

MODEL LATIHAN KETERAMPILAN LAY UP SHOOT BOLA BASKET BERBASIS PERMAINAN UNTUK USIA 12-14 TAHUN

Jovana Renaldy Gumay¹⁾, Firmansyah Dlis²⁾, dan Ika Novitaria Maharani³⁾

^{1),2),3)}Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

e-mail: jovanarenaldygumay@gmail.com

Abstrak

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian dan pengembangan ini adalah untuk menghasilkan produk model latihan keterampilan *lay up shoot* bola basket berbasis permainan untuk usia 12-14 tahun. Penelitian dan pengembangan ini dilakukan untuk dapat memperoleh informasi tentang pengembangan dan penerapan model latihan keterampilan *lay up shoot* bola basket berbasis permainan untuk usia 12-14 tahun serta untuk mengetahui efektivitas model yang dihasilkan. Penelitian ini menggunakan metode Research & Development (R&D) dari Borg and Gall. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa SMP yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket yang terdiri dari 60 anak. Tahapan-tahapan dalam penelitian ini adalah : analisis kebutuhan, evaluasi ahli (evaluasi produk awal), ujicoba kelompok kecil, dan ujicoba kelompok besar (*field testing*). Uji efektivitas model menggunakan tes keterampilan *lay up shoot* bola basket yang digunakan untuk mengetahui tingkat kemampuan *lay up shoot* anak sebelum dan sesudah pemberian perlakuan model latihan keterampilan *lay up shoot* yang dikembangkan. Tes awal yang dilakukan diperoleh tingkat kemampuan *dribbling* siswa adalah 3,473684. Setelah diberikan perlakuan model latihan *dribbling* didapatkan tingkat kemampuan *dribbling* siswa 10,78947. Pada uji signifikan perbedaan dengan spss 16 didapatkan mean= -7.31579 menunjukkan selisih dari hasil pre-test dan hasil post-test, hasil t-hitung= -55.751 df=37 dan p-value= 0.00 < 0.05 yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan model latihan keterampilan *lay up shoot* bola basket. Dengan demikian model latihan keterampilan *lay up shoot* bola basket berbasis permainan untuk usia 12-14 tahun efektif untuk meningkatkan kemampuan *lay up shoot* bola basket untuk usia 12-14 tahun.

Kata Kunci : model, latihan, bola basket, *lay up shoot*

Abstract

The goal to be achieved from this research and development is to produce a model model of game play basketball skill-based skill training for 12-14 year olds. This research and development is conducted to get information about the development and implementation of model of game-based basketball lay up shoot skill training for 12-14 years old and to know the effectiveness of the resulting model. This research uses Research & Development (R & D) method from Borg and Gall. Subjects in this study were junior high school students who followed extracurricular basketball consisting of 60 children. The steps in this study are: needs analysis, expert evaluation (initial product evaluation), small group trial, and field testing. The model effectiveness test uses the basketball lay up shoot skill test which is used to know the level of lay up shoot ability of the child before and after the treatment of lay up shoot skill training model developed. Preliminary tests performed obtained level of dribbling ability of students is 3.473684. After given treatment dribbling exercise model obtained level of dribbling ability of students 10.78947. On the significant test the difference with spss 16 obtained mean = -

7.31579 shows the difference of pre-test results and post-test results, $t\text{-hitung} = -55.751$ $df = 37$ and $p\text{-value} = 0.00 < 0.05$ which means there is a significant difference between before and after being given a modeling practice of skill lay up shoot basketball. This the model of game-based basketball lay up shoot skills training for 12-14 year olds is effective for improving basketball lay up shoot skills for 12-14 year olds.

Keywords: model, exercise, basketball, lay up shoot

PENDAHULUAN

Di tengah membanjirnya anak-anak yang menyukai olahraga bola basket pada saat sekarang ini, tidak banyak sekolah yang menyediakan tempat latihan yang berkualitas. Anak-anak akan banyak bergerak dan mendapatkan kemajuan karena sering berlatih dan bertambahnya usia. Oleh karena itu, para guru atau pelatih usia-usia muda perlu mengubah sudut pandang tentang tugas dan tanggung jawab sekolah antara lain dengan latihan yang berkualitas dan atraktif, ataupun menyenangkan. Selain itu detunjang beberapa factor yang sangat mempengaruhi seorang pemain bolabasket, diantaranya mental, fisik dan psikologisnya. Pemain itu sendiri juga harus menguasai berbagai macam teknik antara lain, *dribbling*, *passing* dan *shooting*.

