

Olahraga

MAJALAH ILMIAH

POLA HIDUP SEHAT UNTUK LANJUT USIA

○○○

ADOPSI HEWITT TENNIS ACHIEVEMENT TEST UNTUK PENGEMBANGAN KETERAMPILAN BERMAIN TENIS BAGI MAHASISWA FIK UNY

○○○

ANALISIS KEBERAKATAN SISWA PENDIDIKAN SEPAK BOLA (PSB) BONANSA SALA

○○○

PENGEMBANGAN TES UNJUK KERJA FREE THROW CABANG OLAHRAGA BOLABASKET

○○○

CIDERA PENANGANAN KESALAMAN GERAK CABANG ATLETIK

○○○

MENGENAL OLAHRAGA SOFTBALL

○○○

PENGEMBANGAN PSIKOLOGI ANAK MELALUI OLAHRAGA

○○○

LATIHAN FLEKSIBILITAS DENGAN TEKNIK PNF

○○○

ANALISIS SECARA BIOMEKANIKA TEKNIK GERAK SERANG DALAM ANGGAR

○○○

RESENSI BUKU: AJAKLAH ANAK-ANAK BERMAIN AGAR MENJADI PINTAR

B4

OLAHRAGA

Terbit tiga kali setahun, pada bulan April, Agustus, dan Desember. Berisi tulisan yang diangkat dari hasil penelitian dan kajian analisis-kritis di bidang keolahragaan.

Ketua Penyunting
Sukadiyanto

Sekretaris Penyunting
Margono

Penyunting Pelaksana
Yustinus Sukarmin
Djoko Pekik Irianto
Eka Swasta Budayati
Dimiyati
Sumaryanto

Penyunting Ahli
Harsuki (Universitas Negeri Jakarta)
Jumhan Pida (Universitas Negeri Yogyakarta)
BM. Wara Kushartanti (Universitas Negeri Yogyakarta)
M. Furchon Hidayatullah (Universitas Negeri Sebelas Maret)

Pelaksana Tata Usaha
Joko Purwanto
Dasmi
Sugiri
Sumardiyanto

Alamat Penyunting dan Tata Usaha

FIK-UNY, Jl. Kolombo 1, Yogyakarta. Telepon/Fax. (0274) 513092

OLAHRAGA diterbitkan sejak April 1995 dengan terbitan perdana. Penyunting menerima sumbangan tulisan yang belum pernah diterbitkan oleh media lain. Naskah diketik pada kertas HVS Kuarto, spasi ganda, panjang 15 s.d 20 halaman, dengan format seperti tercantum pada halaman kulit dalam-belakang. Naskah yang masuk dievaluasi dan disunting untuk keseragaman format, istilah dan tata cara lainnya.

DAFTAR ISI

• Pola Hidup Sehat Untuk Lanjut Usia <i>Oleh Sumintarsih</i>	1
• Adopsi <i>Hewitt Tennis Achievement Test</i> Untuk Pengembangan Keterampilan Bermain Tenis Bagi Mahasiswa FIK UNY <i>Oleh Hari Yulianto</i>	20
• Analisis Keberbakatan Siswa Pendidikan Sepak Bola (PSB) Bonansa Sala <i>Oleh Muhammad Mariyanto</i>	36
• Pengembangan Tes Unjuk Kerja <i>Free Throw</i> Cabang Olahraga Bolabasket <i>Oleh Budi Aryanto</i>	48
• Cidera Penanganan Kesalahan Gerak Cabang Atletik <i>Oleh Cukup Pahalawidi</i>	58
• Mengenal Olahraga <i>Softball</i> <i>Oleh E. Suhartini</i>	71
• Pengembangan Psikologi Anak Melalui Olahraga <i>Oleh Ahmad Rithaudin</i>	84
• Latihan Fleksibilitas Dengan Teknik PNF <i>Oleh Abdul Alim</i>	100
• Analisis Secara Biomekanika Teknik Gerak Serang Dalam Anggar <i>Oleh Faidillah Kurniawan</i>	110
• Resensi Buku: Ajaklah Anak-anak Bermain Agar Menjadi Pintar <i>Oleh Margono dan Eka Swasta Budayati</i>	129

PENGEMBANGAN TES UNJUK KERJA FREE THROW CABANG OLAHRAGA BOLABASKET

Oleh:

Budi Aryanto

Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan indikator-indikator yang menjadi dasar untuk menyusun tes unjuk kerja *free throw* dan mengembangkan tes unjuk kerja *free throw* siswa SMA di Kota yang valid dan reliabel.

