

PENINGKATAN KETERAMPILAN BERMAIN BOLA BASKET MELALUI METODE LATIHAN VARIASI PADA PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI SISWA SMA NEGERI 10 PEKANBARU

Daharis^{1*} Ahmad Rahmadani²

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Islam Riau
Jl. Kaharuddin Nasution No. 113, Pekanbaru, Riau, Indonesia, 28284

*Corresponding Author. Email: daharispentras@edu.uir.ac.id

Abstrak, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan keterampilan bermain bola basket melalui metode variasi pada pembelajaran pendidikan jasmani siswa SMAN 10 Kota Pekanbaru. Penelitian ini melibatkan 41 orang siswa laik-laki sebagai sampel. Instrumen penelitian ini adalah tes keterampilan bermain bola basket tingkat SMA yang meliputi: tes memantulkan bola ke dinding, tes menggiring bola, dan tes menembak selama 1 menit. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen. Teknik analisa data dalam penelitian ini adalah menggunakan uji t untuk sampel sejenis berdasarkan nilai pre test dan post test. Dari hasil analisa data nilai t_{hitung} yang diperoleh adalah 7.99. Kemudian hasil perhitungan tersebut dikonsultasikan pada t tabel dengan derajat bebas 39, maka didapat t_{tabel} 1.8. Berarti t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , dengan demikian terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pre test* dan *post test*. Analisa data juga memberikan kesimpulan bahwa terjadi peningkatan 11% dari perbandingan hasil *pre test* dan *post test*. Dapat disimpulkan bahwa metode variasi dapat meningkatkan keterampilan dasar bermain bola basket pada pembelajaran pendidikan jasmani siswa SMAN 10 Kota Pekanbaru.

Kata kunci: Basket, Metode, Variasi

Abstract, This study aims to determine the improvement of basketball playing skills through the method of variation on learning physical education in Senior High School 10 of Pekanbaru. The study involved 41 male students as a sample. The instrument of this research is a test of high school basketball skill that includes: bouncing ball to wall test, dribble test, and shooting test for 1 minute. This research is a quantitative research using experimental method. Data analysis technique in this research is using t test for similar samples based on pre test and post test. The result of data analysis of t value obtained is 7.99. Then the calculation results are consulted on t table with degrees of freedom 39, then obtained t table 1.8. Means t value larger than t table, thus there is a significant difference between the results of pre test and post test. The data analysis also concludes that there is an 11% improvement over the pre test and post test. Can be concluded that the method of variation can improve the basic skills of playing basketball on learning physical education students in Senior high School 10 of Pekanbaru.

Keywords: basketball, method, variation

PENDAHULUAN

Di era globalisasi sekarang setiap kita dituntut harus memiliki tingkat SDM yang tinggi dalam rangka menghadapi berbagai tantangan yang muncul seiring kemajuan zaman, salah satunya yaitu dengan berolahraga. Olahraga diyakini mampu membangun nilai-nilai positif seperti : kreatif, disiplin, tanggung jawab, proaktif, kritis, sportif, kompetitif untuk manusia dan membentuk karakter bangsa. Disamping itu, kegiatan olahraga juga bertujuan menciptakan manusia seutuhnya yang sehat secara jasmani, rohani, dan sosial. Itulah sebabnya kegiatan olahraga sangat erat kaitannya dalam kehidupan berbangsa dan bernegara.

Untuk itulah perlu adanya pembinaan dan pengembangan olahraga sebagaimana yang tercantum dalam Undang-Undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada Pasal 21 yang berbunyi : (1) Pemerintah dan Pemerintah Daerah wajib melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga sesuai dengan kewenangan dan tanggung jawab, (2) Pembinaan dan pengembangan meliputi pengolahragaa, ketenagaan, pengorganisasian, pendanaan, metode, prasarana dan sarana serta penghargaan keolahragaan, (3) Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan serta pengembangan

bakat dan peningkatan prestasi dan (4) Pembinaan dan pengembangan dilaksanakan melalui jalur keluarga, jalur pendidikan dan jalur masyarakat yang berbasis pada pengembangan olahraga untuk semua orang yang berlangsung sepanjang hayat.

