

Pengaruh Latihan Teknik *Footwork* dengan 2 Langkah Kaki terhadap *Lay Up* dalam Permainan Bola Basket Mahasiswa Prodi Penjaskes STKIP Setiabudhi Rangkasbitung

Ayi Rahmat^{*1}, Ira Arini², Dedi Aryadi³, Taufik Hidayat Suharto⁴, Ridwan Sudirman⁵, Mukhtar Ridwan⁶

¹²³⁴⁵⁶Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, STKIP Setiabudhi Rangkasbitung, Banten, Indonesia

*Corresponding Author: ayirahmat20488@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana caranya melakukan latihan Teknik *Footwork* dengan 2 langkah kaki terhadap *lay up* dalam permainan bola basket. Penelitian dilaksanakan di Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan STKIP Setiabudhi Rangkasbitung dengan jumlah total populasi 466 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling dengan total 122 mahasiswa. Waktu penelitian pada semester Genap 2021/2022 selama 4 bulan. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif eksperimen dengan menggunakan one group pre test-post test experiment. Prosedur penelitian ini yaitu pre test *lay up* yang dilaksanakan sebelum perlakuan Latihan Teknik *footwork* 2 langkah, pelaksanaan perlakuan Latihan Teknik *footwork* 2 langkah, dan posttest *lay up* dalam permainan bola basket. Hasil penelitian ini adalah berupa data hasil uji paired sample t test pada data hasil pretest dan posttest, terlihat bahwa diperoleh hasil nilai t sebesar 23.003 dengan signifikansi hitung sebesar $0,03 < 0,05$. Berdasar pada hasil uji paired sample t test tersebut dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima atau hipotesis yang mengatakan bahwa ada mengetahui Pengaruh Latihan teknik *footwork* dengan 2 langkah kaki terhadap *lay up* dalam permainan bola basket.

ARTICLE HISTORY

Received: April 25, 2022

Accepted: July 29, 2022

KEYWORDS

Lay Up;

Footwork 2 langkah;

Bola basket

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bentuk gerak badan atau aktifitas yang bertujuan menguatkan dan menyehatkan tubuh, selain itu olahraga dapat berfungsi mendapatkan prestasi dari setiap cabang-cabang olahraga (Rahmah, 2017). Permainan bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim dengan lima pemain per tim, dimana setiap tim berusaha mendapatkan nilai atau score dengan memasukkan bola ke keranjang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah tim lawan melakukan hal yang serupa (Lidya et al., 2020). Para pemain bola basket yang melakukan Sebagian tembakan mereka dari posisi yang dekat

dengan ring basket memiliki ketepatan tembakan paling tinggi 55 sampai dengan 60% berhasil semua dari usaha tembakan mereka (Yusmawati, 2014).

Proses pendidikan yang ada pada setiap jenjang sekolah tinggi meliputi program intra/kurikuler, program kokurikuler dan program ekstrakurikuler (Arini, 2016). Karakteristik mahasiswa dapat ditinjau dari berbagai aspek, diantaranya dari aspek lingkungan tempat mereka tinggal, aspek usia, aspek jenis kelamin, aspek kebiasaan, serta yang tak kalah penting yaitu aspek kecerdasan (Arini, 2019). Aspek kecerdasan pada mahasiswa tidak dapat dipandang sebelah mata dalam menerapkan program Latihan dalam pembelajaran bola basket. Diperlukan kecerdasan kinestetik yang unggul bagi mahasiswa untuk melaksanakan mata kuliah bola basket secara efektif dan efisien (Ichsan, 2020). Namun, pada pelaksanaannya, terdapat kecerdasan kinestetik yang heterogen yang dimiliki oleh mahasiswa.