Penelitian ini merupakan penelitian dan pengembangan (*Research and Development*). Pilot study menggunakan sebagian siswa SMA di Kabupaten Sleman yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket. Validitas dicapai dengan mengorelasikan hasil penilaian *judge* menggunakan tes unjuk kerja *free throw* dengan tes keterampilan *free throw* dari Brace. Reliabilitas adalah reliabilitas antar rater tes unjuk kerja *free throw*.

Indikator-indikator *free throw* berhasil dikembangkan dari teori BEEF yang terdiri dari fase persiapan, fase pelaksanaan, dan fase follow through. Validitas tes unjuk kerja *free throw* diperoleh sebesar 0,71. Reliabilitas tes unjuk kerja *free throw* diperoleh sebesar 0,999.

Kata-kata Kunci: Tes unjuk kerja, *Free Throw*, Validitas, reliabilitas.

Semua pekerjaan atau suatu disiplin ilmu membutuhkan evaluasi untuk mengetahui sejauh mana pekerjaan yang dilakukan mencapai keberhasilan tertentu. Semua tujuan dan sasaran dapat diketahui keberhasilannya dari apa yang telah dievaluasi dan diukur. Evaluasi, dengan tes sebagai alat ukur dan pengukuran sebagai proses

pengambilan data, merupakan suatu pekerjaan yang harus dilakukan untuk mengetahui sejauh mana suatu usaha mencapai hasil yang diharapkan.

Menurut Bompas (1994: 85), tes adalah instrumen unjuk kerja individu, sedangkan penilaian merupakan proses untuk menentukan status seseorang sesuai kriteria yang dipakai. Fungsi pengukuran adalah untuk mengetahui kemampuan atau keterampilan, menyiapkan dasar untuk mencapai kemajuan, mendiagnosis kelemahan, dan meramalkan kemungkinan di masa depan.

Menurut Imam Sodikun (2004: 7), hasil belajar merupakan prestasi yang dicapai seseorang melalui suatu kegiatan belajar. Kalau belajar tentang pengetahuan hasilnya adalah tentang pengetahuan (*knowledge*), sedangkan belajar keterampilan gerak maka perolehan-nya adalah penguasaan keterampilan gerak.

Keberadaan instrumen atau alat ukur tes keterampilan bolabasket untuk tingkat SMA yang pelaksanaannya dilakukan secara objektif sangat dibutuhkan, sehingga evaluasi terhadap perkembangan anak didik tidak semata-mata didasarkan intuisi belaka dan cenderung subjektif. Model pembinaan semacam ini, dalam jangka pendek tidak akan menghasilkan data yang dapat menggambarkan hasil belajar siswa secara objektif, sehingga kemajuan hasil belajarnya tidak diketahui dengan pasti.

Tes dikatakan baik apabila sah dan handal. Validitas suatu tes berkaitan dengan kemampuan tes dalam mengungkap gejala atau bagian gejala yang diukur dan seberapa jauh tes dapat menunjukkan dengan sebenarnya status keadaan gejala atau bagian dari gejala yang diukur. Ketepatan tes adalah kebenaran, ketelitian, kesaksamaan atau kecermatan pengukuran. Alat ukur yang dapat mengerjakan dengan benar fungsi yang diserahkan kepadanya dan fungsi untuk apa alat itu dipersiapkan adalah alat ukur yang sah.

Reliabilitas atau keterandalan tes berkaitan dengan pengukuran yang dilakukan berulang kali dengan menggunakan alat yang sama, subjek yang sama, dalam situasi dan kondisi yang sama akan menghasilkan hasil yang sama atau relatif sama. Hal ini menunjukkan

sejauh mana pengukuran itu dapat memberikan hasil yang relatif sama jika dilakukan pengukuran kembali terhadap subjek yang sama.

Beranjak dari kajian pustaka di atas, apabila ingin mengetahui kecakapan seseorang dalam melakukan free throw dalam permainan bola basket mutlak diperlukan alat penilaian yang sah dan handal.

