PENGARUH PENGGUNAAN RING SESUNGGUHNYA DAN MODIFIKASI TERHADAP KEMAMPUAN TEKNIK DASAR LAY UP SHOOT PADA SISWA KELAS XI TKR-2 SMKN 1 GROGOL KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

S K R I P S I

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Oleh :

LUCIANA ERLINDA R.
11.1.01.09.0583

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UNP KEDIRI
2015

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Oleh :

LUCIANA ERLINDA R.
NIM : 11.1.01.09.0583

Dengan Judul :

PENGARUH PENGGUNAAN RING SESUNGGUHNYA DAN MODIFIKASI TERHADAP KEMAMPUAN TEKNIK DASAR LAY UP SHOOT PADA SISWA KELAS XI TKR-2 SMKN 1 GROGOL KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

Telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan kepada Panitia Ujian
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Pembimbing I :	Pembimbing II :
Wasis Himawanto, M.Or.	Budiman Agung Pratama, M.Or.

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

LUCIANA ERLINDA R.
NIM : 11.1.01.09.0583

Dengan Judul :

PENGARUH PENGGUNAAN RING SESUNGGUHNYA DAN MODIFIKASI TERHADAP KEMAMPUAN TEKNIK DASAR LAY UP SHOOT PADA SISWA KELAS XI TKR-2 SMKN 1 GROGOL KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Penguji

Pada tanggal : _____

Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

Panitia Penguji		Tanda Tangan
1. Ketua	: Wasis Himawanto, M.Or.	.....
2. Penguji I	: Ruruh Andayani B., M.Pd.	.....
3. Penguji II	: Budiman Agung Pratama, M.Or.	.....

Mengetahui dan Mengesahkan
Dekan FKIP

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd.

PENGARUH PENGGUNAAN RING SESUNGGUHNYA DAN MODIFIKASI TERHADAP KEMAMPUAN TEKNIK DASAR LAY UP SHOOT PADA SISWA KELAS XI TKR-2 SMKN 1 GROGOL KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

LUCIANA ERLINDA R.
11.1.01.09.0583

FKIP – PENJASKESREK
Dosen Pembimbing I : Wasis Himawanto, M.Or.
Dosen Pembimbing II : Budiman Agung Pratama, M.Or.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: 1) Pengaruh penggunaan ring sesungguhnya dan modifikasi terhadap kemampuan teknik dasar *lay up* shoot pada siswa XI TKR-2 SMKN 1 Grogol Kediri tahun ajaran 2014/2015, 2) Latihan yang lebih baik antara latihan penggunaan ring sesungguhnya dan modifikasi terhadap kemampuan teknik dasar *lay up* shoot pada siswa XI TKR-2 SMKN 1 Grogol Kediri tahun ajaran 2014/2015.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Subjek penelitian ini adalah siswa XI TKR-2 SMKN 1 Grogol Kediri tahun ajaran 2014/2015 berjumlah 30 orang. Seluruh siswa diambil sebagai subjek penelitian, sehingga penelitian ini disebut sebagai penelitian populasi. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes dan pengukuran kemampuan teknik dasar *lay up shoot* bola basket. Teknik analisis data yang digunakan dengan uji t pada taraf signifikansi 5 %.

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa : 1) Ada pengaruh penggunaan ring sesungguhnya dan modifikasi terhadap kemampuan teknik dasar *lay up shoot* pada siswa XI TKR-2 SMKN 1 Grogol Kediri diperoleh nilai sebesar 4,4605 dan t_{tabel} dengan N = 15, db = 15 – 1 = 14 dengan taraf signifikasi 5% adalah 1,761 , 2) Latihan menggunakan ring modifikasi lebih baik pengaruhnya terhadap kemampuan teknik dasar *lay up shoot* pada siswa XI TKR-2 SMKN 1 Grogol Kediri dengan peningkatan kelompok 1 (penggunaan ring sesungguhnya) sebesar 36,047% sedangkan kelompok 2 (penggunaan ring modifikasi) memiliki peningkatan sebesar 56,332% dapat disimpulkan bahwa kelompok 2 memiliki persentase peningkatan kemampuan teknik dasar *lay up shoot* lebih baik dari kelompok 1.

Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah : 1) Ada pengaruh penggunaan ring sesungguhnya dan modifikasi terhadap kemampuan teknik dasar *lay up shoot* pada siswa XI TKR-2 SMKN 1 Grogol Kediri tahun ajaran2014/2015, 2) Latihan menggunakan ring modifikasi lebih baik pengaruhnya terhadap kemampuan teknik dasar *lay up shoot* pada siswa XI TKR-2 SMKN 1 Grogol Kediri tahun ajaran 2014/2015.

Kata kunci: Modifikasi Ring, Ring Sesungguhnya, *Lay Up Shoot* Bola Basket.

I. LATAR BELAKANG

Permainan bola basket merupakan jenis olahraga populer yang diminati masyarakat luar ataupun dalam negeri. Di Indonesia permainan ini diminati oleh kalangan remaja khususnya pelajar dan mahasiswa, sehingga di lingkungan Universitas dan sekolah permainan ini akan sering dijumpai.Terbukti dengan adanya beberapa kompetisi dari berbagai jenjang pendidikan, mulai dari kompetisi antar SD, SMP, SMA sampai pada perguruan tinggi dan antar club tertinggi di Indonesia. Hal ini sudah membuktikan bahwa permainan bola basket sudah mulai mendapat tempat di masyarakat Indonesia sendiri.

Di lingkungan sekolah menengah, dalam hal ini SMKN 1 Grogol Kediri permainan bola basket termasuk cabang olahraga yang mendapatkan prioritas lebih dari pihak sekolah. Hal ini dibuktikan dari tersedianya fasilitas serta pengelolaanya. Seperti bola basket, lapangan,dan ring yang ukurannya standard. Proses pembelajarannya diajarkan pada kegiatan ekstrakurikuler yang termasuk pada mata pelajaran pendidikan jasmani dan ekstrakurikuler yang dilaksanakan pada sore.

Untuk dapat bermain permainan bola basket dengan baik, tiap pemain harus menguasai teknik dasar bermain bola basket. Di antaranya mengoper mengoper, menerima bola, menggiring serta menembak. Oleh karena itu sebagai seorang guru atau pembina, melatih teknik dasar bola basket merupakan hal yang sangat fundamental agar siswa mampu bermain bola basket. Seperti yang dikemukakan Soebagio Hartoko (1993 : 21) “Sebagai tugas praktis pertama, kewajiban seorang pelatih bola basket di ataranya yang terpokok ialah mengajarkan teknik dasar permainan (fundamental) bola basket sebaik-baiknya.”

Menembak atau *shooting* merupakan salah satu teknik dasar bola basket yang berperan penting, karena dengan tembakan yang baik maka regu atau tim yang melakukan tembakan masuk ring akan memperoleh angka. Untuk memperoleh angka melalui tembakan dapat dilakukan dengan beberapa cara, salah satu diantaranya adalah tembakan lay up. Seperti yang dikemukakan Sukintaka (1992:102) “Tembakan lay up adalah tembakan yang dilakukan dengan jarak dekat sekali dengan keranjang, sehingga seolah-olah bola itu diletakkan ke dalam keranjang yang didahului dengan gerakan melangkah lebar dan melompat setinggi-tingginya.

Pentingnya peranan *lay up* dalam permainan bola basket, menuntut guru dan pelatih untuk menerapkan latihan yang tepat dan sesuai dengan kondisi siswa. Di dalam proses latihan bola basket

hendaknya siswa atau atlet dikenalkan sarana atau prasarana yang akan berkaitan dengan teknik yang akan dipelajari, baik itu di lapangan dengan ukuran panjang yang ditentukan adalah 28 meter dan lebar 14 meter, kemudian ring dengan diameter 45cm yang terletak pada ketinggian 305 cm yang dilengkapi dengan papan pantul ukuran panjang 180cm dan lebar 105cm,serta bola yang bahan pembuatannya dari kulit atau karet dengan ukuran anatara 74,9cm – 78cm dengan ketentuan berat yaitu antara 567gram – 650gram. Perlu diketahui pula bahwa peralatan yag digunakan di luar ataupun dalam negeri pada dasarnya sama, karena telah ditentukan ketentuannya.

