

Pengaruh Latihan dengan Media *Audiovisual* terhadap Keterampilan *Shooting* Tim Putri UKM Basket UNP

Yosep Roro Agung¹, Sugito², Rizki Burstiando³

^{1,2,3} Program Studi Pendidikan Penjaskesrek, Universitas Nusantara PGRI Kediri
e-mail: agungry98@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh media audiovisual terhadap keterampilan shooting tim putri Ukm Basket UNP dengan konsep BEEF. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen dalam bentuk *one group pretes-postest* desain, populasi yang digunakan adalah atlet tim putri Ukm Basket Unp sedangkan sampel yang digunakan sebanyak 15 orang atlet wanita Ukm Basket UNP. Dengan teknik pengumpulan data yang digunakan berupa teknik *sampling* jenuh. Adapun instrumen penelitian yang digunakan adalah media *audiovisual* dan tes *shooting*. Hasil penelitian menunjukkan nilai t hitung $5.069 > t \text{ tabel} = 2.179$, uji r mendapatkan nilai 0,815 dengan persentase sebesar 81,5% dan hasil *sig. (2-tailed) = 0.000 < \alpha = 0,05* sehingga H_a diterima karena ada pengaruh yang signifikan setelah diberi latihan dengan metode pengulangan (*drill*) melalui *Audiovisual* terhadap peningkatan keterampilan *shooting* pada Tim Putri Ukm Basket UNP.

Kata Kunci: Media *Audiovisual*, Keterampilan *Shooting*

Abstract

This study was conducted to find out how much influence audiovisual media has on the shooting skills of the UNP UKM Basketball women's team with the BEEF concept. This study uses a quantitative research method with experimental research in the form of a one group pretest-posttest design, the population used is the women's team athletes from UKM Basket Unp while the sample used is 15 female athletes from UKM Basket UNP. The data collection technique used is a saturated sampling technique. The research instruments used were audiovisual media and shooting tests. The results showed that the t-count value was $5.069 > t\text{-table} = 2.179$, the r-test got a value of 0.815 with a percentage of 81.5% and the results were *sig. (2-tailed) = 0.000 < \alpha = 0.05* so H_a is accepted because there is a significant effect after being given training with the repetition method (*drill*) through *Audiovisual* on improving shooting skills in the UNP Ukm Basketball Women's Team..

Keywords : *Audiovisual Media, Shooting Skills*

PENDAHULUAN

Dalam aktivitas gerak terdapat beberapa cara yang bisa dilakukan, salah satunya dengan cara berolahraga karena dapat membuat tubuh menjadi sehat dengan berolahraga secara teratur. Menurut (Giriwijoyo, 2012) "olahraga merupakan kegiatan yang dilakukan seseorang atau sekelompok orang untuk melakukan aktifitas gerak agar tubuh menjadi sehat". Menurut (Danny Kosasih, 2008). Bola basket sendiri merupakan suatu permainan beregu antara dua tim yang dalam permainannya menggunakan kecepatan, kelincahan serta kesiapan konsentrasi gerak tubuh dalam waktu yang tepat pada saat berlangsungnya permainan dengan tujuan memasukkan bola ke ring regu tim sebanyak-banyaknya.

Sejalan dengan perkembangan ilmu teknologi pada era saat ini, pada salah satu cabang olahraga khususnya pada permainan bolabasket sekarang terus mengalami peningkatan mutu serta kualitas dalam permainannya seperti upaya modifikasi pada variasi cara belajar dengan mengamati langkah permainan bolabasket menggunakan media

Audiovisual sehingga nantinya diharap dapat menambah pengetahuan para atlet bolabasket mengenai teknik maupun langkah tahapan dalam bolabasket yang dirasa masih asing, sebelum para atlet mempraktikkan secara langsung dilapangan, sehingga juga nantinya para atlet bolabasket lebih dapat memahami mengenai aturan dalam permainan bolabasket dengan menyesuaikan pada situasi dan kondisi saat ini.

