

PENGARUH LATIHAN PERMAINAN TARGET SIMPAI TERHADAP PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMK NEGERI 3 YOGYAKARTA

EFFECT OF EXERCISE GAMES HOOP TARGETS TO THE ABILITY OF SHOOTING PARTICIPANTS EXTRACURRICULAR BASKETBALL 3 STATE SECONDARY VOCATIONAL SCHOOLS YOGYAKARTA

Oleh: Abdul Malik Karim Amrulloh, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta,

HamkaSlam@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh belum diketahuinya pengaruh latihan permainan target simpai terhadap kemampuan *shooting* peserta ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 3 Yogyakarta.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah melalui latihan menggunakan permainan target simpai dapat meningkatkan kemampuan *shooting* peserta ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 3 Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 3 Yogyakarta yang berjumlah 14 peserta. Instrumen yang digunakan adalah *shooting* sebanyak 10 kali kesempatan menggugurkan *One Hand Set Shoot* dari 5 arah yaitu : antara sudut 0° - 36° , sudut 36° - 72° , sudut 72° - 108° , sudut 108° - 144° dan sudut 144° - 180° secara berurutan. Teknik analisis data menggunakan uji hipotesis dengan analisis uji t (*paired sample t test*). Hasil analisis menunjukkan bahwa: ada pengaruh antara latihan permainan target simpai terhadap kemampuan *shooting* peserta ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 3 Yogyakarta. Dari data uji t dapat dilihat bahwa nilai t_{hitung} (4,593) > t_{tabel} (1,771), maka terdapat perbedaan terhadap kemampuan *shooting*. Sehingga dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima yaitu ada pengaruh antara latihan permainan target simpai terhadap kemampuan *shooting* peserta ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 3 Yogyakarta.

Kata Kunci: *pengaruh, latihan, permainan target simpai, shooting*

Abstract

This research is motivated by not yet known effect between exercise game hoop targets to the ability of shooting participants extracurricular basketball 3 state secondary vocational schools yogyakarta.

This research aims to determine whether through exercises using a target game hoop can improve the ability of shooting participants extracurricular basketball 3 state secondary vocational schools yogyakarta.

This research is experimental research with a design that is used is one group pretest-posttest design. The population in this research is participants extracurricular basketball 3 state secondary vocational schools yogyakarta that amounts to 14 participants. The instrument used was shooting 10 times the chance used One Hand Set Shoot from 5 direction that is : the angle 0° - 36° , angle 36° - 72° , angle 72° - 108° , angle 108° - 144° and the angle of 144° - 180° sequentially. Data analysis technique used hypothesis testing with t test analysis (paired sample t test). The analysis showed that: there is effect between exercise game hoop targets to the ability of shooting

participants extracurricular basketball 3 state secondary vocational schools yogyakarta. From the data t test it can be seen that the value t_{hitung} (4,593) > t_{tabel} (1,771), then there are differences in the ability of shooting participants extracurricular basketball. It can be concluded H_0 rejected and H_a accepted that there is effect of the game hoop targets on the ability of shooting participants extracurricular basketball 3 state secondary vocational schools Yogyakarta.

Keywords: *Effect, Exercise, Game Hoop Targets, Shooting.*

PENDAHULUAN

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan non-formal yang diselenggarakan diluar jam pendidikan formal dan adanya keikutsertaan seorang guru pendamping dan seorang pembina/ pelatih dalam kegiatan yang telah disetujui oleh kepala sekolah sebagai sarana pengembangan bakat dan minat anak yang bertujuan untuk mengembangkan potensi anak dalam suatu bidang tertentu yang diminati dan dikuasai sehingga anak dilatih agar anak itu sendiri berkembang dalam bidang yang dikuasai seperti bidang IPTEK (Ilmu Pengetahuan dan Teknologi), Sains, dan bidang Olahraga tentunya.

