

PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN *LAY UP SHOOT* BOLA BASKET BERBASIS *DRILL* PADA MAHASISWA PJKR FIK-UNIMED TAHUN 2020

Ibrahim¹, Saipul Ambri Damanik², Mariyance Prida Mehaga³.

Abstrak: Penelitian ini adalah penelitian pengembangan yang merupakan suatu proses atau langkah-langkah untuk mengembangkan suatu produk baru atau menyempurnakan produk yang telah ada, yang dapat dipertanggung jawabkan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan kuantitatif serta menggunakan metode penelitian pengembangan Research & Development (R&D) dengan desain pengembangan yang dipilih adalah merujuk pada pengembangan yang dikemukakan oleh Sugiono. Dari Hasil Uji efektivitas model pembelajaran menggunakan instrumen penilaian keterampilan layup shoot bola basket berbasis drill menggunakan portifolio. Analisis data penelitian menggunakan uji t dengan taraf signifikansi 0,05. Analisis data model pembelajaran Layup shoot diperoleh nilai rata-rata pretest 48,02 dan posttest 73,17 perbandingan t-hitung dan t-tabel - 167,667 < 1,67065, signifikansi (2-tailed) 0,000 dengan taraf signifikansi 0,05, maka model pembelajaran Layup shoot berbasis drill H_0 ditolak. Berdasarkan analisis data tersebut dapat dikatakan bahwa model pembelajaran layup shoot berbasis drill untuk mahasiswa yang dikembangkan, efektif dan dapat meningkatkan hasil belajar mahasiswa pada materi layup shoot bola basket.

Kata Kunci: *Basketball, Lay Up Shot, Pengembangan Metode Drill*

PENDAHULUAN

Bola basket merupakan salah satu olahraga terpopuler di dunia yang penggemarnya datang dari segala usia merasa bahwa bola basket adalah olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur dan, menyehatkan, keterampilan individu seperti tembakan, umpan, dribel, dan rebound, serta tim bekerja untuk menyerang atau bertahan hidup adalah prasyarat untuk berhasil dalam bermain olahraga ini (Oliver, 2007:1).

Permainan bola basket bertujuan untuk mendapatkan nilai running mates dengan cara memasukkan bola ke keranjang lawan dan menjaga keranjang sendiri dari masuknya bola dari lawan. Sebagaimana disebutkan oleh Wissel, (1996:2) bahwa "Tujuan permainan bola basket adalah memperoleh nilai (skor) dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan dan mencegah tim lain melakukan hal yang sama."

Salah satu teknik yang harus dikuasai siswa dalam permainan bola basket adalah teknik lay up shoot. Teknik ini merupakan teknik yang paling mudah untuk mendapatkan angka agar dapat berjalan sesuai dengan tujuan permainan bola basket itu sendiri.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui mengembangkan model pembelajaran lay up berdasarkan analisis kesalahan-kesalahan yang biasa dilakukan oleh seorang pemula pada saat melakukan lay up shot dalam permainan bola basket. Pengembangan model Latihan berbasis drill ini berdasarkan analisis lay up shot sangat diperlukan bagi pelatih atau

¹ Penulis adalah Staf Edukatif Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.

² Penulis adalah Staf Edukatif Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.

³ Penulis adalah Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

instruktur dan pemain bola basket itu sendiri untuk mengetahui bagaimana cara memperbaiki kesalahan tersebut. Analisis Lay Up Shot dimulai dari, langkah (1. Pantulkan bola dekat badan menuju ring, 2. Maju dengan kaki kanan), lompat (Lompat menggunakan kaki kiri), 3. Letakkan bola (1. Insert bola dengan tangan kanan, 2. Angkat paha kaki kanan, 3. Arahkan kembali bola ke kotak gawang di papan refleksi).

Oliver (2007:20) menyatakan, “lay up kemungkinan besar adalah pukulan tinggi untuk mencetak angka dalam permainan bola basket, pemain harus berusaha melakukan penyerangan lay up dalam suatu permainan”.

Dalam melakukan pukulan lay up sangat dibutuhkan adanya ketelitian dalam mengarahkan bola ke ring basket. Menurut Wissel (2000:44), “keterampilan dasar yang harus dilatih dalam lay up shot adalah akurasi dalam menembak”. Salah satu faktor penentu untuk menghasilkan bidikan yang akurat adalah sudut bidikan.

Adapun beberapa tahapan gerakan lay up dalam permainan bola basket antara lain :

Dribble dekat dengan keranjang dengan tangan kanan Anda.