Penelitian ini bertujuan untuk : (1) mengetahui indikator-indikator free throw, (2) mengembangkan tes unjuk kerja yang dapat mengukur free throw, (3) mengetahui bentuk dan kualitas dari tes unjuk kerja *free throw*.

KAJIAN PUSTAKA

1. Kajian Teori

Permasalahan yang utama dalam mengembangkan instrumen alat ukur dalam domain psikomotor atau keterampilan olahraga adalah seringnya terdapat miskonsepsi terhadap analisis teknik-teknik atau keterampilan-keterampilan yang akan diukur dalam satu cabang olahraga tertentu.

Menurut Setyo Budiwanto (2003: 135), langkah pertama adalah menganalisis teknik-teknik keterampilan cabang olahraga yang akan diukur dan akan dijadikan butir tes eksperimen.

Ngatman (2003: 59) berpendapat bahwa analisis terhadap cabang olahraga ditempuh agar materi tes yang disusun tidak menyimpang dari unsur-unsur penting yang terdapat pada cabang olahraga yang disusun tesnya. Menurut Djemari Mardapi (2004: 109), langkah awal dalam mengembangkan tes adalah menetapkan spesifikasi tes, yaitu berisi uraian yang menunjukkan keseluruhan karakteristik yang harus dimiliki suatu tes. Penyusunan spesifikasi tes mencakup kegiatan sebagai berikut: (1) menentukan tujuan instrumen, (2) menyusun kisi-kisi instrumen, (3) memilih bentuk instrumen, dan (4) menentukan panjang instrumen. Ada tiga langkah dalam mengembangkan kisi-kisi tes, yaitu: (1) menulis kompetensi dasar, (2) menulis materi pokok, (3) menentukan indikator, dan (4) menentukan jumlah soal. Penentuan indikator-indikator yang dapat diukur digunakan kompetensi dasar sebagai acuan.

Untuk menjadi seorang pemain bola basket harus menguasai tembakan *lay up*, tembakan loncat, tembakan kaitan, dan tembakan di tempat (*set shot*) (Hoy dan Carter, 1980: 13).

Free Throw (tembakan hukuman) adalah tembakan yang dilakukan oleh seorang pemain yang dilakukan dari belakang garis tembakan hukuman (Perbasi, 2006: 31).

Menurut Wissel (1994: 53) seorang pemain yang akan melakukan *free throw* (tembakan hukuman) harus melewati 3 tahap yaitu: (1) tahap persiapan, (2) tahap pelaksanaan, dan (3) tahap *follow through*.

Menurut Danny Kosasih (2008: 47-49) mekanika gerak teknik yang benar dalam melakukan free throw adalah: (1) balance, membak yang baik bermula dari posisi kaki yang siap (*triple threat position*); (2) target, ring adalah target menembak, maka focus pandangan menembak adalah ring; (3) *Shooting hand*, cengkeram bola dengan mantap dan lebarkan jari-jari dengan nyaman, kecuali bagian telapak tangan tidak menyentuh bola. Tekuk pergelangan tangan tidak melebihi 70 derajat. Kunci siku pada posisi L, kesalahan sering terjadi karena siku sebagai penopang terbuka ke samping; (4) *balance hand*, tangan pendukung ini hanya digunakan untuk menjaga keseimbangan memegang bola sebelum bola meninggalkan tangan. Kesalahan sering terjadi saat mencengkeram bola, dimana ibu jari ikut mendorong bola saat menembak; (5) *release*, teori ini mengajarkan bagaimana melepaskan bola dengan *back spin*; (6) *follow through*, langkah terakhir menembak yang baik adalah gerakan tangan menunjuk ke arah ring, siku tetap dikunci dan gunakan tenaga dorongan terakhir dari pergelangan tangan.

Ada peristilahan yang merupakan rangkuman teori di atas dalam melakukan tembakan yaitu **BEEF**: (1) *B (Balance)*, gerakan menembak selalu dilakukan dalam keadaan tubuh seimbang dengan kedua kaki sebagai tumpuannya; (2) *E (Eyes)*, agar tembakan menjadi akurat penembak harus segera fokus pada target; (3) *E (Elbow)*, pertahankan posisi siku agar pergerakan lengan tetap *vertical*, (4) *F (Follow through)*, kunci siku lalu lepaskan gerakan lengan, pergelangan tangan, dan jari-jari tangan mengikuti ke arah ring.

