



Pengaruh Metode Latihan Komando terhadap Kemampuan Teknik Dasar Bolabasket

Sari Mariati^{1*}, Desi Purnama Sari²

^{1,2}Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi: Sarimariati@fik.unp.ac.id

Informasi Artikel:

Dikirim: 2 Maret 2021 Direvisi: 3 Maret 2021 Diterbitkan: 2 April 2021

ABSTRAK

Permasalahan yang timbul dalam penelitian ini adalah kurangnya kemampuan teknik dasar bolabasket atlet Junior Putra Klub Galaxy Kota Padang Panjang. Penelitian ini bertujuan menjelaskan pengaruh metode latihan komando terhadap kemampuan teknik dasar bolabasket pada atlet junior putra klub Galaxy Kota Padang Panjang. Jenis penelitian ini adalah metode eksperimen semu, dengan populasi sebanyak 33 orang Atlet. Sampel ditarik menggunakan teknik *purposif sampling*, sehingga diperoleh sampel sebanyak 15 orang atlet junior. Instrumen yang digunakan adalah tes *dribbling*, *larizig-zag*, *passing* dan *under basket*. Data dianalisis menggunakan statistik parametrik melalui formula *uji-t* pada signifikansi 0.05 α . Hasil penelitian menunjukkan: terdapat pengaruh metode latihan komando terhadap kemampuan teknik dasar bolabasket atlet junior putra klub Galaxy Kota Padang Panjang, ($t\text{-hit } 11,07 > t\text{-tab } 2,145$). Metode latihan komando dapat diberikan kepada atlet untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar bolabasket, metode komando menekankan agar pelatih lebih terampil untuk memberikan program latihan agar dapat memiliki kemampuan teknik dasar yang baik.

Kata Kunci: metode latihan komando; teknik dasar bolabasket.

The Effect of Command Training Methods on the Basic Technique Ability of Basketball

ABSTRACT

The problem that arises in this study is the lack of basic technical skills for basketball athletes Junior Men's Galaxy Club, Padang Panjang City. This study aims to explain the effect of the commando training method on the basic technical skills of basketball in junior male athletes of the Galaxy club, Padang Panjang City. This type of research is a quasi-experimental method, with a population of 33 athletes. The sample was drawn using purposive sampling technique, in order to obtain a sample of 15 junior athletes. The instruments used were the dribbling test, ranzig-zag, passing and under basketball tests. Data were analyzed using parametric statistics through the t-test formula at 0.05 α significance. The results showed: there was an effect of the command training method on the basic technique of basketball for junior male athletes of the Galaxy City Padang Panjang club, ($t\text{-hit } 11.07 > t\text{-tab } 2.145$). The commando training method can be given to athletes to improve the basic technical skills of basketball, the command method emphasizes that the trainer is more skilled in providing training programs so that they can have good basic technical skills.

Keywords: *command training method; basic technique of basketball.*

PENDAHULUAN

Permainan bolabasket merupakan olahraga tim yang dimainkan oleh dua tim yang saling bertanding untuk mencetak angka ke ring masing-masing tim lawan dan mencegah lawan untuk memasukkan bola ke dalam ring tim sendiri (Akbar,



Priambodo, Jannah, 2019:2). Bolabasket merupakan olahraga bola besar yang dimainkan dengan mengoper atau memantulkan bola dengan menggunakan tangan, bola boleh dimainkan sambil berjalan atau berlari maupun tetap ditempat, tujuan permainan bola basket adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke dalam ring lawan dalam waktu yang telah ditentukan (Aryan & Mardela, 2019:545). “Olahraga bolabasket adalah salah satu olahraga paling populer di dunia dan merupakan olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, dan menyehatkan” (Hulfian, 2015). “Permainan bolabasket sangat populer di dunia, hal ini dapat dilihat dari banyaknya klub-klub bolabasket baik yang dikelola secara amatir maupun professional baik di dalam maupun di luar negeri” (Hermawan, 2014). “Bolabasket merupakan salah satu olahraga yang cukup populer di Indonesia. Bolabasket adalah salah satu bentuk olahraga yang masuk dalam cabang permainan beregu “(Syaukani, 2014). “Dilihat dari tujuannya, olahraga merupakan keterampilan yang bertujuan untuk mendapatkan prestasi” (Hulfian, 2018)

