



**HOLISTIC JOURNAL OF SPORT EDUCATION**

<https://journal.uniga.ac.id/index.php/penjas/index>

**PENGARUH METODE BAGIAN TERHADAP PENINGKATAN TEKNIK DASAR  
 LAY UP SHOOT DALAM PERMAINAN BOLA BASKET**

Ruly Khumar<sup>1</sup>, Z Arifin<sup>2</sup>, Azhar Ramadhana Sonjaya<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Pendidikan Jasmani, Fakultas Pendidikan Islam dan Keguruan, Universitas Garut, Indonesia

<p>Kata kunci:  <i>Lay up shoot,</i>                  Metode bagian,                  Bola basket</p>	<p><b>ABSTRAK</b></p> <p>Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan lay up shoot dalam permainan bola basket pada siswa kelas X SMK Al-Farisi Leles Garut. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen dengan pendekatan purposif. Populasi penelitian ini mencakup seluruh siswa kelas X SMK Al-Farisi Leles Garut tahun pelajaran 2023-2024, yang berjumlah dua belas kelas. Dari populasi tersebut, dipilih satu kelas, yaitu kelas X Akuntansi 1, dengan total 36 siswa sebagai sampel penelitian. Penelitian ini menggunakan metode bagian dalam pembelajaran lay up shoot bola basket. Berdasarkan hasil pengolahan data, diperoleh peningkatan yang signifikan dalam keterampilan lay up shoot siswa setelah penerapan metode bagian. Pembelajaran dengan metode bagian dianggap efektif karena memecah gerakan lay up shoot menjadi unit-unit yang lebih jelas dan detail, yang kemudian digabungkan untuk membentuk gerakan utuh, sehingga teknik lay up shoot siswa meningkat baik dari segi ketepatan maupun efisiensi. Hasil penelitian ini menyarankan agar guru pendidikan jasmani, pembina olahraga, dan pelatih bola basket menerapkan metode bagian dalam pembelajaran keterampilan lay up shoot guna mencapai hasil yang lebih optimal</p>		
<p>Keywords:  <i>Lay up shoot,</i>                  Section method,                  Basketball</p>	<p><b>ABSTRACT</b></p> <p><i>This study aims to improve lay up shoot skills in basketball games for class X students of SMK Al-Farisi Leles Garut. The method used is an experimental method with a purposive approach. The population of this study included all class X students of SMK Al-Farisi Leles Garut in the 2023-2024 academic year, totaling twelve classes. From this population, one class was selected, namely class X Accounting 1, with a total of 36 students as a research sample. This study uses the section method in basketball lay up shoot learning. Based on the results of data processing, a significant increase in students' lay up shoot skills was obtained after the application of the section method. Learning with the section method is considered effective because it breaks down the lay up shoot movement into clearer and more detailed units, which are then combined to form a complete movement, so that students' lay up shoot techniques improve both in terms of accuracy and efficiency. The results of this study suggest that physical education teachers, sports coaches, and basketball coaches apply the section method in learning lay up shoot skills in order to achieve more optimal results.</i></p>		
<p><b>Info Artikel</b></p>	<p>Diterima:                  Mei 2023</p>	<p>Disetujui:                  Juni 2023</p>	<p>Dipublikasikan:                  Juni 2023</p>
<p><b>Korespondensi Penulis:</b>                  Ruly Khumar</p>			

Email : rulykhumar30@gmail.com

## PENDAHULUAN

Dalam kehidupan sehari-hari olahraga adalah aktifitas rutin yang dilakukan guna menunjang kesehatan terutama dalam hal gerak dan peningkatan kondisi kesehatan tubuh yang baik. Berolahraga setiap hari meskipun hanya 20 menit banyak memberikan manfaat yang baik bagi tubuh. Baik dapat dirasakan secara langsung maupun yang dialami dalam jenjang waktu tertentu. Dalam pelaksanaannya olahraga dibagi menjadi beberapa macam, diantaranya olahraga permainan bola basket.