Dari kutipan di atas, jelas bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan hal utama yang harus dilakukan untuk memasyarakatkan olahraga di Indonesia. Salah satu bentuknya bisa melalui pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah yang mengajarkan bermacam - macam cabang olahraga, seperti : atletik, senam, renang, bela diri dan berbagai jenis keterampilan olahraga permainan, seperti : bola basket, sepakbola, bola voli, takraw, bola tangan dan sebagainya.

Saat ini, bola basket menjadi salah satu cabang olahraga yang berkembang populer di tengah-tengah masyarakat, khususnya di kalangan generasi muda. Menurut Wissel (2012: viii), "*Basketball is for everyone. Although it is an extremely youthful sport, with ten age males participating the most, it is played by both sexes of all ages and sizes and also by the physically challenged, including people in wheelchairs*". Hal ini dapat dilihat dari semakin meningkatnya minat para pelajar, mulai dari sekolah menengah hingga ke bangku perkuliahan yang berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler bola basket di

sekolah maupun berlatih di klub. Selain itu, perkembangan bola basket juga didukung oleh banyaknya event-event pertandingan yang diselenggarakan secara reguler pada tingkat-tingkat umur tertentu, mulai dari yang berskala kecil, seperti : LIBALA untuk siswa SMP, HSBL dan DBL untuk pelajar SMA, LIBAMA untuk mahasiswa hingga Kompetisi NBL (National Basketball League) yang berskala nasional.

Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga permainan bola besar yang termasuk dalam kurikulum pembelajaran di sekolah. Kegiatan tersebut juga ditunjang dengan sarana dan prasarana yang memadai, seperti ketersediaan lapangan, ring dan bola basket. Dalam proses pembelajaran ada banyak aspek yang dapat mempengaruhi aktivitas belajar para siswa. Baik itu dari sarana dan prasarana yang ada maupun dari kualitas sumber daya manusia yang terlibat dalam proses pembelajarannya sendiri. Di dalam pendidikan jasmani yang harus diperhatikan adalah perkembangan anak, maka seharusnya para Pembina/guru olahraga mengetahui sampai dimana perkembangan itu terjadi, bagaimana kemajuannya dari waktu ke waktu. Menurut Tangkudung (2012: 19), “Seorang pendidik dan pelatih olahraga harus menyadari akan hakikat pendidikan/pelatihan, sebab pendidik/pelatih bertugas dalam membantu melaksanakan perkembangan anak”.

Bola basket termasuk jenis permainan yang kompleks gerakannya. Artinya gerakannya terdiri dari gabungan unsur-unsur gerak yang terkoordinir rapi. Analogikanya dalam permainan bola basket, sebelum melakukan *passing*, terlebih dahulu kita harus tahu cara menangkap bola *passing* dengan baik, setelah itu kita harus memperhatikan pula cara memegang bola dengan benar. Jika cara memegang bola saja sudah salah, tentu kita tidak dapat melakukan *passing* dengan baik. Begitu juga dengan teknik dasar *dribbling* dan *shooting*, yang memerlukan penguasaan gerakan-gerakan yang terkoordinasi. Jadi, untuk dapat meningkatkan keterampilan permainan bola basket, dituntut dapat melakukan setiap unsur gerak dengan efektif dan efisien sehingga tidak mengalami kesulitan ketika memadukan gerakannya. Oleh karena itu, penguasaan terhadap keterampilan dasar harus diprioritaskan untuk menunjang keterampilan permainan bola basket. Berikut adalah penjelasan dari ketiga keterampilan dasar bola basket.

