



Audio Visual Training: Meningkatkan Kemampuan Under Basket Shoot Kategori Bolabasket usia 13-15 Tahun

Lugie Firdaus Agusna^{1*}, Alen Rismayadi²

¹ Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia

² Pendidikan Olahraga, Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia

*Correspondence: E-mail: lugiefir14@gmail.com

ABSTRACTS

The purpose of this study is to find media audio visual influence of the capacity under basketball shoot, methods used in this research was experiment. Population in this research is an athlete who follow extracurricular basketball 13-15 age in Baleendah, while sample in this research is 24 athletes men. An instrument used Jhonson Basketball Battery. The data that it is processed using the program spss version 23. The result of this research is: There was an increase in the results of under basketball shoot with an increase of 68.71%. The influence is also indicated by the post test average value of 22.9167 > 13.5833 pre test average values. From the results of the research data processing, it is obtained that the significance of the treatment group can be concluded that there is a significant influence of the audio visual method on the ability to under basketball shoot and is suitable to be applied in training.

© 2019 Tim Pengembang Jurnal Kepeleatihan Olahraga

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh media audio visual terhadap kemampuan *Under Basket Shoot*, Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket usia 13-15 baleendah, sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah 24 atlet laki-laki. Instrumen yang dipakai menggunakan *Jhonson Basketball Battery*. Data diolah menggunakan program *SPSS* versi 23. Hasil penelitian ini adalah terdapat peningkatan pada hasil *under basket shoot* dengan peningkatan 68,71%. Terdapatnya pengaruh juga ditunjukkan dengan nilai rata-rata *post test* sebesar 22.9167 > 13.5833 nilai rata-rata *pre test*. Dari hasil pengolahan data penelitian maka diperoleh bahwa signifikansi dari kelompok *treatment* tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan metode audio visual terhadap kemampuan *under basket shoot* dan cocok diterapkan dalam Latihan.

© 2019 Tim Pengembang Jurnal Kepeleatihan Olahraga

ARTICLE INFO

Article History:

Received 18 August 2020

Revised 26 August 2020

Accepted 31 August 2020

Available online 20 September 2020

Keyword:

Audio Visual Training,
Basketball Shoot,
Technik Basketball,
Under Basket shoot,
Fundamental Basketball.

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima 18 Agustus 2020

Direvisi 26 Agustus 2020

Diterima 31 Agustus 2020

Tersedia online 20 September 2020

Kata Kunci:

Audio Visual Latihan,
Shooting Permainan bola basket,
Teknik Permainan Bola basket,
Tembakan 2 angka,
Dasar-Dasar Permainan Bola basket.

1. PENDAHULUAN

Under the basket shoot merupakan salah satu teknik dasar dalam bola basket yang harus dikuasai dengan baik oleh setiap pemain karena teknik ini sangat mendukung terhadap teknik yang lain seperti *lay up-shoot*, agar pemain dapat melakukan gerakan *lay up* dengan baik, maka harus menguasai teknik *under the basket shoot* dengan baik pula serta biasanya dilakukan dari sudut 45° dari setiap arah ke keranjang. Teknik *Under The Basket Shoot* Sangat Penting Karena Dalam Permainan Bola Basket Pemain Sering Mencetak Angka Melalui *Under* yang melakukan *under the basket shoot* dengan tidak sempurna sehingga banyak kesempatan yang terbuang dengan percuma.

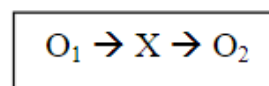
Cabang olahraga bola basket di Indonesia rata-rata berkembang di usia SMP walaupun sekarang sudah banyak berkembang dari mulai usia sekolah dasar, Maka dari itu sangat perlu diberikan teknik dasar fundamental basket di usia muda agar calon atlet dapat berkembang dengan baik dan berprogres menjadi atlet yang berprestasi.

Salah satunya adalah teknik *shooting under basket* adalah teknik *shoot* ini lebih mudah dibandingkan teknik *3 point shoot* (tembakkan 3 angka), karena jarak yang begitu dekat dengan ring. Dan anak usia SMP yang baru belajar atau mengenal olahraga bola basket harus diberikan teknik yang baik. Dalam sebuah pertandinganpun banyak sekali

pemain yang gagal mencetak angka di bawah walaupun pada posisi yang kosong tanpa penjagaan.

2. METODE

Metode pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* atau dikenal dengan sampling cara pengumpulan sampel dengan berdasarkan kriteria tertentu. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen dengan bentuk rancangan *one-group pretest-posttest design* Adapun desain dalam penelitian terlihat pada Gambar 2.1.