Belajar teknik dasar *lay up* berarti belajar ketepatan. Hal yang paling mendasar dan harus diperhatikan dalam melatih ketepatan adalah sasaran,dan sasaran yang dimaksud adalah ring dimana sasaran tersebut dapat dimodifikasi dari jarak yang sesungguhnya. Teknik dasar *lay up* dalam proses pembelajarannya termasuk dalam pendidikan jasmani sehingga tidak lepas dari belajar gerak, karena belajar gerak merupakan salah satu sarana untuk memperoleh ketrampilan gerak yang diperlukan dalam kegiatan pendidikan jasmani. Proses belajarnya melalui pengamatan dan mempraktekan pola-pola gerak yang dipelajari.Intensitas keterlibatan kemampuan yang paling utama adalah unsur kemampuan melakukan psikomotor termasuk pula kemampuan fisik. Hasil akhir dari belajar berupa kemampuan melakukan pola-pola gerak keterampilan tubuh secara otomatis,dan salah satunya adalah teknik dasar *lay up* dalam permainan bola basket yang merupakan salah satu gerak keterampilan tubuh.

Berdasarkan hasil observasi selama mengajar di SMKN 1 Grogol Kediri *lay up* siswa masih banyak yang belum menguasai teknik *lay up* dengan tepat. Ada kesulitan yang dihadapi yaitu siswa masih belum bisa mengontrol langkah pada saat melakukan langkah *lay up* dan ring sesungguhnya yang bagi mereka terlalu tinggi. Hal ini dapat dilihat dari materi pembelajaran *lay up*. Pendekatan yang dapat diterapkan untuk meningkatkan keterampilan *lay up* diantaranya dengan modifikasi ring, maupun dengan ring yang sesungguhnya.

Latihan *lay up* bola basket dapat dilakukan dengan memodifikasi alat khususnya ring. Modifikasi alat yang dimaksud yaitu menggunakan ring dengan ukuran tinggi ring yang bertahap mulai dari 240cm, 260cm, 280cm dan dengan ketinggian ring yang sesungguhnya yaitu 305cm. Menurut Rusli Lutan dan Adang Suherman (2000 : 48) bahwa, “Modifikasi merupakan salah satu jalan pemecahan. Modifikasi tersebut dapat berkaitan dengan

tugas gerak, peralatan, formasi dan pemanfaatan lahan". Memodifikasi peralatan dalam hal ini ring dengan ketinggian bertahap merupakan salah satu solusi untuk mengatasi latihan *lay up* bola basket, dengan ketinggian bertahap memberikan nuansa yang baru, sehingga siswa akan tertarik dan tidak akan mengalami kebosanan dan kesulitan dalam latihan *lay up* bola basket. Namun demikian keberhasilan *lay up* bola basket tidak terlepas dari faktor individu atau siswa.

Permasalahan yang telah dikemukakan di atas melatarbelakangi judul penelitian "Pengaruh Penggunaan Ring Sesungguhnya Dan Modifikasi Terhadap Kemampuan Teknik Dasar *Lay Up Shoot* Pada Siswa Kelas XI TKR-2 SMKN 1 Grogol Kediri Tahun Ajaran 2014/2015."

II. METODE PENELITIAN

1. Pendekatan Penelitian

Setiap aktifitas penelitian perlu adanya metode yang tepat untuk digunakan, sebab pada prinsipnya tidak semua metode sesuai dengan penelitian yang dikerjakan. Metode yang dipilih selain merupakan cara atau teknik untuk memperoleh data, juga digunakan sebagai pedoman dan arah untuk menentukan maksud serta tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian itu sendiri.

Sesuai dengan tujuan dan hipotesis yang dirumuskan maka untuk mengukapkan masalah tersebut, pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. data kuantitatif adalah data yang berbentuk angka , atau data kuantitatif yang diangkakan.

2. Teknik Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah ***metode eksperimen***. Dasar penggunaan metode ini adalah kegiatan percobaan yang diawali dengan tes pada awal perlakuan, memberikan perlakuan kepada subjek dan diakhiri dengan tes pada akhir perlakuan.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