Untuk memperoleh hasil belajar mata kuliah bola basket yang optimal, perlu menetapkan program Latihan yang sesuai dengan kebutuhan mahasiswa dalam proses perkuliahan merupakan salah satu factor penting dalam kegiatan pembelajaran mata kuliah bola basket (Mertayasa et al., 2016). Mata kuliah bola basket yang ada secara garis besar belum terlalu optimal, Hal itu disebabkan salah satunya karena kurangnya penguasaan setiap individu dalam penguasaan teknik yang ada dalam permainan bola basket, khususnya *lay up* yang masih kurang menguasai dan terdapat kesalahan saat melakukan *lay up* perlu adanya latihan yang efektif dan efisien untuk meningkatkan kemampuan *lay up* dalam permainan bola basket. Dengan cara perkenaan bola dengan tangan yang kurang tepat serta posisi tubuh. Penguasaan gerak dasar khususnya *lay up* bola basket yang belum baik akan berpengaruh pada hasil pertandingan (Saputra, 2020).

Lay up adalah Lemparan bola yang mengarah ke ring dengan melayang, yang dilakukan dengan menggunakan satu tangan baik itu tangan kanan atau tangan kiri yang bertujuan untuk mendapatkan point. Pengertian ***lay up*** dalam bola basket adalah gerakan menembakkan bola pada keranjang dalam jarak yang dekat (Mertayasa et al., 2016). ***Lay-up*** adalah jenis tembakan yang gerakannya seperti menaruh bola langsung kepada keranjang. Berdasarkan latar belakang di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh latihan teknik *Footwork* Dengan 2 Langkah Kaki terhadap *Lay up* dalam permainan bola basket. *Lay up* adalah Lemparan bola yang mengarah ke ring dengan melayang, yang dilakukan dengan menggunakan satu tangan baik itu tangan kanan atau tangan kiri yang bertujuan untuk mendapatkan point (Saputra, 2020). Pengertian ***lay up*** dalam bola basket adalah gerakan menembakkan bola pada keranjang dalam jarak yang dekat. ***Lay-up*** adalah jenis tembakan yang gerakannya seperti menaruh bola langsung kepada keranjang. Dalam melakukan lemparan harusnya mengarahkan bola ke titik strategis yaitu berada pada sebelah kiri persegi pada papan pantul, karena titik ini akan meredam pantulan bola dan akan menjatuhkan bola ke dalam ring. Melakukan teknik *lay up* shoot di usahakan tubuh tidak kaku dan rileks karena jika melakukan dengan

tegang dan kaku maka bola yang di tembakan akan kurang sempurna bahkan akan jauh dari sasaran yang di harapkan.

Footwork atau gerakan kaki dalam olahraga bola basket merupakan teknik yang harus dikuasai oleh setiap individu pemain jika ingin menjadi pemain bola basket yang baik. gerakan kaki (*footwork*) ini berperan sekali dalam upaya penguasaan lapangan sehingga setiap penempatan bola dari lawan dapat diantisipasi oleh pemain tersebut (Rahmah, 2017).

Footwork adalah gerakan-gerakan langkah kaki yang mengatur badan untuk menempatkan posisi badan sedemikian rupa sehingga memudahkan dalam melakukan gerakan memukul kok sesuai dengan posisinya. Latihan *footwork* bertujuan melatih pergerakan kaki untuk menjelajah dan menguasai lapangan. Dengan penguasaan lapangan dan kecepatan gerak yang baik maka atlet akan mendapatkan posisi memukul yang tepat. Kecepatan gerak diperoleh dari *footword* yang teratur.

Adapun penelitian yang relevan terhadap penelitian ini adalah mengenai *lay up* bola basket dan *footwork* bola basket. Dijelaskan bahwa dalam upaya peningkatan hasil belajar *lay up* bola basket terhadap gaya mengajar latihan dengan menggunakan penelitian tindakan kelas terbukti mengalami peningkatan sebesar 72,5% (Yusmawati, 2014). Selain itu, penelitian bola basket lainnya menyatakan bahwa secara keseluruhan hasil pembelajaran dribbling bola basket antara siswa yang diajar dengan gaya mengajar latihan menggunakan video lebih baik daripada menggunakan demonstrasi langsung (Rahayu et al., 2017).

