

MODEL LATIHAN *SHOOTING* BOLA BASKET DENGAN MODIFIKASI RING PADA ANAK USIA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

Imam Mahfud¹⁾, Rizki Yuliandra²⁾, Aditya Gumantan³⁾

^{1), 2), 3)} Pendidikan Olahraga, Fakultas Sastra dan Ilmu Pendidikan, Universitas Teknokrat Indonesia, Jl. ZA. Pagar Alam No.9 -11, Labuhan Ratu, Kedaton, Kota Bandar Lampung, Lampung, 35132.

*Imam_mahfud@teknokrat.ac.id*¹, *rizki.yuliandra@teknokrat.ac.id*²,
*aditya.gumantan@teknokrat.ac.id*³

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya tingkat penguasaan keterampilan shooting pada permainan bola basket. Tujuan yang ingin dicapai pada penelitian dan pengembangan ini adalah untuk menghasilkan produk model latihan shooting dengan modifikasi ring pada permainan bola basket. Penelitian ini menggunakan metode Research & Development (R&D) dari (Borg and Gall, 1983:775). Subyek dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Dasar di Kecamatan Kemiling kota Bandar Lampung. Tahapan-tahapan dalam penelitian ini adalah: analisis kebutuhan, evaluasi ahli (evaluasi produk awal), ujicoba kelompok kecil, dan ujicoba kelompok besar (field testing). Uji efektifitas produk pengembangan ini yaitu berdasarkan dari penilaian 3 orang ahli bola basket, yaitu 2 orang dosen bola basket dan 1 orang pelatih bola basket. Nilai yang didapatkan adalah 86 yang dinyatakan valid dan layak untuk digunakan. Berdasarkan hasil pengembangan dapat disimpulkan: 1) Dengan model latihan shooting pada permainan bola basket dengan modifikasi ring pada anak Sekolah Menengah Pertama, anak dapat berlatih dengan efektif dan efisien. 2) Dengan model latihan shooting pada permainan bola basket dengan modifikasi ring pada anak Sekolah Menengah Pertama, dapat meningkatkan gairah dan mencegah kebosanan siswa dalam berlatih. 3) Model latihan pada permainan bola basket dengan modifikasi ring pada anak Sekolah Menengah Pertama cocok digunakan karena ketinggian ring dapat disesuaikan dengan kemampuan masing-masing pesertanya.

Kata kunci: latihan, model, shooting, Modifikasi, Ring Bolabasket

Abstract

The problem in this study is the low level of mastery of shooting skills in basketball games. The goal to be achieved in this research and development is to produce a shooting practice model product with a modified ring in basketball games. This study uses the Research & Development (R&D) method from (Borg and Gall, 1983:775). The subjects in this study were elementary school students in Kemiling District, Bandar Lampung city. The stages in this research are: needs analysis, expert evaluation (initial product evaluation), small group trials, and large group trials (field testing). The effectiveness test of this development product is based on the assessment of 3 basketball experts, namely 2 people. basketball lecturer and 1 basketball coach. The value obtained is 86 which is declared valid and feasible to use. Based on the results of the development, it can be concluded: 1) With a shooting practice model in a basketball game with a modified ring for junior high school children, children can practice effectively and efficiently. 2) With a shooting practice model in a basketball game with a modified ring for junior high school children, it can increase enthusiasm and prevent student boredom in practicing. 3) The training model in basketball games with modified rings for junior high school children is suitable because the height of the ring can be adjusted to the abilities of each participant.

