

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Proses Pelaksanaan Penelitian

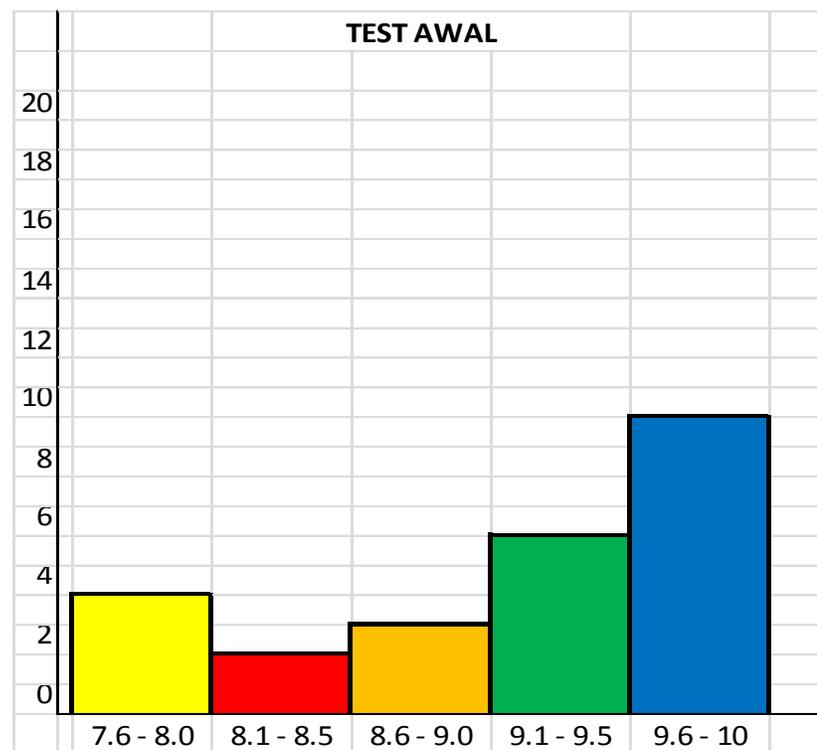
1. Deskripsi Awal

Penelitian ini diawali pada tanggal 17 Mei 2016 diadakan tes awal, peneliti melakukan pelaksanaan kegiatan tes awal pada atlet bola basket putra KU 16 dan 18 klub HPK Jakarta untuk mengidentifikasi kondisi awal kemampuan siswa terhadap latihan khususnya untuk teknik *shooting three point*. Subyek penelitian adalah atlet KU 16 dan 18 HPK Jakarta, yang berjumlah 15 orang,. Adapun hasil tes awal sebagai berikut : dari 20 atlet, hanya 4 atlet yang dinyatakan berhasil dengan nilai 8. Sedangkan 16 atlet lainnya memiliki nilai kurang dari 10 atau rata-rata nilai 9,2 dan dinyatakan belum berhasil. Hasil tes awal atlet klub HPK Jakarta dapat dilihat dalam diagram di bawah ini :

Tabel 4.1. Distribusi hasil tes awal shooting three point

No	Interval Kelas	Frekuensi	Relatif (%)
1	7,6 – 8,0	3	15
2	8,1 – 8,5	1	5
3	8,6 – 9,0	2	10
4	9,1 – 9,5	5	25
5	9,6 – 10	9	45
	Jumlah	20	100

Dari tabel distribusi tes awal terlihat bahwa dari 20 atlet, hanya 9 atlet yang masuk kerentang 9,6 -10,0 atau 45% yang dinyatakan berhasil hanya 4 atlet dari jumlah seluruh atlet. Sedangkan nilai yang diraih atlet pada tes awal lainnya belum mencapai target yang ditetapkan oleh peneliti. 3 atlet atau 15% masuk kerentang 7,6 - 8,0. 1 atlet atau 5% masuk kerentang 8,01-8,50. 1 orang atlet atau 10% masuk kerentang 8,6 -9,0, dan 5 atlet atau 25% masuk kerentang 9,1 - 9,5. Hasil tes awal kemampuan *shooting three point* pada atlet klub HPK Jakarta dapat dilihat dalam grafik dibawah ini :