Teknik *dribble* merupakan keterampilan dasar yang perlu dipelajari dalam pembelajaran bola basket. Menurut Lieberman (2012:144), “*Your ability to dribble can have a great impact on your team’s ability to run its offense*”. Lebih lanjut Oliver (2007:49), mengemukakan “*Men-dribble* adalah salah satu dasar bola basket

yang pertama diperkenalkan kepada pemula, karena keterampilan ini sangat penting bagi setiap pemain yang terlibat dalam pertandingan bola basket”.



Gambar 1. Dribble

Dribbling adalah salah satu bentuk usaha membawa bola dengan memantul-mantulkan bola ke lantai dengan satu tangan. Menggiring bola dalam permainan bola basket dapat dibagi menjadi dua cara, yaitu menggiring bola rendah yang bertujuan untuk melindungi bola dari jangkauan lawan dan menggiring bola tinggi yang dilakukan untuk mengadakan serangan yang cepat ke daerah pertahanan lawan. PERBASI (2006:18) menambahkan : “*Dribbling* adalah cara untuk bergerak dengan bola yang dilakukan oleh seorang pemain. Tujuannya untuk membebaskan diri dari lawan atau mencari posisi bagus untuk mengoper atau menembak bola”.

Passing merupakan teknik yang fundamental dalam permainan bola basket. Keterampilan ini dilakukan dengan cara mengoper atau memindahkan bola kepada

rekan satu tim. Menurut Kosasih (2008: 26), “*Passing* yang akurat adalah salah satu kunci keberhasilan serangan sebuah tim dan merupakan unsur penentu tembakan-tembakan yang berpeluang besar mencetak angka”. Krause et al (2008: 41)., menambahkan, “*In coaching, good passing tends to take the pressure off a team’s defensive play and break down the opponent’s defense. Because passing is the quickest way to move the ball and challenge the defense, it should be the primary weapon of offensive attack, thus applying the priority principle of balance and quickness*”.



Gambar 2. Passing

Operan dapat dilakukan secara cepat dan juga dapat dilakukan secara pelan. Jenis operan tersebut tergantung situasi secara keseluruhan yaitu posisi teman, posisi lawan, waktu dan taktik. Menurut Morgan and Joe Wootten (2012: 104), “*A team that passes well will have fewer turnovers and create more scoring opportunities*”. Untuk dapat melakukan operan dengan baik dalam berbagai situasi, pemain harus menguasai berbagai macam teknik dasar mengoper bola dengan baik. Dalam permainan bola basket

dikenal beberapa jenis *passing* seperti: *chest pass* yang merupakan jenis operan setinggi dada, *bounce pass* merupakan operan yang memantul ke lantai, dan *overhead pass* yang merupakan operan setinggi kepala. Teknik ini bisa dilakukan dengan berbagai cara, bisa menggunakan media, secara berpasangan atau berkelompok disesuaikan dengan kebutuhan latihan dan situasi ketika pertandingan.

Shooting pada hakikatnya merupakan keterampilan utama dalam olahraga bola basket. Teknik *shooting* merupakan *skill* untuk memasukkan bola ke dalam keranjang basket. Menurut Showalter (2012:70), “*Most players love the chance to put the basketball through the hoop and will be highly motivated to learn proper shooting technique*”. Lalu Rose (2013:71), “*Shooting should be an integral part of every offensive drill*”.



Gambar 3. Shooting

Dari beberapa penjelasan teori-teori di atas dapat disimpulkan bahwa menembak merupakan sasaran akhir setiap bermain bola basket. Keterampilan suatu regu dalam permainan bola basket selalu ditentukan

keberhasilan dalam menembak atau memasukkan bola ke dalam ring lawan. Untuk dapat berhasil dalam menembak perlu dilakukan teknik-teknik yang betul, karena tembakan yang dikuasai dengan baik dapat menutupi kelemahan teknik dasar lainnya.

