

PENGARUH LATIHAN *WORKOUT* UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN *LAY UP* PADA SISWA EKSTRAKULIKULER BASKET DI SMA N 2 BLORA

Rizky Widiyatno Nugroho
email: nugrohor346@gmail.com
Universitas PGRI Semarang

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh keinginan untuk dapat meningkatkan kualitas keterampilan *lay up* dalam olahraga basket. Manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah latihan *workout* dapat memberikan pengaruh dalam upaya peningkatan kualitas *lay up* bagi siswa ekstrakurikuler basket di SMA N 2 Blora. Desain yang digunakan dalam penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif metode eksperimen *one group pretest-posttest*, populasi dan sampel kelas XI Mipa 2 yang terdiri dari 35 siswa. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa latihan *workout* berpengaruh positif dalam upaya meningkatkan keterampilan *lay up*. Hal tersebut dapat dibuktikan adanya perbedaan hasil sebelum dan sesudah melaksanakan *treatment*. Dimana dalam pelaksanaan *pretest* dari 100%, sebanyak (11,4%) memiliki kemampuan *lay up* kanan yang cukup baik, (88.6%) kurang baik. Sedangkan sebanyak (5.7%) memiliki kemampuan *lay up* kiri yang baik, (5.7%) cukup baik dan (88.6%) kurang baik. Setelah melaksanakan *treatment* diperoleh hasil *posttest* dari 100%, terdapat (11.4%) melakukan *lay up* kanan dengan sangat baik, (62.9%) baik, sedangkan (11.4%) cukup baik, dan sisanya (14.3%) kurang baik. Sedangkan terdapat (2.9%) melakukan *lay up* kiri dengan sangat baik, (48.6%) baik, sedangkan (34.3%) cukup baik dan sisanya (14.3%) kurang baik. Simpulan sesuai dengan rumusan masalah yang ada, diperoleh nilai *Asymp Sig (2-tailed)* $0.000 < 0.05$ maka “Hipotesis Diterima” yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan *workout* dalam meningkatkan *lay up* pada peserta ekstrakurikuler basket. Saran, diharapkan pembina maupun guru PJOK dapat melanjutkan dan melaksanakan *treatment* dengan mengembangkan variasi latihan yang inovatif agar memperoleh hasil yang lebih lebih baik.

Kata Kunci: Latihan, *Workout*, *Lay up*, Basket

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani (Penjas) merupakan bagian integral dari pendidikan melalui aktivitas gerak yang mendorong kemampuan fisik, keterampilan motorik, perkembangan kognitif, perkembangan sosial emosional dan spiritual (Nugraha, 2013). Dalam mencapai tujuan dari pendidikan jasmani, maka diperlukannya peran pendidik yang kompeten dan kreatif dalam membimbing proses pembelajaran, sehingga dapat meminimalisir hambatan dalam proses pembelajaran penjas. Permasalahan yang seringkali muncul dalam proses pembelajaran adalah kesadaran peserta didik yang masih kurang dan cenderung hanya diminati laki-laki, dan masalah ketersediaan sarana dan prasarana yang ada di sekolah. Guru yang kreatif akan membuat proses pembelajaran lebih menarik, menyenangkan dan membuat siswa menjadi mudah dalam menyerap materi yang disampaikan. Begitu juga sebaliknya guru yang memiliki kreatifitas yang tidak baik akan menjadikan tujuan pembelajaran penjas tidak tercapai (Galuh Hendityo Wicaksono, 2019).