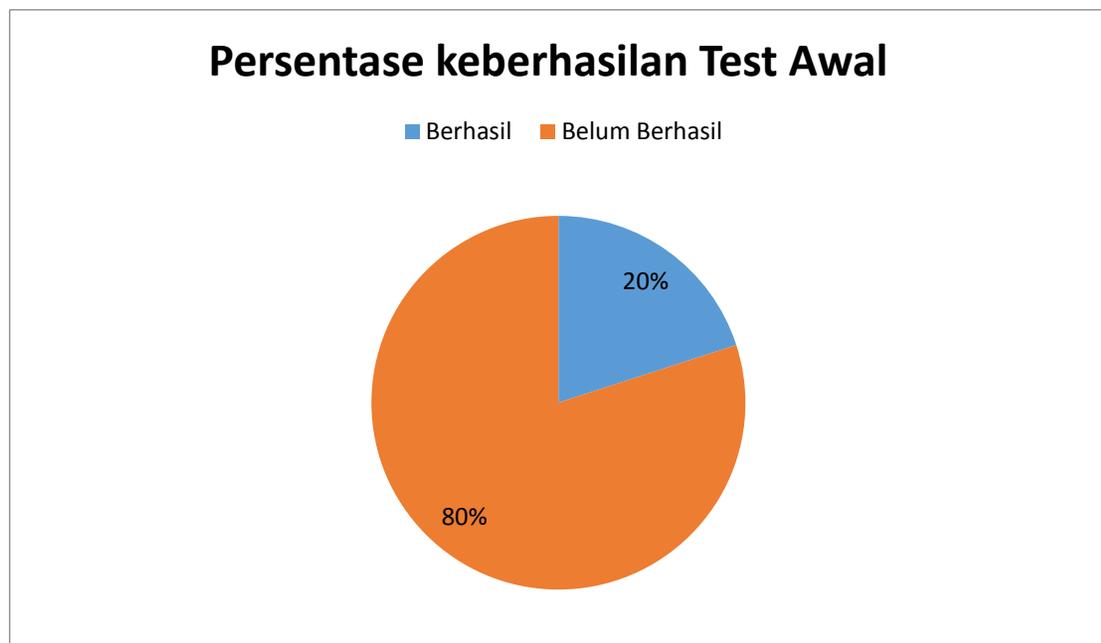


Gambar 4.1. Diagram Hasil Tes Awal *shooting three point*.

Tabel 4.2. Hasil pencapaian tes awal

TEST AWAL			
Atlet Berhasil	Atlet belum Berhasil	Nilai Terendah	Nilai Tertinggi
4	16	7,6	10

Hasil Persentase Keberhasilan Tes Awal Keterampilan *shooting three point* di klub bola basket HPK Jakarta juga dapat dilihat dalam diagram sebagai berikut :



Gambar 4. 2. Diagram pie persentase keberhasilan Test Awal

Hasil penilaian pada tes awal merupakan refleksi awal penelitian untuk membuat perencanaan penelitian, tindakan, observasi, dan refleksi selanjutnya pada tiap siklusnya. Dari hasil tes awal *shooting three point* bola basket telah diketahui dan selanjutnya akan diberikan tindakan melalui metode latihan *block practice* dalam upaya meningkatkan keterampilan *shooting three point* pada atlet KU 16 dan 18 putra klub bola basket HPK Jakarta di gor Balai Rakyat Condut.

Penelitian diawali dalam bentuk siklus yang diawali dengan membuat perencanaan. Dalam membuat perencanaan berdasarkan hasil diskusi peneliti dan kolaborator merujuk dari hasil observasi awal yang telah dilaksanakan. Pada perencanaan peneliti juga mempersiapkan strategi melatih dengan metode *block practice* yang akan diterapkan kepada atlet.

Setelah perencanaan selesai, peneliti melanjutkan ketahap siklus selanjutnya yaitu tindakan dan observasi. Pada tahap ini peneliti tetap dibantu oleh kolaborator. Pelaksanaan tindakan menekankan terhadap latihan *shooting three point* dengan menggunakan metode *block practice*. Selama proses tindakan berlangsung peneliti mengobservasi pelaksanaan tindakan, mengamati proses latihan atlet, perilaku yang ditunjukkan atlet, kemampuan atlet menerima dan merespon terhadap tindakan yang diberikan.

