

**SPENGARUH METODE LATIHAN *1,2,3 DRILL* TERHADAP  
KEMAMPUAN *LAY UP* BOLA BASKET PESERTA  
EKSTRAKURIKULER SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1 INDRALAYA**

**Oleh: Ilham Arvan Junaidi**  
**Dosen FKIP Universitas PGRI Palembang**  
Email: [arvan\\_coky@yahoo.com](mailto:arvan_coky@yahoo.com)

**ABSKTRAK**

*Lay up* merupakan tembakan pada permainan bola basket yang diawali dengan berlari dan jejak kaki terakhir sebelum melompat mendekati ring dengan dua atau satu hitungan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh metode latihan *1,2,3 drill* terhadap kemampuan *lay up* bola basket peserta ekstrakurikuler siswa kelas XI SMA Negeri 1 Indralaya. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan disain penelitian *One-Group Pretest-Posttest Design*. Sumber data dalam penelitian ini adalah tes kemampuan *lay up* bola basket peserta ekstrakurikuler siswa kelas XI SMA Negeri 1 Indralaya. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik uji t. Berdasarkan hasil pembahasan, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh metode latihan *1,2,3 drill* terhadap kemampuan *lay up* bola basket peserta ekstrakurikuler siswa kelas XI SMA Negeri 1 Indralaya.

**Kata Kunci:** Latihan *1,2,3 Drill*, *Lay Up* Bola Basket

**PENDAHULUAN**

Olahraga pada dasarnya berisi kegiatan yang berorientasi pada gerak. Pelaksanaannya tergantung pada kemampuan dan tujuan yang ingin dicapai oleh pelakunya. Melalui aktifitas jasmani akan terjadi perubahan berupa pengaruh positif terhadap kesehatan. Sebaliknya akibat yang negatif akan diperoleh jika olahraga itu dilakukan dengan cara yang salah (Y.S. Santoso, 2005:33). Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di lembaga pendidikan formal atau sekolah sebagai salah satu bagian dari kurikulum pendidikan. Dengan pelaksanaan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, peserta didik dibekali, dibina secara psikis, dan dibina secara fisik jasmani.

Latihan secara fisik akan memberikan bekal kemampuan dan keterampilan gerak dasar yang dapat digunakan dalam masa perkembangannya untuk mencapai prestasi di bidang olahraga. Ekstrakurikuler merupakan bagian penunjang dari suatu mata pelajaran misalnya bela diri seperti pencak silat, karate dan bola basket yang merupakan olahraga praktis yang sangat membutuhkan tingkat keintensifan

dalam mempelajarinya. Dalam hal ini peneliti akan meneliti tentang olahraga bola basket yang merupakan olahraga yang diminati dan dipelajari peneliti.

Permainan bola basket dimainkan oleh dua tim dengan lima pemain setiap tim. Tujuannya adalah mendapatkan nilai (skor) dengan memasukan bola ke keranjang dan mencegah tim lain melakukan hal serupa. Bola hanya dapat diberikan dengan *passing* (operan) dengan tangan atau dengan mendribelnya beberapa kali pada lantai tanpa menyentuh dengan dua tangan secara bersamaan, (Wissel, 1996:2). Menurut Jon Oliver, (2009:IV), ada beberapa teknik dasar permainan bola basket, yaitu: 1) Gerak-gerak menyerang; 2) Tembakan dalam; 3) Tembakan luar; 4) Passing (Mengumpan); 5) Dribbling (Mendribel); 6) Screening (Pembayangan); 7) Pertahanan individu; 8) Rebound; 9) Serangan lapangan penuh; 10) Serangan separuh lapangan; 11) Inbound (Lemparan ke dalam); 12) Pertahanan tim.

*Lay up* menurut Wissel, (1996:96), “Tembakan *lay up* dilakukan dekat dengan keranjang setelah menyalib bola atau menggiring bola. Untuk dapat melakukan lompatan yang tinggi dalam *lay up* anda harus mempunyai kecepatan pada tiga atau empat langkah terakhir anda mendapat bola, tetapi anda juga harus mengontrol kecepatan yang berlawanan”. Menurut Kosasih, (2008:38), “Setiap pemain harus belajar melakukan *lay up* dengan tangan kanan maupun kiri. Lompatan yang tinggi dibuat dengan jejakan kaki terakhir sebelum melompat, jadi usahakan kita mendekati ring, jika memungkinkan lakukan *dunk*.”