Keywords: practice, model, shooting, modification, basketball ring

Pendahuluan

Olahraga merupakan bentuk perilaku gerak manusia yang spesifik yang memiliki arah dan tujuan yang beragam sehingga olahraga merupakan fenomena yang relevan dengan kehidupan sosial dari tiap orang. Sekolah melalui pembelajaran pendidikan jasmani adalah sarana untuk memaksimalkan potensi gerak anak. Pendidikan jasmani dalam pendidikan selalu berhubungan dengan manusia dengan segala karakteristiknya. (Mahfud et al., 2020)

Pembinaan dan pengembangan olahraga dilaksanakan melalui proses pembelajaran yang dilakukan oleh guru/pelatih olahraga yang berkualifikasi dan memiliki sertifikat kompetensi yang sesuai. Pembinaan hendaknya dilaksanakan sejak usia dini agar potensi yang dimiliki dapat dikembangkan dengan maksimal serta dengan didukung sarana dan prasarana olah raga yang memadai. (Yuliandra et al., 2020)

Proses latihan yang diselenggarakan harus memiliki tujuan dengan memperhatikan situasi dan kondisi, sumber belajar dan materi latihan serta karakteristik siswanya ke dalam bentuk strategi latihan agar dapat tercapainya tujuan latihan yang maksimal. Seorang pelatih seyogyanya dapat menghubungkan antara strategi latihan, kebutuhan dan karakteristik siswa, serta materi latihan beserta sumbernya yang saling berkaitan agar berjalan dengan maksimal. (Gumantan et al., 2021)(Gumantan & Fahrizqi, 2020).

Melalui observasi yang dilakukan pada proses latihan bola basket dan wawancara terhadap pelatih, bahwa yang terjadi di lapangan adalah anak pada saat melakukan *shooting* cenderung jauh dari kata baik. Dari 10 kali percobaan *shooting* rasio masuknya hanya berkisar 20 %. Jelas sangatlah memprihatinkan apabila kondisi semacam itu terus berlanjut. Untuk itu, peneliti ingin melakukan penelitian tentang pengembangan model latihan *shooting* pada permainan bola basket dengan modifikasi ring dengan ketinggian yang bisa diatur pada anak usia sekolah menengah pertama.

Penelitian pengembangan merupakan suatu penelitian yang mendasarkan pada pembuatan suatu produk yang efektif, diawali dengan analisis kebutuhan, pengembangan produk dan uji coba produk. *National Science Board* dalam (Putra, 2012). menyebutkan penelitian dan pengembangan adalah studi sistematis terhadap pengetahuan ilmiah yang lengkap atau pemahaman tentang subjek yang diteliti. Penelitian dan pengembangan adalah suatu proses atau langkah-langkah untuk mengembangkan suatu produk baru atau menyempurnakan produk yang ada dan dapat dipertanggungjawabkan.

Pengembangan model merupakan hasil penelitian yang berorientasi pada hasil pengembangan produk. Jadi penelitian dan pengembangan dapat menghasilkan produk dan dapat diuji keefektifitasan dari produk tersebut. Penelitian *R&D* bertujuan untuk menemukan, merumuskan, memperbaiki, mengembangkan, menghasilkan, menguji keefektifan produk, model, metode / strategi / cara, jasa, prosedur tertentu yang lebih baik, baru, efektif, efisien produktif, dan bermakna (Sukmadinata, 2005).

Latihan adalah upaya untuk meningkatkan kualitas fungsional organ tubuh serat psikis pelakunya. Latihan yang dilakukan harus disusun dan dilaksanakan secara tepat dan benar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. latihan adalah suatu proses penyempurnaan atlet secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik, teknik, taktik dan mental yang harus teratur, meningkat, bertahap dan berulang-rulang (Harsono, 2017). latihan bertujuan untuk untuk mencapai tujuan perbaikan sistem organisasi dan

fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi atau penampilan olahraga. (Mahfud & Fahrizqi, 2020). Tujuan latihan secara umum adalah untuk membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan secara konseptual ketrampilan dalam membantu serta mengungkapkan potensi olahragawan mencapai puncak (Gumantan & Fahrizqi, 2020).

Prinsip latihan adalah hal yang wajib diketahui oleh seorang pelatih agar tujuan dari latihan dapat tercapai dengan maksimal. Penyusunan dan pelaksanaan program latihan hendaknya memperhatikan prinsip prinsip latihan. Prinsip latihan menurut Bompa dalam (James Tangkudung & Puspitorini, 2012).