Tahapan siklus selanjutnya yang merupakan proses akhir dalam siklus yaitu refleksi, dimana peneliti dan kolaborator melakukan evaluasi terhadap pelaksanaan tindakan. Peneliti dan kolaborator mendiskusikan bagaimana

keberhasilan, kekurangan dan penerapan tindakan, yang nantinya akan dijadikan sebagai pedoman dalam perencanaan siklus berikutnya.

2. Pelaksanaan Siklus I

Penelitian ini dilaksanakan sesuai dengan jadwal latihan. Waktu yang digunakan sesuai dengan program latihan yang telah dibuat 120 menit. Penelitian ini dilaksanakan sebanyak 2 siklus, setiap siklus dilaksanakan sebanyak 4 kali pertemuan latihan. Siklus ini terhenti sampai atlet memperlihatkan peningkatan yang sesuai dengan target yang telah ditentukan.

a. Perencanaan Tindakan I

Tujuan yang diharapkan :

- 1.) atlet memahami konsep teknik *shooting three point* yang benar.
- 2.) atlet dapat mempraktekkan tahapan gerakan *shooting three point*.
- 3.) atlet mampu melakukan *shooting three point* yang benar.

b. Pelaksanaan Tindakan I

Pelaksanaan tindakan I diawali dengan pelatih mempersiapkan atlet, setelah itu pelatih memberikan motivasi, konsep gerakan *shooting three point* yang benar. Penjelasan dimulai dari elemen yang termudah hingga yang kompleks :

1.) Posisi kaki



Gambar 4. 3. Posisi kaki shooting three point

2.) Posisi badan



Gambar 4.4 Posisi badan

3.) Pegang bola



Gambar4. 5 Grip bola

4.) Fokus :



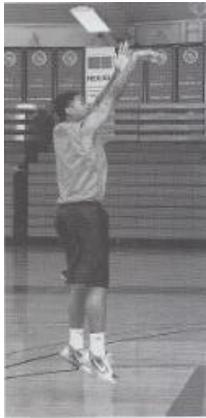
Gambar4. 6. Sikap fokus

5.) Lepas bola :



Gambar4. 7 Lepas bola

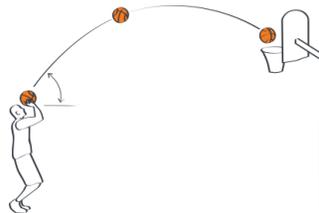
6.) snap :



Gambar 4.8 snap

Sumber : Dave Hopla, *Basketball Shooting*, (USA: Human Kinetics, 2012), h.48-49

7.) Arah bola ke ring membentuk parabola



Gambar4. 9. Arah lintasan bola

Sumber : www.google.com/snap-ball

Diunduh : 26 Juni 2016; 17.25 WIB

8.) *Follow through*



Gambar4. 10. *follow through*

Setelah kedelapan tahap selesai atlet dituntut untuk menggabungkan kedelapan tahap tersebut disertai penjelasan dan motivasi dan peneliti mulai menerapkan latihan dengan menggunakan metode *block practice*

Latihan yang dilakukan adalah :

- 1.) Pelatih menjelaskan konsep teknik gerakan *shooting three point*.
- 2.) atlet berbaris dan melakukan sikap persiapan gerakan *shooting three point* dengan metode *block practice*.
- 3.) atlet memperagakan gerakan posisi kaki yang sesuai dengan teknik *shooting*.
- 4.) Atlet memperagakan gerakan posisi badan yang sesuai dengan teknik *shooting*.
- 5.) atlet memperagakan bentuk posisi tangan atau grip yang sesuai dengan teknik *shooting*.
- 6.) atlet memperagakan sikap fokus dalam melakukan *shooting*.
- 7.) atlet memperagakan gerakan melepas bola yang sesuai dengan teknik *shooting*.
- 8.) atlet memperagakan gerakan snap yang sesuai dengan teknik *shooting*.
- 9.) atlet melakukan shooting dengan arah bola ke ring membentuk parabola yang sesuai dengan teknik *shooting*.
- 10.) atlet memperagakan gerakan follow through yang sesuai dengan teknik *shooting*.

c. Hasil Observasi I

Pengamatan yang dilakukan kolaborator selama berlangsungnya latihan memberikan hasil sebagai berikut :