Bola basket menjadi satu dari banyaknya cabang olahraga yang paling berkembang. Alasan mengapa cabang olahraga ini paling berkembang adalah karena bola basket merupakan olahraga yang dapat dimainkan sendiri maupun dimainkan banyak orang. Pada dasarnya bola basket merupakan bagian dari olahraga bola besar yang dimainkan secara beregu dengan masing-masing regu terdiri dari 5 orang. Banyaknya orang yang mulai ikut serta dalam olahraga bola basket menjadikan permainan tersebut cukup banyak dinikmati oleh semua kalangan, hal ini penyebab mulai banyaknya klub-klub bola basket bermunculan. Selain itu pembelajaran bola basket masuk kedalam kurikulum pembelajaran di sekolah dan juga mulai banyak kompetisi yang diadakan dalam berbagai tingkatan. Dengan demikian menjadikannya pemicu para pemain untuk lebih meningkatkan lagi kemampuan teknik dan permainan. Terdapat teknik dasar dalam bola dalam permainan bola basket yaitu *dribbling*, *passing*, dan *shooting* (Wati, 2018).

Dalam upaya peningkatan minat peserta didik alangkah baiknya dilakukan sejak dini dan calon atlet muda dapat menentukan tercapainya prestasi yang optimal dalam cabang olahraga perlu melakukan gerakan atau teknik dengan benar. Terdapat tiga ruang lingkup olahraga yang meliputi kegiatan olahraga pendidikan, olahraga prestasi, dan olahraga rekreasi. Olahraga pendidikan diselenggarakan baik pada jalur pendidikan formal maupun nonformal melalui kegiatan intrakulikuler dan ekstrakulikuler. Olahraga pendidikan pada jalur pendidikan formal dilaksanakan pada setiap jenjang pendidikan. Ekstrakulikuler

merupakan kegiatan pembelajaran yang biasa diberikan diluar jam kegiatan belajar mengajar, kegiatan ini bertujuan untuk mengekspresikan minat dan bakat yang dimiliki oleh peserta didik dengan bermaksud memilah peserta didik yang kompeten dalam bidangnya maupun menciptakan keinginan baik dari hati maupun dorongan. Dalam upaya memperoleh gerakan maupun teknik yang baik dan efektif dapat dilakukan dengan memberikan fasilitas ruang yaitu melalui pembinaan ekstrakurikuler di sekolah. SMA N 2 Blora cukup sering melakukan kejuaraan namun hasil yang diperoleh belum dapat dikatakan membanggakan, masalah umum yang seringkali dihadapi dan menjadi penghambat proses latihan diantaranya: komposisi pelatih, sarana prasarana, dan sumber daya manusia itu sendiri. Kendala yang seringkali dijumpai dalam upaya peningkatan prestasi bola basket adalah minat dalam olahraga serta kualitas sumber daya manusia. Dalam upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia diperlukan peningkatan kualitas pembinaan dan pelatihan. Kemampuan teknik dasar yang menjadi pondasi olahraga bola basket perlu dikuasai dalam rangka pencapaian prestasi yang optimal. Pembinaan olahraga merupakan faktor yang sangat berpengaruh dalam perkembangan dunia olahraga, baik pembinaan di lingkungan masyarakat, sekolah, maupun tingkat daerah, nasional, bahkan internasional (Wandi, 2013).

Kegiatan ekstrakurikuler basket di SMA N 2 Blora dilaksanakan setiap hari rabu setelah pulang sekolah. Terdapat dua tim di sekolah tersebut yaitu terdiri dari tim laki-laki dan tim perempuan, baik laki-laki maupun perempuan melakukan latihan dengan porsi yang sama, diantaranya *dribble*, *passing*, dan *shooting*, dengan setiap teknik memiliki pola latihan yang berbeda.

