan gerak tidak ada rambu-rambu bagi guru tentang penjabaran tugas gerak dengan sasaran belajar yang selaras dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak didik Sekolah Menengah Pertama (SMP).

Rendahnya pemanfaatan waktu belajar juga merupakan indikator lainnya yang menjadi penyebab rendahnya efektivitas pengajaran yang diantaranya berkaitan dengan penerapan model pembelajaran. Bila gejala ini terus berlanjut maka merupakan ancaman serius bagi bangsa Indonesia dimasa yang akan datang dalam arti bangsa Indonesia tidak akan lagi memiliki generasi yang mempunyai ketahanan fisik maupun mental terhadap wabah penyakit kurang gerak hipokinetik.

Gaya dada adalah gaya yang pertama sekali sebaiknya dipelajari sebagai dasar dari gaya renang yang lain, karena merupakan teknik awal agar siswa bisa mengapung dan berenang melakukan kayuhan tangan dan kaki. Renang gaya dada adalah suatu gerakan seluruh anggota badan yang dilakukan di

air, gaya dada ini banyak menggunakan gerakan kaki dan kayuhan tangan yang lebih simpel dan mudah untuk dilakukan siswa dibanding dengan gaya yang lainnya.

Namun pada prakteknya, untuk melakukan latihan renang gaya dada siswa Al-Azhar Kelapa Gading banyak yang masih belum bisa menguasai tehnik gerak renang gaya dada. Hal tersebut dikarenakan oleh faktor model pelatihan yang diajarkan kurang variatif, sehingga anak kesulitan untuk belajar teknik berenang gaya dada. Setelah menganalisis beberapa komponen yang menjadi penyebab sulitnya siswa untuk menguasai tehnik dasar renang gaya dada, peneliti mencoba mengemukakan suatu bentuk model pendekatan, untuk itu peneliti perlu melakukan suatu cara agar siswa bisa lebih mudah menguasai teknik latihan renang gaya dada.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian dan pengembangan model pembelajaran, dalam penelitian pengembangan model ini berbentuk produk pembelajaran tehnik dasar renang dalam materi pelajaran aquatik pada anak Sekolah Menengah Pertama (SMP) kelas VII, ini merupakan suatu proses yang digunakan untuk mengembangkan dan memvalidasi produk pembelajaran.

Penelitian dan pengembangan dalam pembelajaran ini menggunakan rancangan model pengembangan Research & Development (R & D) dengan Flow Chart menurut Borg. W. R & Gall, M. D (1983:775) yang terdiri dari tujuh langkah antara lain: Pertama kali yang ditentukan adalah sebuah ide-ide yang akan

dikembangkan, dengan mengumpulkan informasi sebagai landasan pemikiran untuk membuat konsep, kedua pembuatan model pembelajaran (rancangan produk), bentuk rancangan tersebut adalah model bentuk latihan renang gaya dada, ketiga revisi produk I, revisi dilakukan oleh ahli yang bersangkutan, keempat produksi prototype, dilakukan dengan mempraktikkan model latihan dikolam renang, kelima uji coba prototype, pengujian terhadap subyek lapangan baik dalam uji coba tahap I maupun uji tahap II, keenam revisi produk kedua, revisi dilakukan oleh ahli, guna memperoleh ahli yang sempurna, ketujuh reproduksi, penyempurnaan produk untuk menuju produk akhir yang diharapkan.

Sasaran klien (sampel) atau pengguna yang menjadi sasaran dalam penelitian pengembangan model pembelajaran teknik dasar renang adalah siswa kelas VII yang berjumlah 30 orang yang ada di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Al-Azhar. Diawali dengan penelitian pendahuluan dengan menggunakan angket dan questioner dengan jumlah sampel 35 orang, kemudian dilanjutkan test kelompok kecil berjumlah 10 orang, kemudian test kelompok besar dengan jumlah sampel 35 orang

Data dapat berupa data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui lembar kuesioner, observasi, wawancara, kemampuan psikomotorik renang gaya dada. Data sekunder diperoleh melalui analisis berbagai tipe dokumen. Sumber data berdasarkan teknik pengumpulan data, antara lain diperoleh dari: responden, keadaan sesuatu atau peristiwa tertentu,

lingkungan atau tempat penelitian, foto, dan dokumen yang relevan. Data yang digunakan pada pengembangan model pembelajaran gerak dasar renang gaya dada bagi siswa kelas VII SMP, ini adalah data kualitatif, karena data yang diperoleh dinyatakan dengan kalimat dan bukan dengan angka. Data kuantitatif diperoleh dengan cara mengubah data kualitatif ke kuantitatif dengan jalan memberi skor pada data kualitatif tersebut.

Pada penelitian pengembangan ini teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Teknik ini digunakan untuk menganalisa data kuantitatif yang diperoleh dari hasil penyebaran angket evaluasi dari ahli/pelatih renang dan ahli pembelajaran pendidikan jasmani mengenai hasil produk yang dikembangkan, adapun analisa data dianalisis oleh para ahli, yang meliputi ahli pembelajaran pendidikan jasmani, ahli/pelatih renang, dan guru pendidikan jasmani

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dan pengembangan model pembelajaran yang menghasilkan model pembelajaran teknik dasar renang pada siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP). Secara khusus ada beberapa tujuan antara lain: Pertama untuk memperoleh informasi secara edukatif tentang kompetensi, karakteristik, dan kemampuan awal siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani pada materi pembelajaran aquatik. Kedua mengembangkan dan menerapkan model pembelajaran teknik dasar renang untuk meningkatkan

kreatifitas anak dalam mengolah kekayaan gerak tubuh. Ketiga untuk mengetahui proses pengembangan model pembelajaran teknik dasar renang khususnya pada materi pelajaran aquatik.