- Sikap tubuh atlet masih ada yang tidak menghadap lurus ke arah ring saat melakukan *shooting*.
- Sikap tubuh atlet masih ada yang tidak seimbang saat melakukan *shooting*.
- Posisi lutut atlet masih ada yang tidak ditekuk, sehingga dorongan terhadap bola menjadi lemah.
- Posisi kedua kaki atlet masih ada yang terlalu rapat, sehingga keseimbangan dalam melakukan *shooting* berkurang.
- Posisi kedua kaki atlet masih ada yang terlalu terbuka, sehingga posisi tubuh tidak rileks.
- Masih ada atlet yang tidak fokus terhadap sasaran *shooting*.
- Masih ada atlet yang terburu-buru saat melakukan *shooting*.
- Masih ada atlet yang membengkokkan posisi tangan ke arah luar saat melepas bola.
- Masih ada atlet yang membengkokkan posisi tangan ke arah dalam saat melepas bola.

d. Analisis dan Refleksi I

Peneliti dan kolaborator sepakat bahwa tujuan dan latihan yang telah dilakukan pada siklus ini sudah terlihat ada peningkatan namun masih ada sedikit kesalahan yang harus diperbaiki seperti posisi kaki, posisi tangan, posisi badan, fokus dan *follow through*. Untuk memperbaiki maka penelitian ini dilanjutkan pada siklus II dengan lebih memperhatikan tahap awal dan tahap terusan.

3. Pelaksanaan Siklus II

Tindakan yang dilakukan pada siklus II tidak jauh berbeda dengan siklus pertama karena tindakan siklus II dilakukan dengan tujuan yang sama pada siklus I, yang membedakan pada siklus II ini adalah atlet lebih menguasai setiap bagian teknik *shooting* pada metode *block practice*.

a. Perencanaan Tindakan II

Tujuan yang diharapkan yaitu atlet semakin memahami teknik shooting terlebih setiap bagian komponen *shooting* pada metode latihan *block practice*.

b. Pelaksanaan Tindakan II

Peneliti dan kolaborator memulai program latihan shooting three point siklus II ini dengan lebih mempertajam gerakan yang ada di setiap komponen *shooting* pada metode *block practice*, dan lebih memperbanyak pengulangan. Pada tindakan siklus II ini peneliti menjelaskan dan memperagakan gerakan bagian perbagian dengan banyak pengulangan, dari komponen *shooting* dari

mulai posisi badan sampai pada komponen terakhir. kemudian peneliti menggabungkan tahapan-tahapan gerakan *shooting three point* menjadi satu rangkaian. Peneliti juga menjelaskan dan memotivasi atlet untuk dapat melakukan *shooting* dengan benar dan mampu mencetak point. Peneliti menginstruksikan siswa untuk mempraktekkan gerakan *shooting* dan kemudian menggabungkannya menjadi satu rangkaian.

c. Hasil Observasi II

Hasil observasi yang diperoleh peneliti dan kolaborator selama berlangsungnya tindakan siklus II adalah sebagai berikut :

- Atlet sudah memahami akan konsep dasar *shooting*.
- Atlet sudah mampu memperbaiki sikap pandangan fokus ke arah *ring*.
- Atlet sudah mampu memperbaiki sikap tangan.
- Atlet sudah mampu memperbaiki sikap dengan membuka kaki selebar bahu dengan jari-jari menghadap ke depan, dan sikap badan sudah dapat menghadap ke arah *ring*.
- Atlet sudah mampu melakukan *shooting three point* ke arah *ring*.

d. Analisis dan Refleksi II

Peneliti dan kolaborator mendiskusikan hasil observasi siklus II dan menarik kesimpulan bahwa latihan *shooting three point* dengan menggunakan metode *block practice* dapat meningkatkan hasil latihan keterampilan *shooting three point*. dilihat dari atlet yang sudah mampu memahami konsep, mampu

melakukan tahapan-tahapan gerakan *shooting* dan menunjukkan sikap positif selama latihan berlangsung.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Setelah dilakukan tes awal, dapat diketahui kondisi atlet sebelum latihan menggunakan metode *block practice*. Dari hasil yang didapat atlet yang berhasil sebanyak 4 atlet atau 20% dengan nilai 10. Prosentase keberhasilan atlet setelah dilakukan tindakan siklus I sebesar 75%, atlet yang berhasil sebanyak 15 atlet dengan nilai 10. Hasil tindakan I tersebut kemudian dianalisis oleh peneliti dan kolaborator untuk perencanaan tindakan siklus II.