Salah satu teknik yang seringkali digunakan atau bahkan menjadi andalan dalam mencetak angka ialah teknik *lay up*. Metayasa (2016) Melakukan teknik dalam olahraga bola basket yang baik dan benar akan meningkatkan presentase keberhasilan pemain dalam memasukan bola dan mencetak poin. Didalam teknik *lay up* permainan bola basket terdapat beberapa aspek yang harus ada, diantaranya: lompatan, kelincahan, kekuatan, dan konsentrasi. Maka hal tersebut sangat berperan penting sebagai pondasi teknik *lay up*. Kenyataannya masih didapati teknik *lay up* yang belum cukup mendapatkan hasil yang diharapkan, sehingga terdapat siswa yang beranggapan olahraga basket hanya perlu dapat memasukan bola ke dalam *ring* saja. Adapula pelatih yang menekankan pada teknik menembak terlebih dahulu daripada bola masuk ke dalam *ring*, dan adapula yang

menganggap teknik yang benar bola masuk ke dalam *ring*. Walaupun kenyataannya teknik yang benar belum dapat menentukan bola akan masuk ke dalam *ring*. Meskipun terdapat terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi keberhasilan, terdapat beberapa upaya untuk meningkatkan dan memperbaiki teknik *lay up*. Dalam penelitian ini penulis ingin mencoba dengan menghubungkan latihan *workout* dengan latihan *lay up*. Dipilihnya latihan *workout* dikarenakan pada teknik *lay up* ini peneliti berfokus pada langkah, kekuatan, dan lompatan, jadi latihan *workout* yang digunakan terdapat 3 jenis, yaitu: *jumping jack*, *squat jump*, dan *burpee*. Karena pada dasarnya latihan jenis tersebut berfokus pada daya tahan dan kekuatan.

Mengingat cukup sulitnya teknik tersebut maka dibutuhkan teknik latihan yang baik sehingga dapat efektif diterapkan menjadi serangkaian wajib bagi siswa. Berdasarkan permasalahan yang ada maka peneliti berkeinginan untuk meneliti pengaruh latihan *workout* untuk meningkatkan kemampuan keterampilan teknik *lay up* pada siswa ekstrakurikuler basket di SMA N 2 Blora, dengan menggunakan tes kinerja tersebut diharapkan dapat mengetahui pola latihan yang tepat untuk menghasilkan teknik *lay up* seefektif mungkin, sehingga dapat sebagai salah satu bahan latihan dan evaluasi ekstrakurikuler basket di SMA N 2 Blora.

METODE PENELITIAN

Model penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen. Sugiyono (2015:107) Metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh *treatment* tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Populasi dan sampel terdapat 35 siswa, variabel bebas dalam penelitian ini adalah *workout* (*jumping jack*, *swuat juap*, dan *burpee*). Sedangkan variabel terikat pada penelitian ini adalah teknik *lay up shoot*. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan rubrik penilaian.

Instrumen yang digunakan adakah tes kemampuan dengan melakukan *lay up* kanan dan kiri untuk mengukur keefektifan pelaksanaan *lay up shoot*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan manova pada taraf signifikansi 0.05 dengan bantuan SPSS 22

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel frekuensi berfungsi untuk dapat melakukan uji hipotesis pengaruh latihan *workout* terhadap kemampuan keterampilan teknik *lay up shoot* pada peserta didik ekstrakurikuler basket di SMA N 2 Blora. Tabel frekuensi dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Kemampuan *Lay up* Kanan

| <i>Pre test lay up</i> kanan | f | % |
|------------------------------|----|-------|
| Sangat baik | - | - |
| Baik | - | - |
| Cukup baik | 4 | 11.4 |
| Kurang baik | 31 | 88.6 |
| Jumlah | 35 | 100.0 |

Sumber: Data primer 2022

Berdasarkan tabel di atas diketahui sebanyak 4 responden 11.4% memiliki kemampuan *lay up* kanan yang cukup baik, sedangkan 31 responden 88.6% memiliki kemampuan *lay up* kanan kurang baik.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Keterampilan *Lay up* Kiri

| <i>Pre test lay up</i> kiri | f | % |
|-----------------------------|----|-------|
| Sangat baik | - | - |
| Baik | 2 | 5.7 |
| Cukup baik | 2 | 5.7 |
| Kurang baik | 31 | 88.6 |
| Jumlah | 35 | 100.0 |

Sumber: Data Primer 2022

Dapat dilihat pada tabel di atas diketahui terdapat sebanyak 2 responden 5.7 % memiliki kemampuan *lay up* kiri yang baik, 2 responden 5.7% memiliki kemampuan *lay up* kiri yang cukup baik, dan sisanya 31 responden 88.6 % memiliki kemampuan *lay up* kiri kurang baik.

