



THE EFFECT OF TRAINING USING MODIFIED RINGS ON BASKETBALL JUMP SHOOT RESULTS IN GRADE VII STUDENTS OF IMANUEL JUNIOR HIGH SCHOOL BANDAR LAMPUNG

Andre Perangin Angin¹, Herman Tarigan², Surisman³, Lungit Wicaksono⁴

^{1, 2, 3, 4} Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Lampung, Indonesia

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of training using a modified ring on the results of basketball jump shooting in class VII students at Imanuel Middle School, Bandar Lampung. The method used in this research is comparative-descriptive by collecting data using the basketball jump shoot shooting test. The sample in this research was 30 class VII students at Imanuel Middle School in Bandar Lampung. The data analysis technique uses the t test (difference). The results of the research show that 1) there is a significant effect of training using a modified ring to improve the jump shoot shooting results of class VII students at Imanuel Middle School in Bandar Lampung, with a value of $t = 9.198 > t_{table} = 2.145$. 2) There is no significant effect of training using a standard ring to improve the jump shoot shooting results of class VII students at Imanuel Middle School in Bandar Lampung, with a calculated t value of $1.871 < t_{table} = 2.145$. Jump shoot shooting practice using a modified rim has a better effect than jump shoot shooting practice using a standard ring to improve the jump shoot shooting results of class VII students at SMP Imanuel Bandar Lampung, with a value of $t = 3.596 > t_{table} = 2.048$.

Keywords: *basketball, jump shooting, modified ring*

PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN RING MODIFIKASI TERHADAP HASIL SHOOTING JUMP SHOOT BOLA BASKET PADA SISWA KELAS VII SMP IMANUEL BANDAR LAMPUNG

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan ring modifikasi terhadap hasil *shooting jump shoot* bola basket pada siswa kelas VII SMP Imanuel Bandar Lampung. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif komparatif dengan cara pengambilan data menggunakan tes *shooting jump shoot* bola basket. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Imanuel Bandar Lampung berjumlah 30 orang. Teknik analisis data menggunakan uji t (beda). Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) Ada pengaruh yang signifikan latihan menggunakan ring modifikasi untuk meningkatkan hasil *shooting jump shoot* siswa kelas VII SMP Imanuel Bandar Lampung, dengan nilai $t_{hitung} = 9,198 > t_{tabel} = 2,145$. 2) Tidak ada pengaruh yang signifikan latihan menggunakan ring standar untuk meningkatkan hasil *shooting jump shoot* siswa kelas VII SMP Imanuel Bandar Lampung, dengan nilai $t_{hitung} = 1,871 < t_{tabel} = 2,145$. 3). Latihan *shooting jump shoot* menggunakan ring modifikasi memberikan pengaruh yang lebih baik daripada latihan *shooting jump shoot* menggunakan ring standar untuk meningkatkan hasil *shooting jump shoot* siswa kelas VII SMP Imanuel Bandar Lampung dengan nilai $t_{hitung} = 3,596 > t_{tabel} = 2,048$.

Kata Kunci : *bola basket, ring modifikasi, shooting jump shoot*

© 2024 FKIP UNIVERSITAS LAMPUNG

ISSN 2621-5659

Informasi Artikel

Dikirim : 29 April 2024

Diterima : 28 Mei 2024

Dipublikasikan : 1 Juni 2024

□ Alamat korespondensi: Universitas Lampung, Jalan. Nawawi Gelar Dalam No.88
Kecamatan Rajabasa, Kota Bandar Lampung, Indonesia.

