

PENGARUH METODE BAGIAN TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN LAY UP SHOOT PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLABASKET DI SMK NEGERI 1 JOGONALAN KLATEN TAHUN AJARAN 2016/2017

THE EFFECT OF THE PART METHOD ON THE LAY UP SHOT SKILLS OF THE PARTICIPANTS OF THE EXTRACURRICULAR BASKETBALL AT SMK NEGERI 1 JOGONALAN, KLATEN, IN THE 2016/2017 ACADEMIC YEAR

Oleh: mahfud, pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi, fakultas ilmu keolahragaan, universitas negeri yogyakarta
Mahfudpjkr92@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya kemampuan pukulan *lob* pada siswa usia 10-12 tahun di sekolah. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masih ada peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMK Negeri 1 Jogonalan Klaten yang belum menguasai teknik dasar bola basket terutama teknik *lay up shoot*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode bagian terhadap peningkatan kemampuan *lay up shoot* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMK Negeri 1 Jogonalan Klaten. Jenis penelitian ini adalah pra eksperimen dengan desain “*One Group Pretest-Posttest Design*”. Subjek penelitian adalah peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMK Negeri 1 Jogonalan Klaten yang berjumlah 16 siswa putri. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan *lay up shoot* adalah tes kemampuan *lay up shoot* dari Imam Sodikun (1992). Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan metode bagian terhadap peningkatan kemampuan *lay up shoot* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMK Negeri 1 Jogonalan Klaten, dengan $t_{hitung} 6,245 > t_{tabel(0,05)(15)} 2,131$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dan kenaikan persentase sebesar 36,36%.

Kata kunci: *metode bagian, kemampuan lay up shoot, bolabasket*

Abstract

The research background is that there are participants of the extracurricular basketball at SMK Negeri 1 Jogonalan, Klaten, who have not mastered basic basketball skills, especially the lay up shot technique. This study aimed to find out the effect of the part method on the improvement of the lay up shot skills of participants of the extracurricular basketball at SMK Negeri 1 Jogonalan, Klaten. This was a pre-experimental study using the one group pretest-posttest design. The research subjects were 16 female participants of the extracurricular basketball at SMK Negeri 1 Jogonalan, Klaten. The instrument to measure the lay up shot skills was the test of the lay up shot skills by Imam Sodikun (1992). The data were analyzed by the t-test at a significance level of 5%. The result of the study showed that there was a significant effect of the part method on the improvement of the lay up shot skills of participants of the extracurricular basketball at SMK Negeri 1 Jogonalan, Klaten, with $t_{observed} = 6.245 > t_{table(0.05)(15)} = 2.131$, a significance value of $0.000 < 0.05$, and an improvement by 36.36%.

Keywords: *part method, lay up shot skills, basketball*

PENDAHULUAN

Bolabasket merupakan cabang olahraga yang makin banyak digemari oleh masyarakat terutama oleh kalangan pelajar dan mahasiswa. Melalui kegiatan olahraga bolabasket ini, remaja banyak memperoleh manfaat khususnya dalam pertumbuhan fisik, mental, dan sosial. Permainan bolabasket saat ini mengalami perkembangan yang pesat terbukti dengan munculnya klub-klub tangguh di tanah air dan atlet-atlet bolabasket pelajar baik ditingkat sekolah maupun perguruan tinggi dan kompetisi yang ditangani secara profesional yaitu kompetisi bolabasket nasional antar klub se Indonesia IBL (*Indonesian basketball league*). Berbagai kompetisi tersebut dengan sendirinya akan memunculkan bakat potensial di bidang bolabasket.

Permainan bolabasket terdapat beberapa unsur-unsur dasar permainan yang harus dikuasai oleh siswa agar siswa dapat mempelajari teknik bermain bolabasket dengan benar. Unsur-unsur dasar permainan bolabasket, antara lain: melempar, dan menangkap bola, menggiring bola dan menembak bola ke keranjang. Salah satu teknik menembak bola ke keranjang adalah teknik menembak sambil melayang atau *lay up shoot*. Dilihat dari cara-cara untuk membuat angka, salah satu cara yang dapat dilakukan dengan tembakan *lay up shoot*, karena tembakan *lay up shoot* merupakan jenis tembakan yang dilakukan pada jarak sedekat-dekatnya pada ring atau basket (Imam Sodikun, 1992: 103). Menurut Wissel, Hall (2006: 53) hal ini menguntungkan yaitu tembakan yang paling aman dan efektif kalau pemain yang memegang bola tadi tidak dihalangi oleh lawan, sehingga persentase masuknya bola semakin besar.

