

Pengaruh Permainan Target Terhadap Kemampuan *Shooting Under Ring* Bolabasket Siswa SMP Negeri 35 Makassar

Andi Mas Jaya AM¹, Juhanis²

^{1,2}Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

Email: ¹andi.masjaya@unm.ac.id, ²juhanis@unm.ac.id

Abstrak. Penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif melalui pendekatan eksperimen *one group pretest-posttest design* yang bertujuan untuk mengetahui; Pengaruh permainan target terhadap kemampuan shooting under ring bolabasket pada siswa SMP Negeri 35 Makassar. Populasinya adalah seluruh siswa SMP Negeri 35 Makassar. Sampel yang digunakan adalah siswa kelas VII sebanyak 30 orang. Teknik penentuan sampel adalah dengan teknik Proporsiv Sampling. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan tes. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes unjuk kerja gerak shooting under ring bolabasket. Teknik analisis data menggunakan analisis Uji t dan sebelumnya telah diuji normalitas dan homogenitas terlebih dahulu melalui program SPSS 21 pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa: ada pengaruh yang signifikan permainan target terhadap kemampuan shooting under ring bolabasket siswa SMP Negeri 35 Makassar dengan nilai $t_{hitung} = 4,990 > t_{tabel(0,05)} = 2,039$ maka hipotesis di terima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan setelah diberi treatment permainan target terhadap kemampuan shooting under ring pada siswa SMP Negeri 35 Makassar. Adanya pengaruh juga ditunjukkan dengan nilai rata-rata *posttest* sebesar $4,560 > 2,810$ nilai rata-rata *pretest*

Kata Kunci: permainan target, shooting under ring, bolabasket

Abstract. This research is a type of quantitative research through a one group pretest-posttest design experimental approach that aims to find out; The effect of the target game on the ability to shoot under the ring basketball in SMP Negeri 35 Makassar students. The population is all students of Makassar 35 Public Middle School. The sample used was grade VII students as many as 30 people. The sampling technique is Proportionv Sampling. Data collection techniques in this study used the test. The instrument used in this study was a performance test for shooting under the basketball ball ring. Data analysis techniques used the t test analysis and had previously been tested for normality and homogeneity through the SPSS 21 program at a significant level $\alpha = 0.05$. Based on the analysis of the results of research and discussion, it can be concluded that $t_{count} = 4.990 > t_{table} (0.05) = 2.039$, the hypothesis is accepted. Thus it can be concluded that there is a significant effect after being given a treatment of the target game on the ability to shoot under the ring in students of SMP Negeri 35 Makassar. The influence is also shown by the posttest average value of $4,560 > 2,810$ pretest average value

Keywords: target game, shooting under the ring, basketball

PENDAHULUAN

Permainan bola besar adalah salah satu cabang olahraga yang dilakukan secara berkelompok dengan menggunakan bola berdiameter lebih dari 25 cm. Salah satunya adalah permainan bola basket. Permainan bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain. Tiap regu berusaha memasukkan bola kedalam keranjang lawan dan mencegah regu lawan memasukkan bola atau membuat angka/skor. Bola boleh dioper, digelindingkan, atau dipantulkan kesegala arah, sesuai dengan peraturan.

Berdasarkan indikator ketercapaian untuk teknik dasar permainan bolabasket di SMP Negeri 35 Makassar yang belum terlihat baik adalah saat siswa melakukan teknik *shooting under ring*.

Dari hasil observasi di SMP Negeri 35 Makassar dengan guru pendidikan jasmani di SMP Negeri 35 Makassar diperoleh hasil bahwa praktek kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani di SMP Negeri 35 Makassar hanya mendapatkan porsi dua jam pelajaran setiap minggunya sehingga pembelajaran bolabasket masih sangat terbatas. Ditambah guru sendiri dalam menyampaikan pembelajaran lebih dominan menggunakan metode komando. Sehingga siswa jarang mendapatkan koreksi dari guru saat melakukan pembelajaran.

