



PENGARUH LATIHAN FAKES UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN DASAR PIVOT PERMAINAN BOLA BASKET SISWA PUTRA KELAS X-8 SMA NEGERI 7 KUPANG

Jeklis lodowik tafuab^a, Martina D. Lengo^b, Gregorius G. Jado^c

^a Universitas Pertasatuan Guru 1945 NTT, email: tafuabjeklis@gmail.com

^b Universitas Pertasatuan Guru 1945 NTT, email: dewilengomartina@gmail.com

^c Universitas Pertasatuan Guru 1945 NTT, email: gregoriusjado@gmail.com

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima: 3 Nov 2024
Direvisi: 10 Nov 2024
Disetujui: 15 Nov 2024

Keywords:

fakes dan pivot.

Abstrak

Rumusan masalah yang diajukan pada penelitian ini adalah: “apakah ada pengaruh latihan fakes terhadap peningkatan keterampilan dasar pivot bola basket siswa putra kelas X-8 SMA NEGERI 7 KUPANG?”. Sedangkan tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan fakes dapat meningkatkan keterampilan dasar pivot permainan bola basket. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik tes melakukan gerakan front pivot 180° dan reverse 90°. Lalu data-data yang terkumpul dianalisis dengan rumus uji-t. Hasil analisis data menunjukkan bahwa t-hitung lebih besar dari t-tabel yaitu $7,83 > 1,729$ artinya pengaruh latihan fakes dapat meningkatkan keterampilan dasar pivot permainan bola basket siswa kelas X-8 SMA NEGERI 7 KUPANG.

Alamat korespondensi:

Jl. Perintis Kemerdekaan III, No 40, Kota Baru, Kupang
E-mail: Jss45@gmail.com

p-ISSN: 2623-1646

e-ISSN: 2986-4038

PENDAHULUAN

Olahraga adalah semua bentuk aktivitas fisik yang dilakukan baik dalam bentuk kompetitif atau juga santai. Olahraga pada umumnya bertujuan untuk memelihara atau meningkatkan kemampuan dan keterampilan fisik. Ia juga memberikan efek relaksasi ke orang yang melakukan olahraga dan hiburan ke orang yang menonton. Jadi olahraga adalah suatu bentuk pendidikan individu dan masyarakat yang mengutamakan gerakan-gerakan jasmani yang dilakukan secara sadar dan sistematis menuju suatu kualitas hidup yang lebih tinggi.

Salah satu elemen dari olahraga adalah pendidikan jasmani yang dilaksanakan sebagai bagian dari proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan, pengetahuan, kepribadian. Olahraga pendidikan diselenggarakan sebagai bagian proses pendidikan, dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun non formal, biasanya dilakukan oleh satuan pendidikan pada setiap jenjang pendidikan melalui guru pendidikan jasmani dengan dibantu oleh tenaga olahraga untuk membimbing terselenggaranya kegiatan keolahragaan di sekolah. Peran pendidikan jasmani di sekolah atau satuan pendidikan sangat penting, hal ini terkait dari dua hal yakni sisi pendidikan jasmani yang mengarah kepada aspek edukatif dan sisi olahraga yang mengarah kepada aspek prestasi. Kedua hal ini merupakan hal yang interes dalam pendidikan jasmani, karena disitulah ditempanya pribadi peserta didik agar memiliki jasmaniah dan rohaniah yang sehat, segar, dan sekaligus memungkinkan untuk prestasi di bidang olahraga pendidikan. Di samping itu, masih ada beberapa dimensi terpendam pendidikan jasmani yang bisa mengembangkan dan membentuk kemampuan serta kepribadian setiap individu misalnya sikap, semangat, emosional, kejiwaan dan sebagainya.

