EFEKTIVITAS *SHORT INTERVAL TRAINING* TERHADAP KEMAMPUAN *MENGGIRING* BOLA PADA PEMAIN EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMAN 1 GUNUNGSARI

Sukarman[1]
[1]Prodi Olahraga UNDIKMA
Email: sukarman@ikipmataram.ac.id

Abstrak: Adapun tujuan penelitian ini adalah "Ingin mengetahui efetivitas dari *Short Interval Training* Terhadap Kemampuan Menggiring Bola pada Pemanin Ekstrakulikuler Bola Basket SMAN 1 Gunungsari. Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah "*pretest- posstest one group*. *Pretest-posstest one group* adalah desain dengan observasi 2 kali yaitu sebelum *eksperimen* dansetelah eksperimen. Observasi dilakukan sebelum eksperimen (01), disebut*pre-test* dan observasi sesudah *eksprimen* (02) disebut *post-test*. Sampel dari penelitian ini adalah seluruh peserta Ektrakulikuler Bola Basket SMAN 1 Gunungsari. Sedangkan sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang dengan menggunakan tehnik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini tes menggiring bola basket. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes perbuatan. Setelah mendapat dari nilai "*t*" hitung sebesar 4,677 lebih besar "*t"tabel* sebesar 1,729 pada taraf signifikan dengan kata lain akhirnya sangat signifikan slam dua taraf pengujian dengan dasar ini hipotesis 0 [Ho] yang berbunyi tidak ada pengaruh *short interval training* terhadap kemapuan menggiring bola pada pemain ekstrakulikuler bola basket SMAN 1Gunungsari**, ditolak** sedangkan hipotesis [Ha] ada pengaruh *short interval training* terhadap kemapuan menggiring bola pada pemain ekstrakulikuler bola basket SMAN 1 Gunungsari. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *short interval training* terhadap kemapuan menggiring bola pada pemain ekstrakulikuler bola basket SMAN 1 Gunungsari.
Kata kunci: efektivitas, *short interval training*, menggiring

PENDAHULUAN

Permainan bola basket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim yeng beranggotakan masing-masing lima orang yang bertanding dan mencetak poin dengan memasukan bola kedalam ring atau keranjang lawan. Dalam permainan bola basket terdapat 3 posisi utama, yaitu : *forward*, pemain yang tugas utamanya adalah mencetak poin dengan memasukan bola ke keranjang lawan, *defense*, tugas utamanya adalah menjaga pemain lawan agar kesulitan memasukan bola ke keranjang, *playmake*r, pengatur alur bola dan strategi yang dimainkan oleh rekan-rekan setimnya.

Selain itu basket merupakan salah satu olahraga paling populer di dunia, hal ini dapat dilihat dari penggemarnya yang berasal dari segala usia, khususnya kaum remaja merasakan bahwa bola basket adalah olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur dan menyehatkan. Dalam permainan bola basket dimana hampir diperlukan semua kemampuan tubuh manusia baik fisik, mental dan intelektual merupakan komponen-komponen yang berkaitan dan tidak dapat terpisahkan. Untuk mencapai prestasi yang maksimal sudah barang tentu mempunyai berbagai teknik dasar yang harus dikuasai.

Menggiring yaitu salah satu keterampilan gerak membawa bola denagan cara memantulkannya kelantai sambil berjalan atau berlari. Gandolfi (2010:27). Menggiring Bola adalah salah satu cara yang diperbolehkan oleh peraturan untuk membawa lari kesegala arah.Untuk menjelajahi seluruh lapangan dengan Bola, perlu kemampuan menggiring yang tinggi (Imam Sodikun 1992: 57) Jadi kesimpulannya menggiring adalah suatu gerakan memantulkan bola kelantai sambil berjlan atau berlari.