Dalam hal ini *Shooting* terdapat beberapa macam jenisnya yaitu *jump shoot*, *lay up shoot*, *power move*, *one hand set shoot*, *hook shoot*, *free throw shoot*, *three point shoot*. Maka dari itu setiap pemain harus bisa menguasai berbagai teknik tersebut. Diantara berbagai jenis *shooting* yang ada saya sebagai peneliti lebih tertarik ke *lay up shoot* karena tingkat keberhasilan *lay shoot* sendiri sangat besar dan lebih mudah untuk dilatih. Maka dari itu untuk meningkatkan kemampuan *lay*

up shoot bola basket seorang pelatih harus membutuhkan model-model latih yang bervariasi selain itu dalam latihan *lay up shoot* pelatih harus memperhatikan juga teknik dan prinsip *lay up shoot* yang harus dimiliki setiap pelatih, untuk tahapan evaluasi adalah salah satu penunjang untuk mengetahui sejauh mana keterampilan pemain tersebut.

Untuk itu, proses penerapan materi latihan ini dengan model yang akan diterapkan kepada pemain, hendaknya setiap pemain dapat merespon dengan baik apa yang telah diinstruksikan pelatih, sehingga pemain juga dapat diperhatikan oleh pelatih dimana kekurangannya saat latihan. Pada saat proses berlangsungnya latihan setiap pemain memiliki kebutuhan yang bervariasi dan keterampilan yang berbeda, ketika latihan pun permainan menemukan kesulitan-kesulitan yang ada harus segera menyelesaikan tugas tersebut. Begitu juga dengan permainan, pemain yang mempunyai kemampuan lebih baik perlakuannya harus disesuaikan dengan instruksi pelatih dan materi yang telah dirancang.

Dapat diketahui bahwa permasalahan yang ditemukan diatas model latihan yang masih terlihat monoton, bentuknya pengulangan-pengulangan yang mengakibatkan para

pemain terlihat kurang bersemangat pada saat mengikuti latihan dan selain itu juga fasilitas mendukung untuk menunjang latihan yang maksimal.

Adapun variasi model latihan *lay up shoot* yang dikembangkan dengan dalam model yanitu berbasis permainan dengan berbagai macam jenis permainannya dan tekanan. Sehingga dengan adanya latihan *lay up shoot* berbasis permainan ini harapannya dapat diterapkan dan dipergunakan sebagai usaha untuk melatih atau meningkatkan keterampilan *lay up shoot* pemain dan mendapatkan perlakuan yang sama khususnya di untuk usia 12-14.

KAJIAN PUSTAKA

Konsep Latihan

Latihan merupakan proses panjang yang dilakukan seseorang. Latihan harus memiliki perencanaan yang jelas agar tujuan latihan dapat tercapai seperti yang diinginkan. Menurut Johansyah Lubis “penyusunan atau perencanaan program latihan adalah mengarahkan latihan selama jangka panjang (waktu tertentu. Tujuannya adalah memaksimalkan adaptasi fisiologi, yang pada akhirnya dapat meningkatkan prestasi atau penampilan seorang atlit”. Lumintuarso mengatakan bahwa “latihan pada dasarnya merupakan proses pendidikan yang bertujuan untuk membantu individu dalam meningkatkan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotornya”.

Latihan merupakan suatu rangkaian dari beberapa proses latihan yang tersusun secara sistematis,dilakukan

secara berulang-ulang, kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah. Sistematis maksudnya bahwa pelatihan yang dilaksanakan secara beraturan, berencana, sesuai jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodel, berkesinambungan dari yang level mudah ke yang lebih sulit. Berulang-ulang maksudnya bahwa gerakan yang baik tidaklah bisa dilakukan secara langsung namun dengan proses pengulangan yang terus menerus sampai terjadi gerak otomatis yang baik. Demikian pula agar pola serta koordinasi gerak menjadi semakin baik sehingga gerakan menjadi efisien dan efektif.

