

**PENERAPAN METODE LATIHAN UNDER BASKET UNTUK MENINGKATKAN
KETERAMPILAN LAY UP PADA KLUB BOLA BASKET PUTRA MRANGGEN SELECTION**

Ian Benedik Saputra

Email: ianbenediksaputra@gmail.com

Universitas PGRI Semarang Jawa Tengah Indonesia

Abstract

This study aims to determine the effect of the under basketball training method on improving lay up skills in the Mranggen Selection men's basketball club. This study uses a quantitative experimental method. The design used by the researcher is "one group pretest-posttest design". The samples taken by the researchers were members who participated in the Mranggen Selection men's basketball club with a total of 10 players. Research sampling technique using purposive sampling. The results of the analysis show that: the mean pretest is 83.80 and the mean posttest is 87.60 while the results of the hypothesis show that there is a significant effect of the under basketball training method on increasing lay up skills in members of the Mranggen Selection men's basketball club, with a significant t value of $0.001 < 0.05$, with an increase of 4.53%. The conclusion in this study is that after applying the under basketball training method to improving lay-up skills at the Mranggen Selection men's basketball club, the average results of the pretest were 83.80 and the posttest was 87.60. From the results of the research analysis obtained, it can be concluded that using the under basketball training method to increase lay up skills in the Mranggen Selection men's basketball club has an increase of 4.53%.

Keywords : Under Basket Method, Lay Up, Basketball

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *under basket* terhadap peningkatan keterampilan *lay up* pada klub bola basket putra Mranggen Selection. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen kuantitatif. Desain yang digunakan oleh peneliti adalah "*one group pretest-posttest design*". Sampel yang diambil oleh peneliti adalah anggota yang mengikuti klub bola basket putra Mranggen Selection dengan jumlah 10 pemain. Teknik pengambilan sampel penelitian dengan menggunakan *purposive sampling*. Hasil analisis menunjukkan bahwa: *mean pretest* 83,80 dan *mean posttest* 87,60 sedangkan hasil hipotesis menunjukkan, ada pengaruh yang signifikan metode latihan *under basket* terhadap peningkatan keterampilan *lay up* pada anggota klub bola basket putra Mranggen Selection, dengan nilai t hitung signifikan $0.001 < 0.05$, dengan peningkatan sebesar 4,53%. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah setelah menerapkan metode latihan *under basket* terhadap peningkatan keterampilan *lay up* pada klub bola basket putra Mranggen Selection mengalami peningkatan dimana hasil rerata *pre-test* 83,80 dan *post-test* 87,60. Dari hasil analisis penelitian yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa menggunakan metode latihan *under basket* terhadap peningkatan keterampilan *lay up* di klub bola basket putra Mranggen Selection memiliki peningkatan sebesar 4,53%.

Kata Kunci : Metode Under Basket, Lay Up, Bola Basket

PENDAHULUAN

Bola basket merupakan olahraga dengan bola yang digunakan sebagai alat utama untuk berjalannya suatu permainan. Cabang olahraga ini dilaksanakan oleh 2 regu yang saling berlawanan dengan masing-masing regu memiliki 5 pemain. Cara melakukan olahraga ini adalah bertujuan untuk melepaskan bola ke dalam ring dan mencetak poin sebanyak mungkin untuk meraih kemenangan dalam sebuah pertandingan. Nidhom Khoeron (2017).

Menurut M. Muhyi dalam (Desy Arisandi, 2016:2) menyatakan bahwa teknik dasar untuk olahraga bola basket meliputi: mengumpan (*passing ball*), Menggiring (*dribbling ball*), dan menembak (*shooting*).

Sodikun dalam (Mulyo Utomo & Dwi Cahyo Kartiko, 2015:437) menyatakan tahapan akhir dalam bermain bola basket adalah menembak (*shooting*). Sedangkan *shooting* bertujuan untuk melepaskan bola ke dalam ring sehingga dapat mencetak poin sebanyak mungkin agar dapat meraih kemenangan dalam suatu pertandingan.