Hasil akhir dari penelitian pengembangan ini adalah menghasilkan produk berupa materi latihan teknik dasar renang dalam bentuk naskah atau

storyboard SCRIPT dan VIDEO yang menyajikan bentuk-bentuk model pembelajaran renang dasar gaya dada yang dimodifikasi dengan pendekatan model variasi latihan pada anak Sekolah Menengah Pertama (SMP) kelas VII berbentuk **11 MODEL PEMBELAJARAN RENANG GAYA DADA** yaitu :

MODEL 1 DAUN DI DADA DAN KAKI KATAK :



Gambar 4.1 Sumber Desain Peneliti

a. Tujuan

1. Pelampung diikatkan pada dada, bertujuan untuk meningkatkan kemampuan kayuhan tangan gaya dada dimulai dari tingkat kesulitan yang rendah karena dibantu mengapung oleh papan pelampung tanpa koordinasi nafas dengan memasukkan kepala kedalam air.
2. Pelampung diikatkan pada kaki, bertujuan untuk meningkatkan kemampuan kekuatan kayuhan tangan karena berat badan condong kearah kepala sehingga kepala akan selalu masuk didalam air dan memaksa perenang untuk kuat mengayuh tangan agar bisa muncul kepermukaan untuk mengambil udara.

b. Sarana prasarana :

1. Kolam renang dengan jarak tempuh lebar kolam 15 meter
2. Papan pelampung
3. Karet pegas/karet ban
4. peluit

c. Langkah-langkah :

1. Papan pelampung diikatkan didada dengan menggunakan karet pegas.
2. Kemudian siswa dibagi menjadi 5 grup setiap grup terdiri dari 5-7orang kemudian 1 grup bersiap siap mengambil posisi berdiri di pinggir kolam sedangkan grup yang lain berdiri dibelakangnya.
3. Dengan aba aba guru dimulai siswa berenang dari sisi kolam awal ke sisi kolam seberang sana hanya tangan saja yang mengayuh dan kaki dikunci lurus dan rapat tanpa ada gerakan.

4. Selanjutnya papan pelampung diikatkan pada kaki tepatnya pada tulang tibia dengan gerakan seperti diatas.

MODEL 2 KATAK BERTANGAN BURUNG



Gambar 4.2 Sumber Desain Peneliti

a. Tujuan :

1. Untuk melatih kayuhan dan kekuatan pada pergelangan tangan dan untuk memperkaya gerak anak diantaranya gerak lokomotor (mengayuh), non lokomotor (menjaga keseimbangan saat berada di air).

b. Sarana prasarana :

1. Kolam renang dengan jarak tempuh lebar kolam 15 meter.
2. Peluit.

c. Langkah-langkah :

1. Siswa dibagi menjadi 5 grup setiap grup terdiri dari 5-7 orang kemudian 1 grup

- bersiap siap mengambil posisi berdiri di pinggir kolam sedangkan grup yang lain berdiri dibelakangnya.
2. Siswa berdiri dipinggir kolam dengan kaki bersiap mendorong dinding sedangkan tangan disilang pada pergelangan tangannya kemudian siswa meluncur tanpa menggerakkan kaki tapi hanya tangan saja yang bergerak mendorong air dengan bentuk tangan seperti kepaan sayap burung. Lakukan gerakan ini bergantian per grup.

MODEL 3 (GEROBAK KATAK)



Gambar 4.3 Sumber Desain Peneliti

a. Tujuan :

1. Agar meningkatkan rasa kerjasama saling tolong menolong antar teman.
2. Untuk meningkatkan kemampuan gerakan kayuhan tangan dan kekuatan otot kaki serta koordinasi nafas yang baik

b. Sarana prasarana :

1. Kolam renang dengan jarak tempuh lebar kolam 15 meter.
2. Peluit.

c. Langkah-langkah :

1. Tiap Siswa dibagi ber berpasangan kemudian berbaris dipinggir kolam

sebanyak 5 pasang.

2. siswa pertama melilitkan kakinya di pinggang siswa yang berdiri kemudian siswa yang berdiri tersebut memegang paha siswa agar tidak terlepas, setelah itu siswa yang melilitkan kakinya tadi melakukan kayuhan tangan gaya katak dengan kepala keluar masuk dari air sambil dibantu temannya yang berdiri tadi dengan berjalan maju hingga ujung tepi kolam dilakukan bergantian bolak balik lebar kolam renang.

MODEL 4 (KATAK POCONG)



Gambar 4.4 Sumber Desain Peneliti

a. Tujuan :

1. Agar siswa terbiasa dan mampu untuk memberikan dorongan pada tubuhnya melalui gerakan kaki
2. Untuk melatih kayuhan kaki dan untuk memperkaya gerak anak diantaranya gerak lokomotor (mengayuh), non lokomotor (menjaga keseimbangan saat berada di air).

b. Sarana prasarana :

1. Kolam renang dengan jarak tempuh lebar kolam 15 meter.
2. Peluit.

c. Langkah-langkah :

1. siswa bersiap siap dipinggir kolam dengan posisi tangan diatas kepala seperti pocong kemudian setelah diberi aba-aba siswa berenang dengan hanya kaki yang bergerak tapi tangan tetap dikunci diatas kepala seperti pocong.

MODEL 5 (KATAK TENDANG KANGKANG)



Gambar 4.5 Sumber Desain Peneliti

a. Tujuan :

1. Membiasakan kayuhan kaki gaya katak anak agar tetap lebar dan konstan.

b. Sarana prasarana :

1. Kolam renang dengan jarak tempuh lebar kolam 15 meter.
2. Bola basket.
3. Peluit.

c. Langkah-langkah :

1. Dilakukan pada kolam yang dangkal, siswa berbaris disusun 2 bersaf saling

berhadapan sambil memegang papan pelampung dengan jarak 1 meter.