Menurut Oliver, (2009:16), “*lay up* terdiri dari beberapa tipe, yaitu: *lay up* membelakangi ring basket, *lay up under basket*(dibawah ring basket), *lay up hook*, dan *lay up jump hook* adalah cara-cara lain yang biasa dijadikan pilihan selain *lay up* biasa”. Namun dalam penelitian ini ditampilkan *lay up* biasa adalah gerakan berlari dengan jejakan kaki terakhir sebelum melompat mendekati ring dengan dua atau satu hitungan.

*Plyometric* adalah suatu metode untuk mengembangkan *explosive power*, yang merupakan komponen penting dalam pencapaian prestasi sebagian besar atlet (Radeliffe and Farentinos, 1985: 1). *Plyometric* berasal dari kata “*plethyein*” (Yunani) yang berarti untuk meningkatkan, atau dapat pula diartikan dari kata “*Plio*” dan “*Metric*” yang artinya *more and measure, respectively* yang artinya penguluran (Chu, 1983; Gambetta, 1981; Wilt&Ecker, 1970) dalam (Radeliffe and Farentinos, 1985: 3). Latihan *plyometrics* menunjukkan karakteristik kekuatan penuh dari kontraksi otot dengan respon yang sangat

cepat, beban dinamis (*dynamic loading*) atau penguluran otot yang sangat rumit (Radeliffe and Farentinos, 1985: 111).

Selanjutnya latihan *plyometrik* adalah latihan yang memungkinkan otot untuk mencapai kekuatan maksimal dalam waktu yang sesingkat mungkin (Chu.1998),. *1,2,3 Drill* sendiri adalah berlari dengan langkah besar ke depan dengan gerakan kiri, kanan, kiri lalu melompat dilakukan secara berulang-ulang sampai mencapai garis finis kemudian kembali dengan mengubah arah dengan cepat dan kembali lagi. Latihan *1,2,3 Drill* adalah latihan yang bertujuan untuk meningkatkan daya ledak dan kelentukan otot tungkai khususnya. (chu, 1998:88) . Berikut ini ditampilkan bentuk-bentuk latihan *plyometrik 1,2,3 Drill*. Latihan *plyometrics 1,2,3 drill* merupakan suatu bentuk latihan yang berfungsi meningkatkan kemampuan *lay up*. Berdasarkan hasil pengamatan peneliti di SMA Negeri 1 Indralaya , rata-rata gerakan *lay up* para siswa tidak didukung oleh kekuatan otot tungkai atau kaki dan terindikasi hampir seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dalam melakukan *lay up* tidak dengan lompatan yang baik. Berdasarkan pokok permasalahan di atas, maka yang menjadi penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh antara Metode Latihan *1,2,3 Drill* Terhadap Kemampuan *Lay Up* Bola Basket Peserta *Ekstrakurikuler* SMA Negeri 1 Indralaya .

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini adalah metode eksperimen, yaitu siswa diberi perlakuan (*treatment*) berupa latihan *1,2,3 Drill* setelah tes awal (*freetest*) kemudian pada akhir perlakuan diadakan tes akhir (*posttes*) untuk mengetahui pengaruh dari perlakuan tersebut. Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen. populasi penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 1 Indralaya yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket sebanyak 30 orang siswa. sampel pada penelitian ini adalah seluruh jumlah populasi yaitu 30 orang siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Indralaya yang ikut kegiatan ekstrakurikuler permainan bola basket.

Penelitian ini dilaksanakan selama 12 kali pertemuan, pada pertemuan pertama peneliti mengadakan tes awal (*pretest*) kemampuan *lay up* bola basket peserta *ekstrakurikuler* SMA Negeri 1 Indralaya sebelum diberi perlakuan metode latihan *1,2,3 Dril*. Dalam melakukan tes awal dan tes akhir setiap peserta diberi kesempatan dua kali tiga puluh detik (2x30 detik) untuk melakukan *lay up*

dan memasukkan bola ke dalam ring basket sebanyak-banyaknya. Jumlah terbanyak bola yang masuk ke dalam ring dalam dua kali kesempatan yang diambil untuk data tes dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik data statistik dengan metode *pre test* dan *post test* (tes awal dan tes akhir).

