
**PENGARUH LATIHAN SKIPPING TERHADAP KEMAMPUAN
UNDER-SHOOT DI SMP NEGERI 5 BENGKULU**

H. M. J. Malik^{1,a)} – Mesterjon¹⁾ . A. Sumantri¹⁾

Affiliation:

1. Pendidikan Jasmani FKIP
UNIVED Bengkulu

Corresponding Author:

henokhmanik@gmail.com

**Abstrak**

Tujuan penelitian ini untuk melihat pengaruh latihan skipping terhadap kemampuan under-shoot bagi siswa tergabung dalam kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 5 Kota Bengkulu. Dalam penelitian ini digunakan metode eksperimen. Subjek penelitian ini adalah siswa tergabung dalam kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 5 Kota Bengkulu sebanyak 30 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian adalah lembar observasi dan metode tes siswa. Analisis data yang digunakan nilai adalah (1) Analisis Pre-test dan Post-test, (2) Analisis uji hipotesis terhadap kemampuan under-shoot siswa. Simpulan dari penelitian ini hasil analisis data uji t dalam penelitian eksperimen yang telah dilakukan diperoleh hasil bahwa pada pelaksanaan ekstrakurikuler bola basket pada materi under-shoot, diperoleh tahap pertama adalah $t_{hitung} >$ dari t_{tabel} yaitu $t_{hitung}=4,96 >$ t_{tabel} 2,045 dengan $dk=29$ pada taraf nyata $\alpha =0,05$. Dan setelah diberikan latihan dengan menggunakan metode latihan skipping terjadi pengaruh yang signifikan pada kemampuan under-shoot siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMPN 5 Kota Bengkulu dengan nilai $t_{hitung}= 7,90$ dan $t_{tabel} = 2,045$ dimana $t_{hitung} 7,90 >$ dari t_{tabel} 2,045 pada taraf nyata $\alpha = 0,05$. Dengan demikian hipotesis pada penelitian ada pengaruh latihan skipping terhadap kemampuan under-shoot siswa ekstrakurikuler SMPN 5 Kota Bengkulu terbukti dan dapat diterima.

Keyword: latihan skipping, under-shoot, ekstrakurikuler, bola basket

Pendahuluan

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur dengan melibatkan gerakan tubuh yang berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Selain itu, olahraga juga sebagai kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh seseorang terutama melalui kegiatan pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani dan kesehatan pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistic, dalam kualitas individu baik dalam hal fisik, mental serta emosional (Husdarta, 2011: 3).

Olahraga permainan bola basket sebagai salah satu cabang olahraga yang dimainkan secara beregu dan termasuk dalam permainan bola besar dapat dimainkan dalam ruang terbuka maupun tertutup. Sebagai olahraga permainan, bola basket saat ini merupakan olahraga yang sangat digemari oleh remaja melalui berbagai pertandingan dan perlombaan yang diselenggarakan baik tingkat sekolah maupun tingkat pelajar. hal tersebut memberikan

gambaran bahwa permainan bola basket menjadi populer dan digemari oleh masyarakat khususnya di kalangan pelajar. Bola basket adalah olahraga yang dimainkan 5 orang untuk setiap regunya dan bola harus dipantulkan sambil berlari atau berjalan, atau dapat dioperkan teman seregunya dengan sasaran akhir yaitu memasukkan bola ke keranjang (basket) lawan. Di samping itu harus berusaha dan menjaga agar keranjang (basket)nya tidak kemasukan bola, serta regu yang mencetak angka (*score*) terbanyak adalah sebagai pemenang (Irsyada, 2010: 15).

Dalam melakukan permainan bola basket, diperlukan penguasaan teknik dasar bermain bola basket.. adpun teknik dasar dalam permainan bola basket meliputi teknik menggiring bola (*dribbling*), teknik mengoper bola (*passing*) dan teknik menembak bola (*shooting*) (Muhajir, 2015: 25).