2. kemudian setiap siswa berenang dengan kayuhan kaki gaya katak ditengah tengah barisan tersebut sambil menendang nendang papan yang dipegang oleh barisan tadi, sedangkan tangannya diam tidak bergerak sambil memegang pelampung yang ditarik oleh siswa yang lain.

MODEL 6 (KAKI JOKER)



Gambar 4.6 Sumber Desain Peneliti

a. Tujuan :

1. Sebagai latihan untuk menguatkan otot quadriceps dan otot hamstring
2. Untuk membentuk pola gerakan kaki gaya katak.

b. Sarana prasarana :

1. Peluit

c. Langkah-langkah :

1. Siswa berbaris bersaf bisa dibuat hingga 3 saf, posisi awal siswa berdiri dengan tangan di pinggang atau dikepala seperti pocong sedangkan bentuk posisi kaki seperti joker antara ujung jari kanan dan kiri

saling berjauhan sedangkan tumit saling berdekatan pada posisi:

- a. Tumit bersentuhan.
- b. Tumit berjarak satu kepala tangan.
- c. Tumit berjarak selebar bahu.

2. Dimulai dari aba aba peluit sebagai tanda memulai gerakan dilakukan 4x8 hitungan.
3. bentuk gerakan badan turun naik sambil lutut ditekuk hingga mendekati gerakan jongkok dan akhirnya bentuk kaki seperti katak.

MODEL 7 (KATAK MENJADI BOLA)



Gambar 4.7 Sumber Desain Peneliti

a. Tujuan :

1. Agar siswa memiliki nafas yang panjang dan sanggup menahan nafas lebih lama didalam air.
2. Melatih siswa untuk bisa mengambang di air.

b. Sarana prasarana :

1. Kolam renang.

c. Peluit Langkah-langkah :

1. Dilakukan di tempat yang dalam setiap siswa memeluk kakinya sambil mengambang ditengah tengah kolam renang pada posisi wajah menghadap lantai sambil menahan nafas selama mungkin, dimulai dengan aba aba dari guru.
2. Lakukan sebanyak 5x pengulangan.

MODEL 8 (KATAK MENYUSUP TEROWONGAN BAWAH AIR)



Gambar 4.8 Sumber Desain Peneliti

- a. Tujuan :** meningkatkan ketahanan nafas dalam air yang dikordinasikan dengan gerakan meluncur
- b. Sarana prasarana :**
1. Kolam renang.
 2. Holahop.
 3. Peluit.
- c. Langkah-langkah :**
1. 4 orang siswa berbaris bersaf dengan jarak masing-masing siswa yang
 2. Siswa yang berbaris tadi memegang holahop yang dimasukkan kebawah air sehingga berbentuk seolah olah seperti terowongan panjang bawah air, kemudian setiap siswa meluncur dalam air sambil masuk kedalam holahop yang panjang tadi dan menahan nafas dari holahop pertama hingga holahop yang diujung nomor 4.
- memegang holahop 0,5meter

MODEL 9 (KATAK MENGGAPAI AWAN)



Gambar 4.9 Sumber Desain Peneliti

- a. Tujuan :** Agar siswa mampu mengambil dan membuang nafas secara cepat dan teratur tanpa merasakan panik.
- b. Sarana prasarana :**
1. Kolam renang.
 2. Papan pelampung.
 3. Peluit.
- c. Langkah-langkah :**

1. Guru memegang papan yang ada diatas permukaan air kemudian siswa berada pada air sambil tenggelam dan timbul, saat tenggelam mereka membuang nafas dan kemudian timbul atau keluar dari permukaan air sambil menepuk papan dan menghirup udara kembali dilakukan selama 30 detik.

MODEL 10 (KATAK MENGGIRING BOLA DENGAN KEPALA)



Gambar 4.10 Sumber Desain Peneliti

a. Tujuan :

1. Sebagai latihan siswa untuk meningkatkan kemampuan koordinasi tangan, kaki dan pernafasan secara teratur dan bisa mengatur arah renang.

b. Sarana prasarana :

1. Kolam renang dengan jarak tempuh lebar kolam 15 meter.
2. Bola basket
3. Holahop
4. Peluit.

c. Langkah-langkah :

1. Siswa dibagi menjadi 5 grup setiap grup terdiri dari 5-7 orang kemudian 1 grup bersiap siap mengambil posisi berdiri di

- pinggir kolam sedangkan grup yang lain berdiri dibelakangnya.
2. Dilakukan pada kolam yang dalam, masing-masing siswa bersiap dipinggir kolam sambil memeluk papan pelampung dengan bola dihadapan mereka kemudian mulai untuk menyundul nyundul bola digiring ke arah seberang kolam dan memasukkan nya kedalam lingkaran holahop yang telah di pegang oleh siswa yang laen, saat menggiring bola tersebut siswa diharuskan mengayuh dengan kayuhan kaki gaya katak.

MODEL 11 (ESTAFET KATAK)



Gambar 4.11 Sumber Desain Peneliti

a. Tujuan :

1. Sebagai latihan untuk meningkatkan koordinasi tangan, kaki dan pernafasan.
2. Menjalinkan kerjasama tanggung jawab dan sportivitas kelompok dan individu siswa

b. Sarana prasarana :

1. Kolam renang dengan jarak tempuh lebar kolam 15 meter.
2. Bola ping pong.
3. Peluit.

c. Langkah-langkah :

1. Siswa terdiri dari 5-6 orang dan berbaris berbanjar dengan jarak 2 meter antar setiap siswa lurus sejajar ke belakang, kemudian salah satu siswa yang di pangkal membawa 2 buah bola ping pong kemudian berenang gaya katak ke siswa yang nomor 2 dengan memberikan bola ping pong tadi ke siswa tersebut hingga dilanjutkan ke siswa nomor 6 atau terakhir.
2. Bisa dilakukan menjadi 3 atau 4 kelompok dan di perlombakan.