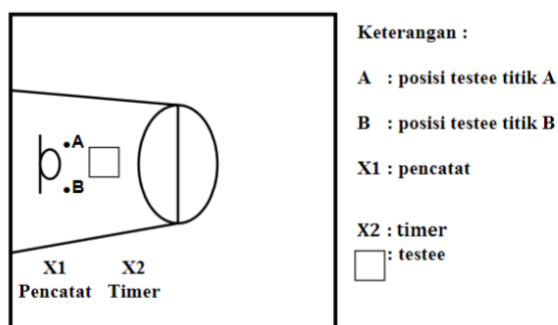
Gambar 2.1. Desain Penelitian Suharsimi Arikunto (2010; hlm, 124)

Keterangan :

- O_1 :Tes awal yang dilakukan sebelum subyek mendapatkan perlakuan (*treatment*)
- X :Perlakuan (*treatment*) menggunakan media audio visual (video)
- O_2 :Tes terakhir yang dilakukan setelah subyek mendapatkan perlakuan eksperimen.

Instrumen yaitu tes kecakapan *shooting under ring*. Tes yang dipakai dalam penelitian ini adalah dengan tes kemampuan memasukkan bola dari bawah ring yang

merupakan modifikasi dari *Johnson Basketball Battery*. Tes ini bertujuan untuk mengukur keterampilan menembak atau memasukkan bola dari bawah ring. Prosedur pelaksanaan tes *under ring*, peserta memegang bola dan mengambil salah satu posisi dibawah keranjang. Saat ada aba-aba “peluit” maka peserta segera menembakan bola ke dalam ring basket sebanyak-banyaknya dalam waktu 1 (satu) menit. Apabila bola memantul jauh dan tidak bisa dikuasai lagi, peserta bergegas mengambil bola cadangan yang telah disediakan dengan waktu yang terus berjalan. Bola yang sah adalah bola yang masuk ke dalam keranjang. Adapun gambaran test under basket menurut Johnson pada gambar 2.2.



Gambar 2.2 Test Under Ring
Johnson Basketball Battery

2.1 Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet ekstrakurikuler bola basket putra di Baleendah usia 13-15 tahun. Metode pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* atau

dikenal dengan sampling cara pengumpulan sampel dengan berdasarkan kriteria tertentu. Syarat dan kriteria pengambilan sampel sebagai berikut; (a) Atlet yang terdapat di ekstrakurikuler (b) Pernah mengikuti perlombaan (c) Berumur 13-15 tahun (d) Atlet berjenis kelamin laki-laki. Berdasarkan syarat tersebut maka sampel pada penelitian ini berjumlah 24 orang.

2.2. Prosedur Penelitian

Tahap perencanaan menyiapkan instrument yang pas untuk melakukan penelitian. Tahapan penelitian yaitu melakukan *pretest – treatment – posttest*. Parameter yang diukur yaitu hasil masuk dari *Under Basket Shoot*. Sampel diberikan *pre-test* melakukan *Under Basket Shoot* setelah itu di berikan *treatment* melalui media audio visual selama 16x pertemuan yang di berikan 1 minggu 4x, selama 40 hari. Dan tahap akhir di lakukan *posttest* agar mengetahui hasil dari *treatment* yang diberikan.

3. HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini dilakukan dengan mengolah data statistik yang didapat, Adapun hasil tersebut pada tabel 3.1.

Tabel 3.1. Paired Samples Statistik Data
Pretest dan Posttest Under Basket

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pretest	13.5	24	1.282	.261
Under Basket Post Test	22.9	24	2.412	.492
Under basket	167			

Berdasarkan Tabel 3.1 menunjukkan bahwa pada *Paired Samples Statistics* diperlihatkan hasil statistik deskriptif dari *Pre test* dan *Post test*. Skor rata-rata untuk *Pre test* adalah 13.5, dan skor rerata untuk *Post test* adalah 22.9. Kemudian jumlah sampel sama 24. Standar deviasi untuk *Pre test* adalah 1.282 dan standar deviasi untuk *Post test* adalah 2.412. Kemudian standar rata-rata error *Pre test* 0.261 dan standar rerata error *Post test* 0.492.

Selanjutnya berdasarkan hasil penelitian didapat bahwa pada *Paired Sample Test* memiliki dasar pengambilan keputusan: (a) Jika nilai Sig.(2-tailed) < 0.05, maka terdapat pengaruh yang signifikan latihan *shooting under basket* menggunakan media audio visual terhadap penguasaan teknik *under basket shoot* pada ekstrakurikuler bola basket putra di SMPN 1 Baleendah. (b) Jika nilai Sig. (2-tailed) > 0.05, maka tidak terdapat pengaruh yang signifikan latihan *shooting under basket* menggunakan media audio visual terhadap penguasaan teknik *under basket shoot*.

Pengambilan keputusan diketahui bahwa nilai Sig.(2-tailed) pada *Paired Samples Test* sebesar $0.000 < 0.05$, bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *shooting under basket* menggunakan media audio visual terhadap penguasaan teknik *under basket shoot*.

4. PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Media Audio Visual Terhadap Kemampuan *Under Basket Shoot* kategori bolabasket usia 13-15 tahun. Penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada *Under Basket Shoot* dengan media audio visual, Hal tersebut dibuktikan dengan mengetahui ada atau tidak adanya perbedaan signifikan, yaitu apabila nilai Sig. (2-tailed) < 0.05, maka H_a diterima dan jika nilai Sig. (2-tailed) > 0.05, maka H_a ditolak. Berdasarkan hasil uji statistik variabel maka H_a diterima, karena nilai Sig. (2-tailed) < 0.05, atau $0.000 < 0.05$ maka ada perbedaan yang signifikan.