Permainan bola basket adalah permainan yang menggunakan bola besar, yang dimainkan dengan tangan dan bertujuan memasukkan bola sebanyak mungkin ke (keranjang) lawan serta menahan lawan agar jarang memasukkan bola basket (keranjang) sendiri. Permainan bola basket menurut (Salim, 2007) dimainkan di atas lapangan dengan permukaan yang keras. Hal ini berlaku untuk lapangan yang ada di dalam maupun di luar ruangan. Sikap dasar dalam permainan basket memastikan kalian akan biasa bergerak dengan cepat kesegala arah, sikap tersebut ialah “(1) kaki-bahu terbuka lebar (2) lutut menekuk (3) berat badan ditumpukkan pada tumit kaki kalian (4) pinggang sedikit di bengkokkan (5) punggung lurus, dan (6) kepala tengadah”.

Bola basket dimainkan di lapangan persegi panjang oleh dua tim dengan lima pemain per tim, tujuannya adalah mendapatkan nilai dengan memasukkan bola ke dalam keranjang sebanyak-banyaknya dan mencegah tim lain melakukan hal yang serupa (Yuliandra & Fahrizqi, 2020). Pada bolabasket tembakan dibagi menjadi dua yaitu tembakan dalam dan tembakan luar, tembakan dalam terdiri dari *lay-up shoot*, *under the basket shoot*, *hook shoot* dan *jump hook*. Sedangkan tembakan luar terdiri dari *jump shoot* dan *free throw* (Jon Oliver, 2007). Tembakan dalam menghasilkan dua *point* sedangkan tembakan tembakan luar menghasilkan tiga *point*. *Shooting* atau menembak terdiri dari 3 fase yaitu fase persiapan, fase pelaksanaan dan fase *follow through*.

Latihan dapat mencetak seorang *shooter* menjadi seorang *scorer*. Latihan tidak membuat sempurna tetapi membuat pergerakan shooting benar secara permanen. Gerakan *passing* dan *catching* dilanjutkan dengan *quick stop* lalu melakukan *shooting* adalah rangkaian latihan dasar yang penting diberikan kepada pemain, agar pemain tersebut mempunyai kebiasaan yang baik atau yang biasa disebut dengan otomatisasi/gerak otomatis. (Mahfud & Yuliandra, 2020).

Dalam dunia olahraga bola basket latihan mencetak angka atau yang biasa disebut shooting tentu banyak sekali variasi latihan nya. Beberapa contoh latihan *shooting* adalah, yaitu *lay up shoot*, *hook shot*, dan yang paling sering dilakukan di setiap pertandingan adalah *jump shot*. *Lay up shoot* adalah salah satu teknik memasukkan bola ke dalam jaring dalam permainan bola basket dengan melakukan gerakan awal 2 langkah menuju ke arah ring (PB Perbasi, 2009).

Konsep pembelajaran gerak merupakan dasar bagi pelaksanaan proses pembelajaran dan pelatihan gerak atau keterampilan gerak. Keterampilan gerak adalah kemampuan untuk melakukan gerakan secara efisien serta perwujudan dari kualitas koordinasi dan kontrol atas bagian bagian tubuh yang terlibat dalam gerakan (Widiastuti, 2014).

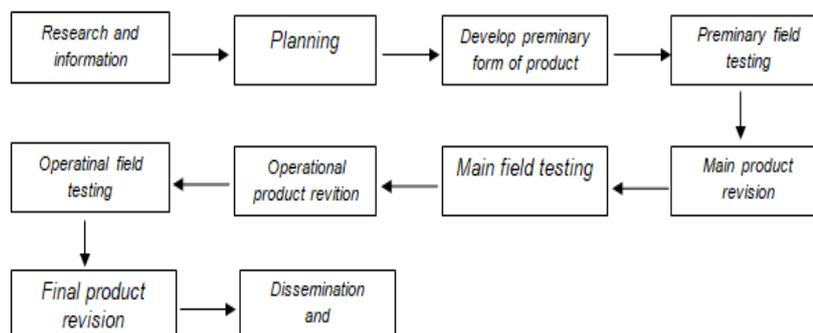
Menurut (Judith E, 2010) belajar gerak diartikan sebagai suatu perubahan keadaan diri seseorang yang berupa peningkatan keterampilan secara relatif tetap sebagai hasil latihan atau pengalaman. Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa belajar gerak adalah seperangkat proses yang berhubungan dengan latihan dan pengalaman yang mengantarkan kearah perubahan gerak permanen dalam perilaku terampil.