A. KESIMPULAN

Berdasarkan data yang diperoleh, dari hasil ujicoba kelompok kecil dan ujicoba lapangan serta pembahasan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa

dihasilkan 11 Model latihan pembelajaran renang sehingga :

1. Dengan model pembelajaran renang gaya dada melalui variasi latihan, siswa dapat belajar secara efektif dan efisien.
2. Dengan model pembelajaran yang telah peneliti kembangkan, siswa lebih termotivasi serta aktif dalam mengikuti proses pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul kadir ateng. *Perkembangan Kajian Olahraga Terkini, Olahraga di Sekolah*. Jakarta: Raja Grafindo Persada. 2003.
- Aip Syarifuddin dan Muhadi. *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan. 1992.
- Asim, *Langkah-langkah Penelitian Pengembangan, Disajikan dalam Lokakarya Nasional Angka II, Metodologi Penelitian Pengembangan Bidang Pendidikan dan Pembelajaran*, Malang: Universitas Negeri Malang, 2002.

- Borg. W. R & Gall, M. D, Educational Research An Introduction. New York : Longman, 1983.
- DwiJokoAsmoro,"PenelitianPengembangan",2008.(<http://www.geocities.com/dwijoeas/penelitianpengembangan.htm>).
- Fitts. P, M. Factors in Complex Skill Training, dikutip oleh Rahantoknam, Belajar Motorik: Teori dan Aplikasi dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Jakarta:1989.
- http://www.soccerhelp.com/Basic_Info.shtml Diakses tanggal 8 Oktober 2013
- Moston M & Ashworth S. Teaching Physical Education, Macmillan College Publishing Company. USA, 1994.
- Nurhasan. Tes Pengukuran Pendidikan Olahraga. Bandung: FPOK IKIP, 1988.
- Punaji Setyosari. Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan. Jakarta: Prenada Media Group, 2010.
- Ricard A. Magil, Motor Learning Concepts and Applications (Mc. Graw Hill : Singapore, 1998
- Rusli lutan, J. Hartoto, dan Tomoliyus, Pendidikan Kebugaran Jasmani ; Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah, Departemen Pendidikan Nasional, bekerjasama dengan Direktorat Jenderal Olahraga, 2001.
- Sadiman, Arif. S. Media Pendidikan Pengertian, Pengembangan, dan Pemanfaatannya. Jakarta: Pustekom Dikbud, 2003.
- Samsudin. Kurikulum Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: PPS UNJ. 2011.
- Samsudin. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI. Jakarta: Litera Prenada Media Group, 2008.
- Schmidt, Richard A.. Motor Control and Learning. Illinois : Human Kinetics Pub. Inc.,1987.
- Slamet Widodo, Pendidikan Jasmani SMP/MTS kelas VII. Jakarta: Piranti Darma Kalokatama, 2005.
- Sport. Education Sport.. 2008. (online) (http://www.en.wordpress.com/tujuan_penjas.htm, diakses 25 februari 2009)

PERBANDINGAN PENGARUH METODE BAGIAN DENGAN METODE KESELURUHAN TERHADAP HASIL PEMBELAJARAN *SPIKE* DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI MA PLUS AL MUNIR KABUPATEN SUMEDANG

SUBARNA

STKIP SEBELAS APRIL SUMEDANG

E-mail: subarna8899@gmail.com

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi tentang pengaruh metode bagian dengan metode keseluruhan terhadap hasil pembelajaran *spike* dalam permainan bola voli. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dengan uji statistik, ternyata secara empirik terdapat pengaruh yang berarti antara metode bagian dengan metode keseluruhan terhadap hasil pembelajaran *spike* dalam permainan bola voli pada ekstrakurikuler MA Plus Al Munir Kabupaten Sumedang.

Akan tetapi pembelajaran dengan metode bagian lebih berpengaruh secara berarti daripada metode keseluruhan terhadap peningkatan penguasaan keterampilan *spike* dalam permainan bolavoli pada ekstrakurikuler bola voli MA Plus Al Munir Kabupaten Sumedang

Kata Kunci : Metode bagian, metode keseluruhan, *spike*

PENDAHULUAN

Mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan (Penjaskes) bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan siswa serta menanamkan sikap positif dan sportif melalui gerak dan berbagai aktivitas jasmani. Pernyataan di atas sejalan dengan tujuan Penjaskes seperti yang dikemukakan Depdikbud (1993:2) sebagai berikut.

Membantu siswa untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatannya melalui pengenalan dan penanaman sikap positif, serta kemampuan gerak siswa dan berbagai aktivitas jasmani agar dapat :

1) Tercapainya pertumbuhan dan perkembangan jasmani khususnya tinggi dan berat badan secara harmonis;

- 2) Menyenangi aktivitas jasmani yang dapat dipakai untuk mengisi waktu luang serta kebiasaan hidup sehat;
- 3) Tersalurnya hasrat untuk bergerak dan tercapainya gerakan yang benar;
- 4) Meningkatkan kesehatan, kesegaran jasmani, dan keterampilan gerak dasar.

Pelaksanaan pembelajaran Penjaskes merupakan masalah yang cukup sulit dirasakan oleh para guru Penjaskes, karena anak didik merupakan makhluk sosial yang memiliki latar belakang yang berlainan. Minimal ada tiga aspek yang membedakan anak didik yang satu dengan yang lainnya, yaitu aspek intelektual, psikologis, dan biologis. Perbedaan ketiga aspek tersebut akan sangat berpengaruh terhadap

penentuan metode pembelajaran dalam perencanaan, pelaksanaan pembelajaran, dan hasil pembelajaran Penjaskes.