Pendidikan jasmani membidangi beberapa cabang olahraga yang salah satunya adalah permainan bola basket. Permainan bola basket adalah olahraga berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Permainan bola basket adalah suatu permainan yang dimainkan dengan cara menggunakan kedua tangan yang dipantulkan ke lantai lapangan yang disebut dribbling dan memasukan bola ke dalam ring dengan cara menembak atau shooting dengan cara satu tangan dan kedua tangan dengan dukungan teknik-teknik dasar lainnya dalam permainan bola basket ada beberapa teknik dasar dan keterampilan yang harus dimiliki oleh pemain basket. Teknik dasar dan keterampilan itu adalah mengoper (passing), menggiring bola (dribbling ball), memeros (pivot), menembak (shooting), dan tembakan melayang (lay up shoot).

Teknik dasar yang menjadi fokus dalam penelitian ini adalah pivot. Pivot dalam permainan bola basket mengacu pada pergerakan dan posisi yang diambil oleh pemain di sekitar daerah pantul (key area) di bawah ring. Pivot juga merujuk pada teknik gerakan kaki dan badan yang digunakan oleh pemain untuk mengubah arah atau menghadapi lawan. Ini melibatkan penggunaan kaki pivot (kaki yang tidak diangkat) sebagai titik tumpu untuk memutar badan dan menghadapi arah yang diinginkan. Teknik pivot yang baik memungkinkan pemain untuk tetap tenang dalam situasi yang padat dan membantu dalam mencetak poin atau melakukan passing yang efektif. Dengan demikian, pivot adalah elemen penting dalam taktik bola basket dan merupakan keterampilan dasar yang harus dikuasai oleh pemain di semua tingkatan permainan.

Pivot dalam permainan bola basket adalah salah satu teknik dasar yaitu kemampuan menguasai dan melindungi bola secara individu. Dalam perkembangan selanjutnya, pivot telah menjadi salah satu fungsi dan posisi pemain dalam sebuah tim. Pemain ini beroperasi di sekitar area garis lemparan bebas di dekat keranjang. Pemain pivot biasanya berada di posisi depan ring dan digunakan untuk mempertahankan posisi, menciptakan ruang tembakan, atau melakukan penyelesaian tembakan di area tersebut. Pemain pivot memiliki peran kunci dalam permainan bola basket, terutama dalam menciptakan ruang, menyelesaikan tembakan di bawah ring, dan menghadapi tekanan dari pemain bertahan. Karena, pivot membutuhkan Pemain pivot yang bertanggung jawab untuk menjaga posisi di sekitar area rebound, mengamankan bola saat terjadi tembakan yang gagal. Membuat pilihan pemindahan bola pemain pivot sering kali menjadi titik pusat dalam memindahkan bola dari satu sisi lapangan ke sisi lainnya dengan melakukan passing atau memulai serangan. Menjalankan gerakan post-up pemain pivot melakukan gerakan post-up untuk mendapatkan posisi yang menguntungkan di sekitar keranjang dan menciptakan peluang tembakan atau passing. Selain itu, pivot juga dapat menjadikan pemain yang terlibat dalam pertahanan di area di sekitar keranjang untuk mencegah serangan lawan dan membantu dalam menjaga posisi pertahanan. Dengan demikian, pivot memiliki peran sentral dalam mengatur serangan dan pertahanan tim dalam permainan bola basket. Pemain pivot memiliki peran penting dalam mengatur serangan tim serta memosisikan diri untuk mendapatkan posisi tembakan dan rebound yang menguntungkan.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti pada siswa SMA NEGERI 7 KUPANG, didapat hasil bahwa para siswa telah menguasai teknik dasar bola basket. Namun, pada perlakuan pivot masih kurang baik untuk itu perlu ada penelitian guna membantu memecahkan masalah tersebut. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tentang “Pengaruh Latihan Fakes Untuk Meningkatkan Keterampilan Dasar Pivot Permainan Bola Basket Siswa Putra Kelas X- 8 SMA Negeri 7 Kupang.”

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, penulis merumuskan masalah penelitian adalah: Apakah ada pengaruh latihan fakes terhadap peningkatan keterampilan dasar pivot bola basket siswa putra kelas X8 SMA Negeri 7 Kupang?