Modifikasi alat merupakan salah satu cara untuk memaksimalkan hasil dengan cara memodifikasi alat yang digunakan. Tujuannya agar proses latihan yang dijalankan lebih mudah dan efisien. Arti modifikasi secara umum adalah mengubah atau menyesuaikan. Modifikasi adalah cara merubah bentuk barang dari yang kurang menarik menjadi lebih menarik tanpa menghilangkan fungsi aslinya, serta menampilkan bentuk yang lebih bagus dari aslinya (Mahfud & Fahrizqi, 2020). Modifikasi dapat diartikan sebagai upaya melakukan perubahan dengan penyesuaian-penyesuaian baik dalam segi fisik material (fasilitas dan perlengkapan) maupun dalam tujuan dan cara (metoda, gaya, pendekatan, aturan serta penilaian) (Bahagia, 2000). Pendekatan modifikasi dapat digunakan sebagai salah satu alternatif dalam proses latihan yang dijalankan, oleh karenanya pendekatan ini mempertimbangkan tahap-tahap perkembangan dan karakteristik anak, sehingga anak akan dapat mengikuti dengan maksimal. Pendekatan modifikasi ini dimaksudkan agar materi yang ada dapat disajikan sesuai dengan tahap-tahap perkembangan kognitif, afektif dan psikomotorik anak.

Metode Penelitian

Penelitian pengembangan model latihan *passing* ini menggunakan model penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) dari Borg dan Gall dalam (Gumantan et al., 2020) yang terdiri dari sepuluh langkah dalam penelitian, antara lain: (1) *Research and information collecting* (2) *Planning* (3) *Development of the preliminary form of product* (4) *Preliminary field testing* (5) *Main product revision* (6) *Main field test*. (7) *Operational product revision* (8) *Operational field testing* (9) *Final produk* (10) *Dissemination and implementation*.

Untuk mempermudah sistematika dalam penelitian ini, maka akan digambarkan menggunakan *chart* mengenai langkah-langkah penelitian dan pengembangan yang akan digunakan oleh peneliti berdasarkan dari langkah-langkah penelitian yang diadopsi dari Borg dan Gall:



Gambar 1. Chart Langkah Pengembangan

Berdasarkan *chart* di atas dapat diterangkan langkah-langkah penelitian sebagai berikut:

Langkah-langkah penelitian dan pengembangan ini menggunakan tahap-tahap: (1) Pertama adalah menentukan masalah atau potensi yang menjadi dasar pengembangan model. (2) Selanjutnya dilakukan pengumpulan informasi sebagai landasan pemikiran dalam pembuatan konsep. (3) Pembuatan model pembelajaran (rancangan produk), bentuk rancangan tersebut adalah model latihan *shooting* dengan modifikasi ring. (4) Validasi desain, dilakukan oleh ahli yang bersangkutan, (5) Revisi, dari hasil uji ahli (validasi desain) (6) Ujicoba produk, dilakukan dengan mempraktekkan model latihan *shooting* pada permainan bola basket. (7) Revisi hasil uji coba produk. (8) Ujicoba pemakaian atau uji kelompok yang lebih besar. (9) Revisi produk kedua, revisi dilakukan oleh ahli, guna memperoleh hasil yang sempurna. (10) Model dapat diproduksi.

Teknik pengambilan subyek yang diterapkan dalam penelitian ini merupakan sampling jenuh/sensus, yang dikenal juga sebagai semua anggota populasi digunakan sebagai subjek penelitian.

