

PENGARUH PENGGUNAAN METODE BAGIAN REPETITIF TERHADAP HASIL *LAY-UP* PERMAINAN BOLA BASKET

Rizki Ramadhan Pratama*, Dr. Dwi Cahyo Kartiko, M.Kes.

Program Studi S-1 Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

*rizkiramadhanpratama12@gmail.com

Abstrak

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian penting dari pendidikan secara keseluruhan, yang memiliki tujuan untuk menjaga kebugaran para peserta didik, menambah keterampilan gerak, menumbuhkan sikap sportif, bekerja sama dan masih banyak lagi yang saling berkaitan dengan tujuan pendidikan nasional. Bola basket merupakan salah satu materi permainan bola besar yang diajarkan dalam mata pelajaran PJOK. Ada beberapa teknik dasar dalam permainan bola basket diantaranya *dribble*, *passing*, dan *shooting*. Ada banyak kendala yang ditemui ketika pembelajaran bola basket pada materi *lay-up* dikarenakan kurangnya pemahaman peserta didik terhadap teknik *lay-up*. Hal ini disebabkan karena ketika pembelajaran PJOK berlangsung guru tidak menjelaskan langkah demi langkah proses melakukan gerakan *lay-up*. Metode pembelajaran yang cocok untuk mengatasi kesulitan saat proses pembelajaran teknik dasar yang kompleks dan perlu pemahaman dari setiap bagian seperti gerakan *lay-up* pada permainan bola basket adalah dengan menggunakan metode bagian repetitif agar peserta didik memahami penjelasan setiap bagian per bagian secara berulang pada saat melakukan pembelajaran teknik dasar *lay-up* permainan bola basket. Tujuan dari penelitian ini untuk: 1) Untuk mengetahui pengaruh penggunaan metode bagian repetitif terhadap hasil *lay-up* permainan bola basket pada siswa kelas IX SMP Negeri 1 Sidoarjo Tahun Ajaran 2018-2019. 2) Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh penggunaan metode bagian repetitif terhadap hasil *lay-up* permainan bola basket pada siswa kelas IX SMP Negeri 1 Sidoarjo Tahun Ajaran 2018-2019. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan data yang diperoleh dari kelompok eksperimen sebelum diterapkannya metode bagian repetitif (*pre-test*) yaitu didapat jumlah skor rata-rata sebesar 16,16 dengan standar deviasi 7,32, varian sebesar 53,67 dan hasil keterampilan *lay-up* peserta didik kelas IX K SMP Negeri 1 Sidoarjo data yang diperoleh sesudah diterapkannya metode bagian repetitif (*post-test*) yaitu didapat jumlah skor rata-rata sebesar 22,32 dengan standar deviasi 5,84 varian sebesar 34,15. Hasil perhitungan uji T, $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ ($6,07 > 1,697$) dengan taraf Signifikan 0,05) maka hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh metode bagian repetitif terhadap hasil *lay-up* bola basket pada kelas IX SMP Negeri 1 Sidoarjo dinyatakan diterima dan presentase pengaruh sebesar 38,12%

Kata Kunci: Repetitif, *Lay-up*, BolaBasket

Abstract

Physical Education is the important part of education, which has purpose of maintaining students fitness, increase motor skills, grows sportsmanship, teamwork etc. Which is associated with national education goal. Basketball is one of the big ball subtopic on physical education. There are some techniques, they are dribble, passing, shooting. There are many difficulty when practicing lay up caused by low understanding of the techniques. This is because the teacher did not explain the technique part by part. Suitable learning method in this case is part repetitive method to understand every part of the lay up techniques. Because this method allows students to practice and understand every part repeatedly. Research purposes are 1. To know the effect of part repetitive method to lay up learning results on ninth grade students of the first state junior high school of Sidoarjo 2018-2019 school year. 2. To know how much the effect of part repetitive method to lay up learning results on ninth grade students of the first state junior high school of Sidoarjo 2018-2019 school year. Data collected are mean of the pre test shows 16.16 with 7.32 of standard deviation and 53.67 of varian value. And mean of the post test shows 22.32 with 5.84 of standard deviation and 34.15 of varian value. Statistical test using T test shows $t_{count} > t_{table}$ ($6.07 > 1.697$). It is concluded that there is a significant effect of part repetitive method to lay up learning results on ninth grade students of the first state junior high school of Sidoarjo with an effect of 38.12%.

