

**PENGARUH METODE PRAKTEK TERHADAP
BELAJAR *LAY UP SHOOT* DALAM PEMBELAJARAN BOLA BASKET**
(Peserta ekstrakurikuler siswa SMK Pasundan Subang)

ADITYA DWITAMA
adityadwitama24@gmail.com

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Subang

ABSTRAK

Bola basket termasuk jenis olahraga yang kompleks gerakannya. Artinya gerakannya terdiri dari gabungan unsur-unsur gerak yang terkoordinasi rapi. Untuk itu seorang pemain harus menguasai semua teknik dasar bola basket khususnya teknik *lay up shoot* karena kelihatannya mudah dilakukan, hal ini tidak semudah itu. Dapat disimpulkan bahwa latihan menggunakan metode praktek dapat menjadi salah satu solusi untuk mempelajari dan meningkatkan hasil *lay up shoot* bagi pemain basket pemula. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pembelajaran metode praktek dapat memberikan peningkatan terhadap hasil belajar *lay up shoot* pada siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMK Pasundan Subang. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan memberikan perlakuan (*treatment*) pada kelompok eksperimen, dengan membagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen A dengan perlakuan latihan metode praktek dan kelompok eksperimen B sebagai kelompok control. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMK Pasundan Subang yang berjumlah 20 siswa. Sampel yang diambil dengan *total sampling* berjumlah 20 siswa. Instrumen yang digunakan adalah tes *lay up shoot* dari Imam Sodikun dengan validitas tes 0,509 dan reliabilitas tes 0,675. Analisis data menggunakan uji prasyarat, dan uji t. Hasil analisis menunjukkan ada pengaruh yang signifikan hasil dari latihan Metode Praktek pada kelompok eksperimen, dengan $t_{hitung} = 4,389 > t_{tabel} = 2,101$ dan nilai signifikansi p sebesar $0,000 < 0,05$. Oleh karena itu dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa latihan metode praktek dapat memberikan hasil yang signifikan terhadap peningkatan belajar *lay up shoot* bola basket peserta ekstrakurikuler bola basket SMK Pasundan Subang.

Kata Kunci: Latihan metode praktek, Belajar *lay up shoot*, Bola basket.

A.PENDAHULUAN

Bola basket merupakan cabang olahraga yang makin banyak digemari oleh para masyarakat terutama oleh kalangan pelajar dan mahasiswa. Melalui kegiatan olahraga bola basket ini para remaja banyak memperoleh manfaat khususnya dalam pertumbuhan fisik, mental, dan sosial. Bola basket saat ini mengalami

perkembangan yang pesat terbukti dengan munculnya klub-klub tangguh di tanah air dan atlet-atlet bola basket pelajar baik ditingkat sekolah maupun perpengajaran tinggi. Ditunjang lagi dengan sering diadakannya turnamen-turnamen antar klub, event-event pelajar dari tingkat daerah hingga nasional. Untuk itu seorang pemain harus menguasai semua teknik bola basket. Salah satu teknik yang harus dikuasai dalam bermain basket adalah *lay up shoot* sehingga penguasaan teknik yang benar. Yang paling penting dalam melakukan teknik *lay up shoot* yaitu pemain meningkatkan jarak tembak yang efektif. Untuk meningkatkan teknik secara maksimal dibutuhkan metode atau suatu pembelajaran yang tepat.

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *lay up shoot*. Alasannya karena setelah peneliti mengamati beberapa kali pada saat pengajaran bola basket, ternyata teknik *lay up* yang dilakukan oleh para siswa kurang begitu baik. Meskipun *lay up* mungkin merupakan yang paling mudah dilakukan dalam bola basket, ternyata hal ini tidak semudah itu. Banyak *lay up* yang meleset, penggunaan teknik yang belum tepat dan maksimal. Dari situlah peneliti tertarik untuk melakukan survei mengenai pembelajaran latihan *lay up* menggunakan metode praktek terhadap kemampuan *lay up shoot* pada siswa. Adapun metode pembelajaran praktek menurut Sumiati (2009:98) menyatakan bahwa:

Dalam belajar verbal dan belajar keterampilan, meningkatkan kemampuan hasil belajar dapat dicapai melalui latihan dan praktek. Latihan biasanya berlangsung dengan cara mengulang-ulang suatu hal sehingga terbentuk kemampuan yang diharapkan, sedangkan praktek biasanya dilakukan suatu kegiatan yang sebenarnya, sehingga memberikan pengalaman.