Untuk dapat menampilkan keterampilan dasar bola basket, tentunya harus bisa menguasai gerakan teknik dasar dengan baik, seperti : *dribbling*, *passing*, dan *shooting*. Ketiga keterampilan tersebut merupakan yang dominan dan mempunyai peranan yang vital dalam permainan bola basket. Sehingga wajar jika dalam pembelajaran bola basket dijadikan fokus utama pembelajaran. Untuk itu, diperlukan latihan yang panjang secara *continue* agar bisa menguasai ketiga keterampilan tersebut. Dan untuk menunjangnya, dibutuhkan kondisi fisik yang prima, diantaranya : kelenturan pergelangan tangan, kelincahan, kecepatan dan kekuatan otot lengan.

Selain itu, keterampilan bola basket juga bisa dilatih dengan cara pendekatan metode tertentu, salah satunya dengan metode variasi yang dilakukan secara bertahap dan sudah terprogram. Menurut Harsono (1988:121), “Untuk mencegah timbulnya kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai-pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan”. Dengan itu diharapkan nantinya akan tercapai tujuan yang telah direncanakan. Kemudian

materi yang diberikan, disesuaikan dengan karakteristik olahraga yang dibina, dan waktu yang tersedia diatur secara efektif dan efisien. Sehingga memiliki strategi yang sesuai dengan bentuk kegiatan dan materi yang diajarkan, dalam hal ini adalah keterampilan dasar bola basket.

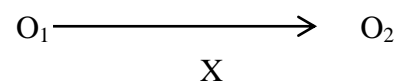
Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani materi bola basket di SMAN 10 Pekanbaru, ditemukan masih ada siswa yang belum bisa menguasai keterampilan teknik dasar. Ini terlihat dari siswa ketika melakukan dribel, bola sering lepas, tidak terkontrol, pergerakannya masih kaku dan tidak terlihat adanya kelincahan. Saat melakukan *passing*, banyak siswa yang masih kurang cekatan ketika mengoper dan menangkap bola, kemudian bola sering terlepas/jatuh, sehingga proses pembelajaran tidak berjalan dengan lancar. Begitu juga ketika *shooting*, terlihat siswa-siswa belum memiliki kelenturan tangan yang baik, akibatnya bola yang di *shooting* sering melenceng dan bahkan ada yang sampai *airball*. Selain itu guru pendidikan jasmani memberikan materi yang tidak bervariasi, akibatnya timbul rasa malas sehingga siswa tidak termotivasi lagi karena mengalami kebosanan.

Dari hasil pengamatan tersebut, kurangnya memberikan variasi-variasi keterampilan bola basket menjadi faktor yang

bisa menyebabkan siswa-siswa belum bisa menguasai keterampilan dasar bola basket dengan baik. Untuk itu diperlukan metode yang tepat untuk meningkatkan keterampilan siswa, salah satunya yaitu dengan bentuk metode variasi. Karena, dengan semakin sering melakukan materi-materi bola basket yang bervariasi, maka akan mempermudah meningkatkan keterampilan dasar bola basket. Berdasarkan fenomena-fenomena yang terjadi di lapangan, maka peneliti tertarik melakukan kajian penelitian lebih lanjut tentang Peningkatan Keterampilan Bermain Bola Basket Melalui Metode Variasi Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Siswa SMA Negeri 10 Pekanbaru.

METODE

Penelitian ini tergolong penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik eksperimen. Percobaan dilakukan dengan rancangan dua kali penelitian, yaitu test awal (pre test) yang dilambangkan dengan O₁ dan tes akhir (post test) yang ditandai dengan O₂. Adapun pola rancangan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :



Keterangan :

O₁ : Pre test (tes sebelum mendapat perlakuan)

X : Perlakuan

O₂: Post test (tes sesudah mendapat perlakuan)

Populasi penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga bola basket di SMAN 10 Pekanbaru yang berjumlah 41 siswa.