1. Perbedaan Pengaruh Penggunaan Ring Sesungguhnya dan Modifikasi Terhadap Kemampuan Teknik Dasar *Lay Up Shoot*.

Berdasarkan hasil pengujian perbedaan yang dilakukan pada data tes akhir antara kelompok 1 dan kelompok 2 diperoleh hasil t_{hitung} sebesar 2,87302, sedangkan t_{tabel} pada taraf signifikansi 5% sebesar 1,761. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa, terdapat perbedaan yang signifikan antara tes kelompok 1 dan kelompok 2. Perbedaan hasil tersebut karena kedua metode latihan tersebut memilki karakteristik yang

berbeda. Pembelajaran *lay up shoot* dengan ketinggian ring sesungguhnya (3,05 meter) menekankan pada penguasaan teknik *lay up shoot* yang baik dan benar. Dalam hal ini siswa secara terus menerus mengulang teknik gerakan *lay up shoot* yang benar. Pada latihan *lay up shoot* dengan menggunakan ring modifikasi merupakan cara belajar dimana ring yang digunakan dimodifikasi ketinggiannya, yaitu teknik gerakan *lay up shoot* yang dilakukan dengan menggunakan yang dapat diturun naikan. Dalam pelaksanaan latihan ini siswa dituntut melakukan teknik gerakan *lay up shoot* secara berulang – ulang dengan menggunakan ring yang dapat dinaikkan sedikit demi sedikit. Mulai dari ring dengan ketinggian 2,4 meter, 2,6 meter, 2,8 meter sampai pada akhirnya pada mencapai ketinggian ring normal (3,05 meter).

. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan, ada perbedaan pengaruh penggunaan ring sesungguhnya dan modifikasi terhadap kemampuan teknik dasar *lay up shoot* pada siswa kelas XI TKR-2 SMKN 1 Grogol Kediri tahun ajaran 2014/2015, dapat diterima kebenarannya.

2. **Latihan Menggunakan Ring Modifikasi Lebih Baik Pengaruhnya terhadap Kemampuan Teknik Dasar *Lay Up Shoot.***

Berdasarkan hasil penghitungan persentase peningkatan kemampuan teknik dasar *lay up shoot* diketahui bahwa, kelompok 1 memiliki nilai persentasi peningkatan kemampuan *lay up shoot* sebesar 36,047%. Sedangkan kelompok 2 memiliki peningkatan kemampuan teknik dasar *lay up shoot* sebesar 56,322%.

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa, kelompok 2 memiliki persentase peningkatan kemampuan teknik dasar *lay up shoot* yang lebih besar daripada kelompok 1. Latihan *lay up* dengan aplikasi modifikasi ring yaitu cara latihan *lay up* menggunakan ketinggian ring bertahap, yaitu dengan menurunkan ketinggian ring yang disesuaikan dengan kondisi siswa. Hal ini didasarkan pada pola gerakan teknik dan disesuaikan dengan kondisi siswa yaitu tinggi maksimal yang dibutuhkan siswa untuk melakukan gerakan teknik dasar, dengan maksud dalam pemodifikasian alat tanpa merubah teknik dan mekanisme gerakan *lay up*, baik itu saat menerima bola, saat melangkah, saat melepas bola, sehingga siswa benar-benar menguasai teknik dasar *lay up*. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan Latihan

menggunakan ring modifikasi lebih baik pengaruhnya terhadap kemampuan teknik dasar *lay up shoot* pada siswa kelas XI TKR-2 SMKN 1 Grogol Kediri tahun ajaran 2014/2015, dapat diterima kebenarannya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dari hasil analisis data yang telah dilakukan ternyata hipotesis yang diajukan dapat diterima. Dengan demikian dapat diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh penggunaan ring sesungguhnya dan modifikasi terhadap kemampuan teknik dasar *lay up shoot* pada siswa kelas XI TKR-2 SMKN 1 Grogol Kediri tahun ajaran 2014/2015.
2. Latihan menggunakan ring modifikasi lebih baik pengaruhnya terhadap kemampuan teknik dasar *lay up shoot* pada siswa kelas XI TKR-2 SMKN 1 Grogol Kediri tahun ajaran 2014/2015.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Abdul Rohim. (2008). *Olahraga Bola Basket*. Semarang: CV. Aneka Ilmu.

Agus Mukholid. (2004). *Pendidikan Jasmani*. Penerbit: Yudhistira.

A. Hamidsyah Noer. (1995). *Ilmu Kepelatihan Lanjut*. Surakarta: UNS Press.

Andi Suhendro. (1999). Dasar – Dasar Kepelatihan. Jakarta: Universitas Terbuka.

Arma Abdoellah. (1981). *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*. Jakarta: PT. Sastra Hudaya.

A. Sarumpaet, Zulfar Djazet & Imam Sadikun. (1992). *Permainan Bola Besar*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Bompa. (1990). *Periodization Theory and Methodology of Training*. Kendall/Hant: Departement of Physical Education York University. Toronto. Ontario. Canada.