Meningkatkan kemampuan *lay up shoot* hingga ke taraf mahir, dibutuhkan latihan

yang terfokus dan keikutsertaan aktif dalam pertandingan, pemain bolabasket akan tahu bahwa telah menjadi pemain yang berbakat jika biasa me-*lay up* bola dengan tangan kanan maupun kiri, dengan berbagai berbagai arah tanpa sama sekali harus melihat bola, menciptakan kepekaan posisi para pemain lawan dan rekan tim. Tembakan *lay up shoot* merupakan tembakan jarak dekat dengan ring basket, sehingga seolah-olah bola diletakkan ke dalam ring basket yang didahului gerakan 2 langkah. Gerakan melangkah dapat dilakukan dari menerima operan atau menggiring. Tembakan dengan menggunakan teknik *lay up shoot* dapat dilakukan dari sisi kanan atau kiri ring basket.

SMK Negeri 1 Jogonalan Klaten merupakan salah satu sekolah yang memberikan latihan ekstrakurikuler, adapun ekstrakurikuler yang ditawarkan di SMK Negeri 1 Jogonalan Klaten antara lain: band, paduan suara, *marching band*, pleton inti, KIR (Karya Ilmiah Remaja), bolabasket, dan bolavoli. Ekstrakurikuler ada beberapa yang ditawarkan, pokok yang akan menjadi bahasan dalam penelitian ini adalah mengenai latihan ekstrakurikuler bolabasket. SMK Negeri 1 Jogonalan Klaten sebenarnya banyak peserta didik yang berminat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket yaitu berjumlah 16 peserta didik perempuan. SMK Negeri 1 Jogonalan Klaten juga memiliki Tim inti bolabasket yang sudah dipilih oleh pelatihnya yang berjumlah 12 siswa.

Melihat kenyataannya bahwa ekstrakurikuler bolabasket di SMK Negeri 1 Jogonalan Klaten belum sesuai dengan apa yang diharapkan yaitu dapat menjadi juara dalam sebuah *event* kejuaraan. Sarana dan prasarana juga kurang mendukung yang pertama adalah bola, padahal bola merupakan hal yang penting untuk menunjang kelancaran latihan. Hasil observasi yang dilakukan

penulis, di SMK Negeri 1 Jogonalan Klaten hanya memiliki dua bola yang digunakan, disisi lain banyak peserta didik yang berminat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tersebut, jadi kurang sebanding antara bola dengan jumlah peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler. Harapannya sekolah dapat memberi tambahan bola untuk latihan ekstrakurikuler, agar latihan ekstrakurikuler dapat berjalan dengan lancar, selanjutnya sarana yang ada di lapangan bolabasket juga perlu perbaikan mulai dari papan ring yang sudah geripis. Program latihan belum sesuai harapan karena program latihan yang dibuat oleh pelatih ekstrakurikuler bolabasket sebelumnya di SMK Negeri 1 Jogonalan Klaten belum mencakup teknik-teknik dasar secara keseluruhan, program latihan yang dibuat baru program fisik dan latihan *passing* saja. Terkadang pelatih ekstrakurikuler bolabasket SMK Negeri 1 Jogonalan Klaten tidak hadir melatih tanpa sepengetahuan peserta ekstrakurikuler, jadinya peserta ekstrakurikuler hanya bermain sendiri tanpa arahan dan motivasi dari seorang pelatih, informasi tersebut didapat dari hasil wawancara dengan salah satu peserta yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket. Pelaksanaan proses latihan pada peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMK Negeri 1 Jogonalan Klaten juga terhambat faktor-faktor lainnya seperti kehadiran siswa dan kurangnya waktu pertemuan latihan yang hanya 1 kali dalam seminggu serta faktor cuaca yang mempengaruhi proses latihan ekstrakurikuler bolabasket di SMK Negeri 1 Jogonalan Klaten.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti didapatkan hasil bahwa peserta ekstrakurikuler bolabasket dari tahun ke tahun kebanyakan belum menguasai teknik dasar bolabasket dengan baik terutama teknik *lay up shoot*. Peserta ekstrakurikuler masih banyak

melakukan kesalahan dalam melakukan pergerakan *lay up shoot* seperti gerakan masalah yang masih salah, belum sepenuhnya dapat menguasai bola saat melakukan *dribble*, pelepasan bola saat melakukan *shoot* ke dalam ring masih terlalu keras sehingga bola tidak dapat masuk ke dalam ring serta penguasaan *timing* saat akan melakukan *lay up shoot* yang belum tepat.