2. Penelitian yang Sehubungan

Penelitian Setyawan (2009), dengan judul Analisis Teknik Free Throw Shoot Siswa SMAK Sang Timur Yogyakarta menunjukkan bahwa kebanyakan kesalahan menembak saat melakukan free throw adalah: (1) saat membuka kaki belum sepenuhnya sebar bahu, (2) pegangan tangan saat memegang bola belum benar, (3) sudut saat menekuk lutut masih terlalu kecil sehingga tembakan sering tidak sampai ring.

3. Kerangka berpikir

Untuk mengevaluasi atau menilai suatu bentuk keterampilan gerak atau ranah psikomotorik bisa digunakan suatu instrument yang disebut tes unjuk kerja. Tes ini harus dikembangkan dengan mengacu pada indikator-indikator yang diambil dari acuan teori dan pendapat para pakar. Tes ini perlu diujicobakan untuk melihat validitas dan reliabilitas yang merupakan kualitas dari tes yang bersangkutan.

METODOLOGI PENELITIAN

1. Wilayah generalisasi DIY.
2. Populasi dan sampel.
Populasi dalam penelitian ini adalah pemain bolabasket tingkat SMA di DIY yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMA-nya, sampel yang digunakan sebanyak 40 orang.
3. Desain Penelitian
Penelitian ini merupakan penelitian research and development, penelitian ini adalah suatu penelitian untuk mengembangkan suatu produk dalam pendidikan untuk kepentingan peningkatan mutu pembelajaran. Dalam hal ini, produk yang di kembangkan adalah suatu tes unjuk kerja untuk mengukur dan mengevaluasi kemampuan free throw pemain bolabasket putra di DIY.
4. Teknik Pengumpulan Data
Menggunakan tes keterampilan free throw dari Brace. Testee melakukan free throw sebanyak 10 kali. Selain itu dibutuhkan 3

orang judge untuk menilai teknik free throw para testee dengan menggunakan tes unjuk kerja free throw yang dikembangkan.

5. Analisis Data

Untuk memaknai data dalam penelitian ini digunakan analisis berupa:

- a. Uji reliabilitas, reliabilitas yang digunakan adalah reliabilitas antar rater (Saefudin Azwar, 2007: 105-108).
- b. Uji validitas, dengan mengorelasikan rata-rata penilaian para rater dengan tes keterampilan free throw dari Brace. Memakai rumus *Product Moment* dari Pearson untuk mengorelasikannya.

HASIL PENELITIAN

1. Bentuk tes unjuk kerja dan pengembangannya.

Indikator free throw sebagai berikut:

Fase Persiapan

- a. Pandangan focus pada ring.
- b. Kaki sejajar dan terentang sebar bahu menggunakan sikap kuda-kuda kaki yang berada di depan sesuai dengan tangan yang digunakan untuk menembak.
- c. Lutut dilenturkan dan ditekuk untuk memperoleh awalan.
- d. Bahu rileks, sikap tubuh seimbang.
- e. Bola dipegang dengan kedua tangan di atas kepala atau di depan dada, di antara telinga dan bahu atau bola di depan dada.
- f. Tangan penembak di belakang bola, tangan penyeimbang berada di samping bola.
- g. Siku lengan tangan penembak membentuk sudut 90 derajat.
- h. Siku masuk ke dalam dan jari-jari rileks dengan bagian telapak tangan tidak menyentuh bola.

Fase Pelaksanaan

- a. Kunci siku pada posisi huruf L, dan tekuk pergelangan tangan tidak melebihi 70 derajat.

- b. Luruskan kaki bersamaan dengan meluruskan lengan yang dipergunakan untuk menembak sampai siku lurus.
 - c. Gerakan menembak diakhiri dengan lecutan pergelangan tangan sampai jari-jari menghadap ke bawah dan melepaskan pada jari telunjuk.
 - d. Tangan penyeimbang lepas dari bola saat lengan tangan lurus pada saat bola diangkat ke atas.
- Fase follow through
- a. Lengan terentang
 - b. Telapak tangan ke bawah
 - c. Jari telunjuk menunjuk pada target
 - d. Seimbangkan dengan telapak tangan ke atas
 - e. Posisi lengan tetap lurus sampai bola masuk ke dalam ring
 - f. Bola melambung dan masuk
 - g. Gerakan pada fase persiapan, pelaksanaan, dan follow through dilakukan secara simultan.