Metode mempunyai andil yang cukup besar dalam kegiatan pembelajaran. Kemampuan yang diharapkan dimiliki anak didik akan ditentukan oleh kesesuaian penggunaan suatu metode yang sesuai dengan tujuan. Artinya, tujuan pembelajaran akan dapat dicapai dengan penggunaan metode yang tepat, sesuai dengan standar keberhasilan yang tersurat dan tersirat dalam tujuan pembelajaran. Metode yang dapat digunakan dalam kegiatan pembelajaran itu bermacam-macam, bergantung pada tujuan pembelajaran yang harus dicapai.

Banyak sekali metode yang dapat digunakan guru dalam melaksanakan pembelajaran penjaskes di sekolah baik untuk materi yang merupakan kegiatan atletik, senam, dan permainan, maupun kegiatan pilihan seperti pencak silat, renang, bulu tangkis, tenis meja, sepak bola, sepak takraw, bola voli, dan permainan tradisional. Permainan bola voli terdiri atas beberapa teknik dasar, yaitu servis, *passing*, umpan, *spike*, dan *block*. Berdasarkan karakteristik gerakannya, pada berbagai teknik dasar tersebut permainan bola voli menuntut guru mampu memilih metode pembelajaran yang sesuai dengan tujuan pembelajaran.

Metode yang dapat diterapkan dalam pembelajaran keterampilan gerak di antaranya metode global, metode bagian, dan metode campuran. Berdasarkan hasil penelitiannya Cross (1937) dalam Supandi dan Seba (1983: 39) mengemukakan bahwa “keterampilan yang sederhana paling baik diajarkan

dengan metode global, keterampilan yang paling kompleks dengan metode global-bagian, dan keterampilan yang agak sukar dengan *minor game method*”. Sedangkan Neimeyer (1958) dalam Supandi dan Seba (1983: 39) menyimpulkan bahwa, “metode global sangat baik untuk pelajaran renang dan metode bagian untuk pelajaran bola voli dan metode global-bagian baik untuk pelajaran bulu tangkis”.

Berdasarkan pada uraian di atas serta mengacu pada hasil penelitian kedua ahli seperti yang disebut di atas, penulis merasa tertarik untuk membandingkan pengaruh metode bagian dengan metode keseluruhan terhadap hasil pembelajaran *spike* dalam permainan bola voli pada ekstrakurikuler bola voli MA Plus Al Munir Kabupaten Sumedang.

METODE PENELITIAN

Untuk membuktikan kebenaran hipotesis yang diajukan dalam suatu penelitian diperlukan suatu metode. Surakhmad (1998 : 131) menjelaskan mengenai metode sebagai berikut.

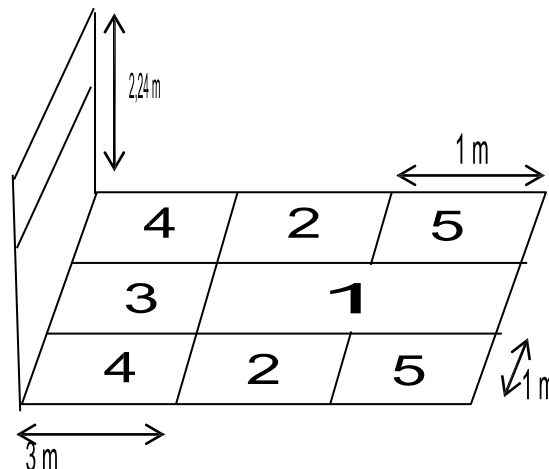
Metode merupakan cara utama yang dipergunakan untuk mencapai suatu tujuan, misalnya untuk menguji serangkaian hipotesa, dengan mempergunakan teknik serta alat-alat tertentu. Cara utama itu dipergunakan setelah penyelidikan memperhitungkan kewajarannya ditinjau dari tujuan penyelidikan serta dari situasi penyelidikan adalah pengertian yang luas, yang biasanya dijelaskan lebih eksplisit di dalam setiap penyelidikan.

Berdasarkan kutipan di atas, penulis menentukan metode yang sesuai digunakan dalam penelitian ini adalah

metode eksperimen. Metode ini digunakan atas dasar pertimbangan bahwa penelitian ini dilaksanakan dengan melakukan uji coba tentang sesuatu hal. Dalam hal ini penulis mengujicobakan metode bagian dan metode keseluruhan dalam pembelajaran *spike* permainan bola voli pada ekstrakurikuler bola voli MA Plus Al Munir Kabupaten Sumedang.

Penulis menggunakan metode eksperimen dalam penelitian ini sesuai dengan pengertian metode eksperimen yang dikemukakan Surakhmad (1998: 149) bahwa “yang dimaksud bereksperimen adalah cara mengadakan kegiatan percobaan untuk melihat sesuatu hasil yang akan menegaskan bagaimana kedudukan perhubungan kausal antara variabel-variabel yang diselidiki”.

Mengacu pada pendapat Surakhmad tentang pengertian metode eksperimen di atas, maka dalam penelitian ini penulis mencoba melihat hasil Gambar lapangan sebagai berikut.



Gambar 1. Lapangan Tes *Spike* Permainan Bola Voli

Deskripsi pelaksanaan tes. *Score* terdiri dari 1 bagian yakni angka tepat jatuhnya bola. Subjek berada dalam daerah serang atau bekas di dalam lapangan permainan. Bola dilambungkan

pembelajaran *spike* yang dapat menegaskan bagaimana kedudukan perhubungan kausal antara variabel bebas (metode bagian dan metode keseluruhan) dengan variabel terikat (keterampilan *spike* dalam permainan bola voli) yang diselidiki”.