Mengacu pada latar belakang diatas, maka masalah yang akan diteliti adalah apakah metode praktek dapat memberikan hasil yang signifikan terhadap belajar *lay up shoot*?. Berdasarkan rumusan masalah yang sudah ditentukan, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah pembelajaran metode praktek dapat memberikan hasil yang signifikan terhadap belajar *lay up shoot*.

B. KAJIAN PUSTKA

Mengenal permainan bola basket dimainkan oleh dua regu yang berlawanan. Tiap-tiap regu yang melakukan permainan dilapangan terdiri dari 5 orang, sedangkan pemain pengganti sebanyak-banyaknya 7 orang, sehingga tiap regu paling banyak terdiri dari 12 orang pemain. Permainan bola basket dimainkan diatas lapangan keras yang sengaja diadakan untuk itu, baik dilapangan terbuka maupun di ruangan tertutup. Pada hakekatnya, tiap-tiap regu mempunyai kesempatan untuk menyerang dan memasukan bola sebanyak-banyaknya keranjang sendiri untuk sedapat mungkin tidak kemasukan. Secara garis besar permainan bola basket dilakukan dengan mempergunakan tiga unsur teknik yang

menjadi pokok permainan, yakni: mengoper dan menangkap bola (*passing and catching*), menggiring bola (*dribbling*), serta menembak (*shooting*). Ketiga unsur teknik tadi berkembang menjadi berpuluh-puluh teknik lanjutan yang memungkinkan permainan bola basket hidup dan bervariasi. Misalnya, dalam teknik mengoper dan menangkap bola terdapat beberapa cara seperti : tolakan dada (*chest pass*), tolakan diatas kepala (*overhead pass*), tolakan pantulan (*bounce pass*), dan lain sebagainya. Dalam rangkainya teknik ini, dikenal pula sebutan *pivot* yakni pada saat memegang bola, salah satu kaki bergerak dan satu kaki lainnya tetap dilantai sebagai tumpuan.

Tujuan bermain bola basket adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka menurut FIBA (2010:1). Bola basket dimainkan dilapangan persegi panjang oleh dua tim dengan lima per tim, tujuannya adalah mendapatkan nilai dengan memasukan bola ke keranjang sebanyak-banyaknyadan mencegah tim lain melakukan hal yang serupa.

1. Pengertian *Lay Up Shoot*

Setiap pemain basket harus belajar dan bisa melakukan *lay up shoot* dengan tangan kanan maupun tangan kiri, langkah kaki pun mengikuti jaluran tangan saat *lay up shoot*. Menurut Sumiyarsono (2002:35) tembakan *lay up shoot* adalah:

Jenis tembakan yang dilakukan sedekat mungkin dengan basket yang didahului dengan lompat-langkah-lompat. Tembakan *lay up* dapat dilakukan dengan didahului berlari, menggiring atau memotong kemudian berlari dan menuju kearah basket.

Dalam melakukan tembakan *lay up* sebaiknya dilatihkan terlebih dahulu, sebelum dilaksanakan pada saat bermain sesungguhnya. Hal tersebut dikarenakan tembakan *lay up* memerlukan langkah dua atau lompat-langkah-lompat, yang akan berakibat melakukan pelanggaran. Selanjutnya Sumiyarsono (2002:36) menjelaskan bagaimana pelaksanaan melakukan *lay up shoot* dengan benar, diantaranya sebagai berikut:

- 1) Saat menerima bola harus dalam keadaan melayang dengan lompatan pertama sejauh mungkin yang mempunyai manfaat untuk meninggalkan lawan yang menjaga.
- 2) Saat melangkah, dilakukan dengan langkah pendek yang berfungsi untuk mempertahankan keseimbangan badan dan memperoleh awalan pada lompatan berikutnya setinggi mungkin agar dapat mendekat pada basket.
- 3) Saat pelepasan bola, dilakukan dengan kekuatan kecil sebaiknya dipantulkan papan disekitar garis tegak pada petak kecil yang tergambar pada papan basket.

Seperti yang dikemukakan Kosasih (2008:50) setiap pemain harus belajar melakukan *lay up shoot* dengan tangan kanan maupun tangan kiri. Lompatan yang

tinggi dibuat dengan jejakan kaki terakhir sebelum melompat, jadi usahakan lompatan mendekati ring, jika memungkinkan lakukanlah. *Lay up shoot* dapat dilakukan dengan 2 (dua) hitungan kaki ataupun 1 (satu) hitungan kaki.