(Muhammad, 2017) “Dalam permainan bolabasket seorang pemain harus menguasai teknik dasar yang baik. Teknik dasar tersebut dapat dibagi sebagai berikut: teknik melempar dan menangkap, teknik menggiring bola (*dribbling*), teknik menembak, teknik gerakan berporos, teknik *lay up shoot*, teknik merayah dan *rebound*”. Sementara menurut (Hulfian, 2015) “Teknik dasar dalam bermain bolabasket mencakup *footwork* (gerakan kaki), *shooting* (menembak), *passing* (operan), *dribble*, *rebound*, bergerak dengan bola, bergerak tanpa bola, dan bertahan”. Dapat disimpulkan teknik-teknik dasar bolabasket itu ialah 1) *Dribbling*, 2) *Shooting*, dan 3) *Passing*. Menurut (Mohaimin dan Kishore dalam Akhror, 2019) “tingkat kinerja pemain bolabasket yang tinggi tergantung pada keterampilan dasar”.

Latihan merupakan satu kegiatan yang dikembangkan dengan tujuan meningkatkan potensi kemampuan biomotor atlet ketinggian yang lebih tinggi (*Bompa, 1994: 1*). Orientasi fisik setiap latihan yang dilakukan merupakan ciri utama, seperti aspek gerak, daya tahan, kecepatan, daya ledak, kekuatan maupun keterampilan (*Lutan, 2001: 44*). Kegiatan latihan merupakan wujud nyata kehadiran fisik, peragaan secara sadar dan bertujuan. Ini disertai dengan penggunaan berbagai alat-alat, setiap bentuk terdiri atas kegiatan yang menekankan pada berbagai aspek, sehingga unsur tersebut menjadi sangat dominan. Perwujudan gerak dalam berbagai metode latihan sangat terkait dengan jenis latihan yang dilakukan. Ini memiliki prinsip dasar spesifik, baik secara biologi maupun psikologi. Oleh

karena itu, perlu dicari pemecahannya, terutama metode latihan yang lebih spesifik untuk satu tujuan tertentu. Artinya dalam proses latihan yang baik sangat ditentukan oleh beberapa faktor yang saling menunjang, yaitu penggunaan metode dan program latihan oleh pelatih.

Di dalam melatih harus mempunyai metode latihan agar tercapainya hasil maksimal. Namun dari masing-masing penggunaan metode latihan mempunyai keuntungan dan kerugian. Tidak tepatnya pembebanan (dosis) dalam penggunaan metode yang dilakukan akan memberikan efek berbeda dari spesifikasi yang dituju pada cabang olahraga tertentu. Pada cabang bolabasket metode pembebanan (dosis) yang diberikan, diharapkan tidak memberikan efek berbeda, tetapi dominan dalam peningkatan kemampuan sesuai tujuan latihan.

Di sisi lain, bahwa untuk dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar bolabasket, diharapkan program latihan yang disusun oleh pelatih harus sesuai dengan faktor-faktor yang saling menunjang dalam latihan tersebut. Dengan adanya penyesuaian dimaksud diharapkan kemampuan teknik dasar bolabasket akan lebih mudah dicapai dan dalam hal meraih prestasi akan lebih mudah didapatkan. Kemampuan teknik dasar sangat diperlukan oleh setiap atlet, tanpa kemampuan ini atlet tidak dapat bermain dengan baik dan benar, baik secara perorangan maupun regu. Akibatnya sulit bagi mereka untuk meraih kemenangan dalam setiap pertandingan. Untuk itu, dalam melakukan pembinaan setiap komponen teknik dimaksud, diperlukan penggunaan berbagai metode latihan yang tepat.