Menurut Vic Amber dalam (Ahmad Rahmadani, 2017:3), menyatakan bahwa teknik *lay up shoot* merupakan teknik tembakan yang paling efektif jika pemain yang mendapatkan bola tidak dihadap oleh lawan. Untuk itu, diperlukan melakukan latihan yang panjang dengan cara berkelanjutan agar bisa mengontrol keterampilan *lay up shoot* tersebut dengan baik. Latihan juga merupakan faktor yang berpengaruh untuk mencapai prestasi yang maksimal.

Berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan oleh periset pada klub bola basket putra Mranggen *Selection*, nampak terlihat memiliki perbedaan individu terhadap keterampilan *lay up shoot* saat melakukan permainan bola basket. Pada saat pemain melakukan gerakan *lay up shoot*, banyak teknik dalam melakukan gerakan yang kurang efektif sehingga tingkat akurasi dalam melakukan *lay up* rendah terutama dalam pelepasan bola, meliputi kekuatan saat melakukan *shooting*, sudut pantulan, dan jarak pemain ketika melepaskan bola ke ring.

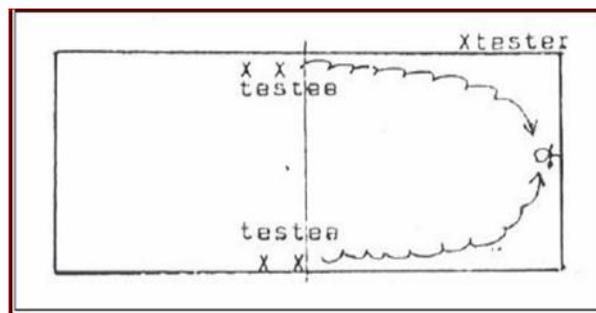
Maka dari itu peneliti ingin menggunakan metode latihan *under basket* untuk meningkatkan keterampilan *lay up*. Metode latihan *under basket* merupakan tembakan yang dilakukan pemain pada saat posisi pemain berada di bawah ring basket yang memiliki tujuan melepaskan bola ke dalam ring untuk mendapatkan poin, karena *under basket shoot* adalah teknik tembakan yang sangat dianjurkan untuk mencetak poin ketika pemain berada dekat dengan ring basket. Maka peneliti bertujuan untuk menyelesaikan permasalahan dengan judul “Penerapan Metode Latihan *Under Basket* untuk Meningkatkan Keterampilan *Lay Up* Pada Klub Bola Basket Putra Mranggen *Selection*”.

METODE PENELITIAN

Metode yang dipakai untuk penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen, cara melaksanakan penelitian ini dengan cara memberikan *treatment* pada kelompok eksperimen yang diteliti. Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada pengaruh metode yang digunakan dengan membandingkan *pre-test* dengan *post-test*. Desain dalam penelitian ini yang akan dipakai oleh peneliti adalah *one group pretest post-test design*.

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan Metro Sports Center Jl. MT. Haryono No.1014, Lamper Kidul, Kec. Semarang Selatan, Jawa Tengah. Data *pretest* diambil pada hari Sabtu tanggal 04 Juni 2022. Pemberian perlakuan dalam penelitian ini dilaksanakan sebanyak 12 kali pertemuan secara langsung, dengan intensitas 3 pertemuan dalam seminggu, yaitu Selasa, Kamis dan Sabtu.

Instrumen untuk penelitian ini memakai tes, pelaksanaan pengambilan data tes untuk penelitian ini dengan menggunakan tes hasil *lay up* oleh imam sodikun. *Pre-test* digunakan untuk mengetahui hasil awal yang dimiliki pemain, setelah diketahui hasil awal maka diberikan perlakuan dengan metode yang telah di tentukan oleh peneliti. Sampel yang diambil untuk penelitian ini adalah anggota aktif di klub basket putra Mranggen *Selection* sebanyak 10 pemain, dengan pengambilan sampel secara *purposive sampling*.