Tabel 1. Subjek Penelitian

NO	Tahap Penelitian	Jumlah Subjek	Kriteria	Instrument
1	Penelitian Pendahuluan	3	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2 orang pelatih bola basket 	Angket
2	Evaluasi Pakar	2	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2 orang dosen bola basket ▪ 1 orang pelatih bola basket 	Lembar kuesioner dengan 20 variasi latihan
3	Uji Coba Produk a. Small Group Try-Out b. Field Group Try-Out	25 50	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 25 siswa SMP ▪ 50 siswa SMP 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 20 variasi latihan ▪ 20 variasi latihan

Untuk mengetahui efektivitasan produk didapatkan berdasarkan penilaian yang dilakukan oleh 3 orang ahli bola basket terhadap model yang dikembangkan. Penilaian tersebut berupa angket yang diberikan kepada setiap ahli untuk menilai kelayakan dari produk yang dikembangkan. Ahli-ahli bola basket tersebut adalah: 2 orang dosen bola basket dan 1 orang pelatih bola basket. Terdapat 10 pertanyaan instrument penilaian yang diberikan kepada ahli bola basket untuk menilai kelayakan produk yang dihasilkan.

Setiap instrument terdapat 5 pilihan nilai mulai yang paling baik dengan skor 5 dan yang terkecil dengan skor 1. cara menskor hasil dari seluruh instrument penilaian adalah sebagai berikut:

$$\Sigma = \frac{\text{skor maksimal yang didapat}}{\text{skor maksimal}} \times 100\%$$

Tabel 2. Persentase Hasil Evaluasi

PROSENTASE	KETERANGAN	MAKNA
80% - 100%	VALID	LAYAK DIGUNAKAN
60% - 79%	CUKUP VALID	LAYAK DIGUNAKAN
50% - 59%	KURANG VALID	DIPERBAIKI
< 50%	TIDAK VALID	DIPERBAIKI

Hasil Penelitian

Pengembangan model latihan *shooting* pada permainan bola basket dengan modifikasi ring pada siswa Sekolah Menengah Pertama ditujukan agar menghasilkan model-model latihan *shooting* yang efektif dan bervariasi. Data hasil analisis kebutuhan disajikan melalui beberapa cara yaitu wawancara pelatih bola basket dan penyebaran kuisioner untuk siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket. Data hasil validasi akan disajikan oleh tiga orang ahli bola basket yang didapat melalui kuisioner. Teknik yang digunakan untuk mengolah data hasil penilaian dari *expert judgment* yang terdiri dari 2 dosen sebagai ahli bola basket dan 1 pelatih bola basket.

Data diatas adalah penilaian model yang dihasilkan dari 3 orang ahli bola basket. Berikut ini adalah rekapitulasi nilai dari *expert judgement*.

Tabel 3. Rekapitulasi nilai *expert judgement*

No	<i>Expert Judgement</i>	Nilai (persentase)
1	Dosen Sepakbola	82 %
2	Dosen Sepakbola	88 %
3	Pelatih Sepakbola	88%
Rata-rata		86 %

Berdasarkan data diatas yaitu nilai rata-rata yang dihasilkan dari 3 orang ahli bola basket adalah 86 % sehingga model latihan *shooting* pada permainan bola basket ini dinyatakan **valid** dan **layak** untuk digunakan. Berdasarkan hasil penelitian secara menyeluruh menunjukkan bahwa produk pengembangan model latihan *shooting* bola basket dengan modifikasi ring pada untuk usia Sekolah Menengah Pertama ternyata secara keseluruhan layak dan efektif digunakan. model latihan *shooting* pada permainan bola basket ini hendaknya dapat dipertimbangkan oleh pengajar atau pelatih sebagai alternatif atau referensi bagi kegiatan latihan *shooting* pada permainan bola basket.

