

PENGARUH MUSIK TERHADAP *BALL HANDLING* BOLA BASKET PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER DI SMA NEGERI 1 LAMONGAN

Niswatin Hasanah Aprilia

S1- Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Surabaya, niswatinaprilia13@gmail.com

Abdul Rachman Syam Tuasikal

S1- Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Dari hasil pengamatan beberapa kali mengikuti latihan dan melihat kompetisi yang pernah diikuti, kemampuan peserta ekstrakurikuler dalam teknik *ball handling* masih perlu dibenahi dan ditingkatkan. Jika selama pertandingan banyak kesalahan dalam *ball handling* maka suatu tim akan mudah kehilangan bola sehingga mempengaruhi teknik yang lain. Media musik membantu menumbuhkan semangat dalam berlatih *ball handling* sehingga memberikan hasil yang baik. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh musik terhadap *ball handling* bola basket dan seberapa besar pengaruhnya. Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif dan jenis penelitian eksperimen *pretest* dan *posttest one group design*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah *pretest* dan *posttest* dan juga digunakan untuk mengukur hasil *ball handling* bola basket. Subjek penelitian ini adalah 23 siswa dari kelas X dan XI SMA Negeri 1 Lamongan. Berdasarkan dari hasil dari perhitungan uji T, $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($11,483 > 2,074$) dengan demikian sesuai dengan ketentuan jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan taraf signifikan 5% maka H_a diterima dan H_o ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis dari penelitian berbunyi “ada pengaruh musik terhadap *ball handling* bola basket pada peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Lamongan” dapat diterima.

Kata Kunci: Musik, *Ball Handling* Bola Basket

Abstract

National education serves the development of ability and forms the character and civilization of the nation's dignity in the context of the intellectual life of the nation, which is aimed at developing students potentials to become the man of faith and fear of God Almighty, noble, healthy, knowledgeable, skilled, creative, independent and also become a democratic and accountable citizen. From the several times of observation, by looking at the exercises and the following competitions, the ability of extracurricular participants in ball handling techniques is still need to be repaired and improved. If there are many mistakes in handling the ball during the game, a team will be easily loose the ball so it will affect other techniques. Music media helps foster the spirit of practicing ball handling to provide good results. This study aims to determine the effect of music on ball handling in basketball and how much influence. This study includes a quantitative study, experimental pretest and posttest one-group design research type. Data collection methods in used are pretest and posttest which are used to measure the results of a basketball ball handling. The subjects of this study are 23 students of class X and XI SMA Negeri 1 Lamongan. Based on the test calculations result T, $t_{count} > t_{table}$ ($11,483 > 2,074$) with significance level 5%, so the H_a is accepted while H_o is rejected. It can be concluded that the hypothesis of the study which stated that “there was influence of music on ball handling in basketball extracurricular participants of SMA Negeri 1 Lamongan” was unacceptable.

Keyword: Music, Ball Handling, Basket Ball

PENDAHULUAN

Secara umum, fungsi dari pendidikan nasional adalah mengembangkan potensi peserta didik untuk mencapai masyarakat yang sejahtera. Hal demikian diatur dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 pada Bab II Pasal 3 tentang Sistem Pendidikan Nasional menyebutkan bahwa: Pendidikan

nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara

yang demokratis serta bertanggung jawab.

Untuk mencapai tujuan satuan pendidikan tersebut, ada dua kegiatan penting yang dilaksanakan di sekolah yaitu kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler. Kegiatan Intrakurikuler merupakan kegiatan belajar mengajar pada jam pelajaran, sedangkan menurut Khamidi (2008:97) kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan di luar jam pelajaran biasa dan pada waktu libur sekolah dengan tugas memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, mengenal hubungan antara berbagai pelajar, menyalurkan minat dan bakat serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya. Kegiatan ekstrakurikuler memiliki peran penting dalam pengembangan potensi diri siswa dan sebagai wahana untuk meraih prestasi non akademik.