Cara melakukan tes di atas adalah dengan melakukan *lay up shoot* dari sebelah kanan dan dari sebelah kiri sebanyak 5 kali lalu hasil keduanya dijumlahkan. Teknik analisis data yang digunakan untuk riset ini adalah dengan uji prasyarat yaitu: uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis dengan cara memakai uji t dibantu oleh program komputer SPSS

1. Uji Normalitas

Tabel 4.1 *Pretest dan Posttes*

Tests of Normality

Shapiro-Wilk			
Statistic	Statistic	df	Sig.
,	,945	10	,604
,172	,890	10	,168

Berdasarkan hasil dari tabel 4.1 data (*pre-test* dan *post-test*) memiliki p (Sig.) > 0.05 sehingga dapat ditunjukkan kedua variabel berdistribusi normal oleh sebab itu analisis dapat dilanjutkan.

2. Uji Homogenitas

Uji Homogenitas untuk penelitian ini memakai *Test of Homogeneity of Variances*. Dijelaskan homogen jika memiliki p (Sig.) > 0.05, dan apabila p (Sig.) < 0.05 maka data tidak homogen. Hasil data uji homogenitas ditunjukkan pada tabel 4.2

Tabel 4.2 Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

Hasil *Pretest* dan *Posttest*

<i>Levene Statistic</i>	df1	df2	Sig.
,013	1	18	,910

Berdasarkan tabel 4.2 diperoleh nilai p (Sig.) sebesar 0.910 > 0.05, maka data homogen oleh sebab itu analisis dapat dilanjutkan.

3. Uji Hipotesis

Dalam riset ini uji data hipotesis memakai uji-t dibantu oleh program SPSS dengan melakukan perbandingan hasil data *pretest* dan *posttest* setelah diberikan perlakuan. Jika p (Sig.) < 0.05 dijelaskan terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan setelah diberikan perlakuan. Hasil data uji-t dari hipotesis yang diperoleh ditunjukkan pada tabel 4.3.

Tabel 4.3 Uji t Hasil *pretes* dan *posttes*

t	df	Sig. (2-tailed)	t	df	Sig. (2-tailed)
Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean			

Pair1	pretest - posttes	-3,800	2,486	,786	-4,835	9	,001
-------	-------------------	--------	-------	------	--------	---	------

Berdasarkan hasil uji-t terdapat signifikansi *probability* sebesar $0.001 < 0.05$, oleh karena itu disimpulkan terdapat pengaruh latihan metode *under basket* terhadap peningkatan keterampilan *lay up* pada klub bola basket putra mranggen *selection*. Hasil perlakuan dalam penelitian ini dapat ditemukan dari hitungan perbedaan *mean pretest* dan *mean post-test*, besarnya peningkatan ditunjukkan pada tabel 4.4.

Tabel 4. 4 Peningkatan *Pretes* dan *Posttes*

<i>Mean Pretest</i>	<i>Mean Posttes</i>	<i>Mean Difference</i>	<i>Presentase</i>
83,80	87,60	3,8	4,53 %

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian yang diteliti, melewati analisis dan uji hipotesis, maka dapat disimpulkan yaitu: terdapat pengaruh signifikan metode latihan *under basket* terhadap peningkatan keterampilan *lay up* pada klub bola basket putra Mranggen *selection*. Yang kedua setelah diberikan metode latihan *under basket* untuk meningkatkan keterampilan *lay up* pemain mengalami peningkatan sebesar 4,53%.

Bersumber pada hasil penelitian serta kesimpulan yang diperoleh, peneliti menyarankan sebagai berikut: buat pemain, diharapkan lebih fokus dalam latihan terutama dalam meningkatkan pola latihan agar mencapai prestasi yang maksimal. Untuk pelatih, disarankan dapat teliti saat memilih program latihan sehingga fokus melengkapi kekurangan atlet. Dan untuk periset lain, perlu dilakukan penelitian dengan menambah variabel yang akan diteliti, dalam penelitian selanjutnya dapat menambahkan sampel yang jumlahnya lebih banyak.