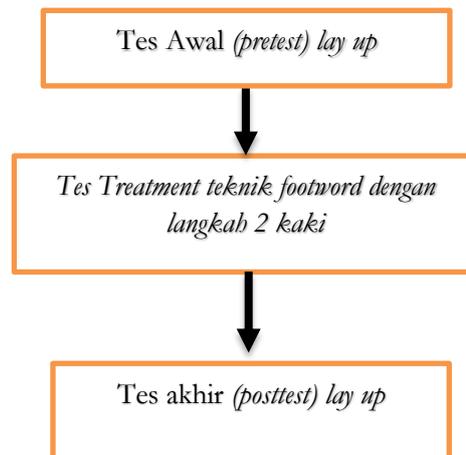
Berdasarkan latar belakang di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana caranya melakukan latihan Teknik *Footwork* dengan 2 langkah kaki terhadap *lay up* dalam permainan bola basket. Manfaat dari penelitian ini adalah memberikan informasi dan pengetahuan mengenai teknik *footwork* 2 langkah dan *lay op* bola basket dalam keilmuan pendidikan jasmani dan kesehatan.

METODE

Penelitian dilaksanakan di Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan STKIP Setiabudhi Rangkasbitung dengan jumlah total populasi 466 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling yaitu teknik pengambilan sampel dengan kriteria mahasiswa yang sedang mengambil kelas kuliah Bola Basket pada semester 4 dengan total 122 mahasiswa. Waktu penelitian pada semester Genap 2020/2021 selama 4 bulan yaitu bulan Februari sampai dengan Mei 2021.

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen one group. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari sesuatu yang dikenakan pada subjek. Dalam penelitian ini penulis ingin

mengetahui apakah ada Pengaruh latihan teknik footowrk dengan langkah 2 kaki terhadap peningkatan lay up pada pemain basket.



Gambar 1. One Group Pretest, Posttest Design

Keterangan: T : Treatment

Tes Awal : Tes lay up

Tes Akhir : Tes lay up treatment

Dalam pengambilan data tersebut maka sebelum mendapatkan perlakuan peserta harus melukan *pre test* dahulu kemudian diberikan perlakuan dan di akhir akan diadakan *post test*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian survei dengan teknik tes kemampuan. Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran, yaitu tes kemampuan *Lay up*, dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah tes kemampuan *lay up*, Cara mengambil data mahasiswa, untuk melakukan *lay up* ke papan ring basket, jumlah sekor selama 1 menit. Kemudian hasilnya dicatat sesuai kemampuan *lay up* bola selama 1 menit.

Penelitian ini diukur menggunakan *lay up* yaitu pemain melakukan *lay up* dengan memantulkan bola papan ring basket ataupun berpasangan sebanyak 68 kali. Hasil sasaran pada pada target yang akan menjadi pedoman hasil tes. Latihan *shooting free throw* menggunakan bola Gg 7 adalah kesempatan bagi peserta didik ekstrakurikuler bola basket untuk melakukan dalam tiga tahap, yaitu: Tahap Persiapan, Tahap Pelaksanaan dan Tahap Gerak Lanjutan. Test melakukan *lay up* tersebut bertujuan untuk mengukur kemampuan *lay up* dan dilakukan sebanyak 10 kali *lay up*. Semakin banyak *lay up* yang masuk ke dalam keranjang maka nilainya semakin bagus.

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan uji t yang menghitung perbedaan antara pretest dan posttest atas perlakuan atau treatment yang diberikan kepada mahasiswa mata kuliah bola basket. Kemudian, dilaksanakan perbandingan nilai signifikansi dengan nilai α untuk menunjukkan signifikansi penelitian (Arikunto, 2012).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang diperoleh ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor di antaranya menunjukkan bahwa pengaruh latihan teknik *footwork* dengan 2 langkah kaki terhadap *lay up* dalam permainan bola basket adalah kurang sekali. Hal ini ditunjukkan oleh keadaan mahasiswa di lapangan. Secara umum mahasiswa masih kurang cepat dalam melakukan gerakan dan sering kurang tepat sasaran. Kurangnya prestasi yang dimiliki membuktikan bahwa tingkat keterampilan dasar *lay up* akan mempengaruhi dalam pertandingan. Bila mahasiswa memiliki keterampilan yang baik, maka akan mudah bagi mahasiswa itu untuk melakukan teknik bola basket seperti yang dikemukakan oleh (Mertayasa et al., 2016) bahwa keterampilan adalah kemampuan dalam mengoperasikan pekerjaan secara lebih mudah dan tepat.