2. Metode pembelajaran

Metode pembelajaran yang ditetapkan guru banyak memungkinkan siswa belajar proses (*learning by process*), bukan hanya belajar produk (*learning by product*). belajar produk pada umumnya hanya menekankan pada segi kognitif. Sedangkan belajar proses dapat memungkinkan tercapainya tujuan belajar baik segi kognitif, afektif (sikap) maupun psikomotorik (keterampilan). Oleh karena itu metode pembelajaran diarahkan untuk mencapai sasaran tersebut, yaitu lebih banyak menekankan pembelajaran melalui proses. Menurut Sumiati (2009: 92) metode pembelajaran adalah “Alat untuk mencapai tujuan, maka tujuan itu harus diketahui dan dirumuskan dengan jelas sebelum menentukan atau memilih metode pembelajaran”.

3. Metode praktek

Metode pembelajaran praktek/ praktek lapangan dapat meningkatkan kemampuan peserta didik dalam mengaplikasikan pengetahuan dan keterampilan yang diperolehnya. Praktek merupakan upaya untuk memberi kesempatan kepada peserta didik untuk mendapatkan pengalaman langsung. Ide dasar belajar berdasarkan pengalaman mendorong peserta didik untuk merefleksi atau melihat kembali pengalaman-pengalaman yang pernah mereka alami. Selama praktek, peserta didik diharapkan mampu melihat, mengamati, memahami, membandingkan dan memecahkan suatu masalah saat kegiatan praktek dilaksanakan.

Kelebihan dan Kekurangan Metode Pembelajaran Praktek (MPP)

Seperti yang kita tahu bahwa penggunaan metode pembelajaran haruslah disesuaikan dengan materi/ bidang studi yang diajarkan dan kondisi peserta didik. Adapun kelebihan dan kekurangan metode praktek tersebut yaitu:

1) Kelebihan

- a) Siswa langsung dihadapan pada permasalahan nyata, yaitu praktek.
- b) Keterampilan siswa meningkat atau lebih tinggi dari apa yang telah dipelajari.

- c) Seorang siswa benar-benar memahami apa yang disampaikan.
 - d) Diperolehnya perubahan perilaku ranah psikomotor dalam bentuk keterampilan.
 - e) Meningkatkan motivasi dan gairah belajar siswa karena keterampilan yang dilakukan memberikan tantangan baru.
 - f) Meningkatkan kepercayaan diri siswa tentang profesionalisme yang dimilikinya.
- 2) Kekurangan
- a) karena guru memainkan peranan pusat dalam metode ini.
 - b) sangat bergantung pada gaya komunikasi guru.
 - c) jika materi yang disampaikan bersifat kompleks, rinci, atau abstrak, model pembelajaran *direct instruction* mungkin tidak dapat memberikan siswa kesempatan yang cukup untuk memproses dan memahami informasi yang disampaikan. jika terlalu sering digunakan akan membuat siswa percaya bahwa guru akan memberitahu siswa semua yang perlu diketahui.

B. METODOLOGI PENELITIAN

Menurut Arikunto (2006:219) metode penelitian adalah “cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya”. Sedangkan penelitian adalah “merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu”. Metode ini digunakan atas dasar pertimbangan bahwa sifat penelitian eksperimental yaitu mencobakan sesuatu untuk mengetahui pengaruh atau akibat dari suatu perlakuan atau *treatment*. Di samping itu peneliti ingin mengetahui pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Jadi dalam metode eksperimen harus ada faktor yang dicobakan, dalam hal ini faktor yang dicobakan dan merupakan variabel bebas adalah metode praktek. Dalam penelitian ini sampel melakukan tes *lay up shoot* secara langsung, kemudian setelah dilakukan tes awal eksperimen diberikan perlakuan melalui pembelajaran praktek. Hal ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh yang ditimbulkan metode praktek terhadap hasil *lay up shoot*.

Penelitian eksperimen mempunyai berbagai macam desain. Penggunaan desain tersebut, disesuaikan dengan aspek penelitian serta pokok masalah yang ingin di ungkapkan. Atas dasar hal tersebut, maka penelitimenggunakan *control group pre-test-post-test* sebagai desain penelitiannya. Campbell & Stanley membagi jenis-jenis desain ini berdasarkan atas baik buruknya eksperimen, atau sempurna tidaknya eksperimen. Secara garis besar mereka mengelompokkan atas.