Sesuai dengan data yang ingin diperoleh dari eksperimen ini, maka instrumen pengumpulan data yang penulis gunakan dalam penelitian ini ialah “Tes Keterampilan *Spike* Bola Voli” dari Depdiknas (1999 : 16).

Tujuan Tes: untuk mengukur keterampilan melakukan *spike* (serangan)

Instrumen ini membutuhkan perlengkapan sebagai berikut.

- a. Bola voli sebanyak 5 buah.
- b. *Stop watch* satu buah.
- c. Lapangan permainan bola voli lengkap dengan skor tes.
- d. Alat-alat tulis dan formulir hasil tes

dekat jaring ke arah subjek. Dengan atau tanpa mempergunakan awalan, subjek melompat dan memukul bola melampaui jaring ke dalam lapangan di seberangnya, di mana terdapat sasaran dengan angka-

angka. Cara memberi skor. Skor = 0 jika pemukul menyentuh jaring dan atau bola jatuh di luar sasaran.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang tergabung dalam kegiatan ekstrakurikuler bola voli MA Plus Al Munir Kabupaten Sumedang sebanyak 30 orang. Pada pelaksanaan penelitian, penulis mengambil seluruh dari populasi untuk dijadikan sampel. Untuk menghindari bias dalam penelitian ini, maka penetapan sampel dilakukan dengan teknik total sampling sebanyak 30 orang.

Kemudian sampel tersebut dibagi menjadi dua kelompok yang sama jumlahnya, yaitu masing-masing kelompok 15 orang. Menetapkan sampel

pada kenyataannya di dalam pelaksanaan penelitian adalah membatasi jumlah objek penelitian agar tidak terlalu besar jumlahnya. Hal ini merupakan salah satu cara untuk mempermudah dalam melakukan penelitian.

PEMBAHASAN

Deskripsi Data

Sesuai dengan permasalahan yang penulis bahas dalam penelitian ini, berikut ini penulis kemukakan data penelitian berupa hasil tes awal dan tes akhir (tes *spike*) sebelum dan sesudah ekstrakurikuler bola voli MA Plus AL Munir Kabupaten Sumedang. Untuk lebih jelasnya data tersebut penulis deskripsikan pada Tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1. Diskripsi Hasil Tes Awal dan Akhir Kelompok A dan B

No.	Nama Siswa	Tes <i>Spike</i>				T ₁	T ₂	PN	Ket
		Tes Awal		Tes Akhir					
		Waktu	Skor	Waktu	Skor				
1.	Iman	1.06	0	0.32	3	79	130	51	Kel A
2.	Andri A.	1.01	2	0.88	5	93	116	23	
3.	Dadan.	1.51	2	0.73	3	78	107	29	
4.	Adam	0.85	1	0.34	2	92	124	32	
5.	Ius	1.17	1	0.92	2	82	96	14	
6.	Cepi	1.88	3	0.57	4	73	119	46	
7.	Yoga	1.14	1	0.81	5	83	118	35	
8.	Agun	1.42	2	0.92	5	80	115	35	
9.	Didin	1.13	0	0.82	3	76	105	29	
10.	Andri	1.16	2	0.68	5	88	122	34	
11.	Muhamad R.	1.64	2	0.93	4	74	108	34	
12.	Nurul	1.24	2	0.65	5	86	123	37	
13.	Dadan	1.14	0	0.17	4	76	131	55	
14.	Mumuh	0.89	2	0.50	3	97	114	17	
15.	Yusuf	0.92	3	0.62	5	102	124	22	
16.	Miftahul	0.98	3	0.62	3	100	111	11	
17.	Asep	1.17	1	0.74	4	82	114	32	
18.	Aam	0.98	3	1.11	3	100	95	-5	
19.	Jajang	1.17	1	0.82	4	101	112	11	
20.	Roni	1.32	4	0.65	5	102	123	21	
21.	Abdurahman	1.16	2	0.68	5	107	122	15	

22.	Eka	1.13	0	0.76	4	102	113	11	Kel B
23.	Luki S.	1.12	1	0.82	4	102	112	10	
24.	M. Ridwan	0.98	3	0.76	3	103	106	6	
25.	Irpan P.	1.06	0	0.32	3	79	130	51	
26.	Yusup	1.01	2	0.88	5	93	116	23	
27.	Tedi	0.92	3	0.62	5	102	124	22	
28.	Panji	0.98	3	0.62	3	100	111	11	
29.	Nanang	1.13	0	0.82	3	76	105	29	
30.	Yosep	1.16	2	0.68	5	88	122	34	

Data tersebut di atas diolah dengan menggunakan pendekatan statistik sesuai dengan prosedur pengolahan data . Dari pengolahan data tersebut diperoleh deskripsi data berupa hasil penghitungan

skor rata-rata (mean), standar deviasi, dan varian hasil tes awal dan tes akhir. Deskripsi hasil penghitungan tersebut dapat dilihat pada Tabel 2 di bawah ini:

Tabel 2. Hasil Perhitungan Rata-rata Standar Deviasi, dan Varians dari Kedua Kelompok Latihan

Variabel	Rata-rata	Simpangan Baku	Varians
Kelompok A			
Tes Awal	84,3	8,7	75,69
Tes Akhir	109,7	9,1	82,81
Kelompok B			
Tes Awal	94,9	9,3	86,49
Tes Akhir	114,3	8,2	67,24

Pengujian Persyaratan Analisis

Hasil Perhitungan Distribusi Normal dari Kedua Kelompok Latihan

Setelah diketahui nilai rata-rata, standar deviasi, dan varians dari kedua kelompok tersebut, maka langkah selanjutnya adalah melakukan pengujian normalitas data. Pengujian normalitas menggunakan uji chi-kuadrat. Hasil pengujian akan menentukan pendekatan

mana yang akan dipergunakan dalam analisis data apakah pendekatan parametrik atau non-parametrik. Pendekatan parametrik digunakan apabila hasil tes normal, sedangkan pendekatan non parametrik digunakan apabila hasil tes tersebut tidak normal.