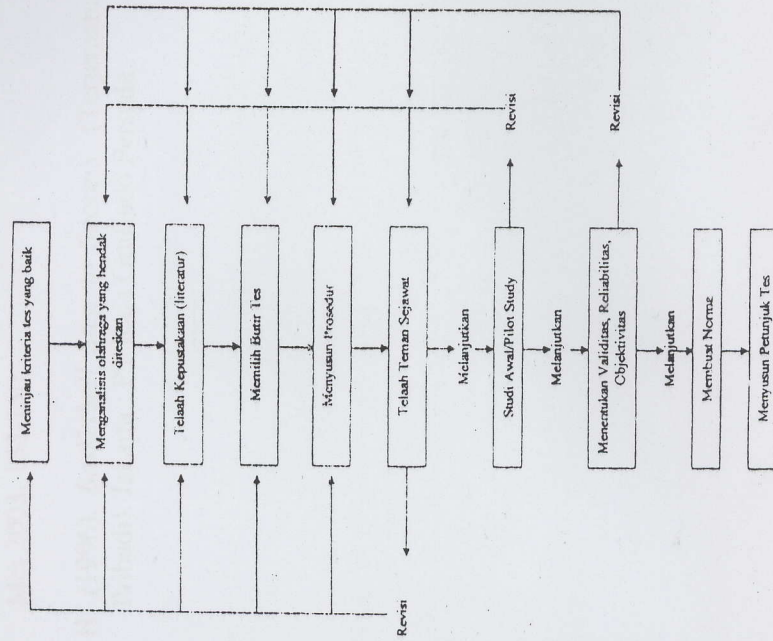
2. Analisis Data

Uji reliabilitas pada tes unjuk kerja ini, menggunakan uji reliabilitas antar rater, diketahui sebesar 0,999. Jadi reliabilitas tes unjuk kerja free throw sebesar 0,999.

Uji validitas, korelasi antara tes unjuk kerja dengan tes keterampilan menembak Brace, sebesar 0,710.

PEMBAHASAN

Sesuai dengan pendapat Morrow dkk (2005: 313) menyarankan sepuluh langkah dalam pengembangan atau penyusunan tes, seperti terlihat pada Gambar di bawah ini.



Gambar 1. Sepuluh langkah pengembangan instrumen alat ukur.

Berdasarkan langkah-langkah pengembangan tes di atas, pengembangan tes unjuk kerja free throw baru sampai di langkah studi awal atau pilot study. Dibutuhkan lebih banyak sampel untuk dapat

mengatakan bahwa tes unjuk kerja ini baik dan dapat digeneralisasikan dengan luas.

KESIMPULAN

Kualitas tes unjuk kerja, dalam pilot study ini, cukup valid dan reliable. Dilihat dari hasil perhitungan validitas sebesar 0.710 dan reliabilitas sebesar 0,999.

SARAN-SARAN

1. Perlu dilakukan penelitian serupa dengan memperbanyak sampel.
2. Membuat analisis tentang free throw dengan berbagai cara.
3. Membuat perbandingan pengukuran dengan berbagai macam cara pengukuran.

DAFTAR PUSTAKA

Bompa, T.O. (1994). *Theory and Methodology of Training* (Terjemahan). Program Pascasarjana Universitas Pajajaran Bandung.

Hoy, L & Carter, C.A. (1980). *Tackle Basketball*. London : Stanley Paul & Co. Ltd.

Sistem Penilaian Hasil Belajar Keterampilan Gerak. Disampaikan pada seminar HEPI "Rekayasa Sistem Penilaian dalam Rangka Meningkatkan Kualitas Pendidikan" Yogyakarta 26-27 Maret 2004.

Morrow, J.R. Jr; Jackson, A.W; Disch, J.G; & Mood, D.P. (2005). *Measurement and Evaluation in Human Performance 3rd edition*. USA: Human Kinetics.

Ngatman (2003). Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani, *Olahraga Majalah Ilmiah*, Volume 9 Agustus 2003, 46-63.

Setyo Budiwanto. (2003). Prosedur Menyusun tes Keterampilan Olahraga. *Jurnal IPTEK Olahraga*, Volume 5 Nomor 2 Mei 2003, 133-150

Wissel, H. (1996). *Basketball Step to Success*. (Terjemahan Bagus Pribadi). Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