Karena Anda melakukan lay up tangan kanan, arahkan pendekatan Anda ke sisi kanan keranjang. Anda ingin cukup dekat untuk memiliki akses mudah ke keranjang, tetapi tidak terlalu dekat sehingga Anda berakhir tepat di bawahnya. Lay up sering diambil dari dribble yang sedang berjalan. Berlatihlah mendekati keranjang secara perlahan pada awalnya, dan tingkatkan kecepatan Anda setelah gerakan kaki Anda turun. Anda dapat melakukan lay up tangan kanan jika Anda memulai di dekat bagian tengah atau sisi kanan keranjang. Jika Anda mendekati keranjang dari kiri, Anda harus melakukan lay up dengan tangan kiri.

Melangkah ke arah keranjang dengan kaki kanan Anda.

Saat Anda hanya beberapa meter dari keranjang, ambil langkah ke arah itu dengan kaki kanan kami. Gunakan langkah ini untuk mendapatkan jarak dan memposisikan diri Anda dalam jangkauan pemotretan yang mudah. Menggiring bola untuk terakhir kalinya tepat di luar kaki kanan Anda.

Melompat dari kaki kiri Anda.

Begitu kaki kiri Anda mendarat, gunakan untuk melompat ke arah keranjang. Tubuh Anda harus bergerak ke arah keranjang, tetapi jangan condong ke depan. Idealnya, Anda akan diposisikan cukup dekat dengan keranjang sehingga Anda dapat melompat lurus ke atas untuk mengambil bidikan Anda. Saat Anda melompat, bawa bola keluar dari giring ke dada Anda untuk mempersiapkan tembakan.

Tembak dengan tangan kanan sambil mengangkat kaki kanan.

Saat Anda melompat, bayangkan seutas tali menempel pada lengan kanan dan kaki kanan Anda. Gerakkan pada saat yang sama saat Anda menembak, seolah-olah seseorang sedang menarik tali ke atas. Lutut kanan Anda harus ditekuk dan mengarah ke keranjang sementara lengan kanan Anda bergerak ke atas untuk menembak bola. Lengkungkan lengan Anda ke arah keranjang. Tembak dengan siku sedikit ditekuk, sehingga lengan Anda terlihat seperti leher angsa.

Saat Anda melakukan lay up, teknik pemotretannya sedikit berbeda dengan teknik pemotretan biasa. Alih-alih menggunakan tangan kiri Anda untuk menstabilkan bola, Anda ingin menembak bola hanya menggunakan tangan kanan Anda. Ini memberi Anda lebih banyak jangkauan, dan karena Anda begitu dekat dengan keranjang sehingga sulit untuk melewatkan tembakan, Anda tidak benar-benar membutuhkan tangan kiri untuk menstabilkan bola. Saat Anda menembak, putar pergelangan tangan Anda sedikit ke dalam untuk membuat bola sedikit berputar, daripada menjentikkan pergelangan tangan ke depan seperti yang Anda lakukan untuk pukulan biasa. Putaran lembut akan mencegahnya memalu pelek atau papan dengan terlalu banyak kekuatan. Bertujuan untuk sweet spot di papan belakang.

Salah satu alasan mengapa lay up adalah taruhan yang pasti adalah karena Anda selalu dapat menggunakan papan pantul untuk membantu memudahkan pukulan ke dalam keranjang. Saat Anda melakukan lay up tangan kanan, sweet spot berada sedikit di sebelah kanan bujur sangkar di tengah papan belakang. Tempat ini menyerap dampak bola dan menjatuhkannya tepat ke bawah melalui jaring.

Anda akan mendapatkan dua poin tidak peduli bagaimana Anda melakukan tembakan, tetapi lebih baik membidik ke papan belakang daripada mencoba mengarahkan bola ke tepi. Papan belakang memungkinkan lebih banyak ruang untuk kesalahan, tetapi jika Anda memukul pelek dengan lucu, bola akan langsung memantul. Tidak ada yang lebih buruk daripada melewatkan lay up terbuka lebar ketika Anda memiliki akses penuh ke keranjang, jadi berusaha untuk memukul titik manis itu setiap saat.

METODE

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode penelitian yang sesuai dengan tujuan penelitian ini yaitu penelitian kualitatif. Jumlah sampel sebanyak 15 orang, yang berasal dari pemain bola basket siswa pemula yang berusia 17 sampai 19 tahun.

Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes. Dan tes yang akan digunakan adalah tes lay up shot.