Dalam permainan bola basket kondisi fisik merupakan salah satu hal yang diutamakan untuk dilatih, karena permainan Bola basket menuntut kondisi fisik yang prima untuk menghadapi pertandingan selama 4x10. menit namun biasanya siswa ektrakulikuler permainan bola basket SMAN 1 Gunungsari memakai waktu 2 x 15 menit waktu normal. Hal ini jelas berpengaruh terhadap. Kondisi fisik para siswa saat melaksanakn permainan bola basket. Permainan Bola Basket di SMAN 1 Gunungsari saat ini cukup berkembang dilihat dari banyaknya siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan berbagai kejuaraan yang telah diikuti. Saat bermain para siswa sering kali kehilangan atau dicuri bolanya oleh lawan dikarnakan tingkat kemampuan Menggiring bola sangat rendah.

KAJIAN PUSTAKA

Bola basket dianggap sebagai olahraga unik karena diciptakan secara tidak sengaja oleh seorang pastor. Pada tahun 1891, Dr. James Naismith, seorang pastor asal Kanada yang mengajar di sebuah fakultas untuk para mahasiswa profesional di YMCA (*Young Man Christian Association*) di Springfield, Massachusetts, harus membuat suatu permainan di ruang tertutup untuk mengisi waktu para siswa pada masa liburan musim dingin di New England. Terinspirasi dari permainan yang pernah ia mainkan saat kecil di Ontario, Naismith menciptakan permainan yang sekarang dikenal sebagai bolabasket pada 15 Desember 1891 (Sodikin Candra, 2010:).

Permaianan bola basket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain. Dalam memainakan bola pemain dapat mendorong bola, memukul bola dengan telapak tangan terbuka, melemparkan atau menggiring bola ke segala penjuru dalam lapangan permaianan. Sependapat dengan diatas, menurut Hal Wissel (2000: 20), bahwa teknik dasar bola basket yaitu : Bola dapat diberikan hanya dengan *passing* (operan) dengan tangan atau dengan *mendribbel* (*batting, pushing, atau tapping*) beberapa kali pada lantai tanpa menyentuhnya dengan dua tangan secara bersamaan. Tekink dasar mencakup *footwork* (gerak kaki), *shooting* (menembak), *passing* (operan), dan menangkap, *dribbel*, *rebound*, bergerak dengan bola, bergerak tanpa bola.

Gerakan teknik dasar dalam permainan bolabasket adalah gerakan yang paling mendasar untuk mencapai keterampilan bermain bolabasket. Keterampilan bermain bolabasket akan tercapai apabila menguasai teknik gerakan yang efektif dan efesien. Menguasai keterampilan dasar merupakan modal yang paling penting guna memperoleh kemenangan di suatu pertandingan. Menurut Wissel, (2009:9) Teknik dasar dalam bermain bolabasket mencakup gerakan kaki (*footwork*), menembak bola ke dalam keranjang (*shooting*), melempar (*passing*), menangkap, menggiring (*drible*), bergerak dengan bola, bergerak tanpa bola, dan bertahan.

Tujuan permainan bola basket tersebut, untuk melakukan serangan tentu menggunakan *dribbling*. Dengan menguasai teknik *dribbling* yang bagus akan dengan mudah melakukan serangan ke daerah lawan. Dalam permainan bolabasket teknik *dribbling* bola paling banyak digunakan, karena dengan teknik *dribbling* ini akan membawa bola mendekati ring dan memudahkan untuk mencetak angka dari jarak yang tidak begitu jauh untuk melakukan tembakan. Kegunaan menggiring (*dribbling*) adalah mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan, ataupun memperlambat tempo permainan (Nuril Ahmadi, 2007: 17). Melakukan (*dribbling*) harus menggunakan satu tangan dan saat melangkah bola harus dipantulkan. Cara menggiring bola yang dibenarkan adalah salah satu tangan (kanan/kiri), kegunaan menggiring bola

adalah untuk mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan, dan memperlambat tempo permainan (Muhajir, 2006: 44). Bentuk mengiring bola ada 2 macam yaitu: menggiring bola tinggi dan menggiring bola rendah. Menggiring bola tinggi digunakan dalam gerakan yang cepat dan untuk menggiring bola rendah digunakan untuk mengontrol dan menguasai bola terutama untuk melakukan terobosan ke daerah lawan (Nuril Ahmadi, 2007).

