

## PENGARUH MEDIA ALAT BANTU TERHADAP KETERAMPILAN TEKNIK DASAR *LAY UP ZERO STEP*

Yossi Kurnia Hernawan\*, Abdul Rachman Syam Tuasikal

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

\*yossihernawan16060464023@mhs.unesa.ac.id

### Abstrak

Peraturan permainan bola basket mengalami perubahan yang cukup pesat satu diantaranya adalah *lay up*. Yang awalnya hanya 2 *step* berubah menjadi 3 *step* atau *zero step* untuk memudahkan siswa ekstrakurikuler memahami *zero step* dibutuhkan media alat bantu. Media alat bantu merupakan salah satu komponen paling penting dalam proses pelatihan yang dilakukan di kegiatan ekstrakurikuler untuk melatih *lay up zero step* dalam permainan bola basket. *Lay up zero step* merupakan peraturan baru yang dikembangkan dari *lay up* permainan bola basket. Di dalam peraturan yang lama *lay up* boleh dilakukan oleh pemain hanya dalam 2 langkah, sedangkan *zero step* menggunakan 3 langkah, artinya ketika pemain mematkan bola dalam posisi melangkah, langkah pertama di abaikan (*zero*) kemudian dilanjutkan dengan 2 langkah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh media alat bantu terhadap keterampilan *lay up zero step* bola basket. Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu dengan menggunakan *one group pretest-posttest design*. Penentuan sampel menggunakan *purposive sampling*, dengan sampel 13 siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket. Berdasarkan uji hipotesis pada *lay up zero step* bola basket pengaruh media alat bantu memiliki nilai sig  $0.00 < 0.05$ , maka dapat dinyatakan bahwa terdapat pengaruh metode bagian pada hasil *lay up* bola basket. Di buktikan dengan perhitungan persentase pengaruh media alat bantu untuk nilai *lay up pre-test* dan *lay up post-test* dengan peningkatan 5,23%, untuk nilai *zero step pre-test* dan *zero step post-test* dengan persentase peningkatan 6%.

**Kata kunci:** media alat bantu, *lay up zero step*, bola basket

### Abstract

The rules of the basketball game have changed quite rapidly, one of which is *lay up*. Initially only 2 steps turned into 3 step *zero step* to make it easier for extracurricular students to understand *zero step*. Aids media is one of the most important components in the training process carried out in extracurricular activities to train *lay up zero step* in basketball games. *Lay up zero step* is a new rules developed from basketball game *lay up*. In the old game *lay up* can be done by the player in only 2 steps, while *zero step* uses 3 steps, meaning that when the player turns the ball in a stride position, the first step is ignored (*zero*) then continued with 2 steps. This study aims to determine the effect of media aids on basketball *layup zero step* skills. This type of research is quasi-experimental using one group pretest-posttest design. Determination of the sample using *purposive sampling*, with a sample of 13 male students who took basketball extracurricular activities. Based on the hypothesis test on the *layup zero step* of basketball the influence of media aids has a sig value of  $0.00 < 0.05$ , it can be stated that there is an influence of the method section on the results of the basketball *lay-up*. Proven by calculating the percentage of media influence of tools for the value of *lay-up pre-test* and *lay-up post-test* with an increase of 5.23%, and for the value of *zero step pre-test* and *zero step post-test* with a percentage increase of 6%