Setelah produk ini dievaluasi, maka dapat disampaikan beberapa keunggulan dari produk ini antara lain: (1) Dapat meningkatkan kemampuan *shooting* siswa. (2) Model ini

akan meningkatkan minat berlatih anak karena terdapat beberapa variasi latihan dengan modifikasi ring yang dapat diatur ketinggiannya, sehingga membantu untuk meningkatkan keterampilan shooting pada permainan bola basket. (4) Model latihan ini dapat menunjang proses latihan *shooting* bola basket untuk usia Sekolah Menengah Pertama.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penilaian yang diberikan oleh 3 orang ahli bola basket didapatkan hasil perhitungan rata-rata dari ke 3 ahli adalah sebesar 86 % sehingga model latihan ini dinyatakan **valid** dan **layak** untuk digunakan dalam menunjang proses latihan *shooting* pada permainan bola basket. Produk yang dihasilkan adalah berupa buku panduan latihan *shooting* pada permainan bola basket dengan modifikasi ring yang dikembangkan berupa 20 bentuk variasi latihan *shooting*.

Berdasarkan dari data yang peneliti peroleh dari hasil ujicoba lapangan dan pembahasan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa: 1) Dengan model latihan *shooting* pada permainan bola basket dengan modifikasi ring pada anak Sekolah Menengah Pertama, anak dapat berlatih dengan efektif dan efisien. 2) Dengan model latihan *shooting* pada permainan bola basket dengan modifikasi ring pada anak Sekolah Menengah Pertama, dapat meningkatkan gairah dan mencegah kebosanan siswa dalam berlatih. 3) Model latihan pada permainan bola basket dengan modifikasi ring pada anak Sekolah Menengah Pertama cocok digunakan karena ketinggian ring dapat disesuaikan dengan kemampuan masing-masing pesertanya.

Daftar Pustaka

- Bahagia, Y. (2000). *Prinsip-prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Depdiknas, Ditjen Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III Tahun 2000.
- Gumantan, A., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengaruh Latihan Fartlek dan Cross Country Terhadap Vo2Max Atlet Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *Jurnal Sport-Mu Pendidikan Olahraga UM Jember*, 1(1), 1–9.
- Gumantan, A., Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2020). Pengembangan Aplikasi Pengukuran Tes Kebugaran Jasmani Berbasis Android. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 19(02), 196–205.
- Gumantan, A., Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2021). Analysis of the Implementation of Measuring Skills and Physical Futsal Sports Based Desktop Program. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 10(1), 11–15.
<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>
- Harsono. (2017). *Kepelatihan Olahraga, Teori dan Metodologi* (2nd ed.). PT. Remaja Rosdakarya.
- James Tangkudung & Puspitorini, W. (2012). *Kepelatihan Olahraga “Pembinaan Prestasi*

Olahraga. Cerdas Jaya.

Jon Oliver. (2007). *Dasar-dasar Bola Basket*. Kementerian Pemuda dan Olahraga.

Judith E, R. (2010). *Teaching Physical Education for Learning* (6th ed.). McGraw-Hill Co, Inc.

Mahfud, I., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengembangan Model Latihan Keterampilan Motorik Melalui Olahraga Tradisional Untuk Siswa Sekolah Dasar. *Sport Science and Education Journal Universitas*, 1, 31–37.

Mahfud, I., Gumantan, A., & Nugroho, R. A. (2020). Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga. *Wahana Dedikasi : Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 3(1), 56–61. <https://doi.org/10.31851/dedikasi.v3i1.5374>

Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2020). Pengembangan Model Gerak dasar Keterampilan Motorik Untuk Kelompok Usia 6-8 Tahun. *Jurnal Sport-Mu*, 1(1), 54–66.

PB Perbasi. (2009). *Peraturan Bola Basket Resmi*. PERBASU.

Putra, N. (2012). *Research & Development*. PT Raja Grafindo Persada.

Salim, A. (2007). *Buku Pintar Bola Basket*. Jembar.

Sukmadinata. (2005). *Metode Penelitian Pendidikan*. PT Remaja Rosdakarya.

Widiastuti. (2014). *Belajar Keterampilan Gerak*. FIK Universitas Negeri Jakarta.

Yuliandra, R., & Fahrizqi, E. B. (2020). Development Of Endurance With The Ball Exercise Model In Basketball Games. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 4(9), 61–72.

Yuliandra, R., Nuhroho, R. A., & Gumantan, A. (2020). The Effect of Circuit Training Method on Leg Muscle Explosive Power. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 9(3), 157–161. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>