Berikut ini adalah cara melakukan menggiring bola menurut Nuril Ahmadi (2007:17): 1) Perkenaan bola saat menggiring pada telapak tangan, telapak tangan berada di atas bola. 2) Posisi kaki saat mengiring lutut agak sedikit ditekuk. 3) Posisi badan agak condong kedepan sehingga berat badan tertumpu pada kedua kaki Berikut ini gambar tentang mendribbling rendah dan mendribbling tinggi.



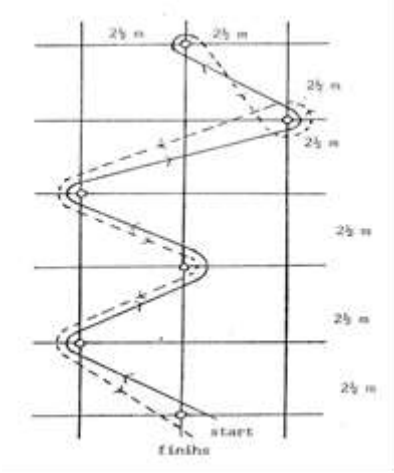
Gambar 2.4. Menggiring rendah

Short *Interval Training* adalah suatu bentuk latihan pendek akan tetapi memakai itensitas yg tinggi dan di ikuti dengan waktu yang lebih pendek. (Mylsidayu 2015:93). *Short Interval Traning* adalah suatu bentuk latihan pendek akan tetapi memakai itensitas yang tinggi dan di ikuti dengan waktu yang lebih pendek (Harsono, 1988:157). Menurut Mylsidayu (2015:93) *Short Interval Training* adalah suatu sistem latihan yang diselingi oleh interval (istirahat) yang pendek. Jadi kesimpulannya adalah *Short Interval Training* adalah bentuk latihan yang di selingi oleh *Interval* (istirahat).

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah"*pretest- posstest one group"*(Sandjaja, 2006). *Pretest-posstest one group* adalah desain dengan observasi 2 kali yaitu sebelum *eksperimen* dan setelah eksperimen. Observasi dilakukan sebelum eksperimen (01), disebut *pre-test* dan observasi sesudah *eksprimen* (02) disebut *post-test.*

Menurut Sandjaja (2006 : 57) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Penelitian bertujuan meneliti populasi, karena yang digunakan adalah seluruh peserta Ektrakulikuler Bola Basket SMAN 1 Gunungsari. Selanjutnya Sandjaja (2010:55) menyatakan bahwa sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sampel dalam penelitian ini 20 orang, diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu mengambil subjek penelitian didasarkan atas tujuan tertentu. Tes *dribbling* merupakan salah satu tes pada cabang olahraga bola basket yaitu menggiring bola melewati titik yang sudah dibuat dengan rute. Instrumen tes *dribbling*



Gambar 3.2. Instrumen tes *dribbling*

Adapun prosedur pelaksanaan tes *dribbling* adalah sebagai berikut: 1) Sebelum melakukan tes, sampel berdiri dengan bola di belakang garis start, 2) Setelah aba-aba "ya", stopwatch dihidupkan dan sampel mendribel bola melalui enam rintangan dengan rute seperti terlihat pada gambar pada instrument tes di atas.3) Sampel diberikan waktu 30 detik untuk melewati rintangan sebanyak mungkin. 4) Apabila setelah sampel mencapai titik start kembali waktu 30 detik belum usai, maka sampel melanjutkan dribellnya dengan rute seperti semula. 5) Skor ditentukan oleh jumlah rintangan yang mampu dilalui sampel. 6) Apabila sampel melakukan salah *dribble* atau melalui rute yang salah, maka tes harus diulangi. Untuk memperoleh satu kesimpulan masalah yang diteliti, maka analisis data merupakan satu langkah penting dalam penelitian. Sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitiannya maka analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *t-test.*

HASIL PENELITIAN

Hasil perhitungan t berdasarkan rumus diatas adalah t hitung yaitu 4,677 yang dibandingkan dengan t_{tabel} ada tarag signifikan 5% pada derajat kebebasan n-1 (20-1=19)yaitu 1,729. Karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ (4,667>1,729) maka hipotesis kerja diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa "Ada pengaruh *Short Interval Training* Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Pemain Ekstrakulikuler SMAN 1 Gunungsari.