**Keywords:** aids media, *lay up zero step*, basketball

## PENDAHULUAN

Meningkatkan perkembangan serta pertumbuhan jasmani dan rohani peserta didik tertuang dalam serangkaian materi pelajaran PJOK. PJOK sendiri dapat bertujuan dalam pengembangan aspek kebugaran jasmani, seperti membentuk pola hidup yang sehat dan bugar sepanjang hari (McEvoy *at al.*, 2015). Dalam materi PJOK tidak hanya membahas tentang bagaimana cara mempunyai tubuh yang sehat dan bugar, akan tetapi PJOK juga sarana untuk mengembangkan keterampilan teknik di beberapa cabang olahraga, salah satunya adalah bola basket. Kegiatan didalam PJOK yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar di beberapa cabang olahraga adalah kegiatan ekstrakurikuler, dimana kegiatan ekstrakurikuler ini merupakan kegiatan yang dilaksanakan di luar jam sekolah. Menurut Nuryanto (2017), kegiatan ekstrakurikuler merupakan wadah pelatihan bagi siswa di sekolah, sehingga dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler ini dapat meningkatkan teknik dasar bola basket.

Olahraga bola basket sendiri merupakan olahraga yang berusaha memasukkan bola kedalam keranjang lawan. Dalam permainan bola basket ditentukan oleh poin terbanyak dari penembakan yang sukses (Kartiko *et al.*, 2019). Menurut Wisahati dan Santosa (2010:18) menjelaskan bahwa, beregu adalah cara bermain bola basket, dengan masing-masing regu terdiri dari 5 orang, dimana dalam pertandingan perlu adanya koordinasi dari teknik-teknik dasar bola basket, dan juga memperhatikan ruang gerak, dan juga ukuran agar bisa memasukkan bola kedalam keranjang untuk menghasilkan *point*. Mendapatkan *point* adalah tujuan utama pemain dalam pertandingan bola basket, dimana untuk mendapatkan *point* seseorang bisa melakukan tembakan lompat, menembak, maupun tembakan bebas (Struzik, 2014). Bola basket merupakan bola besar yang lucu dan garang jika dimainkan karena memasukkan bola ke dalam keranjang (Candra, 2018).

Didalam olahraga bola basket ada beberapa teknik yang harus diperhatikan dan dikuasai oleh seorang pemain, salah satunya adalah *lay-up*. Yusmawati (2014:78) menyatakan, usaha memasukkan bola ke dalam keranjang atau diistilahkan dengan menembak, dapat dilakukan dengan satu atau dua tangan, dimana *lay-up* dengan cara menembak disebut dengan *lay-up shoot*. *Lay-up* sendiri merupakan teknik dasar yang harus dikuasai dimana untuk menguasai teknik *lay-up*, seorang pemain harus menguasai teknik *dribble*, *passing*, dan *shooting*. Tembakan yang lebih mendasar dalam permainan bola basket yaitu adalah *Lay-up* (Chakraborty dan Mondal, 2019). Sudut kanan atas kotak kecil yang ada di papan merupakan titik sasaran

jika akan melakukan *lay-up* menggunakan tangan kanan, dimana kotak papan itu sendiri berada tepat diatas bagian belakang *ring* basket (Oliver, 2007:14-16). Sarana yang digunakan oleh siswa agar mencapai tujuan pembelajaran secara maksimal adalah media pembelajaran yang digunakan (Saragih dan Lubis, 2018).