Pengamatan peneliti selama melatih ekstrakurikuler bolabasket di SMK Negeri Jogonalan, tercatat bahwa masih ada setengah siswa atau 8 siswa dari 16 siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket belum menguasai teknik dasar bolabasket, khususnya teknik *lay up shoot*. Kesalahan yang banyak terjadi misalnya kesalahan dalam langkah yang sering melakukan *traveling*, sehingga bola dianggap tidak sah. Hal ini menandakan bahwa gerakan *lay up shoot* sulit dilakukan oleh peserta ekstrakurikuler dan memerlukan pengulangan terus menerus dalam melakukan gerakan. Pemahaman gerakan *lay up shoot* akan mudah diterima siswa apabila menggunakan metode yang sederhana dalam mempraktekan gerakan *lay up shoot* sehingga akan mendapatkan hasil yang maksimal dalam melakukan gerakan *lay up shoot*. Oleh karena itu, perlu diterapkan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan *lay up shoot*.

Metode latihan yang sesuai sangat dibutuhkan untuk penguasaan kemampuan *lay up shoot*, sehingga perlunya diberikan metode latihan yang tepat untuk memperbaiki gerakan *lay up shoot* tersebut, yaitu melalui metode bagian. Sugiyanto (2006: 67) menyatakan, "Metode bagian merupakan cara pendekatan dimana mula-mula siswa diarahkan untuk mempraktikkan sebagian demi sebagian dari keseluruhan rangkaian gerakan, dan setelah bagian-bagian gerakan dikuasai baru mempraktikkannya secara keseluruhan". Metode bagian diharapkan dapat membantu

dalam memperbaiki dan meningkatkan kemampuan *lay up shoot* bolabasket pada proses latihan, khususnya latihan *lay up shoot* di SMK Negeri 1 Jogonalan Klaten.

Berdasarkan permasalahan di atas maka penulis ingin melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh metode bagian terhadap peningkatan kemampuan *lay up shoot* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMK Negeri 1 Jogonalan Klaten”.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang bertujuan untuk menghubungkan kausalitas atau sebab-akibat. Desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu “*One Group Pretest-Posttest Design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan (*treatment*), dengan demikian dapat diketahui lebih akurat karena dapat membandingkan antara sebelum diberi perlakuan dengan setelah diberi perlakuan (Sugiyono, 2007: 64).

Tes dalam penelitian ini dilakukan sebanyak dua kali yaitu *pretest* sebelum *treatment* dan *posttest* sesudah *treatment*. Perbedaan antara *pretest* dan *posttest* ini diasumsikan merupakan efek dari *treatment* atau perlakuan. Sehingga hasil dari perlakuan diharapkan dapat diketahui lebih akurat, karena terdapat perbandingan antara keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan. *Treatment*/latihan dalam penelitian ini dilakukan selama 14 kali pertemuan, hal ini sesuai dengan pendapat Tjaliek Sugiardo (1991: 32) bahwa latihan selama 12-16 kali sudah dikatakan ada perubahan yang menetap.

Definisi Operasional Variabel

Variabel dalam penelitian ini adalah kemampuan *lay up shoot* dan metode bagian.

Definisi operasional masing-masing variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kemampuan *lay up shoot* adalah salah satu cara jenis tembakan dalam permainan bolabasket yang sangat kompleks yang dilakukan dari jarak sedekat mungkin dengan ring basket (keranjang), dengan awalan lompat-langkah-lompat yang bertujuan untuk mencetak poin dalam permainan bolabasket, diukur menggunakan tes tembakan *lay up shoot*.
2. Metode bagian merupakan cara melatih suatu keterampilan olahraga yang dalam pelaksanaannya dilakukan bagian per bagian, dan setelah bagian-bagian keterampilan yang dipelajari dikuasai kemudian dilakukan atau dirangkai secara keseluruhan. Latihan dilakukan selama 14 kali pertemuan.

Subjek Penelitian

Suharsimi Arikunto (2010: 115) populasi adalah seluruh subyek. Apabila seseorang ingin meneliti semua subjek yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya adalah penelitian populasi. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMK Negeri 1 Jogonalan Klaten yang berjumlah 16 siswa putri aktif dan dijadikan sebagai subjek penelitian, sehingga disebut penelitian populasi.

