



PERBANDINGAN METODE LATIHAN BAGIAN DAN GLOBAL TERHADAP KETERAMPILAN LAY UP SHOOT

Andolin Putra¹, Windo Wiria Dinata², Endang Sepdanius³, Hanif Badri⁴

¹ Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

² Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

*Coressponding Author. Email: andolinputra0218@gmail.com

*Email Author: andolinputra0218@gmail.com, windowiria@fik.unp.ac.id
endangsepdanius@fik.unp.ac.id, hanifbadri@fik.unp.ac.id

Received: Desember 2022, Revised: Januari 2022, Accepted: Februari 2022

Abstract

The problem in this research is the lack of lay up shoot skills. This study aims to determine the effect of the section training method and the global training method on the lay up shoot skills in this study, the training method using sectional and global training with various training programs. This research is a quasi-experimental type. This research was conducted from February to March 2021 and was carried out on February 23, 2021 to March 31, 2021. The population in this study were students who participated in basketball extracurriculars with 25 members. The sample of this study was 20 people, sampling using purposive sampling technique. This research was conducted for 5 weeks (16 meetings), 3 meetings in 1 week of practice. Data analysis using t-test. The results of data processing are tcount training methods (9.49) > ttable (1.83) and tcount global training methods (6.53) > (1.83) and there is an increase in the results of the ability between pre-test and post-test, This means that the section training method and the global training method have an influence on the lay up shoot ability. The application of the section training method and the global training method has an effect on improving dribbling skills. And the part practice method is better for lay up shoot skills than the global training method

Keywords: Part Exercise Method, Global Exercise Method, Lay Up Shoot Skills.

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya keterampilan *lay up shoot*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan bagian dan metode latihan global terhadap keterampilan *lay up shoot* dalam penelitian ini, metode latihan menggunakan latihan bagian dan global dengan program latihan yang bervariasi. Penelitian ini berjenis eksperimen semu. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari sampai Maret 2021 di laksanakan pada 23 Februari 2021 sampai 31 maret 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang ikut serta dalam ekstrakurikuler bolabasket yang beranggota 25 orang. Sampel penelitian ini sebanyak 20 orang, pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini di lakukan selama 5 minggu (16 kali pertemuan), 3 kali pertemuan dalam 1 minggu latihan. Analisis data menggunakan uji t-test. Hasil pengolahan data ialah thitung metode latihan bagian (9,49) > ttabel (1,83) dan thitung metode latihan global (6,53) > (1,83) dan terdapat peningkatan hasil kemampuan antara *pre-test* dengan *post-test*, berarti metode latihan bagian dan metode latihan global memberikan pengaruh terhadap kemampuan *lay up shoot* penerapan metode latihan bagian dan metode latihan global memberikan pengaruh untuk meningkatkan kemampuan *dribbling*. Dan Metode latihan bagian lebih baik terhadap keterampilan *lay up shoot* dari pada metode latihan global

Kata kunci: Kata kunci ini memuat dua atau lebih kata atau frase yang penting, spesifik, atau representative.



PENDAHULUAN

Olahraga adalah kegiatan yang harus dilakukan oleh manusia dalam mendapatkan kesehatan kebugaran jasmani, ada beberapa jenis cabang olahraga yang ada didunia dan salah satunya adalah bolabasket, bola basket merupakan cabang olahraga permainan bola besar yang dimainkan oleh dua regu masing-masing regu terdiri dari lima orang, olahraga ini sangat diminati banyak orang, olahraga bolabasket sudah berkembang menjadi olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat dan semua kalangan melalui kegiatan permainan olahraga bolabasket banyak manfaat yang diperoleh, khususnya dalam hal pertumbuhan fisik, mental dan sosia yang baik. Salah satu bentuk tujuan olahraga bola basket adalah pencapaian prestasi maksimal yang juga tak luput dari perhatian pemerintah dalam pengembangan olahraga prestasi.

Prestasi olahraga bolabasket memiliki banyak faktor yang mempengaruhi, khususnya faktor fisik dan teknik. Permainan bolabasket bertujuan memasukkan bola ke basket lawan dan berusaha mencegah lawan memasukkan bola atau mencetak angka. Berdasarkan tujuan tersebut salah satu teknik dasar yang sangat penting untuk dikuasai yaitu teknik *Lay Up Shoot*.

Tembakan *lay up shoot* adalah jenis tembakan yang dilakukan sedekat mungkin dengan basket yang didahului dengan lompat-langkah- lompat. Tembakan *lay up* dapat dilakukan dengan didahului berlari, menggiring atau memotong kemudian berlari dan menuju kearah basket.