Tabel 1. Populasi Penelitian

NO.	KLS	Jumlah
1.	X	21
2.	XI	20
Jumlah		41

Teknik pengambilan sampel adalah dengan menggunakan *Total Sampling*. Artinya, seluruh populasi yang berjumlah 41 siswa dijadikan sebagai sampel penelitian. Instrumen atau alat pengumpul data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes untuk mengukur keterampilan dasar bola basket untuk siswa SLTA Putra. Dalam tes ini terkandung teknik-teknik bermain bola basket, seperti *dribbling*, *passing*, dan *shooting*. Tes ini mempunyai nilai validitas 0,804 dan reliabilitas 0,893. Tes yang digunakan adalah tes memantulkan bola ke dinding, tes menggiring bola, dan tes menembak selama 1 menit. Terlebih dahulu tes dilakukan sebelum akan memulai pembelajaran (*pre-test*) dan setelah menjalankan pembelajaran (*post-test*). Pembelajaran dijalankan dalam 16 kali pertemuan. Berikut adalah norma keterampilan dasar bola basket tingkat SLTA Putra.

Tabel 2. Norma Penilaian

Jumlah Nilai-T	Golongan
222 dan lebih	Baik sekali
193-221	Baik

165-192	Cukup
136-164	Sedang
107-135	Kurang
79-106	Kurang sekali
78 dan kurang	Sangat kurang sekali

Teknik analisa data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan T-Test untuk sampel sejenis. Menurut Maksun (2012:177), “Sampel sejenis dimaksudkan bahwa distribusi data yang dibandingkan berasal dari kelompok subjek yang sama”.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sesuai dengan permasalahan yang terdapat pada bagian terdahulu yang telah diuraikan, maka dalam bab ini akan dilakukan pemaparan dari hasil penelitian. Data-data diperoleh dari hasil tes dan pengukuran terhadap keterampilan dasar bola basket. Terlebih dahulu tes dilakukan sebelum akan memulai pembelajaran (*pre-test*) dan setelah menjalankan pembelajaran (*post-test*). Pembelajaran dijalankan dalam 16 kali pertemuan, dengan 41 siswa sebagai sampel penelitian.

Terlebih dahulu dilakukan tes awal untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMAN 10 Pekanbaru. Kemudian data-data tersebut diakumulasi dengan menggunakan T-Score. Dari hasil tes tersebut didapati tidak ada siswa (0%) yang mencapai kategori baik sekali, dan hanya 6 siswa (14.63%) yang masuk dalam kategori baik. Kemudian ada

12 siswa (29.27%) yang memperoleh hasil cukup. Mayoritas dari siswa masuk dalam golongan sedang yang berjumlah 17 siswa (41.46%). Skor terendah diperoleh 6 siswa (14.63%) yang dikategorikan kurang. Dan tidak ada siswa (0%) yang mendapat kategori kurang sekali dan sangat kurang sekali.

Setelah memberikan perlakuan, kemudian dilakukan tes akhir untuk mengetahui apakah program yang dijalankan berpengaruh terhadap keterampilan bola basket siswa. Tes ini bisa dijadikan sebagai rujukan untuk mengetahui seberapa besar perubahan yang diakibatkan dari pengaruh sebelum dan setelah mendapatkan perlakuan. Berdasarkan data di lapangan, ternyata terjadi peningkatan pada perolehan hasil skor, walaupun masih belum ada siswa (0%) yang bisa mencapai kategori baik sekali. Skor tertinggi diraih oleh 10 siswa (24.40%) yang masuk dalam kategori baik. Mayoritas siswa yang dikategorikan cukup berjumlah 17 siswa (41.47%), diikuti 9 siswa (21.95%) masuk golongan sedang. Nilai terendah hanya diperoleh 5 siswa (12.19%) yang dikategorikan kurang. Dan tidak ada siswa (0%) mendapat kategori kurang sekali dan sangat kurang sekali.