Permainan bola basket semakin populer dan merupakan cabang olahraga yang banyak digemari oleh kalangan pelajar khususnya di Kabupaten Garut. Hal ini disebabkan permainan tersebut mudah dilakukuan, bolanya gampang dilempar dan ditembak, dapat dimainkan di luar maupun di dalam ruangan. Bola basket adalah jenis olahraga yang dimainkan oleh anak-anak hingga orang dewasa dan dimainkan secara beregu (tim) dengan 5 orang, baik laki-laki maupun perempuan. Bola basket telah berkembang lebih dari sekedar olahraga menjadi bisnis yang menguntungkan bagi pemain, tim, dan negara yang menyelenggarakan kompetisi di beberapa negara di seluruh dunia.

Agar dapat bermain bola basket pemain harus menguasai teknik dasar permainan, di antaranya *dribble* (menggiring bola), *passing* (mengoper bola), dan *shooting* (menembak). Apabila ketiga teknik dasar tersebut kurang mampu memberikan *finishing* dalam memasukan bola ke keranjang maka dibutuhkan teknik *lay up shoot* agar bola lebih banyak masuk ke keranjang. Berdasarkan hasil pengamatan penulis di kelas siswa kelas X SMK Al-Farisi Leles Garut, sebagian siswa yang diajarkan mengenai permainan bola basket kurang dapat melakukan teknik *lay up shoot*. Dalam hal ini terdapat beberapa kesalahan gerakan dalam *lay up shoot* yang mengakibatkan bola sulit masuk ke keranjang diantaranya : 1) teknik memegang bola, 2) teknik melangkah 3) teknik posisi badan saat melayang, 5) teknik lemparan bola ke ring 6) teknik pendaratan. Untuk mengatasi kesalahan tersebut perlu adanya peningkatan pada pembelajaran *lay up shoot* pada siswa siswa kelas X SMK Al-Farisi Leles Garut diantaranya pemberian metode pembelajaran.

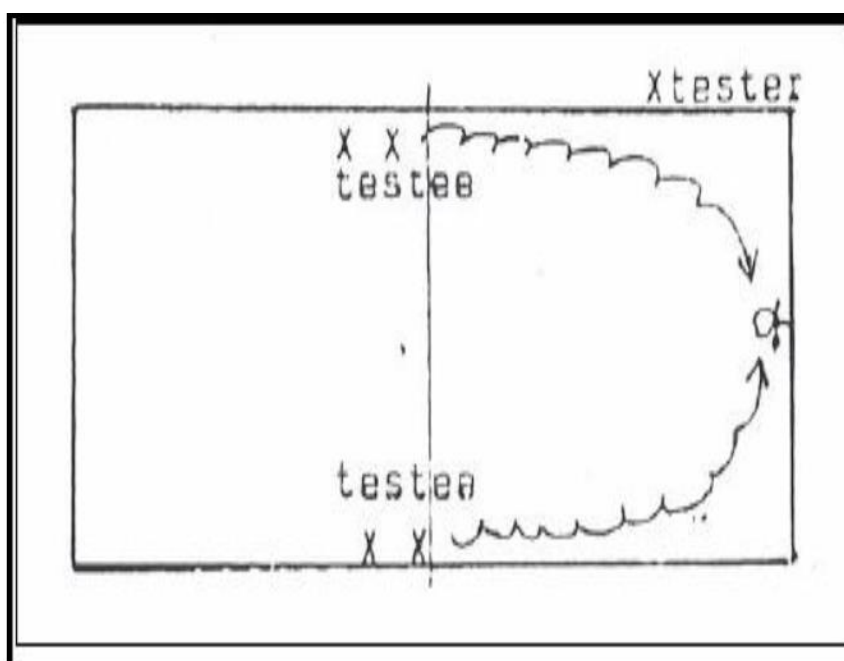
Penggunaan Metode ini dalam pembelajaran bola basket diantaranya dengan memberikan peningkatan metode bagian. Metode bagian "*part method*" adalah suatu cara mengajar yang beranjak dari suatu bagian ke keseluruhan, atau dari yang khusus ke umum. Metode part atau bagian merupakan bentuk latihan keterampilan yang dilakukan secara bagian perbagian dari keterampilan yang dipelajari. Pentingnya penggunaan metode bagian yaitu untuk mempermudah siswa siswa kelas X SMK Al-Farisi Leles Garut dalam mencapai materi yang sangat sulit sehingga pelaksanaan metode bagian ini dengan mengerjakan unit-unit terkecil dari suatu keterampilan yang pada akhirnya digabungkan menjadi suatu keterampilan yang utuh. Tahapan yang harus dicapai pada pelaksanaan metode bagian antara lain: 1) *preview*, 2) *analisis*, 3) melatih *unit-unit* dan 4) *sintesis*. Dengan demikian siswa dapat dengan mudah melakukan tugas gerak *lay up shoot* yang harus dikuasi dengan baik dan benar oleh siswa. Untuk mengatasi kesalahan dalam teknik dasar *lay up shoot* pada siswa siswa kelas X SMK Al-Farisi Leles Garut, maka penulis bermaksud meneliti metode tersebut, yang dituangkan dalam sebuah judul "**Pengaruh Metode Bagian Terhadap Peningkatan Teknik Dasar Lay Up Shoot Dalam Permainan Bola Basket**".