Permasalahan disebabkan masih kurangnya penguasaan *lay up shoot* sehingga setiap pertandingan siswa tidak bisa mencetak angka dengan baik. Kurangnya penguasaan *lay up shoot* didapat lihat pada akurasi yang tidak bagus dan langkah *lay up shoot* yang kadang – kadang masih salah, hal ini dikarenakan sebagian anggota baru mengikuti latihan di dalam tim basket SMA Negeri 4 Kerinci. Selain itu, pembinaan bolabasket di SMA Negeri 4 Kerinci masih belum maksimal karena kurangnya dukungan dari pihak sekolah terhadap ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 4 Kerinci. Dan kurang terprogramnya metode latihan di tim bolabasket SMA Negeri 4 Kerinci.

Untuk mengatasi permasalahan di atas, pelatih harus membuat kondisi latihan yang mengaktifkan siswa sehingga dapat menguasai *lay up shoot* dengan baik. Oleh sebab itu, pelatih membutuhkan sebuah metode latihan yang bisa mengaktifkan siswa dalam penguasaan *lay up shoot*. Untuk mengatasi permasalahan di atas, pelatih harus menciptakan suasana latihan yang mengaktifkan siswa sehingga menguasai *lay up shoot* dengan baik. Metode latihan yang dapat diterapkan pelatih untuk mengaktifkan siswa sehingga menguasai *lay up shoot* adalah metode latihan bagian dan metode latihan global. Metode bagian “part method” adalah suatu cara mengajar yang beranjak dari suatu bagian ke keseluruhan, atau dari yang khusus ke umum.



METODELOGI PENELITIAN

Penelitian ini berjenis penelitian eksperimen semu (Quasi experiment), dengan desain "One Group Pre-test Post-test Design". Penelitian ini dilaksanakan di lapangan bolabasket SMA Negeri 4 Kerinci. Waktu pelaksanaan ini adalah 23 Februari s/d 31 Maret 2021. Dengan jumlah populasi sebanyak 25 orang dengan sampel di bagi menjadi 2 kelompok dengan menggunakan metode peringkat atau rangking (ordinally matching pairing) dengan sampel menjadi 10 perkelompok, instrument penelitian ini yaitu tes keterampilan lay up shoot, teknik analisis data ini menggunakan pengujian hipotesis uji t dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

HASIL PENELITIAN

1. Pretest-Posttest Keterampilan Lay Up Shoot pada Metode Latihan Bagian

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut, Hasil pretest nilai minimal dan nilai maksimal rata-rata (mean)=4,5 dengan simpangan baku (std.Deviation)=01.08. Sedangkan untuk posttest nilai minimal maksima Mean(rata-rata) = 6,5 dengan simpangan baku (Standar Deviation) = 1.08. Di sini terlihat bahwa keterampilan lay up shoot pemain tidak sama sebelum dan setelah diberikan metode latihan bagian. Hal ini didasari atas perolehan rata-rata test keterampilan lay up shoot pada test awal adalah 4,5 sedangkan perolehan rata rata test keterampilan lay up shoot pada testakhir adalah 6,5.artinya terjadi peningkatan perolehan rata rata sebesar 2.

2. Pretest-Posttest Keterampilan Lay Up Shoot pada Metode Latihan Global

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut, hasil pretest minimal 3 dan nilai maksimal 7, rata-rata(mean)=04,6 dengan simpangan baku (std.Deviation)=1,19, sedangkan untuk posttest nilai minimal 5, nilai maksimal 8, rata-rata(mean) = 6,6 dengan simpangan baku (std. Deviation) =1,17.

Di sini terlihat bahwa keterampilan lay up shoot pemain tidak sama sebelum dan setelah diberikan metode latihan global. Hal ini didasari atas perolehan rata-rata test keterampilan lay up shoot pada test awal adalah 4,9 sedangkan perolehan rata rata test keterampilan lay up shoot pada test akhir adalah 6,6.artinya terjadi peningkatan perolehan rata rata sebesar 1,7.