Metode latihan Komando merupakan bentuk pembelajaran atau latihan, di mana metode ini bertujuan untuk memberikan secara rinci karakteristik latihan pelatih membuat keputusan dari seluruh kegiatan. Peran atlet hanya menampilkan, mengikuti, dan mematuhi mengenai tugas gerakan yang sudah dijelaskan sesuai petunjuk yang ada terhadap kemampuan teknik dasar bolabasket.

Dengan adanya penyesuaian dimaksud diharapkan kemampuan teknik dasar bolabasket akan lebih mudah dicapai dan dalam hal meraih prestasi akan lebih mudah didapatkan. Kemampuan teknik dasar sangat diperlukan oleh setiap atlet, tanpa kemampuan ini atlet tidak dapat bermain dengan baik dan benar, baik secara perorangan maupun regu. Akibatnya sulit bagi mereka untuk meraih kemenangan dalam

setiap pertandingan. Untuk itu, dalam melakukan pembinaan setiap komponen teknik dimaksud, diperlukan penggunaan berbagai metode latihan yang tepat.

Metode latihan Komando merupakan bentuk pembelajaran atau latihan, di mana metode ini bertujuan untuk memberikan secara rinci karakteristik latihan, pelatih membuat keputusan dari seluruh kegiatan. Peran atlet hanya menampilkan, mengikuti, dan mematuhi mengenai tugas gerakan yang sudah dijelaskan sesuai petunjuk yang ada terhadap kemampuan teknik dasar bolabasket.

Sedangkan tugas pelatih adalah menyiapkan program latihan, materi latihan, dan petunjuk umum dari pelaksanaan latihan. Setelah melakukan latihan terakhir pelatih mendiskusikan atas apa yang telah dilakukan atlet untuk dapat dikoreksi sesuai dengan tujuan latihan. Harsono (1988:7) mengemukakan bahwa tinggi rendahnya prestasi atlet banyak tergantung dari tinggi rendahnya pengetahuan dan keterampilan pelatih". Artinya diharapkan pelatih harus memiliki pengetahuan dan keterampilan yang baik sehingga prestasi dapat diraih optimal.

Hasil observasi lapangan, peneliti menemukan rendahnya kemampuan teknik dasar yang dimiliki atlet bolabasket Junior Putra klub Galaxy Kota Padang Panjang. Hal ini kemungkinan diprediksi disebabkan oleh salah satu komponen, seperti ketidaktepatnya penggunaan metode latihan oleh pelatih. Namun hingga saat ini belum diketahui dengan jelas seberapa besar pengaruh latihan dari penggunaan metode di atas, yang akan digunakan sebagai salah satu metodologi latihan untuk memprediksi peningkatan kemampuan teknik dasar bolabasket. Untuk memperoleh kepastian jawaban dari pengaruh penggunaan ke dua metode latihan dimaksud diperlukan penelitian.

Penelitian ini dirancang untuk mengetahui sebagian karakteristik metode yang digunakan di atas, meliputi perbedaan pelaksanaan gerakan yang dijadikan pertanda untuk mengukur kemampuan teknik dasar pada atlet bolabasket. Hasil yang diperoleh diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmiah bagi peningkatan kemampuan teknik dasar bolabasket, khususnya dalam upaya pengembangan metode dan konsep latihan secara lebih spesifik.

