



## Pengaruh Metode Latihan *Warm Up Speed* dan *Practice Speed* Terhadap Hasil *Under Ring Shoot* Bola Basket

<sup>1</sup>Agung Wicaksono, <sup>2</sup>Soekardi, <sup>3</sup>Catur Wahyu Priyanto

<sup>1</sup>PJKR FKIP Universitas Wahid Hasyim, <sup>2</sup>PJKR FKIP Universitas Wahid Hasyim, <sup>3</sup>PJKR FKIP Universitas Wahid Hasyim

Email: <sup>1</sup>fadhil77@gmail.com, <sup>2</sup>soekardi@unwahas.ac.id, <sup>3</sup>caturwahyupriyanto@unwahas.ac.id

### Info Artikel

#### Kata Kunci:

Latihan Warm Up dan Practice, Bola Basket, Under Ring Shoot

#### Keywords:

Warm Up dan Practice Exercise, Basketball, Under Ring Shoot

### Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi karena tingkat akurasi shooting rendah dan kurangnya metode latihan lain yang diterapkan dalam latihan. Sampel yang diambil dari hasil purposive sampling, berdasarkan kriteria yang telah ditentukan, yang memenuhi adalah berjumlah 12 siswa. Instrumen yang digunakan adalah under ring shoot. Hasil analisis menunjukkan bahwa: (1) Ada pengaruh latihan warm up speed terhadap hasil under ring shoot bola basket siswa, dengan t hitung 1,39 > t tabel 0,44 dan nilai signifikansi 0,22 > 0,05, kenaikan presentase 3,18%. (2) Ada pengaruh latihan practice speed terhadap hasil under ring shoot bola basket siswa, dengan t hitung 2,712 > t tabel 2,57, dan nilai signifikan 0,42 > 0,05, kenaikan presentase 3,73%. (3) Latihan practice speed lebih baik dari pada latihan warm up speed terhadap hasil under ring shoot bola basket, dengan selisih rata-rata sebesar 1,33 kali. Simpulan dari penelitian ini adalah bahwa kedua metode latihan tersebut dapat dijadikan salah satu alternatif latihan diektrakurikuler bola basket sekolah menengah pertama.

### Abstract

This research is motivated by low shooting accuracy and lack of other training methods taught in extracurricular activities. Samples taken from the results of purposive sampling, based on these criteria, there were 12 students. The instrument used is under ring shoot. The results of the analysis show that: (1) There is an effect of warm up speed training on the results of basketball under ring shoot, with t count 1.39> t table 0.44 and significance value 0.22> 0.05, a percentage increase of 3.18%. (2) There is an effect of practice speed training on the results of basketball under ring shoot, with a t count of 2.712> t table 2.57, and a significant value of 0.42> 0.05, an increase percentage of 3.73%. (3) Practice speed training is better than the warm up speed exercise against the results of basketball under ring shoot, with an average difference of 1.33 times. The conclusion of this study is that the two training methods can be used as an alternative exercise in junior high school basketball extracurricular training.

□ Alamat korespondensi:  
Jl. Menoreh Tengah X/22 Sampangan Kota Semarang  
Email: agungwicaksono@gmail.com

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan proses pembelajaran yang memanfaatkan kegiatan fisik. Tujuan dari pendidikan jasmani itu sendiri adalah untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Berdasarkan ruang lingkup pendidikan jasmani siswa memiliki apresiasi terhadap perilaku bermain dan berolahraga yang didalamnya mengajarkan nilai-nilai, seperti: kerjasama, menghargai teman dan lawan, jujur, adil, terbuka dan lain-lain, serta siswa memiliki konsep dan keterampilan berfikir dalam berbagai permainan dan olahraga, dan siswa mampu melakukan berbagai macam bentuk aktivitas permainan dan berbagai cabang olahraga.

Permainan bola basket menjadi salah satu materi yang diajarkan pada mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Secara umum peserta didik memiliki keterampilan yang berbeda-beda dalam melakukan aktivitas jasmani, dalam hal ini adalah permainan bola basket. Permainan ini memang termasuk salah satu permainan yang populer di kalangan siswa, tetapi karena teknik dasarnya yang kompleks dan peraturan permainan yang sulit dipahami membuat banyak peserta didik yang tertarik untuk lebih aktif dalam proses pembelajaran bola basket yang diadakan di luar jam pelajaran atau dalam kegiatan ekstrakurikuler. Melalui kegiatan ekstrakurikuler bola basket diharapkan siswa dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan yang berkaitan dengan mata pelajaran pendidikan jasmani serta dapat meningkatkan bakat, minat, keterampilan, dan sebagai ajang mencari tahu atau prestasi.