Setelah dilaksanakan tindakan siklus II maka diperoleh prosentase keberhasilan atlet sebesar 90%, atlet yang berhasil sebanyak 18 atlet dengan nilai 10. Dengan demikian terjadi peningkatan dalam latihan keterampilan *shooting three point* dengan media *block practice*.

1. Hasil Penilaian Siklus I

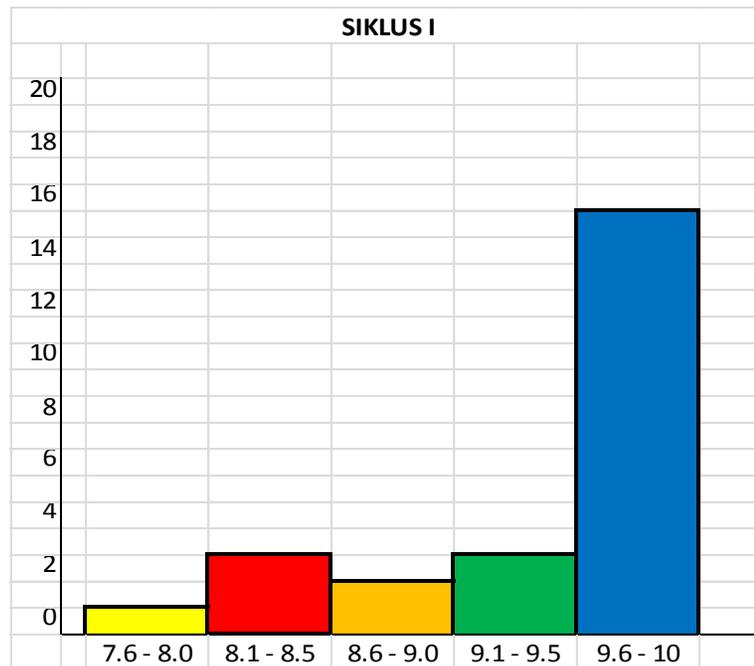
Setelah melaksanakan latihan teknik dasar *shooting* dengan metode *block practice* pada siklus I, maka diperoleh hasil tes siklus I atlet bola basket klub HPK Jakarta dapat dilihat tabel dan diagram di bawah ini :

Tabel 4.3. Distribusi hasil tes siklus I *shooting*

No	Interval Kelas	Frekuensi	Relatif (%)
1	7,6 – 8,0	0	0
2	8,1 – 8,5	2	10
3	8,6 – 9,0	1	5
4	9,1 – 9,5	2	10
5	9,6 – 10	15	75
	Jumlah	20	100

Bedasarkan table di atas dapat disimpulkan bahwa atlet yang mendapat rentang nilai 9,6 -10,0 sebanyak 15 atlet atau 75% dari jumlah seluruh atlet. Adanya peningkatan pada siklus I dibandingkan dengan tes awal. Namun masih ada 2 atlet yang berada pada rentang nilai 8,1 - 8,5 atau 10%, 1 atlet yang berada di rentang 8,6 – 9,0 atau 5%, dan 2 atlet yang berada di rentang 9,1 – 9,5 atau 10%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pada kemampuan keterampilan *shooting* atlet klub bola basket HPK Jakarta dari nilai rata-rata tes awal 9,2 dan atlet yang berhasil hanya 15 siswa menjadi rata-rata 9,7 dalam siklus I belum mencapai target yang di tetapkan oleh peneliti. Hasil tes siklus I kemampuan

keterampilan shooting atlet klub bola basket HPK Jakarta dapat dilihat dalam grafik dibawah ini :