Tugas dosen adalah menyampaikan materi latihan sesuai dengan kemampuan mahasiswanya serta bertanggung jawab atas seluruh jalannya pembelajaran pada mata kuliah bola basket. Dosen harus mengetahui prinsip-prinsip dan faktor-faktor latihan khususnya bola basket. Beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilan dalam membina bola basket sehingga dapat mencapai prestasi maksimal adalah: 1) faktor pembinaan fisik, 2) faktor pembinaan teknik, 3) faktor pembinaan taktik, dan 4) faktor pembinaan mental (Hadi, 2011). Dosen, baik dalam menyusun program latihan maupun dalam menyampaikannya, dapat mempengaruhi motivasi mahasiswanya. Maka hendaknya dosen berusaha agar mahasiswanya tetap termotivasi untuk berlatih.

Kondisi lingkungan dapat mempengaruhi motivasi dari mahasiswa dalam mengikuti latihan. Lingkungan yang tidak kondusif juga dapat mempengaruhi konsentrasi mahasiswa. Sehingga hasil latihan juga dapat dipengaruhi oleh lingkungan. Maka hendaknya lingkungan dibuat menjadi menyenangkan karena salah satu prinsip kegiatan ekstrakurikuler adalah menyenangkan prinsip kegiatan ekstrakurikuler ada 6, salah satunya adalah menyenangkan (Noor, 2012).

Proses latihan yang baik hendaknya menyesuaikan pada tujuan latihan tersebut. Dengan memahami tujuan latihan, maka latihan seharusnya terprogram dan tersusun dengan baik (Hanief, 2015). Hal ini akan berdampak pada proses latihan yang berkesinambungan. Hal tersebut sesuai dengan prinsip kegiatan ekstrakurikuler salah satu prinsip kegiatan ekstrakurikuler adalah berkesinambungan (Pandjaitan, 1992).

Dalam penelitian ini pengujian *paired sample t test* atau uji *t dependent* dilakukan dengan bantuan program komputer *SPSS 22 IMB*. Jika diperoleh signifikansi hitung yang kurang dari 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima atau dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh mengetahui mengetahui Pengaruh Latihan teknik *footwork* dengan 2 langkah kaki terhadap *lay up* dalam permainan bola basket. sebaliknya jika diperoleh signifikansi hitung yang lebih besar dari 0,05 maka H_0 diterima dan H_a ditolak atau dapat disimpulkan

bahwa tidak terdapat pengaruh latihan yang diberikan pada atlet. Berikut adalah hasil pengujian *paired sample t test* pada data hasil *pretest* dan *posttest* dalam penelitian ini.

Untuk lebih memperjelas rumusan hipotesis dalam penelitian ini, maka berikut adalah pemaparan hipotesis dalam penelitian ini:

Tabel 1. Hasil Penghitungan Paired Sample t Test Pretest-Posttest Paired Samples Test

		Paired Differences					T	Df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
Pair					Lower	Upper			
1	posttest – pretest	23.900	3.281	1.038	21.553	26.247	23.003	0.003	0,05

Berdasarkan data hasil uji *paired sample t test* pada data hasil *pretest* dan *posttest*, terlihat bahwa diperoleh hasil nilai t sebesar 23.003 dengan signifikansi hitung sebesar $0,03 < 0,05$. Berdasar pada hasil uji *paired sample t test* tersebut dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima atau hipotesis yang mengatakan bahwa ada Pengaruh Latihan teknik *footwork* dengan 2 langkah kaki terhadap *lay up* dalam permainan bola basket. Penelitian ini juga menemukan fakta bahwa dalam pembelajaran mata kuliah bola basket tidak semua mahasiswa mendapatkan nilai unggul dan tuntas. Masih ada beberapa mahasiswa yang belum tuntas dalam ujian praktik mata kuliah bola basket sehingga harus berlatih lebih keras pada proses remedial untuk mencapai ketuntasan. Namun, secara keseluruhan terdapat perbedaan antara nilai *pretest* dan *posttest* pembelajaran bola basket. Hal ini sejalan dengan penelitian mengenai pengaruh Latihan *imagery* pada siswa tingkat konsentrasi rendah terhadap peningkatan keterampilan *lay up shoot* kanan kiri bola basket. Hasil penelitian tersebut menyebutkan bahwa tanpa kemampuan dan konsentrasi tinggi, maka Latihan *imagery* tidak akan berhasil. Oleh karena itu, perlu ada peningkatan konsentrasi siswa yang rendah menjadi berkonsentrasi tinggi (Akbar et al., 2019).