Adapun desain dalam penelitian eksperimen ini menggunakan desain *True Experimental, Random, Pre-test and Post- Test Desain*, dengan pola :

E	O ₁	X	O ₂
K	O ₃		O ₄

Arikunto (2010:126)

Keterangan:

- E : Kelompok eksperimen
 K : Pembelajaran Konvensional
 X : Perlakuan

Untuk memecahkan suatu masalah penelitian perlu adanya data atau informasi dari objek penelitian yang akan diteliti, dalam mendukung tercapainya suatu tujuan penelitian yang peneliti lakukan. Peran populasi dalam suatu penelitian sangat diperlukan untuk mendapatkan data dan informasi yang akan diteliti berdasarkan permasalahan dalam penelitian. Arikunto (2006:130) menjelaskan bahwa yang dimaksud populasi adalah: “keseluruhan subjek penelitian”. Sedangkan Sugiyono (2009:117) menjelaskan bahwa: “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya”.

Dari pendapat tersebut, populasi adalah keseluruhan objek atau subjek penelitian yang mempunyai karakteristik tertentu untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini Sekolah Menengah Kejuruan Pasundan yang berada di Kecamatan Subang Kabupaten Subang yang berjumlah 20 orang.

Sampel menurut Arikunto (2010:174) adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler bola basket yang ada di SMK PASUNDAN SUBANG yaitu berjumlah 20 siswa dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini berpedoman pada Arikunto (2002:112) yang mengatakan bahwa : “apabila subjek kurang dari 100 lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika semua subjeknya besar dapat diambil 10-15% atau 20-25% atau lebih tergantung setidaknya dari : 1) kemampuan penelitian dilihat dari waktu, 2) sempit luasnya pengawasan dari setiap subjek karena hal ini menyangkut banyak sedikitnya data, 3) besar kecilnya resiko yang ditanggung peneliti”.

Berdasarkan pada penjelasan tersebut maka jumlah sampel penelitian ini ditetapkan sebanyak 20 orang siswa. Dalam melakukan sebuah penelitian tentunya diperlukan sebuah alat untuk memperoleh data yang diperlukan dalam

penelitian. Alat dalam sebuah penelitian juga dapat dikatakan dengan instrumen penelitian. Menurut Arikunto, (2010:265) Instrumen penelitian adalah “alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga mudah diolah”. Dengan demikian dilanjutkan menurut Arikunto, (2010:203) menyatakan bahwa “Peneliti di dalam menerapkan metode penelitian menggunakan instrument atau alat, agar data yang diperoleh lebih baik”.

Pemilihan metode dan instrumen penelitian sangat ditentukan oleh beberapa hal, yaitu: objek penelitian, sumber data, waktu, dan dana yang tersedia, jumlah tenaga peneliti, dan teknik yang akan digunakan untuk mengolah data bila sudah terkumpul. Berdasarkan pengertian diatas, untuk memperoleh data hasil penelitian yang berupa peningkatan kemampuan keterampilan siswa digunakan instrumen penelitian berupa tes kemampuan, dan tes yang akan dilakukan peneliti adalah sebagai berikut:

a. *Pre test*

Pre test digunakan untuk mengukur kemampuan tes awal peserta sebelum pelaksanaan pendekatan bermain secara pemodelan langsung pada gerakan *lay up shoot*. Hasil *pre test* akan digunakan untuk mengukur kemampuan tes awal siswa antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada permainan bola basket.

b. *Post test*

Post test digunakan untuk mengukur kemampuan dan membandingkan peningkatan keterampilan bola basket pada kelompok penelitian sesudah pelaksanaan pendekatan bermain secara pemodelan langsung pada pemahaman teknik dasar keterampilan gerakan *lay up shoot*. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini hanya satu yaitu: Tes tembakan *lay up*.

Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini mengacu kepada tes *lay-up shoot* basket permenit menurut Jakcsn Baugartner dalam Setiadi (2013:40) yang memiliki tingkat validitas 0,78.

Adapun rincian tesnya adalah sebagai berikut :

1. Tujuan : Mengukur keterampilan *lay-up shoot* dalam permainan bolabasket.
2. Alat : Alat tulis, dua buah kursi, meteran, bola basket, stopwatch, dan lapangan basket.
3. Petugas Pelaksanaan :
 - a) Petugas pelaksana, dibantu oleh siswa yang telah memahami tugas masing-masing yaitu seorang yang menghitung bola masuk, seorang yang mencatat hasil, dua orang menangkap bola dan meletakkan bola kembali ke kursi, serta seorang testor yang mengamati sah atau tidaknya testee dalam melakukan keterampilan *lay-up shoot* .