METODE

Jenis penelitian adalah eksperimen semu (*Quasi Exsperimen*). Eksperimen semu adalah penelitian mendekati percobaan sesungguhnya, di mana tidak mungkin mengadakan

control (memanipulasikan) semua variabel yang relevan, dengan tujuan mengetahui pengaruh aktifitas latihan dengan penggunaan latihan Komando terhadap kemampuan teknik dasar bolabasket Klub Galaxy Kota Padang Panjang. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet putra Bolabasket Klub Galaxy Kota Padang Panjang yang sekarang aktif latihan berjumlah 33 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini digunakan teknik *purposive sampling*, yaitu kelompok junior 15 orang. Pertimbangannya didasarkan pada data yang peneliti peroleh dari pelatih Klub Galaxy Kota Padang Panjang bahwa kelompok junior adalah kelompok yang diberi latihan kemampuan teknik dasar. Instrumen dalam penelitian ini adalah dengan mengukur kemampuan teknik dasar yang meliputi kemampuan teknik dasar *dribbling passing* dan *shooting under basket*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik uji t.

HASIL

Data Tes Awal (pre test) Kemampuan Teknik Dasar Atlet Klub Galaxy Kota Padang Panjang

Berdasarkan hasil analisis data tes awal sebelum diberikan perlakuan dengan metode latihan Komando, yang dilakukan terhadap 15 orang Atlet Junior, diperoleh kemampuan teknik dasar Bolabasket dengan skor tertinggi 60,23, skor terendah 41,19, skor rata-rata 50,00, median 56 dan simpangan baku 5,40. Sedangkan dari hasil analisis data tes akhir setelah diberikan perlakuan ditemukan skor tertinggi 74,30, skor terendah 53,04, skor rata-rata 62,03, median 88, dan simpangan baku 6,18. Agar lebih jelasnya hasil data awal dan data akhir metode latihan Komando terhadap kemampuan teknik dasar Bolabasket atlet junior putra Klub Galaxy Kota Padang.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Data Tes Awal dan Tes Akhir Metode latihan Komando

No	K - I	Pre test		K - I	Postest		Kategori
		fa	f		fa	f	
1	58.11 >	1	6.7	72.30 >	2	13.3	BS
2	52.70 - 58.10	4	26.7	66.12 - 72.29	2	13.3	B
3	47.30 - 52.69	4	26.7	59.93 - 66.11	6	40	SD
4	41.90 - 47.29	5	33.3	53.75 - 59.92	4	26.7	K
5	<41.89	1	6.7	< 53.74	1	6.7	KS
		15	100		15	100	

Bahwa hasil analisis data tes awal metode latihan Komando skor kemampuan teknik dasar dengan kategori baik sekali 1 orang (6,70%), kategori baik yaitu 4 orang

(26,70%) dan kategori sedang yaitu 4 orang (26,70%). Sedangkan untuk kategori kurang yaitu sebanyak 5 orang (33,30%) dan kategori kurang sekali 1 orang (6,70%). Dapat dilihat bahwa hasil analisis data tes akhir metode latihan Komando skor kemampuan teknik dasar dengan kategori baik sekali 2 orang (13,30%), kategori baik yaitu 2 orang (13,30%) dan kategori sedang yaitu 6 orang (40,00%). Sedangkan untuk kategori kurang yaitu sebanyak 4 orang (26,7%) dan kategori kurang sekali 1 orang (6,70%)

Uji Normalitas Data

Tabel 2. Rangkuman Uji Normalitas Data

Data	Lobserva	Ltabel	Ket
Metode Komando(Tes Awal)	0,029	0,220	Normal
Metode Komando(Tes Akhir)	0,050	0,220	Normal

Berdasarkan uraian di atas semua data variabelnya berdistribusi normal. Berdasarkan kriteria $L_{observasi}$ (L_o) lebih kecil atau sama dengan L_{tabel} (L_t) berarti data populasi berdistribusi normal, sebaliknya jika $L_{observasi}$ (L_o) lebih besar dari L_{tabel} (L_t) berarti data populasi tidak berdistribusi normal, karena masing-masing variabel probabilitasnya memenuhi kriteria $L_{observasi} < L_{tabel}$.