Depdiknas. (2004). Kurikulum 2004 Sekolah Menengah Pertama (SMP). *Pedoman Khusus Pengembangan Silabus Berbasis Kompetensi Sekolah Menengah Pertama Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Direktorat Pendidikan Lanjutan Pertama.

Dwi Hatmisari Amburkmi, Paulus Pasurney, Dikdik Zafar Sidik, Djoko Pekik Irianto, Rina Ambar Dewanti, Sunyoto, Djoko Sulistyanto, M. Yunus Harahap. (2007). Pelatihan Pelatih Fisik Level 1. Kementrian Negara Pemuda Dan Olahraga Republik Indonesia.

Evelyn Pearce. (1999). Anatomi dan Fisiologi Untuk Para Medis Alih Bahasa Sri Yuliani Handoyo. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (2012). Pedoman Penulisan Skripsi FKIP. Surakarta : UNS Press.

Hasan Doewes. (1993). Anatomi 1. Surakarta. Universitas Negeri Surakarta. UNS Press.

Hal Wissel. (2000). *Bola Basket Dilengkapi Dengan Program Pemahiran dan* Teknik. Alih Bahasa. Bagus Pribadi. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

H.J. Gino Suwarni, Suripto, Maryanto dan Sutijan. (1998). *Belajar dan Pembelajaran II*. Surakarta: UNS Press.

Imam Sodikun. (1992). Olahraga Pilihan Bola Basket. Jakarta: Depdikbud.

Oliver John. (2007). *Dasar-dasar Bola Basket.* Alih Bahasa Wawan Eko Yulianto. Bandung: Intan Sejati.

M. Sajoto. (1995). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: IKIP Semarang Press.

M. Sobry Sutikno. (2009). *Belajar dan Pembelajaran Upaya Kreatif dalam Mewujudkan Pembelajaran yang Berhasil*. Bandung: Prospect.

Mulyono B. (1992). *Tes dan Pengukuran*. Surakarta: UNS Press.

———— (2001). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Jasmani Olahraga*. Surakarta: Lembaga pengembangan Pendidikan (LPP) dan UPT UNS Press.

Nosseck. (1982). *General Theory of Training*. Lagos: Pan African Press.

Pate R. R., Mc Clenaghan B. & Rotella R. (1993). *Dasar-Dasar Ilmiah Kepelatihan*. Alih bahasa Kasiyo Dwijowinoto, Semarang: IKIP Semarang Press.

Rusli Lutan dkk. (1992). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB dan FPOK/IKIP Bandung.

Rusli Lutan & Adang Suherman. (2000). *Pengukuran dan Evaluasi Penjaskes*. Jakarta: Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setra D-III.

Soebagio Hartoko. 1993. *Bola Basket I*. Surakarta: UNS Press.

Srijono Brotosuryo, Sunardi dan Hidyatullah. 1994. *Perencanaan Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Direktorat Pendidikan Guru dan Tenaga Teknis Bagian Proyek Penataran Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD Setara D II.

Sudjana. (2002). *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito

Sudjarwo. 1993. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Surakarta: UNS Press.

Sugiyanto. 2000. *Belajar Gerak.* Surakarta: UNS Press

Sugiyanto dan Agus Kristiyanto. 1998. *Perkembangan dan Belajar Gerak.* Jakarta: Depdikbud. Proyek Penataran Guru SD setara D-II. Bagian Proyek Penataran Guru Pendidikan Jasmani SD setara D-II.

Suharno HP. (1991). *Ilmu Coaching Umum.* Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

———— (1993). *Metodologi Kepelatihan*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta

Sutrisno Hadi. (1995). *Metodologi Research Jilid IV*. Semarang: Andi Offset.

——————— (2004). *Statistik Jilid III*. Semarang: Andi Offset.

Toho Cholik. M & Rusli Lutan. (2001). Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Bandung: Cv. Maulana .

Vic Ambler. (2005). *Petunjuk untuk Pelatih dan Pemain Bola Basket*. Bandung: Pioner Jaya.

Wescott L. Wayne. 1983. *Strength Fitness Physiological Principle and Training Tecgnique*. Massachusetts: Allyn and Bacon. Inc.

Yusuf Adisasmita & Syarifuddin Aip. (1996). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pendidikan Tingkat Akademik