Selain penguasaan teknik dalam bermain bola basket, diperlukannya penggunaan metode latihan agar siswa dapat tetap bersemangat dalam bermain bola basket. Melalui metode latihan yang tepat, siswa akan lebih menguasai permainan bola basket. Latihan *skipping* dapat dipilih

sebagai latihan guna meningkatkan lompatan (*jump*) siswa dalam meningkatkan teknik menembak (*shooting*) bola dalam permainan bola basket. *Skipping* mewakili bentuk olah raga alternatif yang melibatkan gerakan tubuh bagian atas dan bawah. Selama latihan, lengan memutar tali sementara kaki melakukan *bouncing* berulang dengan tujuan mempertahankan fase *take-off* dan *landing vertikal* konstan sampai akhir latihan.

Bola basket merupakan salah satu olahraga yang dilaksanakan sebagai kegiatan ekstrakurikuler yang ada di SMP Negeri 5 Kota Bengkulu. Kegiatan ekstrakurikuler bola basket, siswa diberikan pemahaman pengetahuan baik secara teori maupun praktek dalam bermain bola basket. Selain itu, siswa dapat mengetahui teknik dasar dalam permainan bola basket. Berdasarkan hasil pengamatan siswa dalam melaksanakan olahraga bola basket dalam kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 5 Kota Bengkulu, ditemukan beberapa permasalahan terutama teknik lompat (*jump*) *under-shoot* siswa. Adapun penyebabnya yaitu: 1) siswa sangat jarang melakukan latihan dasar bola basket, 2) siswa jenuh ketika melihat teknik dasar secara menonton, dan siswa lebih memilih bermain langsung dengan menggunakan lapangan karena menurut siswa itu lebih menarik, 3) rendahnya lompatan (*jump*) siswa dalam teknik *under-shoot* pada permainan bola basket siswa

Menurut Siyamto (2014: 1) bola basket adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu. Bola boleh dioper (dilempar ke teman), dipantulkan ke lantai (ditempat atau sambil berjalan), dan tujuannya adalah memasukkan bola ke basket lawan. Permainan ini dilakukan oleh dua regu yang terdiri dari lima pemain. Setiap regu berusaha memasukkan bola ke keranjang lawan dan menjaga (mencegah) keranjangnya sendiri kemasukan sedikit mungkin. Pendapat lain dikemukakan oleh Sumiyarsono (2002: 1), yang berpendapat permainan bola basket mempunyai tujuan memasukkan bola sebanyak mungkin ke keranjang lawan, serta menahan lawan agar tidak memasukkan bola ke keranjang sendiri dengan cara lempar tangkap, menggiring dan menembak

Bola basket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua orang yang masing-masing regu terdiri atas lima orang pemain. Pada permainan ini bertujuan untuk mencari nilai atau angka sebanyak-banyaknya dengan memasukkan

bola ke basket lawan dan mencegah lawan untuk mendapatkan nilai. Dalam melakukan permainan bola, pemain dapat mendorong bola, memukul bola dengan telapak tangan yang terbuka, melemparkan atau menggiring bola ke segala penjuru dalam lapangan permainan (Muhajir, 2007: 1).

Menurut Faruq (2009: 37) menyatakan teknik dasar permainan bola basket adalah cara-cara yang dilakukan dalam suatu gerakan memainkan bola, sesuai dengan peraturan yang telah ditetapkan oleh lembaga wewenang. Hartyani (2006: 19) menyatakan di dalam permainan bola basket terdapat tiga cara yang digunakan untuk menggerakkan bola dalam permainan bola basket, yaitu *dribbling*, *passing* dan *shooting*.

Menurut Surya (2010: 3) olahraga *skipping* atau lompat tali adalah *skipping* adalah suatu aktivitas yang menggunakan tali dengan kedua ujung tali dipegang dengan kedua tangan lalu diayunkan melewati kepala sampai kaki sambil melompatinya. Pendapat lain dikemukakan oleh Gallagher (2006: 99) yang menyatakan bahwa olahraga *skipping* adalah suatu bentuk latihan kardiovaskuler (latihan penguat jantung) yang sangat baik karena dapat menjadikan suatu latihan yang sangat berat dan dapat meningkatkan daya tahan dan kecepatan.