Di SMA Negeri 1 Lamongan ada beberapa kegiatan ekstrakurikuler diantaranya Futsal, Basket, Voli, Gulat, dan Pencak silat. Salah satu ekstrakurikuler yang diminati banyak siswa adalah basket. Dalam permainan bola basket ada beberapa hal yang harus dipelajari sehingga permainan bisa efektif dan efisien salah satunya adalah *ball handling*.

Menurut Bidang Kepelatihan PB Perbasi (2004:39) *ball handling* adalah teknik yang harus dipelajari sebelum mempelajari teknik bermain *dribbling*, *passing* dan *shooting* agar pemain mempunyai kemampuan untuk mengenali, menguasai dan memainkan bola.

Dari hasil pengamatan peneliti beberap kali mengikuti latihan dan melihat kompetisi yang mereka ikuti, kemampuan peserta ekstrakurikuler dalam teknik *ball handling* masih perlu dibenahi dan ditingkatkan. Jika selama pertandingan banyak kesalahan dalam *ball handling* maka suatu tim akan mudah kehilangan bola sehingga mempengaruhi teknik yang lain. Untuk membantu menumbuhkan semangat dalam berlatih *ball handling* sehingga memberikan hasil yang baik, peneliti menggunakan media musik.

Menurut Rachmawati (1998:102) musik sebagai media adalah menciptakan suasana bersemangat, gembira, dan menyenangkan, membantu melakukan relaksasi, membantu mengalihkan perhatian dari masalah yang berat menjadi santai, membantu mengekspresikan perasaannya, dan merangsang keterampilan motorik.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh Musik Terhadap *Ball Handling* Bola Basket Pada Peserta Ekstrakurikuler Di SMA Negeri 1 Lamongan".

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen semu (*quasi experiment*) dengan pendekatan kuantitatif.

eksperimen semu adalah penelitian yang tidak dapat memenuhi 4 hal berikut, yaitu adanya *pre-test* dan *post-test* sebagai ukuran keberhasilan, perlakuan, kelompok kontrol dan randomisasi (Maksum, 2012:67). Dalam penelitian ini hanya memenuhi 2 hal yaitu perlakuan dan ukuran keberhasilan. Penelitian ini akan mencari pengaruh dengan adanya perlakuan. Desain penelitian yang digunakan adalah *One Group Pretest-Posttest Design*.

Populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang dimaksudkan untuk diteliti, yang nantinya akan dikenai generalisasi. Generalisasi adalah suatu cara pengambilan kesimpulan terhadap kelompok individu atau objek yang lebih luas berdasarkan data yang diperoleh dari sekelompok individu atau objek yang lebih sedikit (Maksum, 2012:53).

Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Lamongan dengan jumlah siswa 12 putra dan 11 putri.

Pengembangan Instrumen

Data dalam penelitian ini berupa hasil tes dari 3 observer beberapa komponen gerakan *ball handling* peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Lamongan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Teknik Dasar Penguasaan (*Ball Handling*). untuk mengukur penilaian proses dalam penguasaan tahapan-tahapan gerak dasar *ball handling* pada permainan basket, dalam penelitian ini dilakukan secara *judgemen expert*. Yaitu dengan melakukan tahapan *ball handling*. Disini peserta harus melakukan tahapan gerak dasar *ball handling* sesuai komponen-komponen yang sudah ditentukan, untuk memperoleh nilai akhir dari tes yang dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Deskriptif Data

Pada deskriptif data ini membahas tentang rata-rata, standart deviasi, varian. Dari peserta ekstrakurikuler bola basket kelas X dan XI SMA Negeri 1 Lamongan yang berjumlah 23. Sehingga menghasilkan nilai-nilai sebagai berikut.

Tabel 1 Hasil Pretest dan Posttest Ball

	Siswa	Mean	Std.	Varian
Pretest	23	82,739	12,843	164,929
Posttest	23	98,522	8,112	65,806

Berdasarkan analisis tabel di atas, maka dapat diketahui bahwa hasil pretest dari 23 peserta memiliki rata-rata 82,739 nilai standart deviasi 12,842 dan nilai varian 164,929. Sedangkan untuk hasil posttest dari 23 peserta memiliki rata-rata 98,522 nilai standart deviasi 8,112 dan nilai varian 65,806.