Keyword(s): Repetitive, Lay up, Basketball

PENDAHULUAN

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 1 menyatakan bahwa: "Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara". Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan selanjutnya disingkat PJOK merupakan bagian penting dari pendidikan secara keseluruhan, yang memiliki tujuan untuk menjaga kebugaran para peserta didik, menambah keterampilan gerak, menumbuhkan sikap sportif, bekerja sama dan masih banyak lagi yang saling berkaitan dengan tujuan pendidikan nasional. Aktivitas fisik menjadi semakin penting terhadap aspek kehidupan yang sehat, tidak ada keraguan bahwa itu memberikan kontribusi untuk kesejahteraan kita (Kos, dkk., 2018: 489). Dengan mengikuti pembelajaran PJOK peserta didik tidak hanya menyerap nilai-nilai yang terkandung pada pembelajaran PJOK, tetapi peserta didik juga diharapkan menjadi lebih *fresh* dalam menjalankan aktivitas di sekolah. Menurut struktur kurikulum 2013 berdasarkan panduan Kemendikbud jumlah total jam pelajaran dalam seminggu pada kurikulum 2013 adalah 38 jam, jadi dalam setiap minggu para peserta didik telah menghabiskan 36 jam di dalam kelas untuk menerima pelajaran dan diharapkan para peserta didik mendapatkan suasana dan energi baru ketika menerima pembelajaran PJOK. Dalam pembelajaran PJOK guru memiliki peranan yang penting bagi ketuntasan peserta didik dalam proses pembelajaran dan menentukan hasil belajar. Selain harus menguasai setiap materi yang akan disampaikan kepada peserta didik guru juga harus bisa menerapkan metode pembelajaran yang tepat dengan karakteristik peserta didik. Dengan begitu diharapkan bagi peserta didik dapat menerima dan mengerti apa yang telah dipelajari. Pembelajaran PJOK dengan berbagai aktivitas olahraga serta olahraga permainan yang mengandung banyak unsur positifnya diharapkan tidak hanya membantu mendapatkan kemampuan psikomotornya saja tetapi juga mampu mengembangkan kemampuan kognitif dan afektif peserta didik. Dalam hal ini pembelajaran PJOK terdapat berbagai macam materi, contohnya: atletik, permainan bola besar, permainan bola kecil, beladiri.

Bola basket merupakan salah satu materi permainan bola besar yang diajarkan dalam mata pelajaran PJOK. Permainan bola basket merupakan olahraga tim yang membutuhkan kerjasama dalam sebuah permainan. Dalam permainan bola basket, pemain harus menghubungkan antara berlari, mengubah arah,

melompat, dan melempar (Busca, dkk., 2018: 5). Ada beberapa teknik dasar dalam permainan bola basket diantaranya *dribble*, *passing* (*chest pass*, *bounce pass*, *overhead pass*), dan *shooting* (*freethrow*, *jumpshot*, *lay-up*).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan selama kegiatan PPP di SMP Negeri 1 Sidoarjo pada tanggal 17 Juli sampai dengan 2 September 2017, peserta didik SMP Negeri 1 Sidoarjo sangat antusias dalam mengikuti pembelajaran bola basket tetapi banyak peserta didik yang belum mampu melakukan teknik dasar permainan bola basket dengan baik dan benar. Misalnya: pada saat melakukan gerakan *shooting lay-up* banyak peserta didik melakukan gerakan kaki lebih dari tiga langkah, koordinasi tangan dan kaki belum benar, selain itu target yang menjadi sasaran pantulan bola juga belum tepat sehingga bola tidak dapat masuk ke keranjang. Ada banyak kendala yang ditemui ketika pembelajaran bola basket pada materi *lay-up* dikarenakan kurangnya pemahaman peserta didik terhadap teknik *lay-up*. Hal ini disebabkan karena ketika pembelajaran PJOK berlangsung guru tidak menjelaskan langkah demi langkah proses melakukan gerakan *lay-up*, sedangkan *lay-up* adalah salah satu teknik dasar dalam bola basket yang memiliki tingkat kesulitan lebih tinggi dibandingkan teknik dasar bola basket lainnya. *Lay-up* terdapat banyak tahapan yang harus dilakukan dengan tepat agar bisa mendapatkan hasil yang maksimal dan kurangnya inovasi guru dalam memilih metode pembelajaran yang tepat untuk pembelajaran bola basket pada materi *lay-up*. Menyelesaikan berbagai kendala dalam pembelajaran *lay-up* bola basket guru dituntut untuk dapat memilih atau mengkombinasikan berbagai metode pembelajaran yang mengarah pada pencapaian tujuan pembelajaran.