Menurut (Hamdani, 2011) Media *Audiovisual* dimaknai sebagai berikut : Suatu media *Audiovisual* berupa penggabungan antara audio dan visual yang memiliki unsur gambar serta suara yang isinya dapat di terima melalui indera pengelihatan dan indera pendengaran. Sementara menurut (Asyhar, 2011) Media *audiovisual* ialah suatu media dalam proses pembelajaran dengan menggunakan bantuan gambar serta suara yang mengandung pesan verbal maupun non verbal dengan mengandalkan pengelihatan dan pendengaran seperti sedang mempehatikan film, video.

Dalam proses pembelajaran bolabasket sendiri perlu adanya penambahan media *Audiovisual* karena dinilai mampu membantu proses perkembangan permainan / olahraga tersebut, untuk itu diharapkan dengan penambahan media *Audiovisual* pada latihan bolabasket dapat menjadikan pengingat kembali gerakan atau langkah-langkah dalam menjalankan suatu latihan, sehingga dapat dengan mudah mengingat kembali suatu gerakan dalam olahraga bolabasket serta dapat menambah minat dalam permainan/olahraga bolabasket.

(Dedy Sumiyarsono, 2002) Bolabasket merupakan suatu permainan yang dimainkan secara Tim, di mana masing-masing Tim terdiri atas 5 orang altet dengan tujuan mencetak skor ke keranjang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah lawan mencetak skor sehingga akhir pertandingan memperoleh jumlah skor lebih banyak dari lawan. Pada permainan bolabasket sendiri memiliki berberapa teknik dasar yang harus dimiliki atau diketahui oleh para atlet seperti *shooting, passing, dribbling, privot* serta *rebound*.

Menurut (Wicaksono, 2014) *shooting* adalah keahlian suatu rangkaian tahap dasar yang harus dimiliki dan di kuasai oleh para pemain sebagai langkah awal dalam mencetak angka dengan menembakkan bola ke dalam ring lawan dan mengumpulkan poin sebanyak-banyaknya. Sehingga *shooting* sendiri merupakan suatu kemampuan dasar yang sangat penting dalam olahraga bola basket, pada teknik *shooting* sendiri mencakup beberapa dasar teknik seperti *jump shoot, hook shoot, set shoot* dan *lay up shoot*, untuk mendapatkan hasil *shooting* yang maksimal para atlet putri tim Ukm Basket UNP perlu memperhatikan taktik serta kondisi fisik yang bagus sehingga tidak mempengaruhi jalannya suatu permainan bolabasket.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu: variabel terikat adalah keterampilan *shooting* bolabasket dan variabel bebas adalah media *audiovisual*.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini merupakan pendekatan kuantitatif. Menurut pendapat Sugiyono, (2017) "penelitian kuantitatif ialah suatu teknik dalam penelitian yang berdasarkan pada populasi dan sempel yang diteliti kemudian di deskripsikan kedalam bentuk hasil data numerik atau angka.

Penelitian yang dilakukan merupakan jenis penelitian eksperimen dalam bentuk *one group pretes-postest* desain. Menurut (Sugiyono, 2001:64) yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberikan perlakuan dan *postest* setelah diberikan perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan.

Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah atlet tim putri Ukm Basket Unp sedangkan sampel yang digunakan sebanyak 15 orang atlet wanita Ukm Basket UNP. Dengan teknik pengumpulan data yang digunakan berupa teknik *sampling* jenuh.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah media *audiovisual* dan tes *shooting*.

Penilaian ini diberikan berdasarkan acuan rubrik yang sebelumnya sudah dibuat oleh peneliti dan divalidasi dengan para ahli praktisi dalam bolabasket. Ada 10 kali kesempatan

menembak bolabasket ke dalam keranjang dengan kriteria penilaian yang akan digunakan untuk tes *shooting* sebagai berikut:

- 3 = Jika teknik benar dan bola masuk
- 2 = Jika teknik salah dan bola masuk atau jika teknik benar dan bola tidak masuk
- 1 = Jika teknik salah dan bola tidak masuk