Setelah proses perhitungan dilakukan, maka diperoleh hasil seperti dalam Tabel 3 di bawah ini.

Tabel 4.3 Hasil Pengujian Distribusi Normal dari Masing-masing Kelompok Latihan

Variabel	Nilai Chi-Kuadrat	Nilai Chi-kuadrat Tabel ($\alpha = 0,05$)	Hasil
Kelompok A			
Tes Awal	4,77	5,99	Normal
Tes Akhir	15,28	5,99	Normal

Kelompok B			
Tes Awal	14,59	5,99	TidakNormal
Tes Akhir	1,37	5,99	Normal

Hasil Pengujian Homogenitas Data dari Kedua Kelompok Latihan

Untuk menguji hipotesis dengan rumus statistik t, maka data tersebut harus

homogen. Pengujian homogenitas data menggunakan rumus homogenitas. Untuk lebih jelasnya hasil perhitungan dapat dilihat pada Tabel 4 di bawah ini.

Tabel 4. Hasil Pengujian Homogenitas Data dari Kedua Kelompok Latihan

Variabel	Nilai F _{hitung}	Nilai F _{hitung} pada ($\alpha = 0,05$) (14:14)	Hasil
Kelompok A	1,09	2,48	Homogen
Kelompok B	1,29	2,48	Homogen

Pengujian Hipotesis

Sehubungan dengan data dalam penelitian ini berdistribusi normal dan homogen, maka statistik yang digunakan adalah parametrik. Dengan demikian untuk keperluan hipotesis penelitian, ditempuh analisis statistik dengan menggunakan uji-t.

Hasil Analisis Data Latihan Kelompok A (Metode Bagian)

Tabel 5. Analisis Data Peningkatan Hasil Latihan Kelompok A

Variabel	Nilai t _{hitung}	Nilai t _{tabel} dengan ($\alpha = 0,05$) dk = 28	Hasil
Kelompok A Tes Awal Tes Akhir } }	7,82	2,05	Signifikan

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} . Ini berarti t_{hitung} berada di luar penerimaan hipotesis, jadi hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis kerja diterima. Dengan demikian, metode bagian mempunyai pengaruh berarti terhadap peningkatan penguasaan *spike* dapat diterima dan terbukti.

Pengujian hipotesis bertujuan untuk membuktikan apakah hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima atau ditolak. Untuk membuktikan kebenaran hipotesis yang diajukan tersebut, maka dipergunakan uji-t. Hasil uji-t untuk kelompok A dapat dilihat pada Tabel 5 di bawah ini.

Hasil Analisis Data Latihan Kelompok B (Metode Keseluruhan)

Untuk membuktikan kebenaran hipotesis yang diajukan tersebut, digunakan uji perbedaan dan rata-rata yaitu Uji-t. Uji ini untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan yang berarti terhadap hipotesis yang diajukan. Hasil Uji-t untuk kelompok B dapat dilihat pada tabel 6 di bawah ini.

Tabel 6. Analisis Data Peningkatan Hasil Latihan Kelompok B

Variabel	Nilai t_{hitung}	Nilai t_{tabel} dengan ($\alpha = 0,05$) $dk = 28$	Hasil
Kelompok B Tes Awal Tes Akhir	6,06	2,48	Signifikan

Dari tabel tersebut dapat dilihat bahwa t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} . Ini berarti t_{hitung} berada di luar batas penerimaan hipotesis, sehingga hipotesis (H_0) ditolak dan hipotesis kerja diterima. Dengan demikian, metode keseluruhan mempunyai pengaruh yang berarti terhadap peningkatan penguasaan *spike* dapat diterima dan terbukti.

Hasil Analisis Data Perbedaan Penguasaan *Spike* antara Kelompok A dan B

Tabel 7. Hasil Analisis Data Perbedaan Peningkatan Hasil Latihan Kelompok A dengan Kelompok B

Variabel	X —	t_{tabel} dengan ($\alpha = 0,05$) $dk = 28$	T_{hitung}
Kelompok A Kelompok B	32,8 18,8	2,05	3,20

Dari tabel tersebut dapat dilihat bahwa t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} dan berada di luar daerah penerimaan hipotesis, sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis kerja diterima. Dengan demikian, ada perbedaan pengaruh yang berarti antara latihan kelompok A dan kelompok B dalam meningkatkan penguasaan keterampilan *spike*. Dengan demikian, hal ini dapat berarti bahwa kedua kelompok latihan tersebut berbeda efektifnya dalam meningkatkan penguasaan keterampilan *spike*. Kelompok metode bagian lebih baik.

Karena data berdistribusi normal dan homogen, maka hipotesis diuji dengan menggunakan Uji-t. Uji ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan peningkatan yang berarti terhadap hipotesis yang diajukan. Hasil pengujian hipotesis perbedaan peningkatan latihan antara kelompok A dan kelompok B dapat dilihat pada Tabel 7 di bawah ini.

Kesimpulan

Sesuai dengan analisis dan pembahasan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut.