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan analisis data hasil tes kemampuan *lay up* bola basket peserta *ekstrakurikuler* SMA Negeri 1 Indralaya rata-rata skor yang dicapai pada saat tes awal sebelum diberi perlakuan latihan *1,2,3 Drill* adalah 1,53, sedangkan rata-rata skor yang dicapai pada saat tes akhir setelah diberi perlakuan latihan *1,2,3 Drill* adalah 2,7. Rata-rata skor hasil tes kemampuan *lay up* bola basket siswa meningkat sebesar 1,17. Hal ini menunjukkan bahwa latihan *1,2,3 Drill* mempunyai pengaruh yang cukup berarti terhadap peningkatan kemampuan *lay up* bola basket peserta *ekstrakurikuler* SMA Negeri 1 Indralaya .

Dari hasil pengujian hipotesis menggunakan rumus uji t diperoleh harga  $t_{\text{hitung}} = 12,06$  dan harga  $t_{\text{tabel}}$  pada taraf signifikan 5% atau  $\alpha = 0,05$  dan  $dk = n-1$  sebesar 2,04. Kreteria pengujian hipotesis terima  $H_0$  jika  $t_{\text{hitung}} \leq t_{\text{tabel}}$  dan terima  $H_a$  jika  $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ . Karena harga  $t_{\text{hitung}} = 12,06 > \text{harga } t_{\text{tabel}} 2,04$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian hipotesis alternatif yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *1,2,3, Drill* terhadap kemampuan *lay up* bola basket peserta *ekstrakurikuler* SMA Negeri 1 Indralaya diterima kebenarannya.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan analisis data penelitian rata-rata skor hasil tes kemampuan *lay up* bola basket peserta *ekstrakurikuler* SMA Negeri 1 Indralaya kemampuan siswa meningkat sebesar 1,17. Hasil pengujian hipotesis menggunakan rumus uji t diperoleh harga  $t_{\text{hitung}} = 12,06$  dan harga  $t_{\text{tabel}}$  pada taraf signifikan 5% atau  $\alpha = 0,05$  dan  $dk = n-1$  sebesar 2,04. Kreteria pengujian hipotesis terima  $H_0$  jika  $t_{\text{hitung}}$

$\leq t_{\text{tabel}}$  dan terima  $H_a$  jika  $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ . Karena harga  $t_{\text{hitung}} = 12,06 >$  harga  $t_{\text{tabel}}$  2,04 maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Dari hasil penelitian di atas dapat dilihat adanya peningkatan kemampuan *lay up* siswa sebelum dan sesudah diberi perlakuan latihan *1,2,3, Drill* secara rutin dengan intensitas yang menurun dan volume latihan dalam 12 kali pertemuan, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *1,2,3, Drill* mempunyai pengaruh terhadap kemampuan *lay up* bola basket peserta *ekstrakurikuler* SMA Negeri 1 Indralaya .

## **SARAN**

Dari kesimpulan yang di atas, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut: bagi SMA Negeri 1 Indralaya yang ingin meningkatkan kemampuan *lay up* bola basket dapat dilakukan melalui latihan *1,2,3, Drill*. Latihan ini dapat dilakukan sendiri di rumah sebagai upaya untuk meningkatkan *skill* individu. Bagi guru olahraga dan pelatih bola basket hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan bentuk dan variasi latihan yang akan digunakan untuk meningkatkan kemampuan *lay up* siswa.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ahmadi, Nuril. (2007). *Permainan Bola Basket* . Surakarta: Era Intermedia.
- Britttenham, Greg. (2002). *Bola Basket - Latihan Khusus Pemantapan*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Dinata, Marta.(2008). *Bola Basket – Konsep dan Teknik Bermain Bola Basket*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Kosasih, Danny.(2008). *Fundamental Basketball – First Step To Win*. Semarang: Karangturi Media.
- Margono. (2003). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Oliver, Jon. (2007). *Dasar-dasar Bola Basket*. Bandung: Pakar Raya.
- Sajoto, M. (1988). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Drama Prize.
- Soedikun, Imam. (1992). *Olahraga Pilihan Bolabasket*. Padang: Depdikbud
- Sudjana. (1992). *Metode statistic*. Bandung: Tarsito.
- Wahjoedi. (2001). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Wissel , Hal ,1996. *Bola Basket* ,Jakarta: PT.Grafindo Persada.