Gambar 4.11. Diagram hasil tes siklus I *shooting three point*

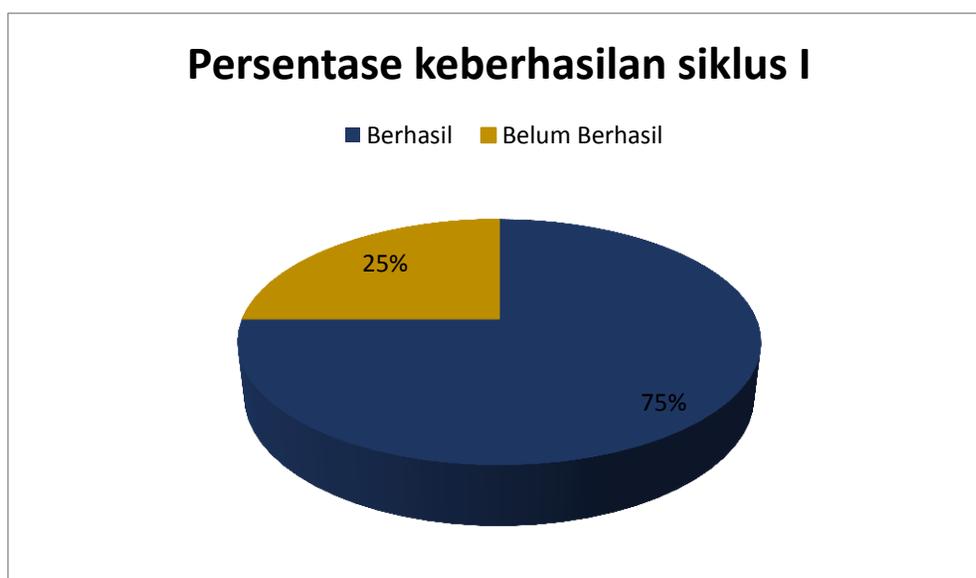
Berdasarkan hasil tes pada siklus I peneliti dan kolaborator menyimpulkan pada siklus I atlet mengalami peningkatan dari hasil tes awal yang telah dilakukan.

Tabel 4.4. Hasil pencapaian Siklus I

Siklus I			
Siswa Berhasil	Siswa belum Berhasil	Nilai Terendah	Nilai Tertinggi

15	5	8,1	10
----	---	-----	----

Hasil Persentase Keberhasilan Tes Siklus I Keterampilan shooting three point klub bola basket HPK Jakarta juga dapat dilihat dalam diagram sebagai berikut :



Gambar 4.12. Diagram pie persentase keberhasilan siklus I

Bedasarkan hasil tes pada siklus I Peneliti dan Kolaborator menyimpulkan pada siklus I atlet mengalami peningkatan dari hasil tes awal yang telah di lakukan.

2. Hasil Penilaian Siklus II

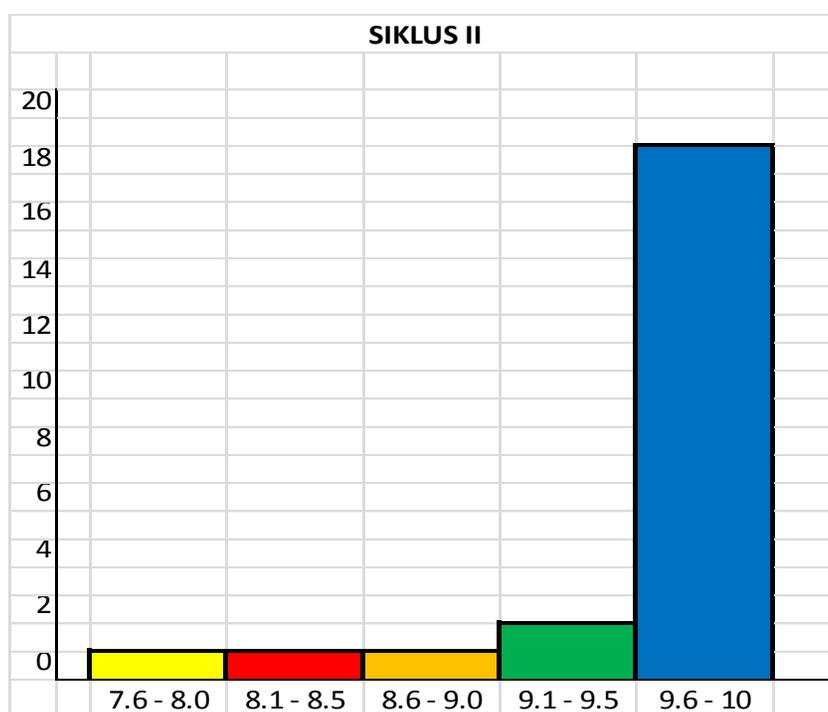
Setelah melaksanakan proses latihan *shooting three point* melalui metode *block practice*, pada siklus II, maka diperoleh hasil tes siklus II atlet klub HPK Jakarta dapat dilihat dalam tabel di bawah ini :