3. Uji Normalitas

Setelah di dapatkan data Pre-Test dan Post-Test, sebelum dilakukan uji hipotesis, maka dilakukan dulu uji normalitas, untuk memastikan kenormalan data. Uji yang digunakan dengan statistic Uji Liliefors dengan taraf signifikan yang digunakan sebagai dasar menolak atau menerima keputusan normal atau tidaknya suatu distribusi $\alpha = 0,05$. Rangkuman hasil Normalitas Liliefors dapat di lihat pada table berikut :



Tabel 1. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

No	Data	L0	Ltabel	Keterangan
1	Data Awal (<i>Pre-test</i>)Metode Latihan Bagian	0,177	0,258	Normal
2	Data Akhir (<i>Post-test</i>) Metode Latihan Bagian	0,177	0,258	Normal
3	Data Awal (<i>Pre-test</i>) Metode Latihan Global	0,131	0,258	Normal
4	Data Akhir (<i>Post-test</i>) Metode Latihan Global	0,184	0,258	Normal

Bedasarkan tabel rangkuman hasil uji normalitas data diatas dapat disimpulkan bahwa seluruh data diperoleh normal. Hal ini mengidentifikasi bahwa data data di ajukan selanjutnya.

4. Uji Homogenitas

Pengujian homogenitas varians adalah analisis untuk menguji apakah data berasal dari populasi homogen atau tidak. Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang di ambil dari populasi. Untuk menguji homogenitas varians terhadap dua kelompok sampel dapat dilakukan dengan uji F. Kaidah homogenitas jika F hitung lebih kecil dari Ftabel sesuai dengan taraf signifikan yang dipilih. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada table berikut :

Tabel 2. Uji Homogenitas

	Fhitung	Ftabel	keterangan
Pre-Test Post Test MLB	1,00	3,18	Homogen
Pre-Test Post Test MLG	1,07	3,18	Homogen

Bedasarkan hasil tersebut dilihat dari data table nilai prsentil untuk distribusi F dengan hasil Metode Latihan Bagian F hitung $1,00 < 3,18$ F tabel dan hasil Metode Latihan global F hitung $1,07 < 3,18$ F tabel. Oleh karena itu data bersifat homogen maka analisis dapat diajukan dengan pengujian hipotesis.

5. Uji hipotesis

Hipotesis yang diajukan yaitu hipotesis H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya H_0 ditolak maka tidak dapat pengaruh yang signifikan pada penelitian ini dan H_a diterima maka terdapat pengaruh yang signifikan pada penelitian ini. Maka pada penelitian ini berbunyi “ adanya perbedaan pengaruh latihan metode latihan bagian dan metode latihan global terhadap keterampilan lay up shoot pada peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 04 Kerinci”. Kemudian dilakukan uji t-test untuk mengetahui apakah adanya peningkatan test keterampilan lay up shoot setelah di lakukan metode latihan bagian dan metode latihan global.



Hasil analisis hipotesis ini uraiannya terdapat pada table di bawah ini:

1) Pre-Test dan Post-Test Metode Latihan Bagian

Tabel 3. Rangkuman Hasil Uji Hipotesis Metode Latihan Bagian

DATA	MEAN	STD. DEVIASI	T.hitung	T.tabel	Keterangan
Data Awal (Pre Test)	4,5	1,08	9,49	1,83	Ho ditolak Ha terima
Data Akhir (Post Test)	6,5	1,08			

Bedasarkan rangkuman tabel di atas, setelah dilakukan uji hipotesis *pre-test* dan *post-test* metode latihan bagian di dapat hasil analisis dengan kesimpulan Ho di tolak dan Ha diterima dengan nilai $T_{hitung} (9,49) > T_{tabel} (1,83)$. Jadi kesimpulannya yaitu “ Terdapat pengaruh pada metode latihan bagian terhadap keterampilan lay up shoot peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Kerinci”.

2) Pre-Test dan Post-Test Latihan Metode Latihan Global

Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Hipotesis Metode Latihan Global

DATA	MEAN	STD. DEVIASI	T.hitung	T.tabel	Keterangan
Data Awal (Pre Test)	4,9	1,19	6,53	1,83	Ho ditolak Ha terima
Data Akhir (Post Test)	6,6	1,17			

Bedasarkan rangkuman tabel di atas, setelah dilakukan uji hipotesis *pre-test* dan *post-test* metode latihan global di dapat hasil analisis dengan kesimpulan Ho di tolak dan Ha di terima dengan nilai $T_{hitung} (6,53) > T_{tabel} (1,83)$. Jadi kesimpulan yaitu “Terdapat pengaruh yang signifikan pada metode latihan global terhadap keterampilan lay up shoot peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Kerinci”.