Dalam upaya meningkatkan keterampilan teknik dasar *lay-up* yang baik dan benar, adanya sarana dan prasarana yang disediakan untuk menunjang keterampilan tersebut. Berdasarkan hasil pengamatan langsung di SMPN 2 Mojokerto, untuk teknik dasar *lay-up* pelatih memberikan contoh bagaimana melakukan *lay-up* yang baik dan benar. Namun banyak dari siswa yang kesulitan dalam memahami penjelasan atau contoh dari pelatih, dikarenakan sarana dan prasarana yang ada disekolah dan pelatih yang belum bisa memanfaatkan alat bantu atau media secara maksimal. Sehingga itu berdampak pada saat pertandingan bola basket, dimana siswa yang akan melakukan *lay-up* seringkali gagal untuk mendapatkan *point* dan terkena *traveling*. Siswa seringkali belum memahami perbedaan antara *lay-up* biasa dan juga *zero step lay-up*. Perbedaan dari kedua *lay-up* ini adalah terletak pada langkah yang diambil untuk memasukkan bola kedalam *ring*, dimana *lay-up* biasa dihitung 2 langkah untuk bisa mencetak *point*, sedangkan untuk *zero step lay-up* dihitung 3 langkah untuk bisa mencetak *point*. Disini alat bantu atau media yang digunakan untuk melatih step pada teknik *lay-up* yaitu menggunakan media alat bantu holahop, dimana holahop ini memiliki ukuran 30-50 cm yang digunakan untuk melangkah pada waktu langkah *lay-up*. Sehingga tujuan dengan adanya penelitian ini diharapkan siswa mampu membedakan antara *lay-up* biasa dan *zero step lay-up*, dan juga diharapkan siswa mampu melakukan *zero step lay-up* yang baik dan benar dengan alat bantu atau media yang digunakan.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu dengan pendekatan kuantitatif, yaitu jenis penelitian yang digunakan untuk mengetahui hasil dari *lay-up zero step*, dimana tidak hanya fokus pada jumlah pemberian *treatment*, akan tetapi juga pada luar pemberian *treatment* (Maksum, 2018:79). *One group pretest posttest design* merupakan desain penelitian yang digunakan, sehingga dalam penelitian ini dapat diketahui dengan jelas hasil pemberian perlakuan (Maksum, 2018:115). Populasi penelitian adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMPN 2 Mojokerto. Sampel yang diambil dalam penelitian ini berjumlah 13 siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket SMPN 2 Mojokerto.

Penelitian dilakukan selama 12 kali pertemuan dengan durasi 90 menit tiap pertemuannya di SMPN 2 Mojokerto. Dalam penelitian ini siswa diberikan 10 kali treatment yang dilakukan setelah *pre-test*. Setelah dilaksanakan treatment sebanyak 10 kali selanjutnya pada pertemuan terakhir dilaksanakan *post-test* yang bertujuan untuk mengetahui kemampuan keterampilan teknik dasar *lay-up zero step* bola basket. Pada pelaksanaan *post-test* dalam penelitian ini menggunakan tes yang sama pada saat *pre-test* yaitu tes keterampilan teknik dasar lay-up kanan dan kiri yang masing-masing dilakukan sebanyak 4 kali percobaan jadi total nya 8 kali percobaan.

Instrumen penelitian ini menggunakan dalam bentuk tes, dimana siswa melakukan *zero step lay-up* dengan 3 langkah untuk menaruh bola ke *ring*, siswa melakukan *lay-up* sebanyak 8 kali percobaan dinilai dari tekniknya dengan adanya pelatih dan wasit sebagai orang yang memberikan nilai. Disini untuk indikator penilaiannya yaitu dihitung dari banyak masuk bola ke *ring* dan menggunakan step *lay-up* biasa atau *zero step lay-up*. Analisis data yang dilakukan yaitu uji deskriptif dan uji prasyarat yang terdiri dari uji normalitas menggunakan analisis data *Chi-square*, serta uji beda menggunakan test sampel sejenis (*dependent sample*) dan persentase peningkatan.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data yang dihasilkan dijelaskan pengaruh media alat bantu terhadap hasil lay-up zero step pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMPN 2 Mojokerto. Berikut hasil analisis data yang dihasilkan:

**Tabel 1. Hasil Pre-test dan Post-test Lay-up**

Variabel	N	Mean	Std. Deviasi	Varian
<i>Lay-up Pre-test</i>	13	5,46	1,266	1,603
<i>Lay-up Post-test</i>	13	6,23	1,092	1,192
<i>Zerostep Pre-test</i>	13	0,08	0,277	0,077
<i>Zerostep Post-test</i>	13	7,00	0,816	0,667
<i>Twostep Pre-test</i>	13	7,92	0,277	0,77
<i>Twostep Post-test</i>	13	1,00	0,816	0,667

Berdasarkan hasil tabel diatas bahwa adanya pengaruh media alat bantu terhadap keterampilan teknik dasar lay-up zero step bola basket. Hal ini dapat dilihat dari perolehan nilai rata-rata, standar deviasi dan varian antara *lay-up pre-test* dan *lay-up post-test* dan *zero step post-test*, *two step pre-test* dan *two step post-test*.