Bola Basket

Bola basket Juga merupakan salah satu olahraga yang populer dan menarik umumnya dikalangan kaum muda. Sekarang ini bola basket telah menjangkau seluruh bangsa di lima benua, begitu juga di Indonesia. Bola basket adalah olahraga bola dimana dua tim yang masing-masing terdiri dari lima pemain mencoba mencetak angka dengan memasukan bola ke dalam keranjang. “*This shot requires the player to be in motion toward the basket, and to ‘lay’ the ball ‘up’ and into the basket, typically off the backboard (the backboard-free, underhand version is called a finger roll).*”

Di dalam peraturan resmi bola basket tahun 2012 didefinisikan bahwa permainan bola basket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua (2) tim yang masing-masing terdiri dari lima (5) pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka ke

keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka.

METODE PENELITIAN

Penelitian pengembangan model latihan *lay up shoot* menggunakan model penelitian dan pengembangan dari Borg and Gall 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 testing* (7) *Operational product revision* (8) *Operational field testing* (9) *Final product* (10) *Dissemination and implementation*.

Penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan sebuah produk yang dapat dipergunakan sebagai model latihan *lay up shoot* pada olahraga bola basket dengan desain model baru atau menyempurnakan yang telah ada secara lengkap sehingga dapat dijadikan salah satu sumber belajar lain dalam proses latihan. Untuk mempermudah sistematika penelitian maka akan diketahui mengenai langkah-langkah penelitian dan pengembangan yang di gunakan oleh peneliti berdasarkan langkah-langkah yang di adopsi dari Borg and Gall.

Instrumen yang digunakan dalam model latihan keterampilan *lay up shoot* melalui berbagai macam permainan adalah dengan menggunakan kuesioner dan tes keterampilan dalam melakukan gerak *lay up shoot*. Kuesioner digunakan untuk analisis kebutuhan, evaluasi ahli dan hasil penilaian atlet (dalam uji coba tahap I dan uji coba tahap II). Kuesioner

analisis kebutuhan dalam penelitian ini digunakan untuk mendapatkan data pendapat pelatih terhadap model latihan yang pernah atau sedang mereka gunakan dan model latihan seperti apa yang mereka inginkan. Instrumen tes keterampilan dalam melakukan gerak *lay up shoot* digunakan untuk mendapatkan data efektifitas implementasi model latihan keterampilan *lay up shoot* melalui berbagai macam permainan menggunakan *pretest* dan *posttest*.

Ada dua teknik analisis data hasil penelitian yang digunakan yaitu: analisis kualitatif dan analisis kuantitatif. Apabila data yang diperoleh bersifat uraian yang tidak dapat diubah ke dalam bentuk angka-angka maka analisis datanya menggunakan analisis kualitatif. Sedangkan data yang dikumpulkan dapat diklasifikasikan dalam kategori-kategori atau diubah dalam bentuk angka-angka, maka analisis data kuantitatif cocok digunakan.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian pengembangan pembelajaran adalah teknik analisis kualitatif dan teknik analisis kuantitatif. Teknik analisis kualitatif digunakan untuk menganalisis data yang diperoleh dari para ahli berupa saran dan masukan yang tidak dapat dirubah ke dalam bentuk angka, sedangkan teknik analisis kuantitatif digunakan untuk mengelola data yang didapat dari hasil uji coba kelompok kecil dan uji coba lapangan kelompok besar serta uji efektivitas model.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pengembangan Model

Pengembangan model latihan *lay up shoot* bola basket berbasis permainan untuk usia 12-14 tahun ditujukan agar menghasilkan model-model latihan yang efektif dan lebih bervariasi. Data hasil analisis kebutuhan disajikan melalui beberapa cara yaitu wawancara kepelatih bola basket dan penyebaran kuisioner untuk siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket. Data hasil validasi akan disajikan oleh tiga orang ahli sepakbola yang didapat melalui kuisioner.

Data dari hasil ujicoba kelompok yang berasal dari anggota ekstrakurikuler sepakbola dengan cara mengisi instrument kuisioner untuk ujicoba kelompok kecil dengan 20 orang subjek, ujicoba lapangan sebanyak 60 orang subjek, dan uji efektifitas sebanyak 38 orang subjek.