Salah satu sekolah yang memiliki kegiatan ekstrakurikuler bola basket adalah sekolah yang terletak di Jalan Putat, Desa Sukodono, Kecamatan Kendal, Kabupaten Kendal yaitu Sekolah Menengah Pertama

Negeri 3 Kendal. Fasilitas yang dimiliki oleh SMP N 3 Kendal diantaranya adalah lapangan bola basket dengan kondisi yang baik, serta ring dan papan pantul yang dimiliki dalam keadaan yang layak. Meskipun ukuran lapangan belum sesuai dengan standar yang di berlakukan. Serta jumlah bola yang digunakan dalam latihan belum sebanding dengan jumlah peserta yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, hal ini memaksa latihan dilakukan secara bergantian. Kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan pada hari Kamis dan Sabtu, mulai pukul 15.30 WIB sampai dengan pukul 17.30 WIB.

Beberapa kejuaraan pernah dijuarai oleh tim dari SMP Negeri 3 Kendal dalam kurun waktu 2 tahun terakhir, diantaranya adalah LIBALA (Liga Basket Pelajar) pada tahun 2016 dan SMEA Cup pada tahun yang sama. Pada tahun 2017 tim SMP Negeri 3 Kendal ikut serta dalam kompetisi PERBASI Cup, hanya saja belum mendapatkan hasil yang maksimal. Tim SMP Negeri 3 Kendal terbagi menjadi dua yaitu tim senior yang rata-rata diperkuat siswa kelas VIII dan IX dan tim junior yang didominasi siswa kelas VII.

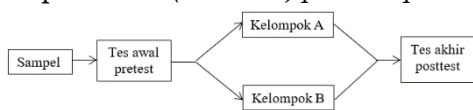
Berdasarkan hasil observasi yang pernah peneliti laksanakan pada awal bulan Januari, tingkat keterampilan bermain bola basket peserta ekstrakurikuler di SMP N 3 Kendal cukup beragam antara siswa satu dengan siswa yang lainnya. Terdapat beberapa siswa memiliki tingkat penguasaan bermain bola basket yang baik, selebihnya masih dalam taraf standart. Terutama dalam penguasaan teknik shooting masih terdapat banyak siswa dengan tingkat akurasi yang rendah, meskipun teknik yang digunakan sudah tepat dan metode latihan kurang bervariasi dan siswa cenderung jenuh. Keterampilan terpenting dalam permainan bola basket ini adalah kemampuan *shooting* atau menembak bola ke dalam *ring*. Keterampilan ini merupakan suatu keterampilan yang memberikan hasil nyata secara langsung. Selain itu, memasukan bola ke dalam ring merupakan inti strategi permainan bola basket. Tingkat penguasaan shooting bola basket yang baik akan membantu sebuah tim untuk menguasai

jalannya pertandingan, dan tidak menutup kemungkinan tingkat penguasaan shooting bola basket yang baik dapat mengantarkan sebuah tim memperoleh kemenangan. Selama ini sesuai dengan penjelasan pelatih ekstrakurikuler bapak M. Zaini Nuhroho dalam latihannya menggunakan metode latihan *shooting under ring*, sedangkan ada latihan shooting dengan menggunakan metode *warm up speed* dan metode latihan *practice speed* yang menurut wahyu nugroho hasilnya baik.

Permasalahan tersebut maenjadikan peneliti menerapkan metode latihan *warm up speed* dan metode latihan *practice speed* untuk menunjang keakurasian *shooting* bola basket. Melalui metode latihan ini memfokuskan pada aktivitas yang memutuhkan kecermatan, akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai atau point.

**METODOLOGI PENELITIAN**

Penelitian ini adalah penelitian eksperimental menggunakan desain penelitian *two-group pretest - posttest design* dengan membagi menjadi dua kelompok yaitu satu kelompok diberi perlakuan latihan *warm-up speed* dan kelompok lain diberi perlakuan latihan *practice speed*. Sugiyono (2016:6) mengungkapkan bahwa penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh *treatment* (perlakuan) tertentu. Kelompok dalam penelitian ini diberi pretest dan *posttest*. Kelompok 1 diberi perlakuan (*treatment*) *warm-up speed* dan kelompok 2 diberi perlakuan (*treatment*) *practice speed*.



Gambar 3.1 Desain Penelitian  
 Sumber : (Sugiyono, 2007:3)

Sugiyono (2016:80) mengartikan populasi sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek dan subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. populasi penelitian ini adalah pemain bola basket yang berusia 13-

14 tahun di ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Kendal yang berjumlah 12 pemain.