3) Hasil Uji T Perbandingan Keterampilan Lay Up Shoot antara Metode Latihan Bagian dan Metode Latihan Global

Tabel 5. Rangkuman Perbandingan Hasil Uji Hipotesis Metode Latihan Bagian dan Metode Latihan Global

KELOMPOK	MEAN	STD. DEVIASI	T.hitung	T.tabel	Keterangan
MLB post-test	6,5	1,08	9,49	1,83	Ho ditolak Ha terima
MLG post-test	6,6	1,17	6,53		



Dari hasil analisis independent sampel t-test, data di atas menunjukkan jika perbedaan yang signifikan antara kedua perlakuan metode latihan bagian dan metode latihan global. Berdasarkan hasil analisis metode latihan bagian 9,49 lebih signifikan dari hasil hipotesis metode latihan global adalah 6,53. Hal ini menunjukkan bahwa metode latihan bagian lebih signifikan untuk keterampilan lay up shoot peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Kerinci.

PEMBAHASAN

1. Terdapat Pengaruh Metode Latihan Bagian Terhadap Keterampilan Lay Up Shoot Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Kerinci.

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan keterampilan *lay up shoot* peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Kerinci sesudah metode latihan bagian. Hal ini ditunjukkan dengan nilai t-hitung $9,49 > t\text{-tabel } 1,83$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternative (H_a) yang berbunyi “ Adanya pengaruh metode latihan bagian terhadap keterampilan *lay up shoot* peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Kerinci”, diterima. Artinya metode latihan bagian memberikan pengaruh terhadap keterampilan *lay up shoot*. Dengan data *pre-test* memiliki rata-rata(*mean*) 4,5, selanjutnya pada hasil *post-test* rata-rata(*mean*)nya sebesar 6,5. Adanya peningkatan keterampilan *lay up shoot* dapat ditentu dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 2. Dengan persentase peningkatannya sebesar 44,4%.

2. Terdapat Pengaruh Metode Latihan Global Terhadap Keterampilan Lay Up Shoot Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Kerinci.

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan keterampilan lay up shoot peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Kerinci sesudah metode latihan global. Hal ini ditunjukkan dengan nilai t hitung $6,530 > 1,83$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Adanya pengaruh metode latihan bagian terhadap keterampilan lay up shoot peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Kerinci”, diterima. Artinya metode latihan global memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan lay up shoot peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Kerinci. Dari data pretest memiliki rata-rata 4,9, selanjutnya pada saat posttest memiliki rata-rata 6,6. Besarnya peningkatan keterampilan lay up shoot tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 1,7. Dengan persentase peningkatannya sebesar 34,7%.

3. Perbedaan Metode Latihan Bagian dengan Metode Latihan Global terhadap Keterampilan Lay up shoot

Analisis menunjukkan bahwa metode latihan bagian lebih baik terhadap peningkatan lay up



shoot peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Kerinci dari pada metode latihan global. Berdasarkan hasil analisis yang diperoleh nilai uji hipotesis metode latihan yang diperoleh dengan nilai 9,49 (44,4%) sedangkan dengan hasil uji hipotesis metode latihan global memperoleh nilai sebesar 6,53(34,7%) .

Maka dapat dapat disimpulkan bahwa metode latihan bagian lebih berpengaruh untuk keterampilan lay up shoot di banding metode latihan global di karenakan uji hipotesis metode latihan bagian lebih besar dari metode latihan global.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat di ambil kesimpulan bahwa Metode latihan bagian lebih baik terhadap keterampilan lay up shoot peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Kerinci dari pada metode latihan global, di lihat dari uji hipotesis metode latihan bagian lebih besar dari pada metode latihan global.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambler V. Petunjuk Untuk Pelatih dan Pemain Bola Basket. Bandung. Pionir.
- Aziz I. 2016. Dasar – Dasar Penelitian Olahraga. Jakarta. Kencana.
- Dinata, Windo Wiria. 2019. pengaruh latihan medicine ball dan koordinasi terhadap kemampuan passing peserta ekstrakurikuler bola basket. Jurnal Sporta Saintika, (4) 21-40
- Gunawan. 2016. Metode Bagian dan Metode Keseluruhan Terhadap Kemampuan Lay Up Shoot Bolabasket Siswa SMA Negeri 14 Padang. Skripsi. UNP.
- Madri M. 2018. The Basic Learning Basketball Technique. Padang. Sukabina.
- Perbasi. 2008. Peraturan bola basket resmi. Jakarta.
- Oliver J. 2007. Dasar – Dasar Bola Basket. Bandung : Pakar Raya.
- Syafruddin. 2013. Ilmu kepelatihan olahraga teori dan aplikasinya dalam pembinaan olahraga. Padang. UNP Press