Pendidikan yang bermutu merupakan syarat utama dalam membangun serta mewujudkan kehidupan bangsa yang maju, modern dan sejahtera. Sejarah perkembangan dan pembangunan bangsa-bangsa telah mengajarkan bahwa suatu bangsa bangsa yang maju, modern, serta sejahtera memiliki tingkat pendidikan yang bermutu dan berkualitas. Pendidik

merupakan tokoh utama yang membimbing peserta didik untuk mewujudkan masa depan yang diimpikan oleh peserta didik, maka dari itu kualitas seorang pendidik sangatlah berpengaruh dalam menunjang mutu pendidikan di seluruh penjuru dunia khususnya seperti di Negara Indonesia. Sebagai pendidik, guru harus mampu menjadi tokoh yang profesional agar impian tersebut dapat tercapai sesuai dengan apa yang diinginkan, namun seorang pendidik harus memiliki kompetensi guru sebagai syarat daripada seorang pendidik.

Menurut Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005 Tentang Guru dan Dosen (dalam Dwi Siswoyo, 2007: 130) ada beberapa kompetensi yang harus dimiliki oleh seorang guru diantaranya yaitu : Kompetensi Pedagogik, Kompetensi Kepribadian, Kompetensi Profesional, Kompetensi Sosial. Berdasarkan kompetensi professional yang harus dimiliki guru berupa penguasaan materi pelajaran yang luas, maka guru selain memiliki kemampuan untuk menguasai

bahan pelajaran yang sesuai dengan kemampuannya dalam pembelajaran formal, guru juga mampu menguasai bahan pembelajaran sesuai kemampuannya dalam pendidikan non formal. Salah satu kompetensi profesi yang harus dikuasai adalah menjadi pembina ekstrakurikuler sesuai bidang yang ditekuninya atau sekaligus menjadi pelatih apabila tidak adanya pelatih dan keterbatasan dana untuk menyewa seorang pelatih.

Secara umum tugas guru saat berperan dalam kegiatan ekstrakurikuler adalah menjadi seorang pembina/ pelatih. Menjadi pelatih relatif berbeda dengan tugas saat mengajar, sehingga pembina/pelatih dituntut untuk menggali dan meningkatkan potensi peserta ekstrakurikuler sesuai bakat dan minat anak sesuai cabang yang diminati. Selain itu pembina/ pelatih diharapkan mampu untuk mengetahui bagaimana agar pembelajaran dapat berjalan dengan baik dan tercapainya suatu tujuan latihan dalam kegiatan ekstrakurikuler tersebut, serta mampu untuk mengidentifikasi kebutuhan kemampuan peserta dalam mengikuti latihan dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Sehingga seorang pembina/ pelatih diharapkan lebih kreatif dalam mengelola kelas saat

memberikan latihan dalam kegiatan ekstrakurikuler tersebut.

Selain itu model atau metode yang digunakan juga mempengaruhi kemampuan dan potensi anak tersebut, sebagai seorang pembina/ pelatih yang professional haruslah mampu membaca ataupun memberikan hipotesis mengenai model yang sesuai dan tepat sebagai langkah utama dalam meningkatkan potensi dan bakat anak dalam bidang tertentu. Model yang digunakan juga tidak membuat peserta didik menjadi bosan dan menurunkan gairah atau motivasi dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tersebut, maka pembina/ pelatih harus berfikir secara inovatif agar mampu menciptakan suatu metode atau model yang mampu meningkatkan gairah atau motivasi anak dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tersebut.

Motivasi belajar anak haruslah dikembangkan dan dibangkitkan sehingga anak menjadi seorang pribadi yang baik dan mampu mengikuti pembelajaran dengan baik. Pengembangan motivasi anak juga dapat dikembangkan melalui pendidikan jasmani karena melihat masa pertumbuhan dan psikis anak yang disekelilingnya sedang aktif dalam melakukan kegiatan fisik dalam

melakukan kegiatan sehari-hari. Melalui kegiatan ekstrakurikuler ini siswa mampu menyalurkan bakat dan minatnya dalam suatu cabang olahraga yang digemari, siswa juga menjadi lebih bersemangat dan antusias dalam mengikuti pembelajaran.