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan elemen yang sangat penting dalam setiap penelitian ilmiah karena berfungsi sebagai panduan untuk mengumpulkan data secara sistematis. Sugiyono (2017: 2) menyatakan bahwa "metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu," yang berarti kegiatan penelitian harus berdasarkan pada prinsip keilmuan yang rasional, empiris, dan sistematis. Penelitian ini menggunakan metode pre-

eksperimental dengan desain "One Group Pretest-Posttest," di mana terdapat pretes sebelum perlakuan dan posttest setelahnya, yang memungkinkan peneliti untuk membandingkan hasil sebelum dan setelah perlakuan, sehingga data yang dihasilkan lebih akurat (Sugiyono, 2017: 64). Populasi yang diteliti mencakup 404 siswa kelas X, dan sampel yang digunakan sebanyak 35 siswa, diambil berdasarkan teknik sampling kuota (Sugiyono, 2017: 117-118).

Setelah objek penelitian ini di observasi berdasarkan situasi dan kondisinya, maka instrument penelitiannya yaitu tes, untuk mengevaluasi keberhasilan siswa. Untuk mengetahui keberhasilan pembelajaran tersebut peneliti memberikan dua jenis tes, yaitu *Prates* dan *posttest*. *Prates* dimaksudkan untuk mengetahui kemampuan siswa sebelum pembelajaran dilakukan. Sementara itu, *posttest* dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan hasil setelah pembelajaran. Tes yang dilakukan bukan merupakan satu-satunya alat yang dapat menentukan keberhasilan pembelajaran, tetapi hasil tes tersebut dapat dijadikan tolak ukur keberhasilan pembelajaran yang dilakukan. Pelaksanaan tes ini peneliti lakukan dalam bentuk praktik. Adapun tes yang digunakan adalah tes keterampilan lay up dari Imam Sodikin (1992 : 102). Pelaksanaan tes keterampilan *lay up shoot* sebagai berikut :



Gambar 1 Pelaksanaan Tes Tembakan *Lay Up Shoot*  
(sumber : Imam Sodikin 1992 : 125)

**Tujuan:** Mengevaluasi kemampuan lay up shoot bagi pemula.

**Peralatan:** Lapangan basket, bola basket, eluit (alat bantu), dan lembar pencatat skor.

**Petunjuk:** Peserta memulai dari sisi kanan lapangan, menggiring bola menuju ring, lalu melakukan gerakan lay up shoot.

**Skor:** Setiap tembakan yang sah dihitung jika dilakukan dengan langkah lay up yang benar dan bola masuk ke ring. Dilakukan 10 kali dari tiap sisi, dengan skor 1 untuk setiap tembakan yang berhasil (Sodikin, 1992: 202).

**Tahapan Pelaksanaan:**

1. Peserta diberi instruksi.
2. Pemanasan statis dan dinamis dilakukan.
3. Peserta melakukan lay up shoot sesuai kemampuan, dari sisi kanan dengan teknik underhand, kemudian dari sisi kiri.