Selain metode komando guru juga memberikan pembelajaran yang bersifat latihan, yang sifatnya melakukan gerakan secara berulang-ulang sehingga menyebabkan siswa menjadi bosan. Sedangkan untuk siswa kelas VIII yang masih membutuhkan penyesuaian agar dapat bermain bolabasket dengan baik harus

mendapatkan suasana pembelajaran yang menyenangkan dan tidak membebani siswa itu sendiri. Dilihat dari sarana dan prasarana yang berada di SMP Negeri 35 Makassar sebenarnya sudah sangat memadai dan seharusnya siswa dapat termotivasi oleh adanya sarana dan prasarana yang memadai tersebut, akan tetapi pada prakteknya dengan lapangan yang sudah memadai pengelolaan jadwal yang kurang baik masih saja terjadi.

Melihat permasalahan yang terjadi pada kelas VIII di SMP Negeri 35 Makassar, maka diperlukan pendekatan pembelajaran yang lebih efektif dan efisien. Pendekatan yang mengarah bagaimana siswa terlatih untuk serius, termotivasi dan terbiasa melempar obyek lempar secara tepat ke tempat yang telah ditentukan. Pendekatan pembelajaran tersebut adalah dengan permainan target. memfokuskan pada aktivitas permainan yang membutuhkan kecermatan, akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang : "Pengaruh Permainan Target Terhadap Kemampuan *Shooting Under Ring* Bolabasket Siswa SMP Negeri 35 Makassar"

Dari uraian latar belakang yang dikemukakan di atas, maka permasalahan dalam penelitian di rumuskan sebagai berikut: "Adakah pengaruh pendekatan permainan target terhadap kemampuan *shooting under ring* bolabasket siswa SMP Negeri 35 Makassar?"

Hakekat Shooting Under Ring Bolabasket

Permainan bolabasket termasuk cabang olahraga permainan yang dilaksanakan secara beregu dan dikelompokkan sebagai permainan bola besar. Dalam PERBASI (1999:11) bahwa bola basket dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri atas 5 orang pemain. Tiap-tiap regu berusaha memasukan bola ke dalam keranjang lawan dan mencegah regu lawan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan dan mencegah regu lawan memasukkan bola atau membuat angka/score. Bola boleh dioper, digelindingkan, atau dipantulkan/di dribbling ke segala arah, sesuai dengan peraturan/ketentuan.

Keahlian dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain bolabasket adalah *shooting*, karena tujuan permainan bolabasket adalah memasukan bola ke keranjang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah lawan tidak membuat skor. Untuk itu teknik dasar *shooting* merupakan teknik dasar yang penting, meskipun tidak meninggalkan teknik dasar lain. Oleh karena itu teknik *shooting* merupakan hal yang terpenting, karena kemenangan regu dalam suatu pertandingan ditentukan dengan jumlah skor yang dibuat.

Shooting under ring sering sering digunakan ketika pemain penyerang yang berada di dekat ring menerima sebuah umpan, merebut bola dari *rebound*, atau melakukan *dribble-drive* ke arah ring basket (Jon Oliver, 2007:18). Sedangkan menurut Nuril Ahmadi *Shooting under ring* adalah tembakan dari posisi dibawah ring basket setelah melakukan dribel atau mendapatkan operan (2007:29)

Shooting under ring merupakan salah satu teknik dasar dalam bolabasket yang harus dikuasai dengan baik oleh setiap pemain karena teknik ini sangat mendukung terhadap teknik yang lain seperti *lay up shoot*, agar pemain dapat melakukan gerakan *lay up* dengan baik, maka harus menguasai teknik *under ring* dengan baik yang biasanya dilakukan dari sudut 45 derajat dari setiap arah keranjang.

Permainan Target

Permainan target adalah permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain yang sejenis dilempar atau dipukul dengan terarah mengenai sasaran yang telah ditentukan dan semakin sedikit pukulan menuju sasaran semakin baik.

Permainan target adalah salah satu klasifikasi dari bentuk permainan dalam pendekatan TGFU (pembelajaran pendekatan taktik) yang memfokuskan pada aktivitas permainan yang membutuhkan kecermatan, akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai. Menurut Mitchelll, Oslin, dan Griffin (2003:7-8) permainan target adalah permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain sejenis baik dilempar atau dipukul dengan terarah mencapai sasaran yang sudah ditentukan dan semakin sedikit untuk menuju pukulan/ perlakuan menuju sasaran semakin baik. Permainan ini sebenarnya menjadi dasar bagi permainan-permainan yang lain, karena hampir setiap permainan memiliki target atau goal yang dijadikan sasarannya. Misalnya, permainan bolabasket, sepakbola dan sebagainya memiliki sasaran yang bermacam-macam.