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah usaha sadar yang dapat menumbuhkan potensi sumber daya manusia melalui proses pembelajaran dengan cara mendorong dan memfasilitasi kegiatan belajar mengajar di sekolah. Di Indonesia sendiri, perubahan pendidikan terus dilakukan demi memantapkan potensi belajar anak bangsa sehingga menciptakan generasi muda Indonesia yang berwawasan luas oleh sebab itu perubahan pendidikan dilakukan secara terus menerus baik dari segi kurikulum, manajemen pendidikan sampai pada perubahan media pembelajaran agar siswa tertarik dalam proses belajar mengajar. Pendidikan dapat memberikan kesempatan berkembangnya semua aspek dalam pribadi manusia seperti dirumuskan dalam Undang – Undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003 tentang sistem Pendidikan Nasional yang tertuang dalam BAB II pasal 3: “Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Modifikasi pembelajaran adalah salah satu pendekatan yang dilakukan dalam pembelajaran dengan menekankan kegembiraan, meningkatkan kemungkinan keberhasilan, dan dapat melakukan gerakan secara benar. Modifikasi yang dilakukan dalam pembelajaran anak yang dikhususkan untuk meningkatkan hasil belajar dibutuhkan modifikasi yang sesuai dengan usia anak dan perkembangan tahapan kognitif, afektif, dan psikomotor.

Konsep DAP (*Developmentally Appropriate Practice*) merupakan salah satu konsep pendekatan yang sesuai untuk menjadi pertimbangan dilakukannya suatu modifikasi yang diperlukan untuk anak dan pendidik agar tercapainya ketuntasan materi. Dalam pendekatan DAP (*Developmentally Appropriate Practice*) para pendidik juga memahami bahwa setiap anak memiliki serta mempunyai bakat, minat, kelebihan dan kekurangan, sehingga modifikasi mampu menarik dan memperlihatkan hasil perubahan atau kondisi siswa. Dengan modifikasi bola basket menjadi bola karet diharapkan mampu menarik dan mengembangkan potensi siswa untuk meningkatkan kemampuan siswa setelah dilakukan modifikasi.

Tujuan dalam modifikasi memiliki beberapa pertimbangan di antaranya adalah pembelajaran olahraga dengan perturan dan alat yang dimodifikasi dimaksudkan untuk mengurangi resiko cedera, akan mampu mengembangkan keterampilan anak lebih cepat, menumbuhkan kegembiraan dan kesenangan pada siswa yang sedang dalam situasi kompetitif. Modifikasi yang biasa dilakukan didalam pembelajaran adalah lapangan permainan, jumlah pemain, peraturan, ukuran, berat dan alat yang digunakan,

jadi pemilihan modifikasi bukanlah hal yang tidak memiliki pertimbangan dan kriteria khusus untuk siswa.

Beberapa aspek analisis modifikasi ini tidak terlepas dari pengetahuan guru tentang tujuan, karakteristik materi, kondisi lingkungan, dan evaluasinya. Disamping pengetahuan dan pemahaman yang baik tentang tujuan, karakteristik, materi, kondisi lingkungan, dan evaluasi, keadaan sarana, prasarana dan media pengajaran pendidikan jasmani yang dimiliki oleh sekolah akan mewarnai kegiatan pembelajaran itu sendiri. Dalam melaksanakan tugasnya sehari-hari yang paling dirasakan oleh para guru pendidikan jasmani adalah hal-hal yang berkaitan dengan sarana serta prasarana pendidikan jasmani yang merupakan media pembelajaran pendidikan jasmani sangat diperlukan. Untuk menunjang keberhasilan modifikasi alat, dalam proses pembelajaran dapat dikaitkan dengan modifikasi pembelajaran agar semua aspek dari awal hingga tercapainya proses belajar menjadi sempurna.

Bola basket merupakan cabang olah raga beregu di mana bola basket dimainkan oleh dua regu yang terdiri atas lima pemain untuk masing-masing regu dengan tujuan untuk mencetak angka sebanyak-banyaknya. Seperti dijelaskan dalam peraturan permainan yaitu sebagai berikut : Bola basket dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari lima pemain, setiap regu berusaha untuk memasukkan bola ke dalam keranjang lawan yang mencegah regu lawan memasukkan bola atau mencetak angka. Bola boleh dioper, dilempar, ditepis, digilingkan atau dipantulkan (*dribble*) ke segala arah sesuai dengan peraturan.