2. Uji Normalitas

Berikut hasil pengujian normalitas dengan menggunakan SPSS statistics 21.

Tabel 2 Pengujian Normalitas

	P value	Signifikan	Kategori
Pretest	0,086	0,05	Normal
Posttest	0,200	0,05	Normal

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa nilai signifikan (Pvalue) pretest lebih besar dari nilai α (5%) atau 0,05 dengan kata lain $\text{Sig} > \alpha$ ($0,086 > 0,05$). Sedangkan nilai signifikan (Pvalue) posttest lebih besar dari nilai α (5%) atau 0,05 dengan kata lain $\text{Sig} > \alpha$ ($0,200 > 0,05$). Sehingga diputuskan H_0 diterima yang berarti bahwa data tersebut memenuhi asumsi data normal dan data penelitian tersebut layak digunakan untuk penelitian selanjutnya.

3. Uji T

Tabel 3 Uji T

	Mean	Std. Devia	T	Df	Sig
Pretest	-	65,917	-	22	,000
Posttest	15,7826		11,483		

Berdasarkan hasil perhitungan dalam tabel di atas t_{hitung} sebesar 11,483 sedangkan nilai t_{tabel} sebesar 2,074. Karena $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$, maka H_0 ditolak. Karena H_0 ditolak maka membuktikan bahwa H_a diterima, dengan kata lain bahwa ada perbedaan yang signifikan dari hasil *test* setelah pemberian *treatment* dan sebelum pemberian *treatment* pada peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Lamongan.

4. Persentase pengaruh

Tabel 4 Persentase Pengaruh

MD	Mpre	Prosentase
15,78	82,73	19,07 %

Berdasarkan hasil perhitungan, persentase peningkatan *ball handling* bola basket sebesar 19,07%.

Pembahasan

Pada bagian pembahasan ini akan membahas tentang pengaruh musik terhadap *ball handling* bola basket pada peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Lamongan. Hasil penelitian Critchley dan Hensen dalam Rachmawati (2005:35) mereka melaporkan bahwa: Karena sifatnya yang nonverbal, musik bisa menjangkau sistem limbic (bagian preverbal otak yang primitif) yang secara langsung mempengaruhi reaksi emosional dan reaksi fisik manusia seperti detak jantung, tekanan darah, dan temperature tubuh. Hasil pengamatan mereka menyebutkan bahwa dengan mengaktifkan aliran ingatan yang tersimpan di

wilayah *corpus collosum*, musik mengingatkan integrasi seluruh wilayah otak.

Musik adalah salah satu media yang dapat meningkatkan semangat juga dapat mempengaruhi keterampilan gerak seseorang. *Ball handling* merupakan teknik paling dasar dalam permainan bola basket, jika seseorang melakukan gerakan tersebut dengan nyaman dan semangat akan berpengaruh besar dalam peningkatan keterampilan gerak. Oleh sebab itu, pelatih harus pintar dalam pemanfaatan media untuk menumbuhkan semangat para peserta ekstrakurikuler.

Adanya perbedaan selera musik dari para peserta membuat peneliti menggunakan beberapa jenis musik dalam penelitian ini. Pelaksanaan *treatment* di lapangan, dengan mendengarkan musik para peserta ekstrakurikuler melakukan gerakan *ball handling* dengan santai dan semangat. Selain mengenai perbedaan selera musik, kegiatan bimbingan belajar di luar sekolah pun menjadi salah satu faktor mengapa tidak semua peserta ekstrakurikuler mengikuti *treatment* penelitian ini.

Sesuai dengan rumusan masalah tujuan penelitian dan hasil penelitian tentang pengaruh musik terhadap *ball handling* bola basket maka diketahui ada pengaruh. Hal ini dapat dilihat dari hasil skor *test ball handling* bola basket sebelum diberikan *treatment* (pretest) adalah rata-rata 82,739 standart deviasi 12,8425 dengan varian 164,929 skor terendah dan tertinggi masing-masing sebesar

56 dan 108. Hasil skor *test ball handling* bola basket setelah diberikan *treatment* (posttest) adalah rata-rata 98,522 standart deviasi 8,1121 dengan varian 65,806 perubahan skor terendah dan tertinggi masing-masing sebesar 84 dan 111.