Pada pembelajaran *lay-up* ada beberapa metode yang diharapkan bisa digunakan guru untuk mengatasi kesulitan yang dialami peserta didik seperti metode tutor sebaya, metode demonstrasi dan metode bagian (murni, progresif, repetitif). Menurut McGeach dalam Surbakti (2011: 40), Membagi metode bagian menjadi 3 yaitu : (1) metode bagian murni, cara mengajar dengan metode ini setiap unsur dipelajari sendiri-sendiri secara khusus misalnya: unsur pertama dipelajari sampai dikuasai, kemudian unsur kedua dipelajari sampai dikuasai pula. Setelah itu unsur ketiga dikuasai kemudian baru dirangkakan untuk melakukan gerakan secara keseluruhan. (2) Metode bagian progresif (maju berkelanjutan) cara mengajar dengan metode ini unsur pertama dan kedua dipelajari secara terpisah, kemudian setelah dipelajari baru disatukan, selanjutnya unsur ketiga dipelajari secara terpisah pula, setelah dikuasai baru digabungkan unsur satu dan dua. Demikian seterusnya hingga dapat dikuasai setelah itu melakukan gerakan

sesungguhnya. (3) Metode bagian repetitif (berulang) untuk metode ini pertama kali yang diajarkan unsur kesatu dan unsur kedua secara bersamaan, berikutnya lagi diajarkan unsur kesatu, kedua, ketiga bersamaan pula dan seterusnya.

Metode pembelajaran yang cocok untuk mengatasi kesulitan saat proses pembelajaran teknik dasar yang kompleks dan perlu pemahaman dari setiap bagian seperti gerakan *lay-up* pada permainan bola basket adalah dengan menggunakan metode bagian repetitif agar peserta didik memahami penjelasan setiap bagian per bagian secara berulang pada saat melakukan pembelajaran teknik dasar *lay-up* permainan bola basket. Dari latar belakang tersebut, akan dilakukan penelitian menggunakan metode bagian repetitif terhadap *lay-up* bola basket dalam proses belajar mengajar dengan judul “Pengaruh Penggunaan Metode Bagian Repetitif Terhadap Hasil *Lay-up* Bola Basket”, Studi pada peserta didik kelas IX SMP Negeri 1 Sidoarjo Tahun Ajaran 2018-2019.

METODE

Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimen semu dengan pendekatan kuantitatif. Desain penelitian merupakan sebuah rancangan bagaimana suatu penelitian akan dilakukan (Maksum, 2012: 95). Desain penelitian ini menggunakan desain eksperimen dengan prinsip *Randomized Control Group Pretest-Posttest Design*. Artinya, dalam desain ini subjek ditempatkan secara acak. dengan diadakan *pre-test* dan *post-test* untuk memastikan efektivitas perlakuan yang diberikan. Sampel adalah sebagian atau objek yang dijadikan wakil dalam penelitian (Maksum, 2012:53). Dalam penelitian ini, teknik sampling yang digunakan adalah *clusterrandom sampling*. Dalam *cluster random sampling* yang dipilih bukan individu, melainkan kelompok atau area yang kemudian disebut *cluster* (Maksum, 2012: 57). Pengambilan sampel ini dilakukan dengan cara mengundi seluruh kelas IX yang berada SMP Negeri 1 Sidoarjo dan hanya diambil dua kelas yang akan dijadikan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dengan cara memanggil seluruh ketua kelas IX untuk mengambil undian. Pada saat mengambil undian ketua kelas yang mendapatkan kode eksperimen dalam satu kali pengundian, maka kelas tersebut yang akan menjadi kelompok eksperimen penelitian. Kelas yang mendapatkan kode kontrol satu kali pengundian, maka kelas tersebut yang akan menjadi kelompok kontrol. Adapun yang menjadi kelompok eksperimen pada penelitian ini adalah kelas IX K berjumlah 31 siswa dan yang menjadi kelompok kontrol pada penelitian ini adalah kelas IX A yang berjumlah 32 siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data yang akan disajikan berupa data nilai *pre-test* dan *post-test lay-up* bola basket siswa kelas IX A dan IX K SMP Negeri 1 Sidoarjo. Adapun yang menjadi sampel pada penelitian ini adalah kelas IX A yang berjumlah 32 siswa dan IX K berjumlah 31 siswa. Dalam penghitungan analisis data ini peneliti menggunakan dua jenis teknik analisis yaitu perhitungan statistik manual dan program IBM *Statistical Package For the Social Sciences (SPSS) for Windows release 21.0*.