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan fakes dapat meningkatkan keterampilan dasar pivot permainan bola basket siswa kelas X-8 SMA NEGERI 7 KUPANG.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Sedangkan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode experiment dengan desain rancangan penelitiannya adalah One group prestes-post test design. Penelitian ini dilakukan dilapangan basket SMA NEGERI 7 KUPANG. Waktu yang digunakan dalam penelitian ini adalah 2 bulan.

Berdasarkan masalah yang diangkat dalam penelitian ini, maka populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas X-8 SMA NEGERI 7 KUPANG yang berjumlah 20 orang. Sampel yang dipakai dalam penelitian ini adalah sampel sejenis yaitu jenis kelamin laki-laki kelas X-8 SMA NEGERI 7 KUPANG yang berjumlah 20 orang.

Dalam penelitian ini terdiri dari 2 macam variabel Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pengaruh latihan fakes siswa putra kelas X-8 SMA NEGERI 7 KUPANG. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah meningkatkan keterampilan dasar pivot permainan bola basket siswa putra kelas X-8 SMA NEGERI 7 KUPANG.

Teknik pengumpulan data dilakukan sebanyak 2 kali yaitu saat pretest dan posttest. Pertama setelah melakukan tes awal para siswa diberikan perlakuan berupa cara melakukan teknik pivot dengan menggunakan bola. Tes ini dilakukan sebanyak 12 kali pertemuan dengan jadwal latihan 1 minggu 3 kali. Setelah, selesainya perlakuan teknik pivot dengan menggunakan media bola. Para siswa putra yang tergabung dalam penelitian ini diberikan tes akhir yaitu melakukan teknik dasar pivot untuk mengetahui hasil dari latihan tersebut.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah t-test sampel sejenis dengan menggunakan rumus t-test sampel sejenis di mana $N=20$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan dengan penelitian yang telah dilaksanakan pada Siswa putra kelas X-8 SMA NEGERI 7 KUPANG dengan waktu penelitian (± 2 bulan), seminggu 3 kali pertemuan dan setiap pertemuan waktunya (± 1 jam).Dibawah ini, hasil penelitian yang meliputi hasil pengolahan data tes keterampilan dasar pivot permainan bola basket siswa putra kelas X-8 SMA NEGERI 7 KUPANG yang disajikan pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. Data Mentah Tes Awal

No.	Nama	Kesempatan			Total Score	Ket
		I	II	III		
1.	Cristofel Ndun	1	2	4	7	
2.	Renaldy Sinlae	2	2	4	8	
3.	Simon Liwu	2	1	1	4	
4.	Ricard Padja	1	1	1	3	
5.	Irgi Remerse	2	1	3	6	
6.	Ardy Nenotek	1	4	3	8	
7.	Valdis Nailio	3	1	2	6	
8.	Yosep Baotefa	4	1	1	6	
9.	Mario Nahak	1	1	1	3	
10.	Ronal Matelena	2	1	2	5	
11.	Apriyanto Neno	3	2	2	7	
12.	Fransiskus Seran	4	1	4	9	
13.	Gerard Hunam	1	1	2	4	
14.	Adam Waang	3	1	1	5	
15.	Osius Pinat	3	2	1	6	
16.	Kevin Laidat	1	1	3	5	
17.	Adi N. Belleh	4	1	1	6	
18.	Panca Sukirno	2	2	2	6	
19.	Alexander Kune	4	1	1	6	
20.	Aditya Laiskodat	1	1	1	3	

Tahap perlakuan

Sebelum melakukan perlakuan atau percobaan, peneliti memimpin doa dan pemanasan bersama. Sampel diberikan penjelasan dan contoh latihan fakes untuk meningkatkan

keterampilan dasar pivot. Selanjutnya, sampel melakukan latihan fakes yang sudah diarahkan dengan kesempatan yang sudah ditentukan. Setelah sampel selesai melakukan latihan fakes untuk meningkatkan keterampilan dasar pivot, sebagai penutup para sampel diberikan pendinginan, evaluasi dan doa penutup.