B. Hasil Analisis Kebutuhan

Terdapat dua tujuan yang hendak diketahui pada analisis kebutuhan, yaitu :

- a. Seberapa pentingnya pengembangan model latihan *lay up shoot* bola basket berbasis permainan untuk usia 12-14 tahun.
- b. Kendala atau permasalahan serta dukungan apakah yang ditemui dalam pengembangan model latihan *lay up shoot* bola basket berbasis permainan untuk usia 12- 14 tahun.

C. Hasil Data Analisis Kebutuhan

Berdasarkan data yang didapat peneliti melalui wawancara dan angket kepada 60 siswa dan selanjutnya diolah

dan dideskripsikan. Rumusan penelitian yang dilakukan kepada siswa dilaksanakan pada bulan april 2018. Analisis kebutuhan dalam bentuk angket di Sekolah Menengah Pertama. Berdasarkan dari analisis kebutuhan tersebut dapat diketahui bahwa : (1) siswa sangat berminat untuk mengikuti kegiatan latihan bola basket (2) siswa merasa bosan dengan variasi latihan *lay up shoot* yang monoton (3) siswa setuju jika dikembangkan model latihan *lay up shoot* bola basket untuk Sekolah Menengah Pertama (4) pelatih ekstrakurikuler bola basket membutuhkan model-model latihan *lay up shoot* bola basket (5) pelatih membutuhkan referensi media berupa buku elektronik maupun non elektronik guna menunjang proses latihan. Hasil temuan dilapangan atau studi pendahuluan selanjutnya dideskripsikan dan dilakukan analisis sehingga hasil ini bersifat deskriptif dan analisis, dengan studi pendahuluan sebagai acuan.

D. Kelayakan Model

Setelah peneliti melakukan tahap-tahap pengumpulan dan pembuatan draf model latihan *lay up shoot* bola basket untuk usia 12-14 tahun. Langkah selanjutnya yang dilakukan peneliti melakukan uji ahli. Uji ahli dilakukan yang bertujuan untuk mendapatkan kelayakan atau validitas model yang dihasilkan dengan penilaian langsung dari para ahli bola basket.

Peneliti menghadirkan 3 orang ahli dalam bidang bola basket 1 orang berprofesi sebagai dosen olahraga dan dua

orang pelatih bola basket dalam penilaian kelayakan model latihan keterampilan *lay up shoot* bola basket berbasis permainan untuk usia 12-14 tahun.

E. Efektifitas Model

Hasil pre-test dan post-test siswa *lay up shoot* bola basket berbasis permainan untuk usia 12-14 tahun. Uji pre-test dilakukan setelah dilakukan revisi kelompok kecil. Pre-test dilaksanakan sebelum dilakukan penerapan 10 model latihan *lay up shoot* bola basket untuk usia 12-14 tahun. Test dilakukan untuk mengetahui hasil sebelum diberikan perlakuan. Rata-rata hasil tes 38 siswa adalah 3,473684. Setelah diberikan perlakuan model latihan keterampilan *lay up shoot* sebanyak 10 model yang telah di evaluasi dan di validasi selanjutnya dilakukan pre-test terhadap 38 siswa untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan kemampuan teknik *lay up shoot* siswa setelah diberikan variasi latihan.

Setelah dilakukan test diketahui bahwa kemampuan *lay up shoot* siswa meningkat ditandai dengan meningkatnya hasil catatan dengan rata-rata 10,78947 . Berdasarkan uraian di atas terdapat perbedaan hasil dari keterampilan *lay up shoot* antara pre-test dan post-test bahwa model latihan keterampilan *lay up shoot* bola basket berbasis permainan untuk usia 12-14 tahun yang dikembangkan efektif dan dapat meningkatkan tingkat kelincahan anak.

F. Penyempurnaan Produk

Hasil test yang diperoleh sebelum dan setelah diberikan perlakuan dapat disimpulkan bahwa model latihan keterampilan *lay up shoot* bola basket berbasis permainan untuk usia 12-14 tahun layak dan efektif untuk dapat meningkatkan keterampilan *lay up shoot* siswa. Dalam uji signifikan yang dilakukan dengan menggunakan SPSS 16 didapat mean= -7.31579 yang menunjukkan selisih hasil dari pre-test dan post-test, hasil t-hitung= -55.751 df= 37 dan p-value= 0.00 < 0.05 yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan setelah diberikan perlakuan model latihan *lay up shoot* bola basket.