Bentuk-bentuk permainan target yang biasa dilakukan, misalnya panahan, *golf*, *bowling*, *billiards*, *snooker* dengan berbagai modifikasinya. Dalam permainan *golf*, *golf* adalah permainan luar ruang yang dimainkan secara perorangan atau tim yang berlomba memasukan bola ke dalam lubang-lubang yang ada di lapangan dengan jumlah pukulan tersedikit mungkin.

Dalam permainan target para siswa didorong mengembangkan kesadaran taktikal dan kemampuan pembuatan keputusan manakala hal ini menjadi orientasi utama dalam pengajaran. Kesadaran taktikal adalah prasyarat untuk

kemampuan penampilan, tetapi pada saat bersamaan para siswa harus menampilkan baik pengetahuan maupun keterampilan untuk melakukan permainan dengan sebaik-baiknya

Peneliti menggunakan Pendekatan bermain target diharapkan adanya *transfer of skill* permainan target ke permainan invasi. Karena permainan target adalah dasar dari pendekatan TGfU dimana kemampuan yang didapat dalam permainan target ini bisa diterapkan pada bentuk permainan lainnya, seperti : permainan net (smash ke area yang kosong), permainan *striking/fielding* (melempar bola ke teman), dan pada permainan invasi (memasukan bola ke dalam ring atau sasaran lainnya). Dalam bermain target ini sasaran bisa dimodifikasi sedemikian rupa agar siswa tidak bosan dan tetap antusias dalam mengikuti pembelajaran. Target untuk menggantikan ring basket bisa diganti dengan simpai ataupun target yang diberi skor.

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir yang sudah disebut di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis, sebagai berikut: ada pengaruh yang signifikan metode permainan target terhadap kemampuan *shooting under ring* bolabasket siswa SMP Negeri 35 Makassar

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen yang akan mengungkap tentang pengaruh pendekatan permainan target terhadap kemampuan *shooting under ring* bolabasket siswa SMP Negeri 35 Makassar. Variabel bebas pada penelitian ini adalah pendekatan permainan target dan variabel terikat pada penelitian ini adalah kemampuan *shooting under ring* bolabasket. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one pretest-posttest group*. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 35 Makassar. Metode pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, sehingga sampel yang digunakan sebanyak 32 orang siswa.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan teknik tes, berupa tes unjuk kerja *shooting under ring* bolabasket. Instrumen tes kemampuan *shooting*.tes yang dipakai dalam penelitian ini adalah dengan tes kemampuan memasukkan bola dari bawah ring yang merupakan modifikasi dari *Johnson Basketball Battery*. Uji hipotesis digunakan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh signifikan dari latihan yang diberikan. Uji hipotesis dilakukan dengan uji t dua sampel berkorelasi, dengan bantuan SPSS 21

HASIL DAN PEMBAHASAN

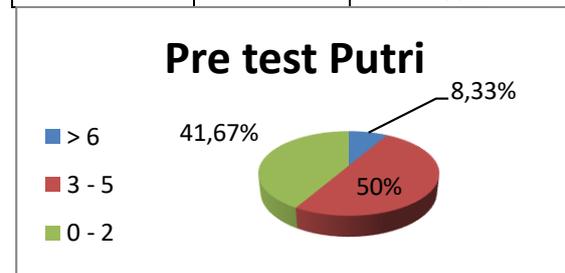
Deskripsi Hasil Penelitian

Dari data hasil penghitungan statistik pre test diperoleh skor minimal sebesar 0.00, nilai maksimum 12.00, rerata 2.81, median 2.00, dan standar deviasi 2.375.