Pengujian Hipotesis

Setelah uji persyaratan analisis dilakukan dan ternyata semua data variabel penelitian memenuhi persyaratan untuk dilakukan pengujian statistik lebih lanjut yaitu pengujian hipotesis. Berikut dideskripsikan hasil pengujian terhadap ketiga hipotesis penelitian yaitu

Metode Latihan Komando Memberikan Pengaruh Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Bolabasket Atlet Junior Putra Klub Galaxy Kota Padang Panjang

Uji statistik yang digunakan adalah t-test yaitu melihat pengaruh dari rata-rata hitung dalam satu kelompok yang sama dengan taraf signifikan 0,05. Hasil tes awal kemampuan teknik dasar bolabasket atlet junior putra klub Galaxy Kota Padang Panjang dengan menggunakan metode komando dengan jumlah sampel 15 orang diperoleh rata-rata hitung yaitu 50,00 dan simpangan baku adalah 5,40. Untuk nilai rata-rata hitung tes akhir adalah 63,03 dan simpangan baku 6,18.

Tabel 3. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis

Metode Komando	Mean	SD	t_{hitung}	t_{tabel}	Hasil Uji	Ket
Tes Awal	50,00	5,40	11,07	2,14	Signifikan	H ₀
Tes Akhir	63,03	6,18				ditolak dan H _a

Dapat dilihat bahwa $t_{hitung} = 11,07 > t_{tabel} = 2,14$. Hal ini berarti bahwa hipotesis H₀ ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa metode komando memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan teknik dasar bolabasket atlet putra club Galaxy Kota Padang Panjang. Peningkatan kemampuan teknik dasar bolabasket ini adalah sebesar 13,03 yaitu dari skor rata-rata tes awal 50,00 dan tes akhir menjadi 63,03.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil tes akhir metode Komando dengan anggota kelompok sampel berjumlah sebanyak 15 orang atlet junior putra klub Galaxy Kota Padang Panjang, maka diperoleh peningkatan terhadap kemampuan teknik dasar dari tes awal dan tes akhir yaitu sebesar 13,03 yaitu dari skor rata-rata 50,00 pada tes awal menjadi 63,03 pada tes akhir. Hal ini berarti hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima kebenarannya, dalam kalimat lain dapat dikatakan bahwa metode komando memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan teknik dasar bolabasket atlet junior putra klub Galaxy Kota Padang Panjang, dan diterima kebenarannya secara empiris.

Terjadinya peningkatan kemampuan teknik dasar bolabasket atlet junior putra junior ini berkemungkinan disebabkan oleh adaptasi fisik dari latihan metode komando yang proses latihannya dilakukan secara berulang-ulang dan setiap harinya beban latihannya ditambah, sehingga dari penambahan beban latihan yang diberikan dapat mempengaruhi kemampuan teknik dasar bolabasket atlet junior putra klub Galaxy Kota Padang Panjang. Kemudian yang dimaksud dengan latihan menurut

Lutan, dkk (1991:46) adalah “suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, dan kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah”.

Metode komando merupakan suatu cara melatih dimana atlet junior melaksanakan kegiatan-kegiatan latihan, agar atlet memiliki ketangkasan atau keterampilan yang lebih tinggi dari apa yang telah dipelajari. Menurut Syafruddin (2011:56) “Agar kegiatan latihan berlangsung efektif atau dengan kata lain dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan atlet, maka diperlukan suatu proses latihan yang terprogram secara sistematis, terarah dan kontiniu”.

Berkaitan dengan hal tersebut latihan dengan metode komando bertujuan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar bolabasket atlet junior. Usaha yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar bolabasket tersebut, telah terprogram dengan baik, secara sistematis, dan terarah, serta kontiniu diberikan sebanyak enam belas kali pertemuan. Hal ini sebenarnya belum cukup waktu untuk berlatih, karena untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar bolabasket dibutuhkan waktu yang lama, dan didukung oleh banyak faktor di antaranya adalah faktor kebugaran jasmani atlet junior.