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah (Suharsimi Arikunto, 2010: 134). Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes. Adapun tes yang digunakan adalah tes keterampilan *lay up* dari Imam Sodikun (1992: 102), dengan validitas sebesar 0,734

dan reliabilitas sebesar 0,81. Pelaksanaan tes keterampilan *lay up shoot* sebagai berikut:

- a. Tujuan: Mengukur kemampuan *lay up shoot* untuk pemula
- b. Peralatan: Lapangan bolabasket, bolabasket, peluit, lembar pencatat skor
- c. Petunjuk

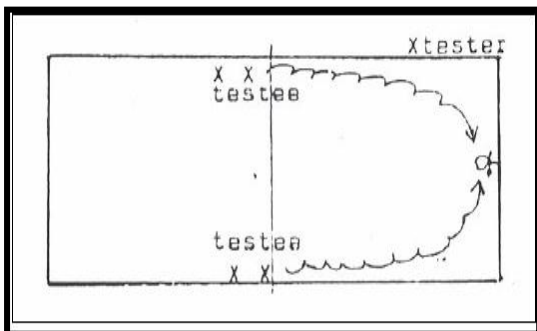
Anak coba berada di dalam lapangan bagian samping kanan lapangan sambil memegang bola. Kemudian menggiring bola sendiri menuju ke basket kemudian melakukan gerakan *lay up shoot*.

d. Skor

Tembakan yang sah adalah tembakan yang dilaksanakan dengan langkah *lay up shoot* yang benar dan menghasilkan bola masuk ke basket, dilaksanakan 10 kali tiap sisi. Skor berdasarkan bola masuk dengan langkah yang benar. Menurut Imam Sodikun (1992: 202) penilaian adalah jumlah skor yang diperoleh selama *lay up shoot* 10 kali, dan setiap bola masuk mendapatkan nilai 1.

e. Tahap pelaksanaan penelitian

- 1) *Testee* dikumpulkan dan diberi pengarahan
- 2) *Testee* melakukan pemanasan statis dan dinamis, kemudian melakukan *lay up shoot* sesuai kemampuannya sebelum melakukan tes. *Testee* yang melakukan *lay up shoot* dari sisi kanan dengan teknik *underhand* berada di setengah lapangan sebelah kanan, dan *testee* yang melakukan *lay up shoot* dari sisi sebelah kiri.



Gambar 1. Tes Tembakan *Lay Up Shoot* (Sumber: Imam Sodikun, 1992: 125)

Teknik Analisis Data

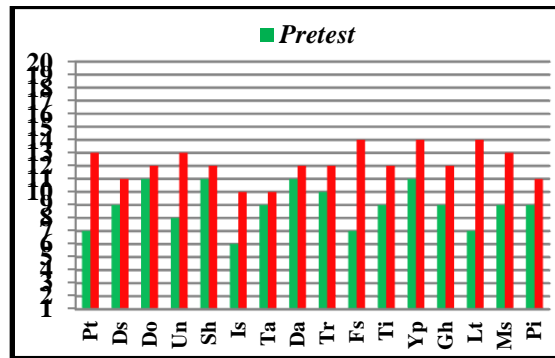
Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS 16 yaitu yaitu dengan membandingkan *mean* antara kelompok 1 (*pretest*) dan kelompok 2 (*posttest*). Apabila nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$, maka H_a ditolak, jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_a diterima.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 9 Februari – 16 Maret 2017. Latihan dilakukan selama 14 kali dengan 3 kali latihan dalam seminggu, yaitu pada hari Selasa, Kamis, dan Sabtu.

Hasil *pretest* dan *posttest* kemampuan *lay up shoot* peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMK Negeri 1 Jogonalan Klaten dapat disajikan pada gambar 2 sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan *Lay Up Shoot* Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMK Negeri 1 Jogonalan Klaten

2. Hasil Uji Hipotesis

Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis yang berbunyi “ada pengaruh yang signifikan metode bagian terhadap peningkatan kemampuan *lay up shoot* pada

peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMK Negeri 1 Jogonalan Klaten”, berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka metode bagian memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *lay up shoot* siswa. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai *sig* lebih kecil dari 0,05 ($Sig < 0,05$). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel 1 sebagai berikut.