Teknik analisis data yang digunakan adalah uji r, uji r yang dibantu program *spss versi* 23. Sebelum melakukan analisis dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Keterampilan *shooting* menggunakan media *audiovisual* dalam permainan bolabasket. Pada hasil analisis data dengan hasil perhitungan menggunakan program komputer SPSS 23, Tim Putri Ukm basket UNP memiliki tingkat signifikan sebesar 0,933 pada *pretest* dan *posttest* 0,935 pada tingkat signifikan uji normalitas yang mana $0,933 > 0,05$ dan $0,935 > 0,05$ jadi dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Pada uji homogenitas memiliki tingkat signifikan sebesar $0,343 >$ taraf signifikan $0,05$. Dalam standar tingkat signifikan uji homogenitas data tersebut memiliki kesamaan atau tingkat signifikan varian. Dan pada hasil perolehan Uji t nilai signifikan *pretest* sebesar $0,000 <$ taraf signifikan $0,005$ dan nilai rata-rata dari hasil *posttest* sebesar $5,069 >$ t tabel $2,179$. Sehingga hipotesis H_a diterima karena memiliki pengaruh signifikan terhadap keterampilan *shooting* Tim Putri Ukm bolabasket UNP setelah di berikannya latihan dengan menggunakan media *Audiovisual* berupa video *shooting* bolabasket.

Seberapa besar pengaruh latihan dengan media *audiovisual* terhadap keterampilan *shooting* dalam permainan bolabasket, dari hasil uji r (koefisien koelasi) dapat diketahui bahwa hasil uji r mendapatkan nilai 0,815 dengan persentase sebesar 81,5% maka berdasarkan pedoman interpretasi koefisien korelasi masuk dalam katagori sangat kuat dengan hasil hubungan positif.

Hal ini tak lain dikarenakan bahwa media *audiovisual* lebih memudahkan atlet tim putri ukm basket Unp untuk mempelajari dan memahami teknik *shooting* yang dirasa belum cukup dipahami, sehingga dengan adanya media *audiovisual* dengan melihat dan mendengar melalui laptop yang telah diisi CD/vidio tentang tahapan latihan *shooting* dalam permainan bolabasket yang benar, sebelum para atlet mempraktikkan *shooting* dan setelahnya dilakukan evaluasi pembenaran gerakan *shooting* dengan melihat langkah-langkah serta posisi tubuh saat akan melakukan *shooting* yang baik dan benar dengan menggunakan konsep sepeti (*B.E.E.F*).

SIMPULAN

Dari hasil uji r yang telah dilakukan menggunakan SPSS 23 mendapatkan nilai 0,815 dengan presentase sebesar 81,5% yang mana pada pedoman interpretasi koefisien korelasi pada pembahasan di atas termasuk kedalam kategori sangat kuat dengan hasil positif. Dari penelitian yang dilakukan penulis yaitu tentang Pengaruh Latihan Dengan Media *Audiovisual* Terhadap Keterampilan *Shooting* Tim Putri Ukm Basket UNP, menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, uji r dan uji hipotesis dengan SPSS 23. Sehingga dapat di tarik simpulan bahwa terdapat pengaruh yang sangat kuat (signifikan) dalam penggunaan Media *Audiovisual* terhadap hasil *Pretest* dan *Posttest Shooting* Tim Putri Ukm Basket UNP.

DAFTAR PUSTAKA

- Asyhar, Rayandra. (2011). Kreatif Mengembangkan Media Pembelajaran. Jakarta: Gaung Persada (GP) Press.
- Danny, Kosasih. (2008). *Fundamental Basketball*. Semarang. Karmedia.
- Dedy Sumiyarsono. (2002). Keterampilan Bolabasket.
- Giriwijoyo,S. (2012). Ilmu Faal Olahraga, Fungsi Tubuh Manusia Pada Olahraga untuk kesehatan dan Untuk Prestasi.

- Hamdani. (2011). Strategi Belajar Mengajar. Pustaka Setia.
https://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/829/3/T1_292008069-BABII.pdf
- Sugiyono, 2001. Metode Penelitian, Bandung: CV Alfa Beta.
- Sugiyono, P. D. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. Alfabeta.
- Wicaksono, P. (2014). Kontribusi Konsentrasi terhadap Hasil Shooting Under Basket (studi pada atlet putra klub bolabasket guardians tuban). Jurnal Kesehatan Olahraga, 2(1).