Terkait dengan peningkatan potensi atau bakat dan minat anak maka ekstrakurikuler merupakan sarana yang digunakan sebagai kegiatan penyaluran bakat, selain itu pelatih juga harus mampu memberikan materi yang sesuai dengan kemampuan dan kebutuhan peserta didiknya sehingga sasaran yang dituju dapat tercapai sesuai apa yang diharapkan.

Pembina/ Pelatih mampu menciptakan model atau metode latihan yang disesuaikan dengan kemampuan dan potensi anak dengan berfikir inovatif sehingga sasaran yang dituju dapat tercapai seperti apa yang diharapkan, selain itu menggunakan model atau metode latihan yaitu meningkatkan minat, motivasi dan daya tarik peserta didik terhadap latihan dalam kegiatan ekstrakurikuler tersebut, karena dalam model atau metode latihan yang disesuaikan dengan kemampuan dan kebutuhan, peserta didik ikut berpartisipasi dalam latihan dengan

nyaman atau menikmati dan merasa senang serta aktif dalam melakukan latihan dalam mengikuti latihan. Perasaan senang dan aktif itulah yang nantinya akan membuat siswa merasakan kepuasan terhadap latihan dalam ekstrakurikuler dan kemampuan siswa juga dapat meningkat dan terasah dengan baik. Dengan menggunakan bentuk model atau suatu metode yang inovatif itulah seorang pembina/ pelatih mampu meningkatkan kemampuan atau potensi yang di miliki peserta tersebut sehingga dapat mewujudkan tujuan yang diinginkan, yaitu meningkatnya kemampuan yang dimiliki peserta didik tersebut.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan selama Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMK Negeri 3 Yogyakarta berlangsung, dan SMK ini bertempat di jalan W.R. Monginsidi No.2 Yogyakarta. Peneliti menemukan beberapa siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler basket, namun siswa tersebut mengalami kesulitan dalam melakukan *shooting* sehingga peneliti berinisiatif untuk meneliti masalah tersebut. Bentuk kesulitan yang dialami oleh siswa diantaranya : Kesulitan melakukan *shooting*, Kesulitan memahami dasar gerak *shooting*,

kesulitan dalam merasakan *ball feeling*. Sedangkan, peneliti menemukan beberapa hal yang menjadi kendala dalam kegiatan ekstrakurikuler basket di SMK Negeri 3 Yogyakarta selama proses pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL), salah satunya yaitu kurang adanya peningkatan kemampuan seorang peserta ekstrakurikuler basket dalam melakukan *shooting* dikarenakan belum adanya pelatih pengganti sehingga peserta ekstrakurikuler berlatih otodidak/mandiri tanpa adanya arahan latihan dari seorang pelatih.

Hal ini dibuktikan juga dengan petandingan dari tahun ke tahun yang cukup baik dengan menjuarai kejuaraan kejuaraan mulai dari LKS/ O2SN serta even lainnya dan terakhir memperoleh juara 2 pada even invitasi bola basket putra tahun 2015, namun ketika tidak adanya pelatih pada pertengahan tahun 2015 peserta ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 3 Yogyakarta belum menjuarai kejuaraan basket lagi karena tidak adanya latihan yang terprogram sehingga peserta ekstrakurikuler bola basket hanya mengandalkan berlatih mandiri.

Berdasarkan dari masalah tersebut diatas dapat diidentifikasi masalah

kesulitan peserta ekstrakurikuler basket dalam melakukan *shooting* dalam permainan bola basket. Maka peneliti mengangkat permasalahan tersebut dalam penyusunan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Permainan Target Simpai Terhadap Kemampuan *Shooting* Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMK Negeri 3 Yogyakarta”.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Desain penelitian ini, harus dijelaskan secara jelas dan lugas agar pembaca dapat mengetahui dan memahami dari bacaan tersebut. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen , yaitu suatu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk meneliti suatu pengaruh perlakuan (*treatment*) sebanyak 16 kali pertemuan terhadap sesuatu yang ingin diteliti, hal ini didasari oleh pernyataan Tjaliek Soegiardo (1991: 25), dengan berlatih sebanyak 16 kali pertemuan sudah bisa dikatakan terlatih, sebab sudah ada perubahan yang menetap, misalnya *hypertropi* otot akibat latihan angkat berat.