Objective: to measure the skill shoot. Equipment: a set of boards, basketball, basketball court, whistles and basketball. Setelah dilakukan tahapan validasi, evaluasi dan revisi terhadap model yang telah dikembangkan maka tahapan selanjutnya adalah inplementasi model dengan melakukan uji efektivitas model tersebut. Uji efektifitas menggunakan uji-t dengan desain *randomized pre-test post-test control group design*. Subyek penelitian sebanyak 120 orang, 60 subjek penelitian dijadikan sebagai kelompok *treatment* dan 60 subjek penelitian dijadikan sebagai kelompok kontrol. Kelompok *treatment* adalah kelompok subjek penelitian yang diberikan *treatment* dengan model-model pembelajaran yang dikembangkan yaitu model pembelajaran *layup shoot* berbasis *drill*.

Pemberian *treatment* dilaksanakan pada matakuliah bola basket pada materi *layup shoot* dengan kurun waktu 2 bulan, dimulai dari minggu pertama bulan September sampai dengan minggu ke empat bulan Oktober dengan jumlah 8 kali pertemuan. Selama penelitian dilaksanakan kelompok *treatment* diberikan 11 model pembelajaran *layup shoot* berbasis *drill* setiap kali pertemuan. Sebelum pemberian *treatment* subjek penelitian di tes awal dengan menggunakan instrument tes porto folio (penilaian proses) yang telah divalidasi ahli penelitian sebelum dan sesudah perlakuan.

Petunjuk: Testee berada di tengah lapangan, sambil memegang sisi kanan bola. Dribble sendiri menuju ke lapangan basket dan melakukan tembakan lay up.

HASIL

Tabel Uji Perbedaan Efektivitas Model Pembelajaran *Shooting* dengan eknik *Lay Up Shoot* pada Bola basket.

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre Test	48,02	60	7,317	,945
	Post Test	73,17	60	7,093	,916

Paired Samples Correlations			
		N	Sig.
Pair 1	Pre Test & Post Test	60	,987

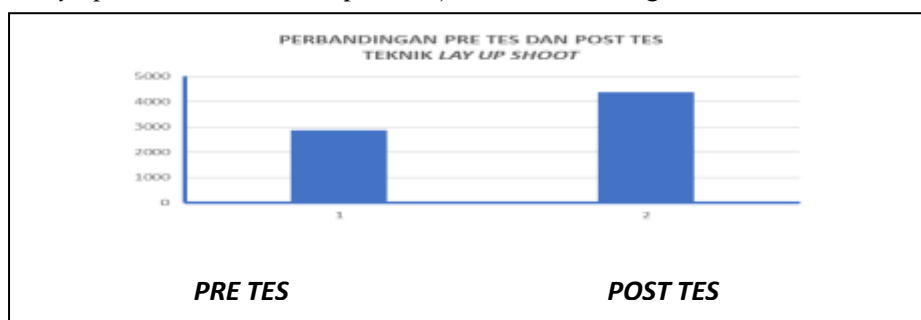
Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre Test - Post Test	-25,150	1,162	,150	-25,450	-24,850	-167,667	59	,000

PEMBAHASAN

Dari hasil uji yang dilakukan pada tahap *post test* memberikan dampak yang lebih efektif terhadap hasil yang didapat. Hasil perolehan data didapat bahwa uji pada tahap *post test* mengalami peningkatan menjadi sebesar 4383. Untuk itu dari data yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran *Shooting* dengan menggunakan teknik *lay up shoot* efektif digunakan serta dapat meningkatkan keterampilan dasar dalam bola basket. Berdasarkan hasil dari analisis dengan menggunakan SPSS versi 20 yang dikemukakan diatas, membuktikan bahwa rata-rata yang diperoleh pada saat sebelum diberikan *treatment* model pembelajaran *shooting* dengan teknik *lay up* dalam bola basket sebesar 48,02 dan hasil rata-rata setelah diberikan *treatment* model pembelajaran *shooting* dengan teknik *lay up* dalam bola basket sebesar 73,17. Selanjutnya hasil korelasi (correlation) antara 2 variabel tersebut sebesar 0,987 yang berarti memiliki hubungan yang cukup kuat dan positif. Setelah itu dapat dilihat nilai signifikan pada tabel *paired samples correlations* dari perolehan hasil yang didapat menunjukkan tingkat signifikan sebesar 0,000 yang berarti nilai signifikan yang diperoleh dari taraf 0,05.