Pengertian ekstrakurikuler menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2002: 291) yaitu suatu kegiatan yang berada di luar program yang tertulis didalam kurikulum seperti latihan kepemimpinan dan pembinaan siswa. Kegiatan ekstrakurikuler ini dilaksanakan diluar jam pelajaran wajib. Kegiatan ini memberikan keleluasaan kepada siswa untuk menentukan kegiatan sesuai dengan bakat dan minat mereka. Berdasarkan penjelasan tentang ekstrakurikuler tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan diluar jam pelajaran yang dilakukan, baik di sekolah ataupun di luar sekolah yang bertujuan untuk memperdalam dan memperkaya pengetahuan siswa, mengenal hubungan antar berbagai pelajaran, serta menyalurkan bakat dan minat

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan metode eksperimen. Arikunto (2010) berpendapat penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari "sesuatu" yang dikenakan pada

subjek selidik. Dengan kata lain penelitian eksperimen mencoba meneliti ada tidaknya pengaruh sebab akibat. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian adalah *positive-kuantitatif*. *Positive-kuantitatif* merupakan data dalam penelitian ini menggunakan data kuantitatif untuk menyajikan hipotesis pengaruh antara variabel yang nantinya diteliti.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian adalah observasi, tes kelincahan dan instrumen kegiatan latihan *skipping*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian dengan menggunakan penelitian eksperimen dengan menggunakan uji hipotesis uji-t. dengan rumus

$$t = \frac{D - \mu_0}{S_D}$$

Hasil Penelitian

Hasil observasi menunjukkan bahwa penerapan latihan *skipping* yang diharapkan prosesnya dapat meningkatkan kemampuan *under-shoot* siswa belum dapat dikembangkan secara maksimal. Dimana hasil observasi latihan pertama, pelatih masih melakukan latihan tidak menggunakan metode latihan dengan alat bantu *skipping*. Hal ini terjadi karena pelatih masih melaksanakan latihan dengan gaya yang lama, yakni melakukan latihan dengan pemanasan lari-lari kecil, dan langsung masuk materi inti permainan bola basket pada materi *under-shoot*.

Tabel 1. Data *Pretest* dan *Posttest* menggunakan (*latihan skipping*)

No	Nama Siswa	Hasil Penilaian			
		Pre-Test (O ₁)	Post-Test (O ₂)	D ₁ (O ₁ -O ₂)	D ₁ ² (O ₁ -O ₂) ²
1	AJ	70	75	5	25.00
2	AS	70	75	5	25.00
3	BS	70	70	0	0.00
4	DS	65	65	0	0.00
5	DK	65	65	0	0.00
6	EP	65	70	5	25.00
7	FA	70	75	5	25.00
8	HS	75	70	-5	25.00
9	IN	70	70	0	0.00
10	MP	65	65	0	0.00
11	MH	65	70	5	25.00
12	MT	65	70	5	25.00
13	MD	70	70	0	0.00
14	MA	75	75	0	0.00

15	MI	75	80	5	25.00
16	MR	75	80	5	25.00
17	MS	70	70	0	0.00
18	MO	65	70	5	25.00
19	MR	65	70	5	25.00
20	MQ	65	65	0	0.00
21	MY	65	65	0	0.00
22	MZ	70	70	0	0.00
23	ML	65	70	5	25.00
24	NA	65	70	5	25.00
25	NR	65	65	0	0.00
26	NY	65	70	5	25.00
27	RR	70	75	5	25.00
28	SR	65	70	5	25.00
29	SJ	65	75	10	100.00
30	TD	65	70	5	25.00
Jumlah		2035	2120	85	525
Mean		67,83	70,67	2,83	17,50