KESIMPULAN

Berdasar pada hasil uji *paired sample t test* tersebut dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima atau hipotesis yang mengatakan bahwa ada mengetahui Pengaruh Latihan teknik *footwork* dengan 2 langkah kaki terhadap *lay up* dalam permainan bola basket.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad Shofiyuddin Ichsan. (2020). Rekonsepsi Pendidikan Tahfiz Al Qur'an melalui Model Learning Styles pada Anak Usia Sekolah Dasar. *Al Ulya : Jurnal Pendidikan Islam*, 5(1).
<https://doi.org/10.36840/ulya.v5i1.245>

- Akbar, M. F., Priambodo, A., & Jannah, M. (2019). Pengaruh Latihan Imagery Dan Tingkat Konsentrasi Terhadap Peningkatan Keterampilan Lay Up Shoot Bola Basket Sman 1 Menganti Gresik. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 2(2), 1–13.
<https://doi.org/10.33503/jpjok.v2i2.445>
- Arikunto, S. (2012). *Prosedur suatu penelitian pendekatan praktek. Edisi revisi v. cet XII*. Rineka Cipta.
- Arini, I. (2016). MENINGKATKAN HASIL BELAJAR IPS KELAS VIII SMP DENGAN PAKET PEMBELAJARAN BERBASIS MASALAH. 30(1), 11–20.
- Arini, I. (2019). PENGARUH METODE PEMBELAJARAN DAN KECERDASAN KINESTETIK TERHADAP HASIL BELAJAR TELAHAH KURIKULUM DAN PERENCANAAN PEMBELAJARAN. 2(2), 60–71.
- Hadi, R. (2011). Peran Pelatih dalam Membentuk Karakter Atlet. *Peran Pelatih Dalam Membentuk Karakter Atlet*, 1(1). <https://doi.org/10.15294/miki.v1i1.1141>
- Hanief, Y. N. (2015). Pengaruh Gaya Mengajar Terhadap Hasil Belajar Lay Up Shoot Bola Basket Ditinjau Dari Koordinasi Mata-Tangan. *Sportif*, 2(2), 23–24.
- Lidya, L., Sulaiman, I., & Wardoyo, H. (2020). Analisis Screen Offense Tim Basket Putri Universitas Negeri Jakarta Pada Lima Basketball Jakarta 2019. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 4(2), 54–62. <https://doi.org/10.21009/jsce.04209>
- Mertayasa, K., Rahayu, S., & Soenyoto, T. (2016). Metode latihan plyometrics dan kelentukan untuk meningkatkan power otot tungkai dan hasil lay up shoot bola basket. *Journal of Physical Education and Sports*, 5(1), 24–31.
- Noor, R. M. (2012). *The Hidden Curriculum*. Insan Madani.
- NUR RAHMAH. (2017). PENGARUH PEMBERIAN SPECIFIC FOOTWORK TRAINING TERHADAP AGILITY PADA PEMAIN BASKET DI SMAN 1 KARTASURA. *Fisioterapi UMS*, 93(1), 259.
- Pandjaitan. (1992). *Pengertian Ekstrakurikuler*. Rineka Cipta.
- Rahayu, P., Rahayu, T., & Rc, A. R. (2017). Pengaruh Gaya Mengajar Latihan dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Hasil Pembelajaran Dribbling Bola Basket. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(2), 186–192.
- Saputra, H. (2020). Model Pembelajaran Direct Intruction Dan Model Pembelajaran Tgt Teams Games Tournament Terhadap Peningkatan Kemampuan Keterampilan Lay-Up Shoot Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Kelas Xi Smk Pasundan 1 Cianjur. *Maenpo*, 8(2), 16.
<https://doi.org/10.35194/jm.v8i2.925>
- Yusmawati. (2014). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lay-Up Bola Basket. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 1(2), 77–85.