Semua data yang diperoleh dari hasil tes dan pengukuran dalam penelitian ini melalui tes awal dan tes akhir, terlebih dahulu di cek dan dianalisa secara kuantitatif. Selanjutnya data-data tersebut

diuji dengan menggunakan T-Test untuk sampel sejenis. Sampel sejenis dimaksudkan bahwa distribusi data yang dibandingkan berasal dari kelompok subjek yang sama. Kemudian nilai t hitung yang diperoleh dari hasil uji t , dibandingkan dengan nilai t tabel dengan d.f. $N - 1$. Apabila t hitung $> t$ tabel, maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan dari perbedaan antara hasil *pre-test* dengan *post-test*. Tapi, jika t hitung $< t$ tabel, artinya tidak ada pengaruh yang signifikan dari perbedaan antara hasil *pre-test* dengan *post-test*. Dari hasil analisa data nilai t_{hitung} yang diperoleh adalah 7.99. Kemudian hasil perhitungan tersebut dikonsultasikan pada t tabel dengan derajat bebas 39, maka didapat t_{tabel} 1.8. Berarti t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , dengan demikian terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pre test* dan *post test*. Analisa data juga memberikan kesimpulan bahwa terjadi peningkatan 11% dari perbandingan hasil *pre test* dan *post test*. Dengan demikian hipotesis yang diajukan terbukti bahwa metode variasi dapat meningkatkan keterampilan dasar bermain bola basket pada pembelajaran pendidikan jasmani siswa SMAN 10 Pekanbaru.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat dimaknai bahwa metode variasi dapat meningkatkan keterampilan dasar bermain bola basket pada pembelajaran pendidikan jasmani siswa SMAN 10 Pekanbaru. Adanya

peningkatan tersebut didasarkan bahwa metode variasi merupakan suatu metode yang bisa digunakan dalam pembinaan keterampilan olahraga bola basket, khususnya dalam mempelajari keterampilan dasar. Metode variasi dilakukan dengan beberapa macam bentuk latihan yang diselingi dengan waktu pemulihan (istirahat) berdasarkan intensitas beban yang semakin lama frekuensi latihannya semakin tinggi. Metode variasi dalam pembelajaran bola basket bertujuan untuk meningkatkan keterampilan penguasaan teknik dasar dan memberikan motivasi serta mengurangi kebosanan selama berlatih. Penelitian telah membuktikan bahwa metode variasi mempunyai peranan yang penting terhadap peningkatan keterampilan dasar bola basket siswa SMAN 10 Pekanbaru. Dengan menerapkan metode variasi secara tepat, diharapkan akan tercipta otomatisasi gerakan yang berpengaruh untuk meningkatkan keterampilan dasar bola basket. Ini didasarkan bahwa penguasaan keterampilan bola basket juga bisa dilakukan melalui pembelajaran yang *continue*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa data dan pembahasan dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa metode variasi dapat meningkatkan keterampilan dasar bermain bola basket pada pembelajaran

pendidikan jasmani siswa SMAN 10 Kota Pekanbaru.

DAFTAR PUSTAKA

- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta : Depdikbud Dirjen PTPLPTK.
- Kosasih, Danny. *Fundamental Basketball : First Step To Win*. Jakarta: Karang Turi Media. 2008.
- Krause, Jerry V et al., *Basketball Skills and Drills*. USA: Human Kinetics. 2008.
- Lieberman, Nancy. *Basketball For Woman*. USA: Human Kinetics. 2012.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya : Unesa University Press.
- Morgan Wootten and Joe Wootten. *Coaching Basketball Successfully*. USA: Human Kinetics. 2012.
- Oliver, Jon. *Dasar-Dasar Bola Basket*. Bandung: Pakar Raya. 2007.
- Rose, Lee. *Winning Basketball Fundamentals*. USA: Human Kinetics. 2013.
- PERBASI. 2006. *Bola Basket Untuk Semua*. Jakarta : Pengurus Besar PERBASI.
- Showalter, Don. *Coaching Youth Basketball*. USA: Human Kinetics. 2012.
- Tangkudung, James. *Kepelatihan Olahraga: Pembinaan Prestasi Olahraga*. Jakarta: Cerdas Raya. 2012.
- Wissel, Hall. *Basketball: Steps to Success*. USA: Human Kinetics. 2012.