Menurut Sugiyono (2014: 107), Menyatakan bahwa metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai

metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan target sampai terhadap kemampuan *shooting*. Sehingga dalam penelitian ini menggunakan desain penelitian *One Group Pretest and Posttest Design*, yaitu eksperimen yang tidak menggunakan kelompok/ grup pembandingan meskipun melakukan pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan/ intervensi diberikan (Guntur, 2012: 26).

Dengan demikian penelitian Eksperimen ini dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran apa adanya tentang pengaruh latihan permainan target sampai terhadap kemampuan *shooting* peserta ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 3 Yogyakarta.

Prosedur

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *test* (tes melakukan *shooting* sebanyak 10 kali kesempatan dari 5 arah atau daerah yaitu : antara sudut 0° - 36° , sudut 36° - 72° , sudut 72° - 108° , sudut 108° - 144° dan sudut 144° - 180° secara berurutan setiap testi dari area 2 point dengan jarak 4-5 meter dari ring basket)

sebelum dan sesudah diberi perlakuan (*treatment*). Dan di lakukan *pretest* sebelum diberi perlakuan kemudian dilakukan *posttest* setelah diberi perlakuan.

Teknik Pengambilan Data dan Teknik Analisis Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *test* (tes melakukan *shooting* sebanyak 10 kali kesempatan dari 5 arah atau daerah yaitu : antara sudut 0° - 36° , sudut 36° - 72° , sudut 72° - 108° , sudut 108° - 144° dan sudut 144° - 180° secara berurutan setiap testi dari area 2 point dengan jarak 4-5 meter dari ring basket) sebelum dan sesudah diberi perlakuan (*treatment*). Ada 2 macam data yang dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu :

a. Teknik Pengumpulan *Pretest*

Data *pretest* didapatkan dengan menggunakan tes *shooting* dari 5 arah atau daerah yaitu : antara sudut 0° - 36° , sudut 36° - 72° , sudut 72° - 108° , sudut 108° - 144° dan sudut 144° - 180° , sebanyak 10 kali 2 dari setiap sudut. Dalam penelitian ini ada beberapa tahapan untuk teknik analisis data yaitu:

1. Uji Normalitas Data

Menurut Sugiyono (2013: 79), Statistik parametris itu bekerja berdasarkan asumsi bahwa data setiap variabel yang akan dianalisis berdasarkan distribusi normal. Untuk itu sebelum peneliti menggunakan teknik statistik parametris, maka kenormalan data harus diuji terlebih dahulu.

Uji normalitas dilakukan untuk mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya data yang akan dianalisis. Pengujian yang dilakukan tergantung variabel yang akan dianalisis atau yang akan diolah. Menurut Sugiyono (2013: 79) teknik pengujian normalitas data dengan Chi Kuadrat. Selanjutnya pengujian data normalitas dengan Chi Kuadrat diolah dengan menggunakan program SPSS 16. Menurut Desy Arisandi (2015: 49) Data yang akan dikatakan berdistribusi normal apabila nilai Chi Kuadrat hitung (X^2 hitung) lebih kecil daripada nilai Chi Kuadrat tabel (X^2 tabel) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

2. Uji Homogenitas

Uji Homogenitas digunakan untuk mengetahui data yang diperoleh dari sampel berasal dari populasi yang sama/ homogen atau tidak, maka

perlu dilakukan pengujian untuk mengetahui homogenitas sampel. Berdasarkan hasil perhitungan tersebut kemudian dibandingkan dengan melihat nilai table F, apabila F_h lebih besar dari pada F_t ($F_h > F_t$) maka H_0 yang menyatakan antara kedua kelompok menunjukkan perbedaan ditolak sehingga dengan kata lain kedua kelompok tidak homogen. Taraf signifikan pada tabel F yaitu 5% dengan F tabel = N terbesar - 1 (pembilang) dan N terkecil - 1 (penyebut). Apabila F_{hitung} lebih kecil dari F_{tabel} ($F_{hitung} < F_{tabel}$) maka varian data tersebut dapat disimpulkan bersifat homogen.