Tahap pengambilan data tes akhir

Untuk mengetahui hasil setelah tahap perlakuan, sampel diberikan tes akhir. Pada tahap ini sebelum menganbil data tes akhir, peneliti memimpin doa dan pemanasan bersama. Para sampel membuat barisan sesuai dengan arahan dari peneliti untuk melakukan gerakan teknik dasar pivot. Sementara itu, peneliti mencatat poin yang di hasilkan dari setiap kesempatan yang sudah ditentukan. Setiap sampel mendapatkan 3 kali kesempatan dengan nilai 5 jika sampel melakukan gerakan pivot dengan baik dan benar. Poin yang didapatkan dicatat dan dijadikan data hasil tes akhir. Sebagai penutup para sampel diberikan pendinginan, evaluasi dan doa penutup.

Tabel 2. Data Mentah Tes Akhir

No.	Nama	Kesempatan			Total Score	Ket
		I	II	III		
1.	Cristofel Ndun	2	4	5	11	
2.	Renaldy Sinlae	2	4	3	9	
3.	Simon Liwu	1	2	2	5	
4.	Ricard Padja	2	2	5	9	
5.	Irgi Remerse	5	1	1	7	
6.	Ardy Nenotek	3	5	4	12	
7.	Valdis Nailio	2	1	4	7	
8.	Yosep Baotefa	1	4	5	10	
9.	Mario Nahak	2	5	4	11	
10.	Ronal Matelena	1	2	3	6	
11.	Apriyanto Neno	1	5	3	9	
12.	Fransiskus Seran	2	4	5	11	
13.	Gerard Hunam	5	3	4	12	
14.	Adam Waang	2	4	5	12	
15.	Osias Pinat	5	3	3	11	
16.	Kevin Laidat	2	3	5	10	
17.	Adi N. Belleh	1	2	4	7	
18.	Panca Sukirno	5	3	5	13	
19.	Alexander Kune	2	4	5	11	
20.	Aditya Laiskodat	2	1	1	4	

Teknik Pengolahan Data

Berdasarkan hasil hitungan gerakan (front and reverse pivot 180° dan front and reverse pivot 90°) dari tes awal (pre-test) dan tes akhir (post-test) dari masing-masing sampel maka langkah selanjutnya menghitung mean dari perbedaan antara tes awal dan tes akhir yang dapat dilihat pada tabel 3.

Berdasarkan dengan penelitian yang telah dilaksanakan pada Siswa putra kelas X-8 SMA NEGERI 7 KUPANG dengan waktu penelitian (± 2 bulan), seminggu 3 kali pertemuan dan setiap pertemuan waktunya (± 1 jam).Dibawah ini, hasil penelitian yang meliputi hasil pengolahan data tes keterampilan dasar pivot permainan bola basket siswa putra kelas X-8 SMA NEGERI 7 KUPANG yang disajikan pada tabel dibawah ini.

Tabel 3. Pengolahan data

No.	Tes awal	Tes akhir	D	D ²
1.	7	11	4	16
2.	8	9	1	1
3.	4	5	1	1
4.	3	9	6	36
5.	6	7	1	1
6.	8	12	4	16
7.	6	7	1	1
8.	6	10	4	16
9.	3	11	8	64
10.	5	6	1	1
11.	7	9	2	4
12.	9	11	2	4
13.	4	12	8	64
14.	5	12	8	64
15.	6	11	5	25
16.	5	10	5	25
17.	6	7	1	1
18.	6	13	7	49
19.	6	11	5	25
20.	3	4	1	1
Σ	113	187	75	415
M	5,65	9	3,75	20,75

Nilai D (selisih) diperoleh dari skor tertinggi dikurangi skor terendah. Untuk mencari rata-rata (mean) dari tes awal dan tes akhir secara keseluruhan digunakan rumus sebagai berikut:

$$\begin{aligned}
 M_{pre} &= \frac{\sum pre}{N} & M_{post} &= \frac{\sum post}{N} & MD &= \frac{\sum D}{N} & MD^2 &= \frac{\sum D^2}{N} \\
 &= \frac{113}{20} & &= \frac{187}{20} & &= \frac{75}{20} & &= \frac{415}{20} \\
 M &= 5,65 & M &= 9 & M &= 3,75 & M &= 20,75
 \end{aligned}$$