Dalam permainan bola basket pada dasarnya terdapat dua teknik yaitu (1) Teknik dasar yang meliputi teknik tanpa bola dan teknik dasar dengan bola, (2) Teknik lanjutan yang meliputi teknik bertahan dan teknik menyerang. Teknik dasar tanpa bola meliputi *track, starting* dan *stopping change of direction, fake and fient, screening, cutting, switching* atau *change, guarding, jumping, body balance, turn in, cross over*. Teknik bertahan meliputi : Mematahkan satu lawan satu (*man to mandefence*) dan teknik bertahan (*zone*). Teknik menyerang meliputi : mematahkan satu lawan satu, mematahkan pertahanan wilayah, penyerangan ini memperlambat tempo permainan, penyerangan terhadap pertahanan yang ketat atau *press deference*.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti pada siswa SMP kelas VII, Imanuel Bandar Lampung dalam melakukan *shooting jump shoot* pada pembelajaran bola basket masih belum mencapai hasil yang maksimal. Beberapa dari siswa di sekolah SMP Kelas VII SMP Imanuel Bandar Lampung kurang atau bahkan belum bisa menguasai teknik-teknik dasar Bola Basket .

Permasalahan yang timbul juga tidak tergolong mudah untuk diatasi. Kendala-kendala yang ditemui antara lain adalah pada waktu melakukan *shooting jump shoot* siswa sering kurang tepat menembak ke ring. Sedangkan Persatuan Bola basket Seluruh Indonesia menyatakan bahwa *shooting* adalah usaha memasukkan bola kedalam keranjang atau ring basket lawan untuk meraih *point*.

Dalam melakukan *shooting* ini dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan *shooting* dengan dua tangan serta *shooting* dengan satu tangan. *shooting* juga dibagi menjadi 3 yaitu: *short shoot* adalah cara melempar bola dengan jarak yang pendek, *long shoot* yaitu cara melemparkan bola jarak jauh atau di garis *threepoint* dan ada juga *medium shoot* yang dilakukan dengan menembak pada jarak pendek yaitu pada garis dalam atau *medium line*. Dari berbagai permasalahan di atas, peneliti ingin mengangkat masalah untuk dipecahkan, yaitu pada permasalahan siswa pada waktu melakukan *shooting* sering bolanya tidak sampai pada ring.

METODE

Uhar Suharsaputra (2012:151) menjelaskan bahwa “metode eksperimen merupakan salah satu metode penelitian (inkuiri) dengan pendekatan kuantitatif yang dipandang paling kuat dalam mengkaji berbagai gejala yang ada khususnya berkaitan dengan hubungan pengaruh suatu faktor/variabel terhadap faktor/variabel lainnya. Dari definisi di atas dapat disimpulkan bahwa metode penelitian eksperimen merupakan bagian dari metode kuantitatif, dan memiliki ciri khas tersendiri dengan adanya perlakuan (*treatment*) yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh variabel bebas (*treatment*) terhadap variabel terikat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini diawali dengan menyajikan deskripsi hasil *pre test* dan *post test* baik kelompok eksperimen maupun kontrol:

Tabel 1. Deskripsi hasil *pre test* dan *post test* baik kelompok eksperimen dan kontrol

No	Hasil	Kelompok			
		Ring Modifikasi		Kontrol	
		Tes Awal	Tes Akhir	Tes Awal	Tes Akhir
1	N	15	15	15	15
2	Rerata	20,73	30,53	20,40	20,80
3	SD	6,85	8,43	6,50	6,22
4	Min	13	19	12	13
5	Max	33	47	33	34

Tabel di atas dapat dilihat bahwa rata-rata hasil *pre test* hasil *shooting jump shoot* pada kelompok eksperimen yaitu 20,73 dengan standar deviasinya 6,85, sedangkan rata-rata hasil *post test* hasil *shooting jump shoot* pada kelompok eksperimen yaitu 30,53 dengan standar deviasinya 8,43. Untuk hasil rata-rata *pre test shooting jump shoot* pada

kelompok kontrol yaitu 20,40 dengan standar deviasinya 6,50, sedangkan rata-rata hasil *post test* hasil *shooting jump shoot* pada kelompok kontrol yaitu 20,80 dengan standar deviasinya 6,22. Kemudian distribusi frekuensi hasil *pre test* dan *post test* baik kelompok eksperimen dan kontrol sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil *Pre Test* Dan *Post Test* Kelompok Eksperimen