Dari data di atas dapat di hitung jumlah kuadrat simpangan bakunya dengan rumus berikut :

$$SS = \sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{n}$$

rumus diatas selanjutnya konversi sebagai berikut :

$$SS = \sum D_1^2 - \frac{(\sum D)^2}{n}$$

Jadi, di dapat simpangan bakunya dapat dihitung dengan rumus berikut:

$$SS = 525 - \frac{(85)^2}{30}$$

$$SS = 525 - \frac{7225}{30}$$

$$SS = 525 - 240,83$$

$$SS = 284,17$$

Yang selanjutnya rumus tersebut dikonversikan sebagai berikut :

$$Sd = \sqrt{\frac{\sum(X-X)^2}{n-1}} \text{ dimana } SS = \sum(X-X)^2$$

Yang selanjutnya rumus tersebut dikonversikan sebagai berikut :

$$Sd = \sqrt{\frac{SS}{n-1}}$$

$$Sd = \sqrt{\frac{284,17}{30-1}}$$

$$Sd = \sqrt{\frac{284 - 17}{29}}$$

$$Sd = \sqrt{9,799}$$

$$Sd = 3,130$$

Sedangkan untuk standart error pada distribusi t dapat dihitung dengan rumus :

$$S_D = \frac{Sd}{\sqrt{n}}$$

$$S_D = \frac{3,130}{\sqrt{30}} = S_D = \frac{3,130}{5,477}$$

$$S_D = 0,572$$

Jadi, dari data analisis di atas maka dapat dihitung nilai t dengan rumus berikut :

$$t = \frac{D - \mu_0}{\frac{S_D}{\sqrt{n}}}$$

$$t = \frac{2,83 - 0}{\frac{0,572}{\sqrt{30}}}$$

$$t = \frac{2,83}{0,572}$$

$$t = 4,96$$

Tabel 2. Data *Pretest* dan *Posttest* menggunakan (*latihan skipping* terhadap kemampuan *under-shoot* siswa)

No	Nama Siswa	Hasil Penilaian			
		Pre-Test (O ₁)	Post-Test (O ₂)	D ₁ (O ₁ -O ₂)	D ₁ ² (O ₁ -O ₂) ²
1	AJ	75	80	5.00	25.00
2	AS	70	75	5.00	25.00
3	BS	70	80	10.00	100.00
4	DS	70	80	10.00	100.00
5	DK	70	75	5.00	25.00
6	EP	65	75	10.00	100.00
7	FA	70	80	10.00	100.00
8	HS	70	80	10.00	100.00
9	IN	70	75	5.00	25.00
10	MP	70	75	5.00	25.00
11	MH	70	70	0.00	0.00
12	MT	70	70	0.00	0.00
13	MD	70	70	0.00	0.00
14	MA	70	75	5.00	25.00
15	MI	70	75	5.00	25.00
16	MR	75	80	5.00	25.00
17	MS	65	70	5.00	25.00
18	MO	70	75	5.00	25.00
19	MR	70	70	0.00	0.00
20	MQ	65	70	5.00	25.00
21	MY	70	70	0.00	0.00
22	MZ	70	70	0.00	0.00
23	ML	70	75	5.00	25.00
24	NA	70	80	10.00	100.00
25	NR	65	75	10.00	100.00
26	NY	70	70	0.00	0.00

27	RR	75	80	5.00	25.00
28	SR	70	80	10.00	100.00
29	SJ	75	85	10.00	100.00
30	TD	70	75	5.00	25.00
Jumlah		2100	2260	160	1250
Mean		70	75,33	5,33	41,67

