

Pengaruh Model Latihan Run Rinjani Terhadap Hasil Under Basket Shoot Pada TIM Bola Basket Putra IKIP Mataram

Dadang Warta Candra Wira Kusuma

Program studi pendidikan olahraga dan kesehatan FPOK IKIP Mataram

Email: d2rinjani84@gmail.com

Abstrak : Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas under basket shoot melalui model latihan shooting run rinjani pada TIM bola basket IKIP Mataram. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan menggunakan “*the one group pretest-posttest design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain bola basket putra IKIP Mataram yang berjumlah 20 atlet bola basket. Kemudian subjek penelitian diberikan perlakuan yakni model latihan shooting run rinjani selama 32 pertemuan. Setiap kelompok melakukan tes awal untuk mengetahui kemampuan *under basket shoot* selama 30 detik dan *tes under basket shoot* dilakukan sebelum dan setelah diberikan perlakuan. Dari hasil uji *kolmogorof smirnov* diperoleh probabilitas (p) lebih besar dari pada taraf kesalahan (0.05), maka data berdistribusi normal ($0,842 > 0,05$). Uji varian menggunakan uji *levene* diperoleh angka $8,315 > 0,005$ (alpa pengjian) sehingga dapat dinyatakan bahwa nilai pre-tes dan post-tes bervariasi homogen. uji koefisien model shooting bola sebelum dan sesudah diberikan perlakuan model latihan shooting run rinjani didapat angka sebesar 0,959 dengan $\text{Sig } 0.000 < 0,05$, dari angka hasil perhitungan di atas dapat disimpulkan data signifikan. Sedangkan uji signifikansi dengan *paired sample test* didapat hasil t-hitung = 0,421, $\text{df} = 19$ dan $\text{p-value} = 0.678 > 0.05$ yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan hasil under basket shoot sebelum dan sesudah diberikan perlakuan model latihan shooting run rinjani. Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan model latihan yang dikembangkan efektif dalam meningkatkan kemampuan hasil under basket shoot dalam permainan bola basket. Dengan demikian, dapat disimpulkan model latihan shooting run rinjani dapat meningkatkan efektivitas underbasket shoot dalam permainan bola basket pada TIM bola basket IKIP Mataram.

Kata-kata kunci : under basket shoot, model, latihan, dan run rinjani

PENDAHULUAN

Dalam permainan bola basket sudah jelas faktor komponen kondisi fisik dan psikis berkontribusi positif seperti dijelaskan oleh ahli di bawah ini. “*Basketball players must be able to run, jump, accelerate, decelerate, and change direction. A common thread to the success of these physical tasks is to be efficient from the ground up; in other words, you must apply optimal levels of force into the floor in the shortest time. Sir Isaac Newton’s third law of motion states that for every action there is an equal and opposite reaction*” [3]. Menurut pendapat James Tangkudung dan Wahyuningtyas Puspitorini, “keadaan kondisi fisik yang baik akan mempengaruhi aspek-aspek kejiwaan yang berupa peningkatan motivasi kerja, semangat kerja, rasa percaya diri, ketelitian dan sebagainya [8].

Permainan bola basket sangat berkaitan dengan kondisi fisik atlet, karena pemain bola basket dituntut untuk dapat berlari, melompat,

mempercepat, memperlambat dan dapat merubah arah dengan cepat, untuk mencapai prestasi maksimal harus didukung peranan dari metode ilmiah dalam membantu, dengan kata lain metode ilmiah telah memberikan pengaruh yang sangat kuat dalam pencapaian prestasi olahraga.

Dari ungkapan ini dapat kita simpulkan keberhasilan suatu tim atau kegagalan suatu tim berasal dari proses latihan atau proses perencanaan latihan, oleh sebab itu dalam proses perencanaan latihan dalam meningkatkan kemampuan penguasaan teknik dasar khusus *shooting* pada pemain bola basket perlu desain latihan yang sesuai dengan posisi dan kebutuhan pemain itu sendiri. Dalam menyusun dan merencanakan program latihan sangatlah krusial, sebagai seorang pelatih harus menguasai konsep dan ilmu metodologi kepelatihan yang menjadi dasar penyusunan dan merencanakan program latihan dalam mengantarkan pemain atau tim mencapai

prestasi puncak. peran pelatih dalam merencanakan program latihan harus didukung oleh pengetahuan dan pemahaman tentang konsep dan ilmu metodologi kepelatihan olahraga.