Kategori	Frekuensi (f)		Pesentase (%)	
	Tes Awal	Tes Akhir	Tes Awal	Tes Akhir
Sangat Baik	3	7	20%	46,7%
Baik	2	4	13,3%	26,7%
Sedang	3	4	20%	26,7%
Kurang	7	-	46,7%	0%
Sangat Kurang	-	-	0%	0%
Total	15	15	100%	100%

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil *Pre Test* Dan *Post Test* Kelompok Kontrol

Kategori	Frekuensi (f)		Pesentase (%)	
	Tes Awal	Tes Akhir	Tes Awal	Tes Akhir
Sangat Baik	2	2	13,3%	13,3%
Baik	2	2	13,3%	13,3%
Sedang	4	5	26,7%	33,3%
Kurang	7	6	46,7%	40%
Sangat Kurang	-	-	0%	0%
Total	15	15	100%	100%

Sebelum melakukan uji hipotesis, dilakukan upaya untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal dan data bersifat homogen.

Tabel 4. Uji Normalitas

Variabel	Data	L hitung	L tabel	Kesimpulan
Ring Modifikasi	<i>Pretest</i>	0,188	0,220	Normal
	<i>Posttest</i>	0,111	0,220	Normal
Kontrol	<i>Pretest</i>	0,185	0,220	Normal
	<i>Posttest</i>	0,214	0,220	Normal

Tabel 5. Uji Homogenitas

Data	F hitung	F tabel	Kesimpulan
Tes awal kelompok ring modifikasi dan control	1,110	2,484	Homogen
Tes akhir kelompok ring modifikasi dan control	1,836	2,484	Homogen

Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa data semua variabel berdistribusi normal dan bersifat homogen.

Tabel 6. Uji Hipotesis

Kelompok	Data	N	T Hitung	T Tabel	Ket
Eksperimen	<i>Pre Test</i>	15	9,198	2,145	Signifikan

	<i>Post Test</i>	15			
Kontrol	<i>Pre Test</i>	15	1,871	2,145	Tidak Signifikan
	<i>Post Test</i>	15			

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai t -hitung = 9,198 > t -tabel = 2,145 taraf signifikan α 5%, derajat kebebasan $dk = N-1 = 15-1 = 14$, yang berarti ada perbedaan yang signifikan data hasil *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen. Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa latihan ketepatan *shooting jump shoot* selama 6 minggu pada siswa kelas VII SMP Imanuel Bandar Lampung . Sedangkan kelompok kontrol, nilai T hitung = 1,871 < T tabel = 2,145, taraf signifikan α 5%, derajat kebebasan $dk = N-1 = 15-1 = 14$, hal ini berarti tidak perbedaan yang signifikan antara data hasil *pre test* dan *post test* kelompok kontrol.

Hasil deskripsi data setelah menerapkan latihan ketepatan ketepatan *shooting jump shoot* selama pada siswa kelas VII SMP Imanuel Bandar Lampung selama 4 minggu diperoleh hipotesis awal yang menyatakan bahwa ada pengaruh latihan ketepatan *shooting jump shoot* menggunakan ring modifikasi dapat diterima karena dari perhitungan diketahui T hitung kelompok eksperimen lebih besar dari t tabel.

Faktor yang mempengaruhi dalam latihan *shooting jump shoot* yaitu kekuatan otot dan target. Oleh karena itu diperlukan sebuah model latihan yang efektif dan variatif seperti dipenelitian ini yang menggunakan bolatennis yang digantung dan riddle yang dipegang.