Sugiyono (2016:81) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. sedangkan menurut Suharsimi Arikunto (2002:117) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, teknik ini didasarkan atas tujuan tertentu. adapun syarat-syarat yang harus dipenuhi dalam pengambilan sampel ini, yaitu 1) pemain yang aktif diekstrakurikuler smpnegeri 3 kendal, 2) berusia 13-14 tahun, 3) yang datang saat *pretest*. Seluruh sampel tersebut dikenai *pretest* untuk menentukan kelompok *treatment*, dirangking nilai *pretest*nya, kemudian dipasangkan (*matched*) dengan pola a-b-b-a dalam dua kelompok. Teknik pembagian sampel yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan ordinal pairing. *Ordinal pairing* adalah pembagian kelompok menjadi dua dengan tujuan keduanya memiliki kesamaan atau kemampuan yang merata (Sugiyono, 2007:61).

Tabel 1 Teknik Pembagian Sampel dengan *Ordinal Pairing*

Kelompok A	Kelompok B
1	2
4	3
5	6
8	7
9	10
12	dst

(Sumb  
 er:  
 Sugiyono,  
 2007:6  
 1)

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat (Sugiyono, 2008). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *Warm Up Speed* dan *Practice Speed*.

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono 2010). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *Under Ring Shoot*.

Tes menurut Nurhasan (2001) adalah instrument atau alat yang digunakan untuk memperoleh informasi tentang individu atau objek. Sebagai alat pengumpul informasi atau data. Data yang dikumpulkan yaitu

data hasil tes pengukuran awal dan akhir penelitian *shooting* bola basket.

Sugiyono (2016:102) berpendapat bahwa instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Tes yang dipakai dalam penelitian adalah dengan tes kemampuan memasukkan bola dari bawah ring yang merupakan modifikasi dari Johnson basketball battery. Tes ini bertujuan untuk mengukur ketrampilan menembak atau memasukkan bola dari bawah ring. Prosedur pelaksanaan tes *under ring*, peserta memegang bola dan mengambil salah satu posisi bawah keranjang. Saat ada aba-aba "ya" maka *teste* segera menembakkan bola ke dalam ring basket sebanyak-banyaknya dalam waktu 30 detik. Apa bila bola memantul jauh dan tidak dapat dikuasai lagi, peserta bergegas mengambil bola cadangan yang telah disediakan dengan waktu yang terus berjalan. Bola yang sah adalah bola yang masuk ke dalam keranjang. Sebelumnya tes ini telah diuji cobakan oleh Agus Amin dalam skripsinya (2010: 31) pada siswa putra dengan nilai validitas sebesar 0,718 dan realibilitas sebesar 0,702.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji persyaratan. Pengujian terhadap data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu dalam hal analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian bertujuan untuk membantu dalam hal analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas, dan uji t.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Kendal usia 13 – 14 tahun. Lokasi lapangan bola basket SMP Negeri 3 Kendal beralamat di Jl. Putat Kelurahan Sukodono Kendal. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 10 Agustus sampai 31 Agustus 2018. Subjek penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Kendal usia 13 – 14 tahun sebanyak 12 peserta. *Pretest* diambil pada tanggal 9

Agustus 2018 dan *posttest* pada tanggal 3 September 2018. *Treatment* dilakukan 14 kali dengan frekuensi latihan 4 (empat) kali dalam satu Minggu, yaitu pada hari Senin, Rabu, Kamis, Sabtu.

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pretest* nilai minimal = 4.0, nilai maksimal = 15.0, rata-rata (*mean*) = 52,67 dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 13,89 sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 7.0, nilai maksimal = 15.0, rata-rata (*mean*) = 55,17 dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 7,77.

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pretest* nilai minimal = 6.0, nilai maksimal = 14.0, rata-rata (*mean*) = 9.83 dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 10,17, sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 6.0, nilai maksimal = 16.0, rata-rata (*mean*) = 11,5 dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 15,5.

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t hitung 1,39 dan t tabel 0,44 (df 5) dengan nilai signifikansi p sebesar 0.22. Oleh karena t hitung 1,39 > t tabel 0,44 dan nilai signifikansi 0.22 > 0.05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. latihan *warm up speed* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil *under ring shoot* bola basket siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Kendal.

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung 2,712 dan t tabel 2.57 (df 5) dengan nilai signifikansi p sebesar 0,42. Oleh karena t hitung 2.712 > t tabel 2,57, dan nilai signifikansi 0,42 > 0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. metode latihan *practice speed* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil *under ring shoot* bola basket siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Kendal.