Untuk mempermudah dalam memahami distribusi frekuensi yang telah ditampilkan, maka deskripsi hasil penelitian *pretest shooting under ring* bolabasket dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 1.Deskriptif Frekuensi Pretest Siswa Putri

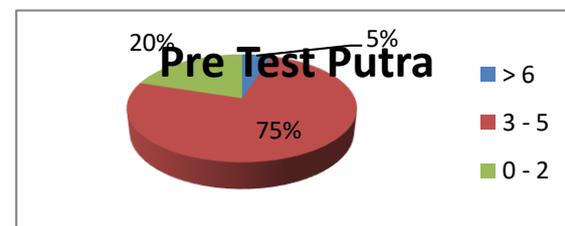
Interval	Frekuensi	Persentase
> 6	1	8,33%
3-5	6	50%
0-2	5	41,67%
Jumlah	12	100%



Gambar 1. Grafik Pretest Siwa Putri

Tabel 2.Deskriptif Frekuensi Pretest Siswa Putra

Interval	Frekuensi	Persentase
> 6	1	5%
3-5	15	75%
0-2	4	20%
Jumlah	20	100%

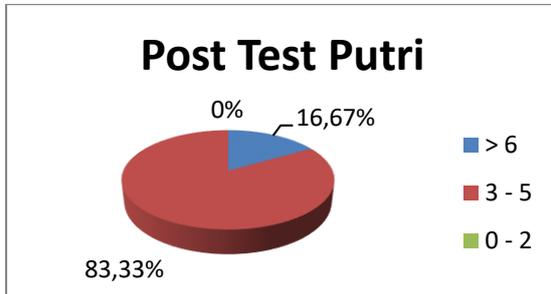


Gambar 2. Grafik Pretest Siwa Putra

Dari hasil penghitungan statistik post test diperoleh skor minimal sebesar 2.00, nilai maksimum 11.00, rerata 4.56, median 4.00, dan standar deviasi 1,950. Untuk mempermudah dalam memahami distribusi frekuensi yang telah ditampilkan, maka deskripsi hasil penelitian *post test shooting* bolabasket dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3. Deskriptif Frekuensi Posttest Siswa Putri

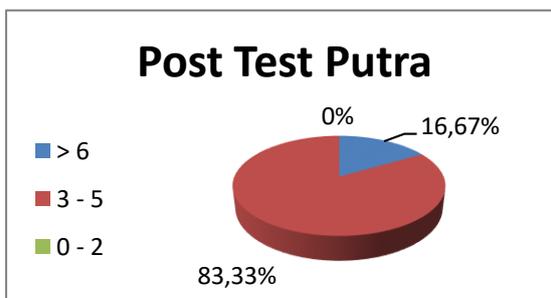
Interval	Frekuensi	Persentase
> 6	2	16,67%
3-5	10	83,33%
0-2	0	0%
Jumlah	12	100%



Gambar 3. Grafik Posttest Siswa Putri

Tabel 4. Deskriptif Frekuensi Posttest Siswa Putra

Interval	Frekuensi	Persentase
> 6	2	16,67%
3-5	18	83,33%
0-2	0	0%
Jumlah	20	100%



Gambar 4. Grafik Posttest Siswa Putra

Pengujian Hipotesis

Di uji dengan mencari perbedaan kemampuan *shooting* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan metode latihan bermain target. Uji hipotesis menggunakan uji-t yang hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Hasil Uji t test

variabel	Rata-rata	T hitung	T table	Ket
Pre test	1.75	4.99	2.039	Sig
Post test	0	0		

Hasil uji statistik variabel diperoleh nilai uji-t antara *pre test* dan *post test* yang memiliki nilai t_{tabel} : 2,039 dengan $df = N - 1 = 31$ sehingga nilai t_{tabel} : 2,039 pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Ternyata $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $4,990 > 2,039$ maka H_0 ditolak dan H_a di terima, maka ada perbedaan

yang signifikan. Jika dilihat dari besarnya pengaruh latihan *shooting* atas melalui metode latihan bermain target adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Perbedaan Post test dan Pre test

Kelompok	Rata-rata	Kenaikan Persentase
Pre test	2.81	54.44%
Post test	4.56	

Berdasarkan hasil uji beda dapat diketahui kenaikan persentase dengan cara selisih rerata dibagi rerata *pre test* dikalikan 100%, sebesar 54,44%. Hal ini mempunyai arti bahwa ada pengaruh latihan permainan target terhadap *shooting* bolabasket yaitu sebesar 54,44%.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pada teknik dasar *shooting* bolabasket dengan pendekatan permainan target pada siswa SMP Negeri 35 Makassar. Hal ini dibuktikan dengan menggunakan kaidah untuk mengetahui ada atau tidak adanya perbedaan signifikan, yaitu apabila nilai Ternyata $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_a diterima dan jika nilai signifikan Ternyata $t_{hitung} < t_{tabel}$, maka H_a ditolak. Berdasarkan hasil uji statistik variabel maka H_a diterima. karena nilai Ternyata $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $(4.990) > (2.039)$ maka ada perbedaan yang signifikan.