Tabel 4.5. Distribusi hasil tes siklus II *shooting three point*

No	Interval Kelas	Frekuensi	Relatif (%)
1	7,6 – 8,0	0	0
2	8,1 – 8,5	0	0
3	8,6 – 9,0	0	0
4	9,1 – 9,5	2	10
5	9,6 – 10	18	90
	Jumlah	20	100

Pada tabel di atas dapat disimpulkan bahwa sebanyak 18 atlet masuk kerentang 9,6 -10,0 atau 90% dan dinyatakan berhasil. Namun masih ada 2 atlet masuk kerentang 9,1 - 9,5 atau 10%. Dengan demikian peneliti dan kolaborator menyimpulkan bahwa 90% atlet telah berhasil dalam upaya peningkatan keterampilan *shooting three point*. Prosentase keberhasilan atlet tersebut telah mencapai target yang telah ditentukan oleh peneliti. Dengan

demikian peneliti dan kolaborator memberhentikan penelitian sampai disini karena permasalahan telah terjawab. Hasil tes siklus II kemampuan *shooting three point* atlet klub bola basket HPK Jakarta dapat dilihat dalam grafik dibawah ini :



Gambar 4.13. Diagram Hasil Tes Siklus II *shooting three point*.

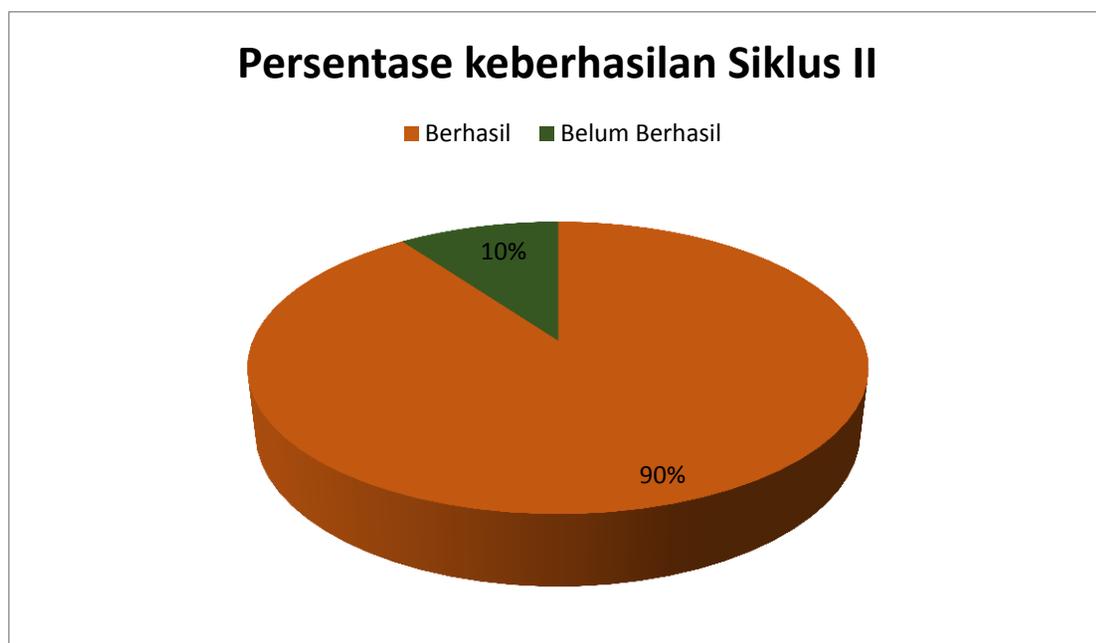
Dengan demikian dari hasil penilaian siklus I telah terjadi peningkatan dari 15 atlet menjadi 18 atlet pada tindakan siklus II, maka dapat disimpulkan bahwa metode *block practice* dapat meningkatkan keterampilan *shooting three point*.

Tabel 4.6. Hasil pencapaian Siklus II

Siklus II			
Atlet Berhasil	Atletbelum Berhasil	Nilai Terendah	Nilai Tertinggi
18	2	9,1	10

Hasil Persentase Keberhasilan Tes Siklus II Keterampilan *shooting*

three point dengan metode *block practice* klub bola basket HPK Jakarta juga dapat dilihat dalam diagram sebagai berikut :



Gambar 4.14. Diagram Pie persentase keberhasilan siklus II

Dengan demikian dari hasil tes siklus II telah terjadi Peningkatan dari 75% menjadi 90% pada tindakan siklus II, maka dapat disimpulkan bahwa latihan

peningkatan teknik *shooting three point* dengan metode *block practice* dapat meningkatkan keterampilan teknik *shooting three point*.