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Kemampuan *Lay up* Kanan

| <i>Post test lay up</i> kanan | f | % |
|-------------------------------|---|---|
|-------------------------------|---|---|

| | | |
|-------------|----|-------|
| Sangat baik | 4 | 11.4 |
| Baik | 22 | 62.9 |
| Cukup baik | 4 | 11.4 |
| Kurang baik | 5 | 14.3 |
| Jumlah | 35 | 100.0 |

Sumber: Data Primer 2022

Setelah melaksanakan *treatment*, berdasarkan tabel di atas terdapat sebanyak 4 reponden 11.4% melakukan *lay up* kanan dengan sangat baik, 22 responden 62.9% melaksanakan melakukan *lay up* kanan dengan baik, sedangkan 4 responden 11.4% melakukan *lay up* kanan cukup baik, sisanya 5 responden 14.3% melakukan *lay up* kanan kurang baik.

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Kemampuan *Lay up* Kiri

| <i>Post test kay up</i> kiri | f | % |
|------------------------------|----|-------|
| Sangat baik | 1 | 2.9 |
| Baik | 17 | 48.6 |
| Cukup baik | 12 | 34.3 |
| Kurang baik | 5 | 14.3 |
| Jumlah | 35 | 100.0 |

Sumber: Data Primer 2022

Setelah melakukan *treatment*, berdasarkan tabel tersebut menunjukkan terdapat 1 responden 2.9% dapat melakukan *lay up* kiri dengan sangat baik, 17 responden 48.6% melakukan *lay up* kiri dengan baik, sedangkan 12 responden 34.3% melakukan *lay up* kiri dengan cukup baik, dan sisanya 5 responden 14.3% masih melakukan *lay up* kiri kurang baik.

Dari perolehan data penelitian latihan *workout* untuk meningkatkan keterampilan teknik *lay up* mengalami peningkatan berdasarkan faktor kunci keberhasilan *lay up* (Hall Wissel dalam Amy Thasia, 2020).

1. Tahap awalan yaitu menatap tajam target sasaran (*ring*) merupakan bagian terpenting dalam keberhasilan teknik *lay up*. Pada saat langkah pertama harus lebar dan jauh untuk menjaga keseimbangan, langkah kedua pendek untuk memperoleh awalan tolakan seperti

yang diinginkan diantaranya dapat melompat dengan tinggi, bahu rileks, tangan yang tidak menembak berada diposisi belakang bola, lalu siku masuk dan rapat.

2. Tahap eksekusi / pelaksanaan yaitu dengan melompat dengan vertikal posisi lutut agak menekuk. Tangan yang memegang bola diangkat lurus ke arah sasaran dengan posisi telapak tangan menghadap ke atas lalu bola dilepas dengan kekuatan ujung jari pada titik tertinggi dan usahakan sasaran berada pada sekitar garis tegak dibagian kanan maupun kiri petak kecil di atas keranjang.
3. Tahap *followthrough* / gerakan lanjutan dilakukan dengan mempertahankan posisi lengan dan menjaga agar tetap relaks, melihat sasaran dan mendarat dengan seimbang dengan lutut mengeper agar dapat meminimalisir kemungkinan cedera yang dapat mungkin saja terjadi akibat tolakan ke lantai.