### HASIL PENELITIAN

Data yang paling dulu diolah adalah nilai prates dan pascates, hasil pengolahan tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 1 Data Nilai Hasil Tes Teknik dasar *Lay Up Shoot* Bola Basket Siswa

<i>Descriptives</i>				
			<i>Statistic</i>	<i>Std. Error</i>
<i>Prates</i>	<i>Mean</i>		75.14	1.284
	<i>95% Confidence Interval for Mean</i>	<i>Lower Bound</i>	72.53	
		<i>Upper Bound</i>	77.75	
	<i>5% Trimmed Mean</i>		75.48	
	<i>Median</i>		77.00	
	<i>Variance</i>		57.714	
	<i>Std. Deviation</i>		7.597	
	<i>Minimum</i>		56	
	<i>Maximum</i>		86	
	<i>Range</i>		30	
	<i>Interquartile Range</i>		11	
	<i>Skewness</i>		-.655	.398
<i>Kurtosis</i>		-.176	.778	
<i>Pascates</i>	<i>Mean</i>		89.03	.898
	<i>95% Confidence Interval for Mean</i>	<i>Lower Bound</i>	87.20	
		<i>Upper Bound</i>	90.85	
	<i>5% Trimmed Mean</i>		89.37	
	<i>Median</i>		90.00	
	<i>Variance</i>		28.205	
	<i>Std. Deviation</i>		5.311	
	<i>Minimum</i>		75	
	<i>Maximum</i>		96	
	<i>Range</i>		21	
	<i>Interquartile Range</i>		7	
	<i>Skewness</i>		-.853	.398
<i>Kurtosis</i>		.139	.778	

Berdasarkan pengolahan data di atas dapat peneliti jelaskan bahwa, pada nilai prates dan pascates teknik dasar *layup shoot* bola basket terdapat nilai terendah yaitu untuk prates nilai

56, untuk pascates nilai 75 dan nilai terbesar untuk prates sebesar 86, untuk pascates sebesar 96 dengan rata-rata nilai prates sebesar 75,14, dan rata-rata nilai pasca tes sebesar 89,03. Selain itu juga untuk standar deviasi prates sebesar 7,597 sedangkan untuk pascates sebesar 5,311. Dengan demikian dapat disimpulkan terjadi peningkatan teknik dasar *lay up shoot* bola basket

Salah satu komponen uji persyaratan analisis data, juga dikenal sebagai asumsi klasik, adalah uji normalitas, yang biasanya dilakukan sebelum metode statistik. Uji normalitas dilakukan untuk menentukan apakah distribusi data mengikuti atau mendekati distribusi normal, yaitu distribusi data yang memiliki pola yang mirip dengan distribusi normal. Peneliti mengujinya dengan program SPSS, dan hasilnya adalah sebagai berikut:

Tabel 2 Uji Normalitas Prates

<i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i>		
		<i>Prates</i>
	<i>N</i>	35
<i>Normal Parameters<sup>a,b</sup></i>	<i>Mean</i>	75.14
	<i>Std. Deviation</i>	7.597
<i>Most Extreme Differences</i>	<i>Absolute</i>	.145
	<i>Positive</i>	.076
	<i>Negative</i>	-.145
<i>Test Statistic</i>		.145
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>		.061c
<i>a. Test distribution is Normal.</i>		
<i>b. Calculated from data.</i>		
<i>c. Lilliefors Significance Correction.</i>		

Dalam uji normalitas SPSS, kriteria keputusan adalah bahwa data berdistribusi normal jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,059 sig. di atas 0,05 dan sebaliknya jika nilai signifikansi kurang dari 0,059 sig. di bawah 0,05. Data yang dihitung di atas menunjukkan bahwa signifikansi pretes 0,061 lebih besar dari 0,05, sehingga data prates berdistribusi normal. Selanjutnya, tabel di bawah ini merupakan hasil uji normalitas pascates kelas kontrol dan kelas eksperimen.

Tabel 3 Uji Normalitas Pascates

<i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i>		
		<i>Pascates</i>
	<i>N</i>	35
<i>Normal Parameters<sup>a,b</sup></i>	<i>Mean</i>	89.03
	<i>Std. Deviation</i>	5.311
<i>Most Extreme Differences</i>	<i>Absolute</i>	.144
	<i>Positive</i>	.102
	<i>Negative</i>	-.144
<i>Test Statistic</i>		.144
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>		.063c
<i>a. Test distribution is Normal.</i>		
<i>b. Calculated from data.</i>		
<i>c. Lilliefors Significance Correction.</i>		