Tabel 1. Uji-t Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test*

Kelompok	Mean	t _{ht}	t _{(0,05)(15)}	%
<i>Pretest</i>	8,9375	6,245	2,131	36,3
<i>Posttest</i>	12,1875			

Hasil uji-t dapat dilihat bahwa t_{hitung} 6,245 dan $t_{tabel(0,05)(15)}$ 2,131 dengan nilai signifikansi *p* sebesar 0,000. Oleh karena t_{hitung} 6,245 > $t_{tabel(0,05)(15)}$ 2,131, dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (*H_a*) yang berbunyi “ada pengaruh yang signifikan metode bagian terhadap peningkatan kemampuan *lay up shoot* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMK Negeri 1 Jogonalan Klaten”, diterima. Artinya metode bagian memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *lay up shoot* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMK Negeri 1 Jogonalan Klaten. Dari data *pretest* memiliki rerata 8,94, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 12,19. Besarnya peningkatan kemampuan *lay up shoot* tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 0,71, dengan kenaikan persentase sebesar 36,36%.

Pembahasan

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti.

Pemberian perlakuan metode bagian selama 14 kali pertemuan memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *lay up shoot* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMK Negeri 1 Jogonalan Klaten. Adapun urutan yang harus dilakukan sehingga akhirnya dapat ditarik kesimpulan adalah: (1) diadakan *pretest* dengan tujuan supaya status kemampuan *lay up shoot* awal siswa diketahui, (2) pemberian *treatment* metode bagian sebanyak 14 kali pertemuan, (3) kemudian yang terakhir adalah diadakannya *posttest* yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan kemampuan *lay up shoot* terhadap subjek yang diberi perlakuan.

Mengetahui adanya pengaruh metode bagian terhadap hasil kemampuan *lay up shoot* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMK Negeri 1 Jogonalan Klaten dapat dibuktikan dengan uji-t. Uji-t akan menampilkan besar nilai *t*-hitung dan signifikansinya. Ada tidaknya pengaruh kemampuan *lay up shoot* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMK Negeri 1 Jogonalan Klaten setelah melakukan latihan dengan metode bagian dapat diketahui dari nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* pada uji-t tersebut.

Hasil uji-t menunjukkan bahwa metode bagian memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *lay up shoot* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMK Negeri 1 Jogonalan Klaten, hal ini dibuktikan dengan t_{hitung} 6,245 > $t_{tabel(0,05)(15)}$ 2,131, dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05. Kemampuan *lay up shoot* siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMK Negeri 1 Jogonalan Klaten mengalami peningkatan setelah melakukan latihan metode bagian dengan ditunjukkan oleh nilai *post-test* lebih besar dari pada nilai *pre-test*. Hal ini dibuktikan dengan nilai kenaikan persentase sebesar 36,36%.

Hal tersebut diperkuat oleh penelitian Heli Harmoko (2013) bahwa metode pembelajaran bagian lebih efektif pengaruhnya daripada metode keseluruhan terhadap peningkatan gerak dasar pukulan *forehand* tenis meja. Nilai peningkatan kelompok metode bagian lebih baik dibandingkan dengan kelompok metode keseluruhan, dengan selisih rata-rata peningkatan antar tes awal dan tes akhir (Md) pada kelompok metode bagian sebesar 13,77 poin, sedangkan kelompok metode keseluruhan didapat selisih rata-rata peningkatan antar tes awal dan tes akhir sebesar 12,54 poin. Dengan demikian bahwa dari kedua metode pembelajaran ini, maka metode bagian lebih tinggi pengaruhnya dibandingkan kelompok metode keseluruhan.

Metode bagian pada umumnya diterapkan untuk mempelajari jenis keterampilan yang cukup sulit atau kompleks. Harsono (2015: 142) menyatakan, "Pada umumnya guru mengajarkan suatu teknik dengan *part method*, hal ini disebabkan karena: (1) siswa belum banyak tahu mengenai cara melaksanakan teknik atau keterampilan, (2) agar siswa melakukan teknik sesuai dengan keinginan guru". Menurut Rusli Lutan (2002: 411) bahwa, "Metode bagian atau parsial dapat diterapkan jika struktur gerak agak kompleks, sehingga kemungkinan untuk memperoleh hasil belajar yang maksimum akan diperoleh jika komponen-komponen gerak dilatih".

Sugiyanto (2000: 67) menyatakan "Metode bagian merupakan cara pendekatan dimana mula-mula siswa diarahkan untuk mempraktekan sebagian demi sebagian dari keseluruhan rangkaian gerakan, dan setelah bagian-bagian gerakan dikuasai baru mempraktekan secara keseluruhan". Ditambahkan Djoko Pekik Irianto (2002: 85) bahwa metode bagian merupakan cara

mempelajari gerak demi gerakan secara bertahap. Dengan metode bagian, suatu gerakan yang memiliki tingkat kompleksitas tinggi akan disajikan secara bertahap untuk selanjutnya baru drangkai menjadi suatu gerak yang utuh setelah bagian-bagian gerakan tersebut dikuasai dengan baik. Suatu bagian gerakan yang dipisahkan bukan berarti harus dipraktikkan secara terpisah tetapi bisa dipisahkan apabila perlu dipisahkan.