Setelah mengetahui nilai mean dari tes awal dan tes akhir maka selanjutnya angka-angka dalam tabel pengolahan data diterapkan ke dalam rumus sebagai berikut:

$$\begin{aligned}
 t &= \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \cdot \sum D^2 - (\sum D)^2}{N - 1}}} \\
 &= \frac{75}{\sqrt{\frac{20.415 - (75)^2}{20 - 1}}} \\
 &= \frac{75}{\sqrt{\frac{8.300 - 5.625}{19}}} \\
 &= \frac{75}{\sqrt{\frac{2.675}{19}}} \\
 &= \frac{75}{\sqrt{140.789}} \\
 &= \frac{75}{11,86}
 \end{aligned}$$

$$=6,32\%$$

Jadi hasil t-hitung adalah 6,32%

Interpretasi data

Hasil perhitungan selanjutnya dibandingkan dengan **df:N-1 (20-1)**, dalam t-tabel pada taraf signifikansi 1,729 (0,05%) maka didapat t-hitung 6,32 > 1,729 Dengan demikian, hipotesis alternatif (**H_a**) yang menyatakan bahwa Pengaruh Latihan Fakes Untuk Meningkatkan Keterampilan Dasar Pivot Permainan Bola Basket Siswa Putra Kelas X-8 SMA NEGERI 7 KUPANG, **Diterima**. Sedangkan hipotesis nihil (**H_o**) **ditolak**. Peningkatannya dapat diketahui dengan cara sebagai berikut:

$$\begin{aligned}
 P &= \frac{MD}{M_{pre}} \times 100\% \\
 &= \frac{3,75}{5,65} \times 100\% \\
 &= 0,66 \times 100\% \\
 &= 66\%
 \end{aligned}$$

Artinya pengaruh latihan fakes secara signifikan meningkat yaitu sebesar 66%.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dan hasil analisis data yang diperoleh, dapat disimpulkan sebagai berikut:

Bahwa t-hitung lebih besar dari t-tabel $6,32 > 1,729$ yang artinya pengaruh latihan fakes untuk meningkatkan keterampilan dasar pivot permainan bola basket siswa putra kelas X-8 SMA NEGERI 7 KUPANG. Secara spesifik dapat dikatakan bahwa peningkatannya adalah 74%. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan latihan fakes dapat mempengaruhi keterampilan dasar pivot permainan bola basket diterima, sedangkan hipotesis nihil (H_0) ditolak.

Saran

Untuk meningkatkan keterampilan dasar pivot permainan bola basket bagi siswa dan/atau atlet pemula dapat dilakukan latihan fakes.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali Maksum, 2012. Metodologi Penelitian Dalam Olahraga, Surabaya: Unesa University press.
- Arikunto Suharsimi. 2010. Prosedur Penelitian: Jakarta: Rineka Cipta.
- Danny Kosasih, 2008. Fundamental Basketball, First Step To Win. Semarang: Penerbit Karangturi Media
- Departemen pendidikan dan kebudayaan 1981. Kamus Istilah Olahraga. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Luar Sekolah Pemuda dan Olahraga.
- Hall, Wissel. 2000. Bola Basket dan Dilengkapi Dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktik. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Harsono, (2015). Kepelatihan Olahraga. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Saichudin dan Sayyid Agil Rifqi Munawar. 2019. Buku Ajar Bola Basket. Malang: Penerbit Wineka Media.
- Simpson. 2005. Variasi Latihan Olahraga. Semarang: CV. Anekailmu.
- Sugiyono (2015). Metode Latihan Kombinasi (mix methods). Bandung : Alfabeta.
- Sukadiyanto. 2005. Pengantar Teori dan Melatih Fisik. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Suharjana. 2013. Kebugaran Jasmani. Yogyakarta: Jogja Global Media.