Selanjutnya dapat dilihat df (*degree of freedom*/ derajat kebebasan) pada tabel *paired samples test* dimana T Paired menggunakan rumus $N - 1$ sehingga hasil yang diperoleh ialah $60 - 1 = 59$. Kemudian nilai t hitung memperoleh hasil sebesar $-167,667$ yang berarti jika dibandingkan dengan t tabel yang diperoleh lebih kecil yakni $-167,667 < 1.67065$, namun dalam pembahasan ini dapat dilihat kembali pada nilai signifikan yang didapat yakni sebesar 0,000 yang berarti H_0 di tolak. Untuk itu berdasarkan dari data yang diperoleh dapat dikatakan bahwa model pembelajaran *shooting dengan teknik lay up shoot* efektif dan dapat meningkatkan pembelajaran *shooting* dalam bola basket.

Berikut pemaparan perbandingan hasil antara mahasiswa yang belum diberikan *treatment* model pembelajaran *shooting* dengan teknik *lay up* dalam bola basket (*pretest*) dengan mahasiswa yang sudah diberikan *treatment* model pembelajaran *shooting* dengan teknik *lay up* dalam bola basket (*post test*) berdasarkan diagram:



Setelah dilihat dari hasil perhitungan diatas antara uji kelompok kecil terhadap uji kelompok besar dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran *shooting* Bola basket dengan teknik *set hoot*, *jump shoot* dan *lay up shoot* berbasis *drill* untuk peserta didik berhasil untuk digunakan dalam pembelajaran dan efektif untuk meningkatkan *shooting* Bola basket.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian yang digunakan untuk menciptakan produk yang baru dan atau mengembangkan produk yang telah ada berdasarkan analisis kebutuhan yang terdapat di lapangan. Model pembelajaran *lay up shoot* berbasis *drill* adalah model pembelajaran yang dikembangkan dari model lama untuk mendapatkan model yang baru. Berdasarkan pentahapan penelitian dan pengembangan yang menghasilkan produk berupa model pembelajaran *Layup shoot* bola basket di FIK Unimed, didapatkan bahwa secara keseluruhan produk ini efektif dilaksanakan oleh dosen pengampu matakuliah bola basket. Hal ini bisa dilihat dari hasil pembahasan hasil uji coba produk, bahwasanya dari segi keberadaan produk, kebermanfaatan, kepraktisan, tingkat efisiensi waktu, tenaga, biaya dan tingkat kejelasannya maka produk ini merupakan solusi yang tepat dalam menghadapi masalah yang dialami tenaga pendidik dalam meningkatkan keterampilan *Layup shoot* bola basket.

Saran bagi pengajar di harapkan menggunakan model pembelajaran *Layup shoot* bola di lihat dari kebermanfaatan, kepraktisan, tingkat efisiensi waktu, tenaga, biaya dan tingkat kejelasannya

DAFTAR PUSTAKA

- Adams, R. M. (1992). The “hot hand” revisited: Successful basketball shooting as a function of intershot interval. *Perceptual and Motor Skills*, 74, 934. Google Scholar, SAGE Journals, ISI
- Gilovich, T., Vallone, R., Tversky, A. (1985). The hot hand in basketball: On the misperception of random sequences. *Cognitive Psychology*, 17, 295–314. Google Scholar, Crossref, ISI
- Hopkins, D.R., J. Shick, and J.J. Plack. *Basketball for Boys and Girls. Skills Test Manual*. Reston, VA: American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance, 1984
- Braian J. Reich. A Spatial Analisis Of Basketball Shot Cart Data. *The American Statistician*, February 2006, Vol. 60, No. 1.
- Kornecki S, Lenart I, Siemieński A. Dynamical analysis of basketball jump shot. *Biol Sport*, 2002; 19(1): 73-90
- Miguel Gomez, dkk. “Short- And Long-Term Effects Of Using Shooting Straps On Free Throw Accuracy Of Young Female Basketball Players” *Kinesiology* 49(2017)2:225-234.
- Oliver, J. (2007). *Dasar-dasar Bola Basket*. Bandung: Pakar Raya.
- Sodikun. (1992). *Tes Keterampilan Bola Basket*. Bandung: Pakar Raya.
- Victor Hugo Alves Okazaki and Andre Luiz Felix Rodacki “Increased Distance Of Shooting On Basketball Jump Shot “ ©*Journal of Sports Science and Medicine* (2012) 11, 231-237 <http://www.jssm.org>.
- Wissel, Hall. (2000). *Bola Basket Dilengkapi dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktik*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Ya-yu Lo dkk. *Using Progressive Video Prompting to Teach Students w ith M oderate Intellectual Disability to Shoot a Basketball*. *Education and Training in Autism and Developmental Disabilities*, 2014, 49(3), 354-367.