Gerak yang terjadi dalam aktivitas olahraga, merupakan akibat adanya stimulus yang diproses di dalam otak dan selanjutnya direspon melalui kontraksi otot, setelah menerima perintah dari sistem komando syaraf, yaitu otak. Oleh karena itu keterampilan gerak selalu berhubungan dengan sistem motorik internal tubuh manusia yang hasilnya dapat diamati sebagai perubahan posisi sebagian badan atau anggota badan (Schmidt & Lee, 2008: 334). Belajar gerak merupakan suatu rangkaian asosiasi latihan atau pengalaman yang dapat mengubah kemampuan gerak ke arah kinerja keterampilan gerak tertentu. Sehubungan dengan hal tersebut, perubahan keterampilan gerak dalam belajar gerak merupakan indikasi terjadinya proses belajar gerak yang dilakukan oleh seseorang. Dengan demikian, keterampilan gerak yang diperoleh bukan hanya dipengaruhi oleh faktor kematangan gerak melainkan juga oleh faktor proses belajar gerak. Selanjutnya gerak yang dilakukan secara berulang-ulang akan tersimpan dalam memori pelaku yang sewaktu-waktu akan muncul bila ada stimulus yang sama. Untuk itu, keterampilan gerak dalam olahraga harus selalu dilatihkan secara berulang-ulang agar tidak mudah hilang dari memori, sehingga individu tetap terampil dalam setiap melakukan gerakan.

Peningkatan kemampuan yang terjadi dikarenakan adanya asosiasi pengetahuan

yang diperoleh anak pada pertemuan sebelumnya dengan pengetahuan yang baru dan asosiasi tersebut semakin kuat ketika dilakukan secara berulang. Hal ini berdasarkan pada teori belajar *law of exercise* yang dikemukakan oleh Thondrike (Rahyubi, 2012: 164) yang menyatakan bahwa “prinsip hukum latihan menunjukkan bahwa prinsip utama dalam belajar adalah pengulangan, semakin sering diulangi materi pelajaran akan semakin dikuasai”. Hasil penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian Hands & Martin (2003: 9) menemukan bahwa program pembelajaran aktivitas jasmani (gerak fundamental) yang diintegrasikan dengan pembelajaran di sekolah secara signifikan dapat meningkatkan kemampuan kognitif, psikomotorik, dan afektif anak.

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan metode bagian terhadap peningkatan kemampuan *lay up shoot* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMK Negeri 1 Jogonalan Klaten, dengan $t_{hitung} 6,245 > t_{tabel\ tabel(0,05)(15)} 2,131$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dan kenaikan persentase sebesar 36,36%.

Saran

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

1. Bagi peneliti selanjutnya agar menambah variabel pembanding.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar sampel harus lebih dikontrol.

DAFTAR PUSTAKA

Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Keperawatan*. Yogyakarta: FIK UNY.

Hands, B.P. & Martin, M. (2003). Implementing a fundamental movement skill program in an early childhood setting: The children's perspectives. *Health Sciences Papers and Journal Articles*. Fremantle WA: University of Notre Dame.

Harsono. (2015). *Keperawatan Olahraga. (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Heli Harmoko. (2013). Pengaruh Metode Pembelajaran Bagian dan Keseluruhan terhadap Pukulan *Forehand* Tenismeja. *Jurnal Skripsi*. Lampung: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

Imam Sodikun. (1992). *Olahraga Pilihan Bolabasket*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Rahyubi, H. (2012). *Teori-teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik Deskripsi dan Tinjauan Kritis*. Bandung: Nusa Media.

Rusli Lutan. (2002). *Dasar-dasar Keperawatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

Schmidt, R.A & Lee, T.D. (2008). *Motor Learning and Performance (5th ed)*. Champaign: Human Kinetics.

Sugiyanto. (2006). *Belajar Gerak I*. Surakarta: UNS Press.

Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktek*. Edisi Revisi. Jakarta: Rineka Cipta.

Tjaliek Soegiardo. (1991). *Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.

Wissel, Hall. (2006). *Langkah Sukses dalam Bolabasket*. (Terjemahan Bagus Pribadi). United State: Champaign, IL. (Buku asli diterbitkan tahun 1997).