Dari data di atas dapat di hitung jumlah kuadrat simpangan bakunya dengan rumus berikut :

$$SS = \sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{n}$$

rumus diatas selanjutnya konversi sebagai berikut :

$$SS = \sum D_1^2 - \frac{(\sum D)^2}{n}$$

Jadi, di dapat simpangan bakunya dapat dihitung dengan rumus berikut:

$$SS = 1250 - \frac{(160)^2}{30}$$

$$SS = 1250 - \frac{25600}{30}$$

$$SS = 1250 - 853,33$$

$$SS = 396,67$$

Yang selanjutnya rumus tersebut dikonversikan sebagai berikut :

$$Sd = \sqrt{\frac{\sum(X-X)^2}{n-1}} \text{ dimana } SS = \sum(X-X)^2$$

Yang selanjutnya rumus tersebut dikonversikan sebagai berikut :

$$Sd = \sqrt{\frac{SS}{n-1}}$$

$$Sd = \sqrt{\frac{396,67}{30-1}}$$

$$Sd = \sqrt{\frac{396,67}{29}}$$

$$Sd = \sqrt{13,678}$$

$$Sd = 3,698$$

Sedangkan untuk standart error pada distribusi t dapat dihitung dengan rumus :

$$S_D = \frac{sd}{\sqrt{n}}$$

$$S_D = \frac{3,698}{\sqrt{30}} = S_D = \frac{3,698}{5,477}$$

$$S_D = 0,675$$

Jadi, dari data analisis di atas maka dapat dihitung nilai t dengan rumus berikut :

$$t = \frac{D - \mu_0}{S_D}$$

$$t = \frac{5,33 - 0}{0,675}$$

$$t = \frac{5,33}{0,675}$$

$$t = 7,90$$

Hasil observasi atau pengamatan terhadap pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler bola basket pada materi *under-shoot*, diperoleh hasil bahwa pada tahap pertama pelaksanaan kegiatan latihan ekstrakurikuler dengan menggunakan latihan *skipping* adalah pada kriteria Kurang atau dengan nilai rata-rata yaitu 2,41. Dan setelah dilakukan latihan dengan metode latihan *skipping* pada kegiatan latihan ekstrakurikuler siswa SMPN 5 Kota Bengkulu mengalami peningkatan dengan kriteria Sangat Baik atau dengan nilai rata-rata 3,41.

Sementara itu, pada analisis data uji t dalam penelitian eksperimen yang telah dilakukan diperoleh hasil bahwa pada pelaksanaan ekstrakurikuler bola basket pada materi *under-shoot*, diperoleh tahap pertama adalah $t_{hitung} >$ dari t_{tabel} yaitu $t_{hitung}=4,96 > t_{tabel} 2,045$ dengan $dk=29$ pada taraf nyata $\alpha = 0,05$. Dan setelah diberikan latihan dengan menggunakan metode latihan *skipping* terjadi pengaruh yang signifikan pada kemampuan *under-shoot* siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMPN 5 Kota Bengkulu dengan nilai $t_{hitung}= 7,90$ dan $t_{tabel} = 2,045$ dimana $t_{hitung} 7,90 >$ dari $t_{tabel} 2,045$ pada taraf nyata $\alpha = 0,05$. Dengan demikian hipotesis pada penelitian ada pengaruh latihan *skipping* terhadap kemampuan *under-shoot* siswa ekstrakurikuler SMPN 5 Kota Bengkulu terbukti dan dapat diterima.

Daftar Pustaka

- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Faruq, Muhammad Muhyi. 2009. *Permainan Pengembangan Kecerdasan Kinestetika Anak dengan Media Tali*. Jakarta: PT Gramedia

- Widiasarana Indonesia.
- Gallagher. Chrissie. 2006. *Latihan Kebugaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hartyani, Zsolt. 2006. *Basketball for Everyone. Fourth Edition*. Geneva, Switzerland; FIBA.
- Husdarta. 2011. *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta
- Irsyada, Machfud. 2010. *Permainan Bola Basket Dan Peraturan Peraktis*. Jakarta Haji Mas Agung
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Sumiyarsono. Dedy. 2002. *Keterampilan Bolabasket*. Yogyakarta: FIK UNY
- Siyanto, Ikhwan. 2014. *Pengertian dan Peraturan Permainan* [Online] tersedia: <http://www.google.com/pengertian-permainan.html> [15 Maret 2022]
- Surya, Bayu. 2010. *ARENA Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: PT. Sinergi Pustaka Indonesia
- _____.2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (KBBI).