3. Uji Hipotesis

Setelah dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas, maka untuk membuktikan statistik sebuah hasil dapat dikatakan signifikan atau tidak yaitu dengan cara uji beda (uji-t). Kriteria hipotesis diterima apabila t hitung lebih besar dari pada t tabel ($t_{hitung} > t_{tabel}$), namun apabila t hitung lebih kecil dari t tabel ($t_{hitung} < t_{tabel}$), maka hipotesis ditolak, sebelumnya hasil t_{hitung} dikonsultasikan dengan t_{tabel} dengan taraf signifikan 5%.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berikut ini adalah gambaran hasil pengolahan data yang telah dilakukan dari hasil penelitian yang diperoleh tingkat kemampuan *shooting* peserta ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 3 Yogyakarta sebagai berikut:

1. Pretest

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	>28	2	14,285
2	25–27	1	7,142
3	22–24	3	21,428
4	19–21	4	28,571
5	<18	4	28,571
Jumlah		14	100

2. Posttest

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	>31	2	14,285
2	28 – 30	1	7,142
3	25 – 27	4	28,571
4	22 – 24	5	35,714
5	<21	2	14,285
Jumlah		14	100

Hasil pada tabel Diatas, diketahui data *pretest* kemampuan *shooting* di peroleh nilai χ^2_{hitung} (1,714) $<$ χ^2_{tabel} (16,919), jadi dapat disimpulkan data *pretest* kemampuan *shooting* berdistribusi normal. Data *posttest* kemampuan *shooting* diperoleh nilai χ^2_{hitung} (3,143) $<$ χ^2_{tabel} (18,307), jadi dapat disimpulkan data *posttest* kemampuan *shooting* berdistribusi normal.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya dapat diperoleh kesimpulan yaitu :

Berdasarkan hasil penelitian dan uji hipotesis diperoleh nilai t_{hitung} (4,593) $>$ t_{tabel} (1,771), dan nilai p (0,001) $<$ dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh antara latihan permainan target simpai terhadap kemampuan *shooting* peserta ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 3 Yogyakarta. Hasil peningkatan pengaruh latihan permainan target simpai terhadap kemampuan *shooting* persentasenya diperoleh persentasenya sebesar 15,95 %, dengan demikian dapat disimpulkan ada peningkatan kemampuan *shooting* peserta ekstrakurikuler bola basket di SMK Negeri 3 Yogyakarta sebesar 15,95 %.

Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi peserta yang masih mempunyai kemampuan *shooting* yang rendah, agar dapat meningkatkannya dengan cara latihan yang rutin salah satunya menggunakan latihan permainan target.

2. Bagi pelatih agar memberikan latihan dengan berbagai metode latihan yang efektif dengan harapan siswa mempunyai kemampuan *shooting* basket yang baik.
 3. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, serta variabel yang berbeda sehingga latihan yang berpengaruh terhadap kemampuan *shooting* dapat teridentifikasi lebih luas, dalam meningkatkan kemampuan siswa.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta: Bandung.

DAFTAR PUSTAKA

- Dwi Siswoyo. (2011). *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY PRESS.
- Desy Arisandi. (2015). *SKRIPSI Pengaruh Latihan Menggunakan Net Terhadap Kemampuan Over HeadPass Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMP Negeri 2 Wonosari Kabupaten Gunung Kidul*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Guntur. (2012). *Diktat Matakuliah Metodologi Penelitian Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sugiyono.(2013). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.