Berdasarkan tabel 2 diketahui P_{value} pada saat pretest 0,086 dan P_{value} pada saat posttest 0,200. Dapat disimpulkan bahwa data pada saat pretest dan posttest adalah berasal dari data normal karena $P_{\text{value}} > \alpha$ yaitu 0,05.

Berdasarkan hasil dari perhitungan uji T, $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ ($11,483 > 2,074$) dengan demikian sesuai dengan ketentuan jika $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ dengan taraf signifikan 5% maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Dari hasil tersebut disimpulkan bahwa ada pengaruh musik terhadap *ball handling* bola basket.

Berdasarkan hasil dari perhitungan prosentase pengaruh antara hasil pretest dan posttest dengan skor 19,07% dan juga analisis uji hipotesis $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ ($11,483 > 2,074$) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang cukup setelah diberikan *treatment* dengan menggunakan musik.

PENUTUP

Simpulan

1. Ada pengaruh yang signifikan dari penggunaan musik terhadap *ball handling* bola basket pada peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Lamongan. Dibuktikan dengan hasil $t_{hitung} 11,483 > t_{tabel} 2,074$ dengan taraf signifikan 0,05.
2. Besarnya pengaruh musik terhadap *ball handling* bola basket pada peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Lamongan dibuktikan dengan perhitungan persentase pengaruh yaitu 19,07%.

Saran

1. Penerapan musik tidak hanya digunakan pada materi *ball handling* saja melainkan bisa semua materi dalam latihan bola basket.
2. Penggunaan musik harus disesuaikan dengan kebutuhan gerakan dan kesukaan para peserta ekstrakurikuler sehingga dalam melakukan gerakan semua peserta menikmati dan semangat.
3. Penelitian selanjutnya dikembangkan *treatment* dengan musik dan tanpa musik. Kemudian *treatment* dengan musik pop dan *rock* secara terpisah.

DAFTAR PUSTAKA

Bidang Kepelatihan PB. Perbasi. 2004. *Metode Latihan Bola Basket Dasar*. e-journal.uajy.ac.id/.pdf diunduh tanggal 28 November pukul 20.25 WIB.

FIBA 2012. Terjemahan PP PERBASI *Peraturan Resmi Permainan Bola Basket*. Tanpa Penerbit.

Froling, Shane. 2012. *Australian Basketballstar Drills And Skills*. Tanpa Penerbit. Hasan, Ibrahim Amir. 2008. *Indonesian Streetball*. Bandung: Mizan.

<http://azulzulfikar.blogspot.com> diunduh tanggal 8 Desember pukul 22.15 WIB.

<https://sokonojanru.wordpress.com/2012/11/27/tentang-aliran-genre-musik> diunduh tanggal 5 Desember pukul 00.50 WIB.

<http://www.tutorialbasketball.com> diunduh tanggal 8 Desember pukul 21.08 WIB.

Indahwati, Nanik. 2015. *Perkembangan & Belajar Motorik*. (Hand Out). Surabaya: Unesa University Press.

Khamidi, Amrozi. 2008. *Pendidikan Dan Strategi Belajar Mengajar (Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan)*. Surabaya: Unesa University Press.

Maksum, Ali. 2007. *Diktat Statistik dalam Olahraga*.

Surabaya: Tanpa Penerbit.

Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.

Permendiknas No. 22 Tahun 2006, Tentang Standar Isi. Restindo Mediatama: Jakarta.

Prier, Karl-Edmund. 2011. *Kamus Musik*. Yogyakarta: Pusat Musik Liturgi.

Rachmawati, Yeni. 2005. *Musik Sebagai Budi Pekerti*. Yogyakarta: Panduan.

Rr. Julisa M. Rastafan. 2006. *Bola Basket Untuk Semua*. Bidang III PB Perbasi. Jakarta.

Undang-undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003, Tentang Sistem Pendidikan Nasional. Restindo Mediatama: Jakarta.