Dilihat dari nilai rata-rata, maka diperoleh nilai rata-rata *pre test* 2.81 dan nilai rata-rata *post test* 4.56, karena nilai rata-rata *post test* lebih besar dari nilai rata-rata *pre test*, maka pengaruh latihan permainan target terhadap *shooting* sebesar 1.53 atau 54,44%. sehingga keputusan yang dapat diambil adalah "Ada Pengaruh Latihan Bermain Target Terhadap Kemampuan *Shooting* Bolabasket Pada Siswa SMP Negeri 35 Makassar.

Penggunaan metode bermain diharapkan adanya *transfer of skill* permainan target ke permainan invasi. Karena permainan target adalah dasar dari pendekatan TGfU dimana kemampuan yang didapat dalam permainan target ini bisa diterapkan pada bentuk permainan lainnya, seperti : permainan net (smash ke area yang kosong), permainan *striking/fielding* (melempar bola ke teman), dan pada permainan invasi (memasukan bola ke dalam ring atau sasaran lainnya).

Dalam bermain target ini sasaran bisa dimodifikasi sedemikian rupa agar siswa tidak bosan dan tetap antusias dalam mengikuti latihan. Target untuk menggantikan ring basket bisa diganti dengan simpai ataupun target yang diberi skor. Dengan adanya unsur permainan target, permainan bolabasket akan sangat baik diajarkan saat latihan maupun saat ekstrakurikuler di sekolah. Keuntungan lainnya adalah target bisa diganti ataupun dimodifikasi sendiri sesuai dengan

keinginan. Dengan memodifikasi permainan target yang berbeda akan menjadikan siswa tidak merasa bosan dalam melakukannya, serta akan efisien dalam waktu karena target bisa dibuat banyak dan siswa tidak jenuh dalam menunggu untuk mendapatkan kesempatan

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan menunjukkan bahwa $t_{hitung} = 4,990 > t_{tabel(0,05)} = 2,039$ maka hipotesis di terima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan setelah diberi treatment permainan target terhadap kemampuan *shooting under ring* pada siswa SMP Negeri 35 Makassar. Adanya pengaruh juga ditunjukkan dengan nilai rata-rata *posttest* sebesar $4,560 > 2,810$ nilai rata-rata *pretest*.

Berdasarkan dari hasil penelitian tersebut, maka diharapkan para guru penjas dan siswa yaitu:

- 1) Bagi siswa yang mengikuti kegiatan pembelajaran bolabasket di SMP Negeri 35 Makassar dapat dijadikan pegangan untuk melatih dengan menggunakan metode bermain target terhadap peningkatan kemampuan *shooting* bolabasket.
- 2) Bagi guru agar meningkatkan kreativitas dalam melakukan pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan *shooting* dengan metode bermain target

DAFTAR PUSTAKA

- Abdin, Akros. 1999. *Bolabasket Kembar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Ali Maksum. 2012. *Metode Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press
- Ambler, Vic. 1990. *Petunjuk Untuk Pelatih & Pemain Bola Basket*. Bandung: Pionir.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Dedy Sumiyarso. 2002. *Keterampilan Bolabasket*. Yogyakarta : FIK UNY
- Eveline, Siregar. 2010. *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Bogor: Ghalia Indonesia
- Kosasih, Danny. 2008. *Fundamental Basketball First Step to Win*. Semarang: KarangTuri Media
- Lieberman, Nancy. 1997. *Bola Basket Untuk Wanita*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- M.Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud
- Oliver, Jon. 2007. *Dasar-Dasar Bola Basket*. Bandung: Pakar Raya
- Stocker, Gerhard dkk. 1982. *Bola Basket : Dari Permainan Sampai Pertandingan*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Wiessel, Hal. 2000. *Bola Basket (dilengkapi dengan program pemahiran teknik dan taktik)*. Jakarta : PT Rajagrafindo Persada.