Dari pengamatan peneliti di beberapa klub bola basket masih yang ada di Nusa Tenggara Barat, tidak terlalu banyak klub yang melakukan latihan fisik yang sesuai dengan kebutuhan atlet bola basket. Mereka terlalu fokus pada latihan teknik dasar dalam permainan bola basket tanpa memperhatikan kondisi fisik pendukung dalam keberhasilan proses latihan teknik dasar yang mereka coba lakukan. Informasi yang peneliti dapatkan dari beberapa pemain dan pelatih, atlet masih belum banyak memahami peran dan pentingnya kondisi fisik dalam keberhasilan proses latihan khususnya latihan teknik dasar dalam permainan bola basket. Dari fakta ini peneliti mendesain sebuah model latihan *shooting*, model latihan ini berunsur dari latihan fisik dan latihan teknik dasar *shooting* dalam permainan bola basket yang dapat dilakukan pada proses latihan dengan mendesain model latihan *shooting* yang dapat meningkatkan kondisi fisik dominan atlet bola basket.

Masalah yang ingin digali dalam penelitian ini adalah apakah dengan menjalani model latihan run rinjani dapat meningkatkan hasil under basket shoot pada subjek dalam penelitian ini ada perbedaan antara kelompok yang diberikan perlakuan dengan kelompok kontrol?

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di kampus IKIP Mataram, Nusa Tenggara Barat Pada TIM bola basket putra IKIP Mataram. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah Eksperimen dengan rancangan penelitian "*the one group pretest-posttest design*" [9]. Pengumpulan data digunakan tes perlakuan *underbasket shoot*.

Tabel 1. Desain Penelitian dalam Uji Efektivitas Model.

Subyek	Pre-test	Perlakuan	Post-test
R	T1	X	T2

Subjek dalam penelitian ini adalah anggota TIM Bola basket putra IKIP Mataram, yang berjumlah 20 atlet bola basket. Karena jumlah dari subjek penelitian terbatas maka keseluruhan populasi dijadikan sampel

penelitian atau dengan kata lain penelitian ini merupakan penelitian populasi.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji hipotesis dengan uji-t sampel berkorelasi. Sebelum dilakukan uji hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat yang meliputi uji normalitas dan homogenitas data. Keputusan menerima atau menolak hipotesis pada tarafsignifikan 5 %, untuk menganalisis data digunakan bantuan komputer program SPSS 22 for Windows Evaluation Version.

Uji hipotesis digunakan untuk mengetahui efektif tidaknya model yang dikembangkan. Uji hipotesis dilakukan dengan uji-t dua sampel berkorelasi, menggunakan bantuan SPSS 22 for Windows Evaluation Version. Kriteria pengembangan keputusan jika $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$ dan $p < 0,05$, maka H_0 ditolak H_a diterima, berarti pengembangan model latihan *shooting* bola basket dan layak digunakan.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil ujicoba efektifitas lapangan subjek jumlah 20 atlet bola basket IKIP Mataram.

a. Hasil Uji Efektivitas

Data penilaian dari 20 subjek penelitian terhadap efektifitas model latihan *shooting* run rinjani ditunjukkan pada tabel sebagai berikut ini: **Tabel 2** Hasil tes model *shooting* run rinjani sebelum *treatment* (*Pre Test*), setelah *treatment* (*PostTest*) pada kelompok *treatment*.

Tabel 2. Hasil tes model latihan *shooting* run rinjani sebelum diberikan perlakuan (pre-test dan setelah perlakuan post-test)

No	Nama	pretest	posttest	total
1	Karwan Adifitrah	7	10	17
2	Aef Abdullah	8	12	20
3	Zulfikri	12	13	25
4	Sazali Rois	7	10	17
5	Ahmad Zona	6	9	15
6	Hendra	9	12	21
7	Leonard	6	10	16
8	M. Akbar	11	14	25
9	Zaenal Abidin	6	10	16
10	Dian Putra	7	11	18
11	Zulkarnaen	4	9	13
12	Juniar	8	15	23
13	Firman	7	11	18
14	Wahyu Hidayat	5	12	17