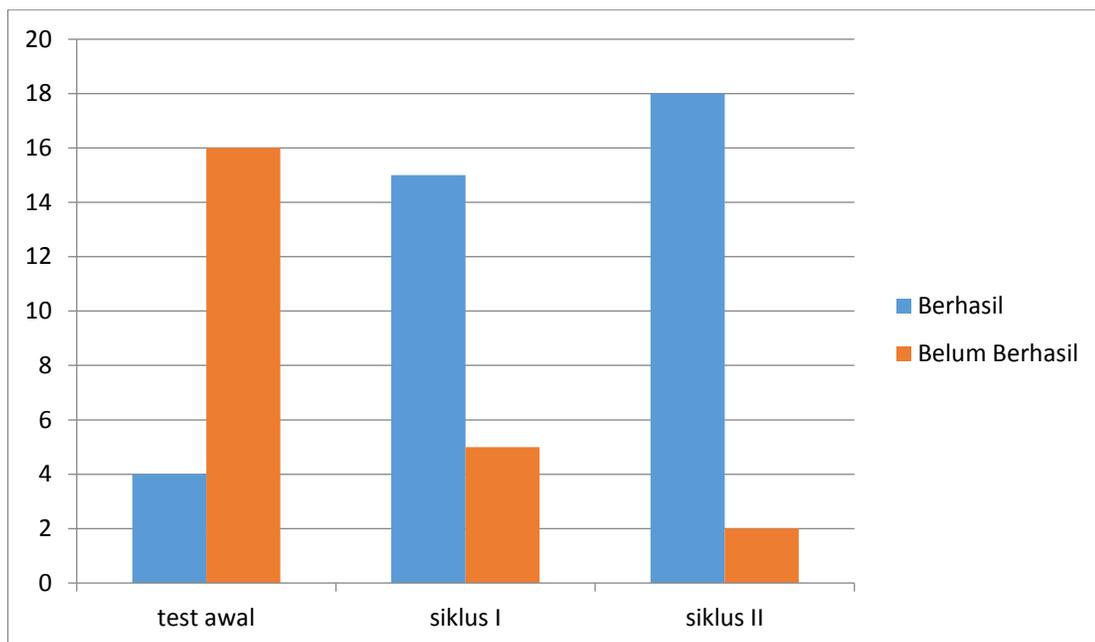
C. Pengamatan Kolaborator

Hasil latihan teknik dasar *shooting three point* di klub bola basket HPK, tes awal nilai rata-rata atlet 9,2, siklus I nilai rata-rata atlet 9,7, dan siklus II nilai rata-rata atlet 9,9. Untuk keberhasilan hasil latihan atlet tes awal dinyatakan berhasil sejumlah 4 atlet (20%), siklus I atlet dinyatakan berhasil sejumlah 15 atlet (75%), dan siklus II atlet yang dinyatakan berhasil sejumlah 18 atlet (90%).

Setelah melihat hasil tes awal, siklus I, siklus II, dan peningkatan atlet dalam latihan teknik dasar *shooting three point*. Peneliti dan kolabor telah menemukan jawaban atas hasil perumusan permasalahan penelitian apakah penggunaan metode *block practice* dapat meningkatkan keterampilan shooting bahwa dengan menggunakan metode *block practice* dapat meningkatkan keterampilan *shooting* dan peningkatan yang terlihat bersifat progres atau adanya peningkatan pada setiap siklusnya. Dengan demikian peneliti dan kolaborator menghentikan penelitian sampai disini karena perumusan permasalahan telah terjawab.

Tabel 4.7. Hasil atlet berhasil dan belum berhasil

Test Awal		Siklus I		Siklus II	
atlet berhasil	atlet belum berhasil	atlet berhasil	atlet Belum Berhasil	atlet Berhasil	atlet Belum Berhasil
4	16	15	5	18	2



Gambar 4.15. Diagram Hasil siswa Berhasil dan Belum Berhasil