Dari tabel hasil uji t di atas dapat dilihat bahwa t hitung sebesar 1,23 dan t-tabel df (5) = 1,167, sedangkan besarnya nilai signifikansi p 0,274. Karena t hitung 1,229 > t tabel = 1,167 dan sig. 0,274 > 0.05. Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai rerata selisih *posttest* kelompok latihan *warm*

*up speed* sebesar 10.17 *shoot* dengan kenaikan persentase sebesar 3.18%, nilai rerata *posttest* kelompok *practice speed* sebesar 11,50 *shoot* dengan kenaikan persentase sebesar 3.73%, dilihat dari selisih nilai *posttest* sebesar 1,33. Maka kelompok eksperimen dengan latihan *Practice speed* lebih baik meningkatkan hasil *under ring shoot* bola basket dari pada Warm *up speed*.

#### SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, pengaruh metode latihan *warm up speed* terhadap hasil *under ring shoot* mempunyai nilai signifikan  $0,22 > 0,05$ , hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan, kenaikan presentase 3,18%. Kemudian pengaruh metode latihan *practice speed* terhadap hasil *under ring shoot* mempunyai nilai signifikan  $0,42 > 0,05$ , hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan, kenaikan presentase 3,73%. Metode latihan *practice speed* lebih baik dari pada latihan *warm up speed* terhadap hasil *under ring shoot* dengan ditunjukkannya selisih rata-rata sebesar 1,33 kali.

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi yaitu: Jika siswa dan pelatih tahu bahwa metode latihan *warm up speed* dan *practice speed* mampu meningkatkan hasil *under ring shoot*, maka kedua latihan ini dapat digunakan untuk variasi bentuk latihan agar siswa tidak mengalami kejenuhan.

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, mengenai pengaruh metode latihan *warm up speed* dan *practice speed* terhadap hasil *under ring shoot* siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Kendal, maka peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih untuk memberikan latihan yang lebih bervariasi lagi sebagai upaya untuk mengurangi kejenuhan latihan.
2. Bagi siswa peserta ekstrakurikuler bola basket agar berlatih dengan sungguh-sungguhnya dan mengembangkan serta meningkatkan kemampuan *under ring shoot*.

3. Perlu adanya motivasi dari pelatih terhadap siswa agar siswa lebih yakin dalam melakukan gerakan *under ring shoot*.
4. Perlu diadakan penelitian lanjutan dengan menambah variabel lain.

#### UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan Terima kasih disampaikan kepada Seluruh Pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan Penelitian. Semoga dapat menjadi amal dan Ibadah yang diterima Allah SWT.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, N. 2007. *Panduan Olahraga Bola Basket*. Solo: Era Pustaka Utama.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- FIBA. 2014. *Official Basketball Rules 2014 Basketball Equipment*. [http://www.fiba.basketball/documents/2015/BasketballEquipment2014\\_Final\\_V1\\_withCovers\\_LOW.pdf](http://www.fiba.basketball/documents/2015/BasketballEquipment2014_Final_V1_withCovers_LOW.pdf) (diunduh pada 10 Januari 2018).
- Fenanlampir, A dan Muhyi, farug, M. 2015."Tes dan Pengukuran dalam Olahraga". Yogyakarta: KDT
- Hartinah, Siti. 2008. *Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Irawan, H, D. 2009. "Pengaruh Latihan Speed Games Terhadap Kecepatan Dribbling Pemain Sepak Bola Usia 12-13 Tahun di SSB Putra Tama Jambidan Bantul". *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY
- Rohim, A. 2008. *Olahraga Bola Basket*. Semarang: Aneka Ilmu
- Sugiyono. 2012. *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Sukardi. 2011. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: Bumi Aksara
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Saputro, G, R, P. "Pengaruh Metode Latihan Shooting Dengan Konsep

- BEEF Terhadap Ketrampilan Bola Basket Pemula”. *Skripsi*.
- Nastiti, A, P. “Pengaruh Metode Latihan Shooting Drill Dan Kemampuan Koordinasi Terhadap Ketrampilan Free Throw Bola Basket Bagi Pemula SmpNegeri Ngemplak Sleman”. *Skripsi*.
- Nurusyaikhi, M. 2017. “Pengaruh Metode Latihan Block Practice Dan Random Practice Terhadap Keberhasilan Speed Spot Shooting Pada Siswa Usia 13-15 Tahun Klub Bola Basket Merdeka Kabupaten Karanganyar Tahun 2017”. *Skripsi*.
- Naufal, M, H. 2017. “Pengaruh Latihan Dodging Run Dan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Kaki Atlet Bulutangkis Putra Usia 12-13 Tahun PB. Harapan Jaya”. *Skripsi*. Unniversitas Negeri Yogyakarta
- Wibowo, W. 2017. Cara Cepat Meningkatkan Akurasi Shooting Bola Basket. <https://olahragapedia.nyimuetz.com>. (diunduh 9 februari 2018)