Di lihat dari rata-rata, maka diperoleh nilai rata-rata *pre test* 13.58 dan nilai rata-rata *post test* 22.9, karena nilai rata-rata *post test* lebih besar dari nilai rata-rata *pre test*, maka pengaruh media audio visual terhadap kemampuan *under basket shoot* sebesar 9.33 atau 68,71%.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, bahwa media audio visual dapat memberikan hasil yang positif dan juga dapat meningkatkan hasil latihan atlet. Karena, melalui media audio visual ini atlet dapat melihat fase demi fase gerakan-gerakan atau hal-hal lain yang ada dalam *Under basket shoot*, yang dimana dapat berpengaruh terhadap stimulus respon atlet. Yang dimana

stimulus respon ini akan memberikan rangsangan pada otak untuk dapat merekam apa yang telah dilihat dalam rekaman video yang diberikan.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa hipotesis diterima, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan menggunakan metode audio visual terhadap penguasaan teknik *under basket shoot* kategori bolabasket usia 13-15 tahun.

Adapun saran untuk para pembaca dan para peneliti agar dapat berupaya memberikan Latihan yang tidak monoton dan berusaha mengembangkan atlet lebih siap saat bertanding dengan memperhatikan hal dasar, oleh karena itu melalui audio visual ini dapat memberikan Latihan untuk membantu atlet meningkatkan performanya dalam Latihan.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Abu Ahmad. (1986). *Metode Khusus Pendidikan Agama*. Bandung: CV. Amrico.
- Agus S. Suryobroto. (2001). *Teknologi Pembelajaran Pendidikan Jasmani (diklatmatakuliah)*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Azhar Arsyad. (2010). *Media Pembelajaran*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Bompa. (1994). *Theory and Methodologi of Training*. Toronto: Kendal / Hunt Publishing Company.
- Danny Kosasih (2008). *“Fundamental Basketball First Step To Win”*. Semarang: CV. Elwas Offset.
- Daryanto. (2010). *Belajar dan Mengajar*. Bandung: CV Yrama Widya.
- Dedy Sumiyarsono. (2002). *Keterampilan Bolabasket*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Dedy Sumiyarsono. (2002). *Keterampilan Bolabasket*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Jon Oliver. (2007). *Dasar-Dasar Bola basket*. Bandung : Pakar Raya.
- Nana Sudjana. (1992). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nurilahmadi. (2007). *Permainan Bola Basket*. Surakarta: Era Intermedia.
- Sugiyanto. (1993). *Belajar Gerak*. Jakarta: KONI Pusat.
- Sugiyono. (2006). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2010). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Wiessel, Hal. (2000). *Bola Basket (dilengkapi dengan program pemahiran teknik dan taktik)*. Jakarta : PT Rajagrafindo Persada.
- Wissel, Hal. (1996). *Basketball steps to success (Bagus Pribadi. Terjemahan)*. Jakarta: PT Raja Granfindo Persada. Buku asli diterbitkan Tahun 1994.
- Zollt Hartiyani. (2004). *Basketball for Everyone*. Geneva, Switzerland: FIBA.

- Prayogo Dwi Santoso¹, Mudjihartono², (2016) *Pengaruh Media Audio Visual Terhadap Perkembangan Afektif Kognitif Dan Psikomotor Siswa Dalam Pembelajaran Permainan Futsal Di SMPN 1 Lembang (Penelitian Eksperimen Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal Di SMPN 1 Lembang)*, Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sugiyanti (2013). *Perbedaan Keberhasilan Menembak Dengan Teknik Under The Basket Shoot Melalui Papan Pantul Dan Under The Basket Shoot Langsung Ke Ring Basket Siswa Putra Ekstrakurikuler SMP Negeri 5 Banguntapan*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan .
- Agus Amin S.(2003). *Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Bola basket Usia Yuniior*. Strata 2. Tesis. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Andi Achmad.(2009). *Efektifitas Jump Shoot posisi 00 dari sisi kanan dan sisi kiri ring basket pada jarak 4,572 meter pada siswa putra anggota ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Banjarnegara Tahun Ajaran 2008/2009*. Strata 1. Skripsi. UNY. Yogyakarta: FIK UNY.
- Triyanti Saptarini. (2008). *“Perbedaan Pengaruh Media Gambar Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Passing Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler BolaVoli di SMP Negeri 1 Pundong”*.Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Dewanta Aji. (2011). *Perbedaan Shooting Blank Shoot dan Clear Shoot*.Strata 1. Skripsi.UNY. Yogyakarta: FIK UNY.
- Fajar A. Iskandar (2019). *Pengaruh latihan media bosu ball terhadap peningkatan keseimbangan pada atlet unit bolabasket putri UPI Bandung*. Skripsi.FPOK Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Gamayanti. (2005). *Media Audio Visual*. [online]. Tersedia : repository.Upi.edu/1770/4/S_JKR_090056 _CHAPTER%201.pdf