Pada saat menerapkan model latihan ketepatan *shooting jump shoot* selama 6 minggu pada siswa kelas VII SMP Imanuel Bandar Lampung ada hambatan yaitu tingkat emosional siswa yang masih labil dan jiwa bermain yang masih besar sehingga membuat penulis merasa tertantang dan penulis melakukan variasi-variasi latihan yang membuat atlet merasa senang dan kurangnya pemahaman tentang Teknik dasar saat melakukan *shooting jump shoot*.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pada siswa kelas VII SMP Imanuel Bandar Lampung dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan menggunakan ring modifikasi untuk meningkatkan hasil *shooting jump shoot* siswa kelas VII SMP Imanuel Bandar Lampung, dengan nilai t hitung = 9,198 > t tabel = 2,145.
2. Tidak ada pengaruh yang signifikan latihan menggunakan ring standar untuk meningkatkan hasil *shooting jump shoot* siswa kelas VII SMP Imanuel Bandar Lampung, dengan nilai t hitung = 1,871 < t tabel = 2,145.
3. Latihan *shooting jump shoot* menggunakan ring modifikasi memberikan pengaruh yang lebih baik daripada latihan *shooting jump shoot* menggunakan ring standar untuk meningkatkan hasil *shooting jump shoot* siswa kelas VII SMP Imanuel Bandar Lampung dengan nilai t hitung = 3,596 > t tabel = 2,048.

REFERENSI

- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Ilmiah Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Arikunto, Suharsimi. 2014. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Ilmiah Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Arsyad, Azhar. 2011. *Media Pembelajaran*. PT. Raja Grafindo. Persada, Jakarta.
- Azwar, Syaifudin. 2001. *Metode Penelitian*, Edisi I, cet. 3. Pustaka. Pelajar, Yogyakarta.
- Bahagia, Adang. 2001. Pengaruh Penerapan Modifikasi Smash Bolavoli Terhadap Hasil Belajar Gerak Dasar Smash Bolavoli. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* Volume 03 Nomor 01 Tahun 2015, 25 – 28
- Bahagia, Suherman. 2000. Pengaruh Modifikasi Permainan Bola voli Terhadap Kerjasama siswa Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan... *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* Volume 03 Nomor 01 Tahun 2015, 20 – 24
- Bahagia, Yoyo. 2000. *Prinsip-prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Depdiknas Dirjen Pendidikan, Jakarta.
- Depdiknas. 2006. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Depdiknas, Jakarta.
- Dimiyati dan Mudjiono. 2009. *Belajar dan Pembelajaran*. PT Rineka Cipta, Jakarta.
- FIBA. 2010. *Pembelajaran Bola Basket*. Jakarta: Tim Penerjemah PB PERBASI Bidang III PB PERBASI. <http://kuabasmprn33.blogspot.com/p/pelajaran-teknik--dasar-bermainbola.html> M. Furqon H. 20
- Freeman, Wilia H. 2001. *Physical education and sport in a changing society* (sixth. Ed). Allyn and Bacon, Boston.
- Hadi, Sutrisno. 2000. *Metodologi Research*. Andi, Yogyakarta.
- Harrow, Anita J. 1972. *Taxonomy of Educational Objectives: the Classification of Educational Goals*. Longmans, London.
- Hidayatullah, M.F. 2002. *Pemanduan Olahraga Modifikasi Sport Search*. Pusat Pelatihan Dan Pengembangan Keolahragaan, Universitas Sebelas Maret, Surakarta
- Irianto, Djoko Pekik. 2002. *Dasar Kepelatihan*. FIK UNY, Yogyakarta.
- Iskandar. 2009. *Panduan Penelitian Tindakan Kelas*. Bentari Buana Murni, Jakarta.
- Khoeron, Nidhom. 2017. *Buku Pintar Basket*. Anugrah, Jakarta.
- KONI. 2000. *Garuda Emas Pemanduan dan Pembinaan Bakat Usia*. Dini. KONI, Jakarta.
- Kosasih, Danny. 2008. *Fundamental Basketball First Step to Win*. CV. Elwas Offset, Semarang.