Pelaksanaan, testee berdiri dibelakang garis tembakan hukuman, pada saat aba-aba “ya” atau bunyi peluit testee mengambil bola dari kursi sebelah kanan. Dilanjutkan dengan gerakan *lay-up shoot* ke arah ring basket. Setelah melakukan *lay-up shoot*, testee menangkap bola tersebut lalu mengoper dengan *chest pass* pada temanya yang berada dibelakang kursi sebelah kanan. Setelah itu, testee mengambil bola dari sebelah kiri. Dilanjutkan dengan gerakan *lay-up shoot* ke arah ring basket, lalu menangkap bola tersebut dan mengoper dengan gerakan *cest pass* pada temannya yang berada dibelakang kursi sebelah kiri. Testee berusaha memasukan bola sebanyak mungkin kedalam ring basket dalam waktu satu menit.

D. HASIL PENGOLAHAN DATA DAN ANALISIS DATA

Sampel dalam penelitian ini, yaitu siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMK Pasundan Subang. Kemudian seluruh sampel dikenakan *pre-tes* dengan tes *lay up*. *Pre-test* bertujuan untuk merangking, membagi dua kelompok, dan membandingkan dengan hasil *post-test*. Selanjutnya setelah dikenakan *pre-test* kemudian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen diberikan latihan *lay up shoot* ditambah dengan menggunakan metode praktek langsung dan kelompok kontrol hanya diberikan latihan *lay up shoot* tanpa adanya perlakuan selama 12 kali pertemuan.

Setelah latihan selama 12 kali selesai maka dilakukan *post-test* (tes akhir) berupa tes *lay up*. Setiap atlet melakukan sebanyak 8 kali, kemudian dijumlahkan untuk mengetahui hasil latihan, apakah terjadi peningkatan atau tidak. Berikut tabel hasil *pre-test* dan *post-test lay up shoot* kelompok eksperimen dan kontrol.

Hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen

NO	EKSPERIMEN		
	PRE-TEST	POST-TEST	SELISIH
1	6	8	2
2	5	6	1
3	5	6	1
4	3	7	4
5	2	5	3
6	1	6	5
7	0	5	5
8	0	5	5
9	0	4	4
10	0	4	4
Rata-rata	2.2	5.6	3.4
SD	2.39	1.26	
Max	6	8	
Min	0	4	

Hasil Pre-test dan Post-test kelompok kontrol

NO	KONTROL		
	PRE-TEST	POST-TEST	SELISIH
1	6	6	0
2	5	5	0
3	4	4	0
4	3	2	-1
5	2	2	0
6	1	2	1
7	0	1	1
8	0	1	1
9	0	1	1
10	0	1	1
Rata-rata	2.1	2.5	0.4
SD	2.28	1.84	
Max	6	6	
Min	0	0	

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan. Sebelum analisis data dilakukan, maka perlu dilakukan uji prasyarat analisis yaitu dengan uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil uji prasyarat dan uji hipotesis dapat dilihat sebagai berikut:

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Perhitungan uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai distribusi normal atau tidak. Perhitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov Z*, dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS Versi 13IBM*.

Uji Normalitas Data

Kelompok	P	Taraf Signifikansi	Keterangan
<i>Pretest kelompok eksperimen</i>	0,436	0,05	Normal
<i>Posttest kelompok eksperimen</i>	0,894	0,05	Normal
<i>Pretest kelompok kontrol</i>	0,634	0,05	Normal
<i>Posttest kelompok kontrol</i>	0,539	0,05	Normal

Dari hasil tabel diatas dapat dilihat bahwa data dari semua variabel memiliki nilai p (Sig.) $> 0,05$, maka semua variabel berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0,05$, maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0,05$, maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut.

Uji Homogenitas Data

Kelompok	Levenshte statistic	Df1	Df2	Sig.	Keterangan
Pre-test	0,065	1	18	0,802	Homogen
Post-test	1,815	1	18	0,195	Homogen

Dari hasil tersebut dapat dilihat dari *Test of Homogeneity of Variances* dari semua variabel memiliki nilai p (sig.) $> 0,05$, sehingga data bersifat homogen. Oleh karena semua data homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

2. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini bertujuan untuk membuktikan adanya pengaruh latihan menggunakan metode praktek langsung terhadap peningkatan keterampilan *lay up shoot* bola basket siswa SMK Pasundan Subang. Analisis data yang dilakukan untuk pengujian hipotesis dalam penelitian ini adalah uji-t. Uji-t dilakukan dengan menggunakan program *SPSS versi 13IBM*. Hasil uji-t terhadap data penelitian disajikan pada tabel berikut.