**Tabel 2. Uji Normalitas Distribusi Data Lay-Up**

Variabel	P value	Signifikan	Kategori
<i>Lay-up pretest</i>	0,018	0,05	Tidak Normal
<i>Lay-up posttest</i>	0,166	0,05	Normal
<i>Zero step pretest</i>	0,00	0,05	Tidak Normal
<i>Zero step posttest</i>	0,176	0,05	Normal
<i>Twostep pretest</i>	0,00	0,05	Tidak Normal
<i>Two step posttest</i>	0,176	0,05	Normal

Berdasarkan hasil tabel diatas dapat dijelaskan bahwa data hasil *pretest* berdistribusi tidak normal, karena nilai  $p\text{ value} < 0,05$ , sedangkan data hasil *posttest* berdistribusi normal, karena nilai  $p\text{ value} > 0,05$ . Dari tabel diatas memperlihatkan perolehan uji normalitas variabel *lay-up pre-test*, *zero step pre-test*, dan *two step pre-test* distribusinya tidak normal, oleh karena itu uji beda yang dilakukan adalah menggunakan uji nonparametrik dengan *Chi-square*.

**Tabel 3. Uji Beda Distribusi Lay-Up**

Variabel	Mean	Std. Deviasi	T	Df	Sig	Selisi h	Peningkatan
<i>Lay-up pretest</i>	-7,69	1,589	-1,74	12	0,106	0,77	5,23%
<i>Lay-up posttest</i>							
<i>Zero step pretest</i>	-7,846	0,555	-51,00	12	0,000	6,92	6%
<i>Zero step posttest</i>							
<i>Twostep pretest</i>	6,000	1,633	13,25	12	0,000	-6,92	0%
<i>Two step posttest</i>							

Berdasarkan hasil tabel diatas, dapat dijelaskan bahwa peningkatan sebesar 6% dengan selisih 6,92 pada hasil *lay-up zero step*. Sehingga berdasarkan hasil tabel diatas dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara hasil *lay-up zero step* terhadap media alat bantu yang digunakan sebelum dan sesudah penelitian. Setelah siswa diberikan treatment menggunakan media alat bantu selama 10 kali pertemuan, Hasil dari tes keterampilan siswa mengalami peningkatan 5,23% nilai *lay-up pre-test* dan *lay up post-test*. Untuk nilai *zero step pre-test* dan *zero step post-test* mengalami peningkatan 6 %.

Di SMPN 2 Mojokerto sudah banyak siswa yang menguasai teknik *lay-up* tapi banyak yang tidak mengetahui peraturan teknik *lay-up* terbaru, pelatih di SMPN 2 Mojokerto sering menjelaskan peraturan tersebut tetapi belum pernah mengajarkan atau melatih



teknik dasar *zero step lay-up* oleh karena itu peneliti ingin sekali mengajarkan mengenai *zero step lay-up*, untuk siswa bisa cepat memahami teknik dasar terserbut peneliti menggunakan media alat bantu yaitu holahop sebagai hitungan untuk melangkah agar siswa tahu ada berapa langkah teknik ini digunakan.