Untuk atlet junior, kebugaran jasmani sangat penting artinya dalam melakukan aktivitas fisik, seperti kegiatan latihan dengan metode komando yang dilakukan secara berulang-ulang dan beban semakin hari bertambah. Dengan kebugaran jasmani baik, maka atlet memiliki kemampuan atau kesanggupan menyelesaikan semua tugas gerakan dalam teknik dasar bolabasket yang diberikan dengan baik, tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kemudian atlet yang memiliki kebugaran jasmaninya baik, maka dia dengan senang hati dan bergembira, serta serius melakukan latihan. Hal ini akan dapat membantu kesiapan fisik atlet junior dalam mengikuti latihan, karena tanpa kesiapan fisik dapat mempengaruhi proses Latihan

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat dikemukakan bahwa: Metode latihan komando memberikan pengaruh signifikan terhadap kemampuan teknik dasar bolabasket, dimana hasil yang diperoleh thitung $11,07 > t_{tabel} 2,145$ yang artinya hipotesis diterima dengan rata-rata pada *pre test* 50,00 menjadi 63,03 pada *post test*

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, Muhammad Faz'ul,. Dkk. 2019. Pengaruh Latihan Imagery dan Tingkat Konsentrasi Terhadap Peningkatan Keterampilan Lay Up Shoot Bola Basket SMAN 1 Menganti Gresik . Universitas Negeri Surabaya, Indonesia. Jp.jok (Jurnal Pendidikan. Jasmani , Olahraga dan Kesehatan). Volume 2, Nomor 2, Juli 2019 P-ISSN 2613-9421 E-ISSN 2654-8003.
- Akhror, Abig Faisal dan Tuasikal, Abdul Rachman Syam. 2019. Pengaruh Modifikasi Bola Basket Size 5 Terhadap Ketrampilan Dribble Pada Bola Basket. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Volume 07 Nomor 03.
- Aryan, R., & Mardela, R. (2019). TINGKAT KEMAMPUAN SHOOTING FREE THROW ATLET BOLABASKET. Jurnal Patriot, 1(2), 544-553.
- Bompa, Tudor, 1994. *Theory and Methodologi of Training (the key to athletic performance)* third edition : USA, Kendall/Hunt Publising.
- Harsono. 1988. Choaching dan Aspek-Aspek choaching. Jakarta; Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Hermawan, Ryan Dhika. 2014. Analisis Tingkat Keberhasilan Jump Shoot 2 Point Pada Pemain Putera Tim Bolabasket Ikor Unesa. Jurnal Kesehatan Olahraga Volume 2 Nomor 1.
- Hulfian, Lalu, Kusuma, Lalu Sapta Wijaya, Subakti, dan Sutandra, Lalu Mawardi Andra. 2018. Aplikasi Air Alert Training Untuk Komponen Biomotorik Dasar Pemain Sepak Bola Ekstrakurikuler Sman 1 Montong Gading. Volume 5 Nomor 2.
- Lutan, Rusli. 2001. Olahraga Dan Etika Fair Play : Jakarta, Direktorat Pemberdayaan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Olahraga, Dirjen Olahraga Departemen Pendidikan Nasional.
- Muhammad, Junalia. 2017. Pengaruh Faktor Anthropometri Dan Fisik Dominan Penentu Kemampuan Jump Shoot Bola Basket. Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. Volume 3 nomor 1.
- Syaukani, Agam Akhmad., Hidayah Taufiq., dan Nugroho, Prapto. 2014. Hubungan Komposisi Massa Tubuh, Kekuatan Otot Perut, Dan Power Otot Tungkai Terhadap Hasil Jump Shoot Atlet Bola Basket Pplpd Jawa Tengah Tahun 2013. Journal of Sport Sciences and Fitness. Volume 3 Nomor 1.
- Syafuruddin. 2011. Ilmu Kepelatihan Olahraga. (Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga). Padang: UNP Press