1. Pembelajaran dengan metode bagian berpengaruh secara berarti terhadap hasil peningkatan keterampilan *spike* dalam permainan bola voli pada ekstrakurikuler bolavoli MA Plus Al Munir Kabupaten Sumedang. Artinya metode bagian dapat meningkatkan keterampilan *spike* pada siswa sekolah menengah atas.
2. Pembelajaran dengan metode keseluruhan berpengaruh secara

berarti terhadap hasil peningkatan penguasaan keterampilan *spike* dalam permainan bola voli pada ekstrakurikuler bola voli MA Plus Al Munir Kabupaten Sumedang. Artinya metode keseluruhan dapat meningkatkan keterampilan *spike* pada siswa sekolah menengah atas.

3. Pembelajaran dengan metode bagian lebih berpengaruh secara berarti daripada metode keseluruhan terhadap peningkatan penguasaan keterampilan *spike* dalam permainan bolavoli pada ekstrakurikuler bolavoli MA Plus Al Munir Kabupaten Sumedang

Mengacu pada hasil yang telah diperoleh penelitian ini, maka penulis menyarankan beberapa hal sebagai berikut :

1. Kepada guru pendidikan jasmani, untuk dapat menerapkan latihan dengan metode bagian, karena telah terbukti secara ilmiah dapat meningkatkan penguasaan keterampilan *spike* dalam bolavoli.
2. Bagi para peneliti lain yang berminat pada masalah yang sama, penulis menyarankan agar melakukan penelitian lebih lanjut dengan ruang lingkup yang lebih luas, misalnya dengan sampel yang lebih besar.
3. Penelitian lebih lanjut diharapkan dapat dilakukan terhadap aspek-aspek dan metode latihan lainnya dengan menggunakan sampel yang lebih besar dan pelaksanaannya yang lebih cermat.

DAFTAR PUSTAKA

Abdoellah, Arma, 2007. *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*, Yogyakarta, Sastra Hudaya.

Angga, Ade, 2005, "Teknik Dasar dan Kombinasi Permainan Bola Voli", *Diktat*, Bandung, FPOK-IKIP.

Arikunto, Suharsimi, 2007, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*, Yogyakarta, Rineka-Cipta

Ateng, Abdul Kadir, 1992, *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*, Jakarta, Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan, Dirjendikti, Depdikbud.

Beutelstahl, Dieter, 2006, *Belajar Bermain Bola Volley*, Bandung, Pioner Jaya.

Bahagia, Yoyo dan Adang Suherman, 2000, "Pendidikan Jasmani", *Maklah*, Bandung, FPOK-UPI

Balai Pengembangan Pengajaran dan Tenaga Guru/BPPTG, 2004, *Guru Profesional*, Bandung.

DeWitt, 2006, *Volley Ball*, London, Press. Depdiknas, 2003,

KTSP Pendidikan Jasmani: Untuk Sekolah Dasar, Jakarta-Depdiknas.

Giriwijoyo, Santoso, 1984, "Ilmu Faal Olahraga", *Diktat*, Bandung, FPOK-IKIP.

Gunarsa, Singgih, 2002, *Psikologi Olahraga*, Jakarta, Remaja Risdakarya.

Harsono, 1988, *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*, Jakarta,

Hendriyana, Yudi, 2008, *Pembelajaran Bola Voli*, Bandung-FPOK-UPI.

Jamaludin, 2003. *Belajar dan Pembelajaran*, Jakarta, Prisma.

Lutan, Rusli, 1988, *Belajar Keterampilan Motorik: Pengantar Teori dan Metode*

Jakarta, P2LPTK Depdikbud.

- Maryanto, Sunardi, dan Agus Mardono, 2005, *Bola Voli : Pendekatan Praktik*, Yogyakarta, Enam Kosong
- Enam Ma'mun, Amung dan Toto Subroto, 2001, *Model Pembinaan Olahraga Tradisional Jawa Barat, Bandung, Kerjasama Pemda Jawa Bara*, Bandung, FPOK UPI
- Matakupan, 2006, *Teori Bermain, Modul 1-6, Proyek PGSD D-II*, Jakarta, Depdikbud.
- Marwan, Iis, 2007, "Pembinaan Olahraga Prestasi", *Makalah*, Tasikmalaya, PJKR FKIP Universitas Siliwangi.
- Nasution, 2005, *Didaktik Asas-Asas Mengajar*, Bandung, Tarsito.
- Nurhasandan Abdul Narlan, 2004, "Tesdan Pengukuran Pendidikan Olahraga", *Diktat*, Tasikmalaya, FKIP-PJKR.
- Poerwadarminta, WJS., 2006, *Kamus Bahasa Indonesia*, Jakarta, Balai Pustaka.
- Purwanto, 2003, *Bola Voli untuk Sekolah Dasar*, Jakarta, Prisma
- Sudjana, Nana, 2006, *Mengajar dan Membimbing*, Jakarta, Remaja Karya.
- Suharto 1997, *Informasi Kesehatan & Olahraga*, Jakarta, Pusat Komunikasi Pemuda, Kantor Menpora.
- Suharno, HP., 1999, *Teknik dan Metodik Volley Ball* Bagian Penerbitan Kaliwangi Yogyakarta
- Sukmana, 2002, *Pedoman Mengajar Bola Voli*, Semarang, Krida
- Surakhmad, Winarno, 1998, *Pengantar Penelitian Ilmiah Metode Teknik*, Bandung, Tarsito.
- Supandi, dan Seba Lauren, 1996, "Teori Belajar Mengajar Motorik", *Diktat*, Bandung, FPOK IKIP.
- Soejono, 1998, *Bola Volley*, Yogyakarta, Sastra Hudaya.
- portsfun Mini VolleyBall, 1999, *Teaching Volley Ball*, English, Englewood.
- Sutoto, Mukholid, dan Aminah, 1991, *Praktik Pembelajaran*, Semarang, Yudha