15	Ardianah	5	10	15
16	Lalu Ridho	6	9	15
17	Sigitia	6	8	14
18	Kusuma	5	10	15
19	Lalu Agus	7	11	18
20	Hermansyah	8	12	20

1.3. Tabel Data hasil undre basket shoot

Data hasil *Pre-test* dan *Post-test* subyek penelitian yang diberikan perlakuan model latihan *shooting* run rinjani, sebagai berikut:

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	8.71	10.20	9.40	.437	20
Residual	-2.986	2.440	.000	1.361	20
Std. Predicted Value	-1.586	1.830	.000	1.000	20
Std. Residual	-2.136	1.746	.000	.973	20

a) Uji Normalitas

		Unstandardized Residual
N		20
Normal Parameters ^a	Mean	.0000000
	Std. Deviation	1.36065339
Most Extreme Differences	Absolute	.138
	Positive	.078
	Negative	-.138
Kolmogorov-Smirnov Z		.617
Asymp. Sig. (2-tailed)		.842

Untuk menguji normalitas data yang digunakan uji *kolmogorof smirnov*, yang perhitungannya menggunakan program *SPSS release 22*. Apabila hasil perhitungan yang diperoleh probabilitas (p) lebih besar dari pada taraf kesalahan (0.05), maka data berdistribusi normal. Perhitungan dari uji normalitas variabel *pretest* dan *post test* model latihan shooting bola basket (Run Rinjani) diperoleh nilai *kolmogorov smirnov* untuk data *pretest* dan *post test* sebesar 0,617 dengan *Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,842 > 0,05*. Jadi dapat ditarik kesimpulan model distribusi normal. Berdasarkan analisis tersebut

menunjukkan bahwa ke dua data variabel tersebut berdistribusi normal.

b) Uji Homogenitas

pre_eks	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
	8.315	5	12	.001

Uji varian data *pre-test* dan *post-tes* kemampuan under basket shoot dengan model latihan shooting run rinjani pada TIM bola basket Putra IKIP Mataram, menggunakan uji levene. Hasil pengujian menunjukkan bahwa nilai levene tes diperoleh: $8,315 > 0,005$ (alpa pengjian) sehingga dapat dinyakan bahwa nilai *pre-tes* dan *post-tes* bervariasi homogen.

PEMBAHASAN

1. MODEL

Menurut Husdarta model merupakan representasi dari suatu abstraksi realistik, model merupakan gambaran sesuatu, bagaimana hendaknya dan bagaimana adanya sesuatu itu [7]. Menurut Rahayu model adalah suatu penyajian fisik atau konseptual dari suatu obyek atau sistem yang mengkombinasikan/menyatukan bagian-bagian khusus tertentu dari obyek aslinya [4].

Sebuah model biasanya menggambarkan keseluruhan konsep yang saling berkaitan antara satu dengan yang lain. Model adalah sesuatu yang nyata dan dikonversi untuk sebuah bentuk yang lebih komprehensif. Sebagai contoh model pesawat terbang yang terbuat dari kayu, plastik, dan lem adalah model nyata dari pesawat [12]. Sedangkan Madaus and Kellaghan mengutip pengertian model dari Oxford English Dictionary sebagai berikut, bahwa model adalah “.....a summary, epitome, or abstract of the way a particular one conceptualizes dan describes ...” [5]. Model adalah suatu ringkasan atau abstrak atas cara atau konsep seseorang terhadap sesuatu.

Pernyataan di atas mengindikasikan bahwa model hanyalah prototif bukan yang sebenarnya, namun mampu mewakili realita dari keadaan yang nyata. Pada saat-saat tertentu model dijadikan contoh untuk membuat sesuatu yang seyogyanya lebih tampak realitas. Misalnya, seorang pelukis membutuhkan

model realistik untuk menghasilkan sebuah karya tulis yang sempurna, seorang pembuat patung membutuhkan model untuk membuat patung yang benar-benar menyerupai harimau yang sebenarnya.

2. Pelatihan

Pelatihan merupakan jalan untuk mencapai prestasi maksimal. Untuk menjadi atlet yang berprestasi, maka atlet tersebut tidak hanya mengandalkan bakat dan minat saja. Bakat dan minat yang besar tanpa mendapatkan pelatihan yang benar, metode pelatihan yang kurang baik, maupun takaran pelatihan yang cukup maka hasilnya kurang untuk menjadi atlet yang berprestasi.

Pelatihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari jumlah beban latihan atau pekerjaan [6]. Sedangkan menurut, [10] menjelaskan pelatihan adalah suatu proses yang sistematis yang dilakukan dalam periode waktu yang lama dan direncanakan secara bertahap mengikuti prinsip-prinsip pelatihan untuk mencapai standar kerja unjuk kerja yang tinggi.

a. Tujuan pelatihan

Tujuan pelatihan adalah untuk mencapai tujuan utama pelatihan yaitu meningkatkan keterampilan dan unjuk kerja seseorang, maka atlet yang dituntut oleh pelatih harus memenuhi tujuan umum pelatihan [2]. Sedangkan menurut Harsono, tujuan pelatihan adalah untuk membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasi semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal ini, ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu : a) latihan fisik, b) latihan teknik, c) latihan taktik, dan d) latihan mental [6].

b. Prinsip Pelatihan

Prinsip dasar pelatihan merupakan upaya untuk meningkatkan suatu tingkat keterampilan dan prestasi pelatih maupun atlet. Penggunaan pelatihan yang tepat bagi pelatih maupun atlet adalah dapat membentuk kepribadian dan rasa percaya diri serta konsisten dengan apa yang telah direncanakan maupun dilakukan untuk mencapai hasil yang lebih baik. Adapun prinsip pelatihan yang dikemukakan oleh [10] adalah garis pedoman yang dipergunakan dalam pelatihan hendaknya terprogram dengan baik. Prinsip-prinsip itu menimbulkan corak dan isi

pelatihan, sasaran dan metode-metode pelatihan dan organisasi pelatihan. Prinsip-prinsip pelatihan yang dimaksud adalah :

- 1) Prinsip pembeban (*loading* sepanjang tahun pelatihan).
- 2) Prinsip periodisasi dan penataan beban selama peredaran waktu pelatihan tertentu.
- 3) Prinsip hubungan antara persiapan yang bersifat umum dan khusus dengan kemajuan spesialisasi.
- 4) Prinsip pendekatan individu dan pembebanan individu.
- 5) Prinsip hubungan yang terbaik antara kondisi fisik, teknik, taktik, dan intelektual termasuk kemauan.
- 6) Prinsip kenaikan beban sedikit demi sedikit.
- 7) Prinsip pembebanan banyak sesi dengan pergantian beban secara sistematis prinsip pemulihan.
- 8) Prinsip adaptasi (penyesuaian) beban terhadap standar unjuk kerja (prestasi).

Model Latihan Shooting Run Rinjani

Model latihan shooting run rinjani adalah sebuah model yang dikembangkan oleh peneliti dengan tetap berdasarkan bentuk-bentuk latihan dan prinsip latihan yang sesuai dengan kebutuhan atlet bola basket. Model latihan shooting run rinjani merupakan berbasis beban kaki (*banding*), rompi (*packback*), plyometrik, kecepatan dan latihan teknik dasar shooting bola basket. Dari beberapa bentuk latihan, bedakan latihan dan teknik dasar shooting, peneliti padukan dan dibuatkan pos-pos hampir sama dengan sirkuit training dan dalam penentuan beban awal mulai dari beban yang tidak terlalu berat agar atlet dapat beradaptasi dengan model latihan shooting run rinjani yang digunakan dalam peningkatan kemampuan shooting under basket shoot dalam permainan bola basket.

Under Basket Shoot

Under basket shoot adalah tembakan dari posisi di bawah basket setelah melakukan *dribbling* atau mendapatkan *passing* [1]. tembakan ini paling sering digunakan ketika seorang pemain penyerang yang berada di dekat ring basket menerima sebuah umpan, merebut bola dari *rebound*, atau melakukan *jump-stop* setelah melakukan *dribble drive* ke arah ring basket.