Hasil Uji-t Post-test dan Pre-test Ekesperimen

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 pretest - posttest	-3,400	1,578	,499	-4,529	-2,271	-6,815	9	,000

Uji Hipotesis:

Ho : $m_1 = m_2$ artinya tidak terdapat peningkatan skor yang signifikan antara skor pre test dan post test.

Hi : $m_1 \neq m_2$ artinya terdapat peningkatan skor yang signifikan antara skor pre test dan post test.

Kriteria pengambilan keputusan:

Jika Sig $< 0,05$ maka Hipotesis Nol (Ho) ditolak.

Jika $\text{Sig} > 0,05$ maka Hipotesis Nol (H_0) diterima.

H_0 : Tidak terdapat peningkatan skor yang signifikan antara skor *pre test* dan *post test* pada hasil belajar *lay up shoot* siswa SMK Pasundan Subang yang menggunakan metode praktek.

H_1 : Terdapat peningkatan skor yang signifikan antara skor *pre test* dan *post test* pada hasil belajar *lay up shoot* siswa SMK Pasundan Subang yang menggunakan metode praktek.

Berdasarkan data dari tabel, karena nilai signifikansi (p) value pada kolom Sig. (2-tailed) adalah 0.000. karena nilai (p) value $< 0,05$ maka H_0 ditolak. Sehingga disimpulkan terdapat peningkatan skor yang signifikan antara skor *pre test* dan *post test* pada hasil belajar *lay up shoot* siswa SMK Pasundan Subang yang menggunakan metode praktek.

E. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa: “ada pengaruh yang signifikan latihan metode praktek langsung terhadap peningkatan hasil belajar *lay up shoot* dalam pembelajaran bola basket”. Siswa peserta ekstrakurikuler yang memperoleh tambahan latihan metode praktek langsung untuk latihan keterampilan *lay up shoot* terdapat peningkatan yang signifikan dibandingkan siswa peserta ekstrakurikuler yang tidak memperoleh tambahan latihan praktek langsung pada latihan *Lay up Shoot*. Hal ini ditunjukkan dengan nilai t hitung = $4,389 > t$ tabel = $2,101$ dan nilai signifikan p sebesar $0,000 < 0,05$, berarti ada pengaruh yang signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “ada pengaruh latihan metode praktek terhadap peningkatan hasil belajar *lay up shoot* bola basket siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMK Pasundan Subang”.

Dengan mengacu pada hasil penelitian dan keterbatasan dalam penelitian, peneliti menyarankan:

- a. Bagi pelatih maupun siswa atau pemain bola basket, untuk menguasai suatu teknik yang mempunyai tingkat kekompleksan gerakan dapat menggunakan latihan metode praktek sebagai salah satu cara agar teknik tersebut dapat mudah dikuasai dan dipelajari.
- b. Bagi peneliti selanjutnya, agar hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar penelitian lanjutan dengan menghubungkan variabel penelitian dengan variabel lain, dan memperdalam kajian tentang model latihan ataupun metode latihan praktek langsung bagi siswa atau pemain untuk meningkatkan kemampuannya.
- c. Latihan *lay up shoot* menggunakan praktek langsung lebih baik dalam meningkatkan kemampuan *lay up shoot* pada pemain bola basket, untuk itu para pelatih bola basket, agar kemampuan pemain dalam melakukan *lay up*

shoot meningkat sebaiknya menggunakan metode latihan praktek langsung sehingga kemampuan pemain akan semakin baik.

- d. Disamping penggunaan metode yang tepat, pelaksanaan latihan yang rutin dan terprogram juga akan semakin baik. Karena dengan latihan rutin dan terprogram dengan baik, maka berbagai teknik *lay up shoot* dalam permainan bola basket dapat diberikan kepada para peserta latihan seperti dengan *bounce pass* dan *chest pass*.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian Ilmiah Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- FIBA. (2010). *Teknik-teknik dalam Bola Basket*.
- Jackson Baumgartner dalam Setiadi (2013). *Formasi Tes Lay Up Shoot*.
- Kosasih, Danny. (2008). *Fundamental Basketball*. Bandung : Kamedia.
- Sugiyono. (2013). *Statistika Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sumiyarsono, dedy. (2002). *Keterampilan Bolabasket*. Yogyakarta : FIK UNY.