Tabel 1. Hasil Perhitungan *Pre-test* dan *Post-test* Kelompok Eksperimen (X)

Deskripsi	Rata-rata	SD	Varian	N Maks.	N Min.
<i>Pretest</i>	16,16	7,32	53,67	31,00	8,00
<i>Posttest</i>	22,32	5,84	34,15	32,00	9,00

Berdasarkan hasil analisis tabel di atas, maka telah tercantum hasil data yang diperoleh dari kelompok eksperimen sebelum diterapkannya metode bagian repetitif (*pre-test*) yaitu didapat jumlah skor rata-rata sebesar 16,16 dengan standar deviasi 7,32, varian sebesar 53,67 dengan nilai minimum yaitu 8,00 dan nilai maksimumnya adalah 31,00.

Sedangkan hasil olah data yang diperoleh dari kelompok eksperimen sesudah diterapkannya metode bagian repetitif (*post-test*) yaitu didapat jumlah skor rata-rata sebesar 22,32 dengan standar deviasi 5,84 varian sebesar 34,15 dengan nilai minimum yaitu 9,00 dan nilai maksimumnya adalah 32,00.

Tabel 2. Hasil Perhitungan *Pre-test* dan *Post-test* Kelompok Kontrol (Y)

Deskripsi	Rata-rata	SD	Varian	N Maks.	N Min.
<i>Pretest</i>	13,96	6,04	36,48	29,00	8,00
<i>Posttest</i>	18,25	5,79	33,61	29,00	10,00

Berdasarkan hasil analisis tabel di atas, maka telah tercantum hasil data yang diperoleh dari kelompok kontrol sebelum penerapan dengan menggunakan media gambar (*pre-test*) yaitu didapat jumlah skor rata-rata sebesar 13,96 dengan standar deviasi 6,04, varian sebesar 36,48 dengan nilai minimum yaitu 8,00 dan nilai maksimumnya adalah 29,00. Sedangkan hasil olah data yang diperoleh dari kelompok kontrol sesudah penerapan pembelajaran dengan menggunakan mediagambar (*post-test*) yaitu didapat jumlah skor rata-rata sebesar 18,25 dengan standar deviasi 5,79 varian sebesar 33,61 dengan nilai minimum yaitu 10,00 dan nilai maksimumnya adalah 29,00.

Tabel .3 Tabel Pengujian Normalitas

Deskripsi	Pre-test(X)	Post-test(X)	Pre-test(Y)	Post-test(Y)
N	31	31	32	32
Mean	16,16	22,32	13,96	18,25
P-Value	0,372	0,701	0,087	0,468
Keterangan	(p) > α = 0,05	(p) > α = 0,05	(p) > α = 0,05	(p) > α = 0,05
Status	Normal	Normal	Normal	Normal

Berdasarkan hasil analisis tabel di atas, dapat dijelaskan bahwa nilai signifikansi dari hasil *lay-up* bola basket pembelajaran PJOK untuk *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen (X) dan kelompok kontrol (Y) diperoleh nilai signifikansi P-Value lebih besar dari nilai alpha (5%), sehingga diputuskan H0 diterima yang berarti data yang diperoleh memiliki distribusi normal. Sehingga data penelitian tersebut layak digunakan untuk penelitian selanjutnya.

Tabel 4. Hasil Perhitungan Uji-T

	Mean	Std.Deviasi	t- hitung	df	Sig. (2- tailed)
Pre-test-	-6,16	5,65	-6,07	30	0,00
Post-test					

Berdasarkan hasil analisis tabel di atas, diketahui bahwa rata-rata *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen (X) adalah -6,16 dan nilai t-hitung sebesar -6,07 dengan signifikansi 0,00. Nilai t-tabel, pada taraf signifikansi α = 0,05 df 30 adalah 1,697. Berdasarkan data tersebut diketahui bahwa nilai t-hitung lebih besar dari nilai t-tabel (-6,07 > 1,697) maka hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh yang signifikan metode bagian repetitif terhadap hasil *lay-up* bola basket pada kelas IX SMP Negeri 1 Sidoarjo dinyatakan diterima. Pada bagian ini akan membahas tentang penerapan metode bagian repetitif terhadap hasil *lay-up* permainan bola basket pada kelas eksperimen yaitu kelas IX K SMP Negeri 1 Sidoarjo. Mata pelajaran PJOK memiliki peranan yang penting untuk memberi kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar yang belum pernah mereka peroleh sebelumnya, melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang dilakukan secara runtut sesuai kemampuan siswa. Pemberian perlakuan dilakukan selama 3 kali *treatment* dengan frekuensi 1 kali seminggu selama jam pelajaran PJOK. Berdasarkan analisis menunjukkan bahwa metode pembelajaran tersebut berpengaruh signifikan pada siswa kelas IX K SMP Negeri Sidoarjo. Hasil uji-t menunjukkan bahwa terdapat peningkatan hasil *lay-up* kelas IX K SMP Negeri 1 Sidoarjo. Hal ini ditunjukkan