Media alat bantu menggunakan holahop juga sangat efektif karena siswa jadi mengetahui saya kurang berapa langkah lagi untuk melakukan *lay-up* karena peneliti menggunakan 3 holahop sebagai hitungan untuk melangkah jadi sangat efektif untuk membantu siswa memahami teknik dasar *zero step lay-up* dengan baik dan benar. Dilihat dari hasil pre-test semua siswa masih menggunakan *lay-up* biasa atau *two step lay-up*, dengan adanya *treatment* menggunakan media alat bantu holahop siswa jadi bisa memahami atau bisa melakukan *zero step lay-up* pada saat *post-test*. Menurut penelitian sebelumnya Rahman (2019) mengatakan bahwa, penggunaan media alat bantu sangat efektif karena adanya peningkatan dengan menggunakan penggunaan media alat bantu siswa menjadi lebih memahami teknik dasar *lay-up*. Melalui media alat bantu pada teknik dasar *lay-up* mampu meningkatkan keterampilan teknik dasar *lay-up*, sebab pelatihan ini menitik beratkan pada proses pemahaman siswa diharuskan memahami dan mengetahui peraturan terbaru dari permainan bola basket itu sendiri.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan rumusan masalah tentang pengaruh media alat bantu terhadap keterampilan teknik dasar *lay-up zero step*, dapat disimpulkan bahwa:

- a. Adanya pengaruh yang signifikan dari penggunaan media alat bantu terhadap keterampilan teknik dasar *lay up zero step* bola basket siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Mojokerto.
- b. Besar pengaruh dari penggunaan media alat bantu terhadap keterampilan teknik dasar *lay up zero step* bola basket siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Mojokerto. Dibuktikan dengan perhitungan persentase pengaruh media alat bantu sebesar 6%.

### Saran

Berdasarkan hasil data dari penelitian ini, maka peneliti berharap dan juga memberikan saran sebagai berikut ini:

1. Sebagai acuan dalam meningkatkan kualitas siswa dalam latihan, seperti teknik dan pengetahuan

siswa dalam bola basket

2. Bagi peneliti agar tidak mudah berpuas diri dan lebih bersemangat lagi, serta apabila ingin melakukan peneliti lebih lanjut dapat menjadikan peneliti ini sebagai bahan untuk informasi serta semoga bisa melakukan penelitian dengan jumlah populasi dan sampel lebih banyak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Candra, O. (2018). Contribution of Leg Muscle Explosive Power and Flexibility on Lay-Up Shoot in Basketball. In *2nd Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sport Science (YISHPESS 2018) and 1st Conference on Interdisciplinary Approach in Sports (CoIS 2018)*. Atlantis Press, 278, 479-482.
- Chakraborty, S., & Mondal, P. (2019). Biomechanical Factors Contributing to Effective Layup Shot in Basketball: A Review Study, 6(3), 86-89.
- Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Kartiko, D. C., Tuasikal, A. R. S., Al Ardha, M. A., & Yang, C. B. (2019). Biomechanical Analysis of Ball Trajectory Direction in Free Throw. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 335, 449–453.
- McEvoy, E., MacPhail, A., & Heikinaro-Johansson, P. (2015). Physical Education Teacher Educators: A 25-Year Scoping Review of Literature. *Teaching and Teacher Education*, 51, 162–181.
- Nuryanto, S. (2017). Manajemen Kegiatan Ekstrakurikuler di SD Al Irsyad 01 Purwokerto. *Jurnal Kependidikan*, 5(1), 115-129.
- Oliver, Jon. (2007). *Dasar-Dasar Bola Basket*. Bandung. PT Intan Sejati.
- Rahman, W. (2019). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lay Up dalam Permainan Bola Basket melalui Penggunaan Alat Bantu. *Jurnal PTK dan Pendidikan*, 4(2), 131-139.
- Saragih, S., & Lubis, H. (2018). Efektivitas Pemanfaatan Media Pembelajaran yang Menarik. *Tazkiya*, 7(1), 1-15.
- Struzik, A., Pietraszewski, B., & Zawadzki, J. (2014). Biomechanical Analysis of The Jump Shot in Basketball. *Journal of Human Kinetics*, 42(1), 73-79.
- Wisahati, A.S, & Santosa, T. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional
- Yusmawati. (2014). *Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lay up Bola Basket*. Yogyakarta. Pendidikan Jasmani FIK Universitas Negeri Yogyakarta.