Pembahasan

Dalam tim bola basket,pemain pasti mempunyai kekurangan, dan itu menjadi tugas seorang pelatih agar bisa menutupi kekurangan tersebut. Dari hasil pelaksanaan tes awal terdapat kekurangan pada pemainpada kemampuan *dribbling* pada saat bermain bola basket.Para pemain terlihat belum mampu dalam menguasai bola ketika *dribbling* sehingga bola sering terlepas dari tangan, akibatnya kemampuan *dribbling* menjadi kurang.Untuk mengatasi hal tersebut, diperlukan bentuk latihan yanginovatif dan berbentuk pengulangan sehingga para pemain tidak bosan melakukan latihan tersebut. Salah satu bentuk latihan yang bisa dilakukan adalah bentuk *short interval training*. *Short Interval Training* merupakan bentuk latihan *dribbling* yang menekankan pada pengulangan dan interval pendek ketika menggiring bola. Berdasarkan hasil data yang diperoleh, terdapat perbedaan antara hasil *pretest* dan *posttest* dimana terdapat peningkatan dari hasil latihan yang diterapkan yaitu 4,677 dari nilai t hitung.Angka nilai

t hitung minus (Negatif) karena data yang dihitung adalah data waktu, dimana semakin kecil angka data menandakan semakin bagus atau mengalami peningkatan.

Dari hasil penelitian ini, dapat memperkuat asumsi bahwa dengan menggunakan *Short Interval Training*, kemampuan *dribbling* mengalami peningkatan. Hal ini disebabkan karena dengan latihan yang dilakukan terus-menerus dengan beban latihan terus meningkat, merupakan salah satu faktor yang sangat penting bagi seseorang yang ingin berprestasi.Kemampuan atlet untuk berlatih dengan volume yang tinggi merupakan suatu syarat penting untuk berprestasi tinggi, karena ada korelasi yang positif antara volume latihan dengan prestasi.

Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dapat disimpulkan bahwa Ada Pengaruh *Short Interval Training* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Bola basket SMAN 1 Gunungsari.

Saran

Dalam penelitian ini peneliti memberikan saran kepada : 1) Dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan, khususnya *dribbling*, harus menggunakan model latihan yang tepat sesuai dengan pola keterampilan yang ingin dikembangkan. 2) Untuk meningkatakan kemampuan *dribbling*, tidak hanya dilakukan dengan latihan berat atau dengan latihan beban luar saja, tetapi dapat juga dilakukan dengan program latihan yang teratur serta metode pelatihan yang terus menerus dimana latihan kombinasi bisa menjadi solusi salah satunya. 3) Hasil penelitian ini dapat dijadikan refrensi bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian yang sama.4) Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi mahasiswa, atlet, pelatih dan Pembina olahraga yang ingin mengembangkan prestasi dalam permainan olahraga khususnya olahraga bola basket.

DAFTAR PUSTAKA

Sodikin Candra. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Surakarta: CV.Putra Nugraha.

Jon Oliver. 2007. *Basketball fundamental*. USA: Human kinetics.

Dedy Sumiyarsono. 2002. *Keterampilan Bola Basket. Yogyakarta*: FIK UNY.

Hal Wissel, 1996. Bola Basket. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Nuril Ahmadi. 2007. *Permainan Bolabasket. Surakarta*: Era Intermedia.

Muhajir, 2006. *Pendidikan Jasmani Olaharaga dan Kesehtan SMA kelas X*. Bandung: Erlangga.

Purnama, S, K. (2002). *Paedagogia (jurnal penelitian pendidikan edisi khusus olahraga)*. Surakarta: FKIP UNS.

Sukadiyanto. (2002). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Yogyakarta: PKO FIK UNY.

Harsono.2001. *Latihan Kondisi Fisik*. CV. Tambak Kusuma. Jakarta.

Mylsidayu, Apta Dkk. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Alfabeta. Bandung

Komarudin. (2013). *Psikologi olahraga (latihan mental dalam olahraga kompetitif*). Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Sodikunimam.[1992]. *Olahraga pilihan bola basket*. Jakarta Depdikbud.