dengan nilai t hitung > t tabel (-6,07 > 1,697) dan nilai signifikansi p sebesar 0,00 < 0,05, berarti ada pengaruh yang signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi ada pengaruh penggunaan metode bagian repetitif terhadap hasil *lay-up* permainan bola basket pada siswa kelas IX SMP Negeri 1 Sidoarjo dinyatakan diterima. Pembelajaran menggunakan metode bagian repetitif cocok untuk mengatasi kesulitan siswa saat proses pembelajaran teknik dasar yang kompleks seperti gerakan *lay-up* permainan bola basket, karena pada metode bagian repetitif ini yang pertama kali diajarkan unsur kesatu dan unsur kedua secara bersamaan, berikutnya lagi diajarkan unsur kesatu, kedua, ketiga bersamaan pula dan seterusnya. Sehingga siswa memahami tentang teknik bagian perbagian dan mudah mengingat-ingat gerakan yang sudah dipelajari. Berdasarkan pembahasan tersebut dapat disimpulkan bahwa metode bagian repetitif berpengaruh terhadap hasil *lay-up* permainan bola basket kelas IX K di SMP Negeri 1 Sidoarjo. Dengan demikian metode bagian repetitif dapat menjadi solusi bagi pembelajaran PJOK tentang teknik dasar *lay-up* pada pembelajaran bola basket. Hal tersebut ditandai dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa ada peningkatan hasil *lay-up* permainan bola basket pada siswa kelas IX K di SMP Negeri 1 Sidoarjo sebesar 38.12%.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab IV, maka dapat di kemukakan simpulan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh penggunaan metode bagian repetitif terhadap hasil *lay-up* bola basket pada siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Sidoarjo. Dibuktikan dari nilai t_{hitung} -6,07 ≥ t_{tabel} 1,697 dengan taraf Signifikan 0,05.
2. Besar pengaruh penggunaan metode bagian repetitif terhadap hasil *lay-up* bola basket pada siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Sidoarjo dilihat dari perhitungan peningkatan akumulasi *pretest* dan *posttest* yaitu sebesar 38.12%.

Saran

Adapun saran-saran yang dapat dikemukakan sesuai hasil penelitian, pembahasan dan simpulan yang telah diuraikan adalah:

1. Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dibutuhkan penelitian lebih lanjut agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan dapat meneliti dengan jumlah populasi dan sampel yang berbeda.
2. Dalam memberikan pembelajaran *lay-up* permainan bola basket, hendaknya memperhatikan model dan juga metode yang digunakan dalam mengajar sehingga mampu

membuat siswa tertarik dan lebih memperhatikan penjelasan guru saat pembelajaran PJOK.

DAFTAR PUSTAKA

Busca Bernat, dkk. 2018. *Effect of Jaw Clenching Wearing Customized Mountguard on Agility, Power and Vertical Jump in Male High-Standard Basketball Player*. Journal of Exercise Science & Fitness. Science Direct: Ramon Llull University.

Kos Anton, dkk. 2018. *The Role of Science and Technology in Sport*. Procedia Computer Science. Science Direct: Ljubana University.

Kurikulum 2013 Tentang Kompetensi dasar Sekolah Menengah Pertama (SMP)/ Madrasah Tsanawiyah (MTs)

Maksum A, 2009. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: UNESA University Press

Maksum A, 2012. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: UNESA University Press

Surbakti, Sabar. 2011. *Perbedaan Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Dan Kemampuan gerak Terhadap Keterampilan Menembak Hoki Lapangan Studi Eksperimen Pendekatan Pembelajaran Dengan Metode Bagian Progresif Dan Repetitif Pada Mahasiswa Putra Semester III Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FIK Unimed*. Eprints: Pusat Dokumentasi dan Informasi Ilmiah UNS

Tim Penyusun. 2014. *Panduan dan Penulisan Skripsi*. Surabaya : Unesa

Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pasal 1