Berdasarkan hasil tes awal *pretest* diketahui sebanyak 4 responden 11.4% memiliki kemampuan *lay up* kanan yang cukup baik sedangkan 31 responden 88.6% memiliki kemampuan *lay up* kanan yang kurang baik, sedangkan sebanyak responden 5.7% memiliki kemampuan *lay up* kiri yang baik, 2 responden 5.7% memiliki kemampuan *lay up* kiri cukup baik, dan 31 responden 88.6% memiliki kemampuan *lay up* kiri yang kurang baik. Namun setelah mendapatkan *treatment workout* yang terdiri dari *jumping jack*, *squat jump*, dan *burpee* secara berangsur-angsur, diperoleh hasil dari tes akhir (*posttest*) sebanyak 4 responden 11.4% melakukan *lay up* kanan dengan sangat baik, 22 responden 62.9% melakukan *lay up* kanan dengan baik, sedangkan 4 responden 11.4% melakukan *lay up* kanan cukup baik, dan sisanya 5 responden 14.3%, melakukan *lay up* kanan kurang baik. Sedangkan sebanyak 1 responden 2.9% melakukan *lay up* kiri dengan sangat baik, 17 responden 48.6% melakukan *lay up* kiri dengan baik, sedangkan 12 responden 34.3% melakukan *lay up* kiri cukup baik, dan sisanya 5 responden 14.3% melakukan *lay up* kiri dengan kurang baik.

Berdasarkan hasil penelitian terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan *workout* dalam peningkatan kemampuan keterampilan teknik *lay up* siswa ekstrakurikuler di SMA N 2 Blora.

SIMPULAN DAN SARAN

Diketahui perolehan hasil penelitian yang telah dilakukan siswa ekstrakurikuler di SMA N 2 Blora, dan sesuai dengan rumusan masalah yang ada, diperoleh nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* $0.000 < 0.05$, maka “Hipotesis Diterima” artinya ada pengaruh yang signifikan pada latihan *workout* dalam meningkatkan keterampilan *lay up* pada siswa ekstrakurikuler basket di SMA N 2 Blora.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan untuk peningkatan hasil latihan siswa, ada beberapa saran yang penulis rasa untuk diperhatikan mengenai latihan basket dimasa yang akan datang, antara lain:

1. Peserta didik diharapkan lebih antusias dan aktif dalam melaksanakan latihan agar tercapai hasil latihan yang maksimal.
2. Pembimbing maupun guru PJOK diharapkan mampu menerapkan latihan *workout* dan mengembangkan variasi agar dapat meningkatkan teknik *lay up* maupun teknik lainnya dalam olahraga basket.

DAFTAR PUSTAKA

- Mertayasa, K. S. (2016). Metode latihan plyometrics dan kelentukan untuk meningkatkan power otot tungkai dan hasil lay up shoot bola basket. *Journal of Physical Education and Sports*, 5(1), 24-31.
- Nugraha, B. (2015). Pendidikan Jasmani Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 4(1), 557-564.
- Pebriany, A. T. (2020). *Analisi Teknik Lay Up dan Three Point Dalam Gerakan Shoot Bola Basket tim Putra Kabupaten Sukamara Tahun 2020* (Vol. 25). KABUPATEN SUKAMARA. Retrieved April 10, 2022
- Sugiyono, P. D. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif DAN R&D*. Bandung, Jl. Gegerkalong Hilir No. 84 Bandung, INDONESIA: April 2016. Retrieved from www.cvalvabeta.com
- Sustiyo Wandu, T. N. (2013). Pembinaan Prestasi Ekstrakurikuler Olahraga Di Sma Karangturi Kota Semarang. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 2(8).
- Wati, S. (2018). Pengaruh Latihan Terpusat Dan Latihan Acak Terhadap Hasil Penguasaan Teknik Dasar Bola Basket. 2(1), 26-43.
- Wicaksono, G. H. (2019). Kreativitas Guru Penjas Terhadap Proses Penjas Di Sekolah Menengah Pertama Negeri. *Vol. 5, No. 2, Hal. 95 – 100, Juni 2019, 5, 95-100.*