Menurut data perhitungan di atas, signifikansi pascates sebesar 0,063 lebih besar dari 0,05, sehingga data pascates berdistribusi normal. Setelah diketahui bahwa kedua data hasil praktik lay

up shoot bola basket, baik pada prates dan pascates. Maka, dipandang perlu dilakukan uji homogenitas, untuk menentukan apakah varian dari kedua kelompok tersebut identik atau tidak. Uji homogenitas kriteria dilakukan dan diolah dengan uji statistik homogenitas variabel sebagai berikut:

$H_0$ : angka signifikansi (sig.) > 0,05 maka data kelompok homogen

$H_1$ : angka signifikansi (sig.) < 0,05 maka data kelompok tidak homogen

Adapun hasil pengolahan uji homogenitas dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4 Uji Homogenitas Prates

<i>Test of Homogeneity of Variances</i>			
Hasil Prates Lay Up Shoot Bola Basket			
<i>Levene Statistic</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>Sig.</i>
4.514	7	12	.11

Memperhatikan hasil output analisis prates, pada bagian test of homogeneity of variances menunjukkan bahwa Levene Tes hitung adalah 4,514 dengan nilai signifikansi (sig.) 0,11. Karena signifikansi > 0,05, dengan demikian dapat disimpulkan, bahwa data hasil prates telah memenuhi asumsi homogen. Hal ini berarti bahwa kedua kelompok populasi memiliki varians yang sama.

Tabel 5 Uji Homogenitas Pascates

<i>Test of Homogeneity of Variances</i>			
Hasil Pascates Lay Up Shoot Bola Basket			
<i>Levene Statistic</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>Sig.</i>
1.642	6	17	.196

Pada uji homogenitas pascates didapat levene Tes hitung adalah 1,642 dengan nilai signifikansi (sig.) 0,196. Kemudian dengan merujuk pada kriteria keputusan di atas maka nilai sig. 0,196 ini lebih besar dari 0,05 ( $0,196 > 0,05$ ), dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data hasil pascates telah memenuhi asumsi homogen. Hal ini berarti bahwa kedua kelompok populasi memiliki varians yang sama

Pada bagian berikutnya data diolah menggunakan uji t untuk membandingkan hasil prates dan pascates lay up shoot bola basket. Uji t yang digunakan adalah Paired Samples t Test. Uji ini dilakukan terhadap dua sampel yang berpasangan diartikan sebagai sebuah sampel dengan subjek yang sama, namun mengalami perlakuan atau pengukuran yang berbeda. Kriteria dalam pengujian hasil uji t berpasangan (Paired Samples t Test) menggunakan kriteria sebagai berikut.

$H_0$ : Angka signifikansi (sig.) > 0.05 maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil prates dengan pascates lay up shoot bola basket.

$H_1$ : Angka signifikansi (sig.) < 0.05 terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil prates dengan pascates lay up shoot bola basket.

Tabel di bawah ini menggambarkan perbandingan hasil prates dengan pascates lay up shoot bola basket.

Tabel 6 Paired Samples t Test Prates dan Pascates

<i>Paired Samples Test</i>
----------------------------

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Prates Pascates	- 13.886	9.949	1.682	-17.303	-10.468	-8.257	34	.000

Berdasarkan tabel 6 di atas dapat dijelaskan bahwa hasil yang diperoleh dalam keterampilan teknik dasar lay up shoot bola basket baik prates maupun pascates yang menggunakan metode Bagian diperoleh t hitung atau sig.  $0,000 < 0,05$  maka hipotesis diterima, artinya terdapat perbedaan keterampilan lay up shoot bola basket sebelum dan sesudah diberi treatment.

### PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data prates dan pascates, terlihat bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada kemampuan lay up shoot bola basket siswa kelas X setelah penerapan metode pembelajaran bagian. Nilai rata-rata prates siswa adalah 75,14, sementara nilai rata-rata pascates meningkat menjadi 89,03, yang menunjukkan adanya perbaikan teknik lay up shoot setelah siswa mengikuti pembelajaran. Berdasarkan kategori penilaian Suharsimi (2001), pada hasil prates terdapat 1 siswa (3%) yang masuk kategori "Kurang," 11 siswa (31%) dalam kategori "Cukup," 21 siswa (60%) dalam kategori "Baik," dan hanya 2 siswa (6%) dalam kategori "Sangat Baik." Setelah pembelajaran dengan metode bagian, hasil pascates menunjukkan peningkatan signifikan, dengan 1 siswa (3%) dalam kategori "Cukup," 7 siswa (7%) dalam kategori "Baik," dan 27 siswa (77%) sudah mencapai kategori "Sangat Baik." Perubahan ini menunjukkan bahwa metode bagian efektif dalam membantu siswa memperbaiki keterampilan dasar lay up shoot bola basket. Peningkatan hasil pascates dibandingkan prates memperlihatkan bahwa metode pembelajaran bagian memberikan dampak positif terhadap penguasaan teknik lay up shoot bola basket pada siswa.

### KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan teknik dasar smash bulutangkis siswa melalui program latihan yang terdiri dari 16 pertemuan dengan variasi program setiap kali pertemuan. Hasil evaluasi terhadap pengaruh *drill training* terhadap peningkatan teknik dasar smash bulutangkis pada 10 peserta ekstrakurikuler SDN 3 Pasangrahan Sukawening menunjukkan peningkatan signifikan dari rata-rata pretes sebesar 35.70 menjadi postes sebesar 60.20, dengan selisih rata-rata peningkatan sebesar 24.50 poin. Analisis data menggunakan uji t berpasangan menunjukkan bahwa *drill training* memiliki pengaruh positif yang signifikan. Pembahasan lanjutan mencakup faktor-faktor seperti durasi dan intensitas latihan, kualifikasi pelatih, dan karakteristik individu peserta sebagai variabel relevan. Dalam kesimpulan, *drill training* memberikan kontribusi penting dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar smash bulutangkis peserta ekstrakurikuler dan disarankan untuk terus diterapkan serta ditingkatkan dalam program latihan bulutangkis di SDN 3 Pasangrahan Sukawening. Penelitian lebih lanjut dengan melibatkan lebih banyak sampel dan mempertimbangkan faktor-faktor tambahan diharapkan dapat memberikan wawasan lebih mendalam untuk pengembangan metode latihan yang lebih efektif di masa depan.

### DAFTAR PUSTAKA

**Jurnal**

- A.Prusak, Keven. (2007). Permainan Bola Basket (50 Kegiatan Membangun Keterampilan Bola Basket). Yogyakarta: PT Citra Aji Parama.
- Depdikbud. (1999/2000). Belajar Gerak, Direktorat Jenderal Pendidikan Luar Sekolah Pemuda dan Olahraga, Direktorat Keolahragaan, Bagian Proyek Pembinaan Organisasi dan Peningkatan Prestasi Olahraga. Universitas Siliwangi Tasikmalaya. Tidak Diterbitkan.  
<http://wikipedia.metode.pengajaran.basket.com> [27 Januari 2022].
- Husdarta, JS dan Yudha M. Saputra. (2010). Belajar dan Pembelajaran, Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Bandung: Dewa Ruchi.
- Indrawan, Budi dan Deni Nurhidayat. (2008). Permainan Bola Basket. Universitas Siliwang Tasikmalaya. Tidak Diterbitkan.
- Kosasih, Engkos. (1985). Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching. [online]. Tersedia: <http://wikipedia.bola-basket.com>, [27 Januari 2022].
- Mahendra, Agus dan Among Ma'mun. (2003). Teori Belajar dan Pembelajaran Motorik. [online]. Tersedia: <http://belajardanpembelajaran.com> & <http://metode.pembelajaran.com>. [27 Januari 2022].
- Mahmud dan Tedi priatna. 2008 kajian epistemologi system dan pemikiran tokoh pendidikan islam, Azkia Pustaka Utama
- Mohammad, Ali. 1993 Guru Dalam Proses Belajar Mengajar, Sinar Baru, Bandung.
- Naismith, James. (1891). Permainan Bola Basket. [online]. Tersedia: <http://www.scribd.com/doc/27088878/Asesement-Lay-Up-Shoot-Bola-Basket&diagramlatihan.com>. [27 Januari 2022].
- Sudjana. 1992 Metode Statistika, Tarsito, Bandung.
- Suharsmini Arikunto. 1993 Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis, Bina Aksara, Jakarta.