Menurut [11] ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dan mempengaruhi keberhasilan dari *under basket shoot*, yaitu:

1. Melompatlah dengan kuat dengan kedua kaki sebagai tumpuan.
2. Saat kamu melayang, julurkan kedua lenganmu ke arah ring dan papan sehingga bola dipegang pada posisi yang tertinggi.
3. Ketika kamu mencapai puncak lompatan, pindahkan bola dari kedua tangan ke telapak jari tangan yang akan digunakan untuk menembak.
4. Gunakanlah lengan serta siku yang tidak melakukan tembakan untuk melindungi dari pemain bertahan.
5. Pada titik puncak lompatanmu, lepaskan bola basket dengan lembut dari tangan ke arah titik sasaran di papan.
6. Pertahankan kontak mata dengan titik sasaran sampai bola benar-benar menyentuh papan dan masuk kering basket.

Simpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas under basket shooting melalui model latihan shooting run rinjani pada TIM basket putra IKIP Mataram. Sesuai tujuan tersebut, berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan hasil under basket shoot setelah diberikan perlakuan model latihan shooting run rinjani. Ini bisa dilihat dari hasil uji signifikansi perbedaan dengan SPSS 22 dapat hasil $t\text{-hitung} = 0,421$, $df = 19$ dan $p\text{-value} = 0.842 > 0.05$ yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan hasil under basket shoot sebelum dan sesudah diberikan perlakuan model latihan shooting run rinjani. Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan model latihan yang dikembangkan efektif dalam meningkatkan kemampuan hasil under basket shoot dalam permainan bola basket.

SARAN

Hasil penelitian ini memberikan informasi baru bagi para atlet, pelatih, pembina, guru pendidikan jasmani dan dosen khususnya yang bergelut dalam pembinaan permainan bola basket. Kepada beberapa pihak agar lebih bermanfaat, terarah dan tidak terjadi kekeliruan dalam penerapan model latihan shooting run rinjani, agar memperhatikan beberapa saran dari peneliti berdasarkan kajian teori dan hasil penelitian ini.

1. Dalam penerapan model latihan shooting run rinjani hendaknya usia atlet harus di atas 15 tahun, karena latihan ini menggunakan beban luar seperti banding dan rompi (packback).
2. Untuk atlet yang berusia di bawah 15 tahun hendaknya hanya menggunakan skema yang peneliti buat dan ditambah dengan latihan plyometrik dengan memperhatikan prinsip-prinsip latihan yang benar.
3. Sebelum menggunakan model latihan shooting run rinjani kepada atlet, pelatih harus mengetahui kondisi fisik atlet dan model latihan ini bukan untuk atlet pemula.
4. Dalam menentukan beban, khususnya banding dan rompi (packback) hendaknya diberikan secara bertahap mulai dari yang ringan. Pemberian beban secara bertahap agar atlet tubuh dapat beradaptasi dengan beban yang akan digunakan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada semua pihak yang membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga tulisan ini dapat dipublikasikan.

Daftar Pustaka

1. Ahmadi N. *Permainan Bola Basket*. Surakarta. Era Intermedia. 2007
2. Bompa, T. O.. *Theory And Methodology of Training*. IOWA : Kendall Hunt Publishing Company. 1983
3. Brian Cole and Rob Panariello. *Basketball Anatomy*. USA. Human Kinetik. 2016.
4. Ega Trisna Rahayu. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani "Implementasi Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan"*. Bandung: Alfa Beta. 2013.
5. George F. Madaus and Thomas Kellaghan. Models metophors, and definition in evaluation. Dalam buku evaluasi
6. Harsono. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta : ditjen pendidikan tinggi PPLTK. 1988.
7. Husarta. Model Pembelajaran langsung dalam pendidikan jasman dan kesehatan. Bandung: Alfa Beta. 2013.
8. James Tangkudung dan Wahyuningtyas Puspitorini. *Kepelatihan Olahraga "Pembinaan Prestasi Olahraga"*. Jakarta. Cerdas Jaya. 2012.
9. Maksum, Ali. *Metodologi penelitian*. Surabaya : Unesa University Press. 2009
10. Nossek, j. *General Theory of Training*. Lagos : Pan African Press National. 1982

11. Oliver J. *Dasar-Dasar Bola Basket, Cara Yang Lebih Baik Untuk Mempelajarinya*. Human Kinetics. Inc. 2004
12. Triatno. *Mendesain model pembelajaran inovatif progresif*. Jakarta: kencana. 2011.