Berdasarkan hasil penelitian yang dihasilkan dapat disimpulkan bahwa model latihan keterampilan *lay up shoot* bola basket berbasis permainan untuk usia 12-14 tahun yang dikembangkan memiliki tingkat efektifitas yang signifikan. Berdasarkan dari kekurangan dan kelebihan produk yang dihasilkan terdapat beberapa masukan yang akan peneliti paparkan guna tercapainya penyempurnaan produk yang dihasilkan ini. Masukan yang akan disampaikan adalah sebagai berikut :

- a. Petunjuk pelaksanaan dan gambar pada model harus di susun dan dibuat dengan jelas agar mudah untuk dipahami siswa.
- b. Jarak antar cones harus diperhatikan dan disesuaikan dengan tujuan yang hendak di capai.
- c. Model latihan dribbling harus sesuai dengan tujuan latihan yaitu untuk

pemula sehingga dimulai dari yang termudah hingga tersulit.

- d. Fasilitas dan alat yang digunakan hendaknya harus sesuai dengan tujuan latihan. Bola juga hendaknya diperhatikan kualitasnya untuk menunjang proses latihan.

G. Pembahasan Produk

Model latihan keterampilan *lay up shoot* bola basket berbasis permainan untuk usia 12-14 tahun ini dibuat oleh peneliti agar dapat menjadi referensi yang dapat membantu pelatih dalam memberikan variasi latihan *lay up shoot* pada permainan bola basket. Model ini disusun berdasarkan atas kebutuhan anak pada ekstrakurikuler bola basket.

Setelah produk ini dievaluasi mengenai beberapa kelemahan yang ada dan dilakukan pembenahan produk untuk hasil yang lebih baik, maka dapat disampaikan beberapa keunggulan dari produk ini antara lain :

- a. Dapat meningkatkan kemampuan *lay up shoot* siswa
- b. Model yang dihasilkan memiliki beberapa variasi dari yang termudah hingga tersulit.
- c. Model ini akan meningkatkan minat berlatih anak karena terdapat beberapa variasi latihan, sehingga proses latihan tidak berjalan dengan monoton dan membosankan.
- d. Model latihan ini dapat membantu sebagai referensi pelatih untuk menunjang proses latihan *lay up shoot* bola basket pada ekstrakurikuler di sekolah.

- e. Sumbangan bagi ilmu pendidikan khususnya bidang bola basket.

H. Keterbatasan Produk

Penelitian ini dilakukan oleh peneliti dengan sesempurna mungkin sesuai dengan kemampuan yang peneliti miliki, namun apabila didalam penelitian ini masih terdapat banyak yang harus peneliti akui dan dikemukakan. Keterbatasan tersebut adalah sebagai berikut :

- a. Pada saat peneliti melakukan ujicoba lapangan sebaiknya dilakukan pada ruang lingkup yang lebih besar.
- b. Sarana dan prasarana yang digunakan kurang memadai dan masih terbatas
- c. Produk yang dibuat masih jauh dari sempurna
- d. Penjelasan yang diberikan pada gambar latihan *lay up shoot* masih kurang sempurna.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan dari data yang peneliti peroleh dari hasil ujicoba lapangan dan pembahasan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa: (1) Penelitian ini Menghasilkan produk akhir berupa model latihan keterampilan *lay up shoot* bola basket berbasis permainan untuk usia 12-14 tahun yang terdiri dari 10 item model latihan *lay up shoot* dan (2) dengan model latihan keterampilan *lay up shoot* bola basket berbasis permainan untuk usia 12-14 tahun dapat meningkatkan gairah dan mencegah kebosanan siswa dalam berlatih dikarenakan model latihan yang

bervariasi sehingga proses latihan tidak berjalan monoton dan membosankan.

Saran

Terdapat beberapa saran yang akan dikemukakan oleh peneliti berhubungan dengan produk yang dikembangkan. Saran-saran itu meliputi saran pemanfaatan, desiminasi dan saran pengembangan lebih lanjut.

1. Saran Pemanfaatan

Produk pengembangan ini adalah model latihan keterampilan *lay up shoot* bola basket berbasis permainan untuk usia 12-14 tahun yang dapat dijadikan sebagai rujukan atau referensi oleh pelatih, atlet, ataupun siswa. Pemanfaatan model latihan ini harus dapat mempertimbangkan situasi, kondisi yang terjadi, dan sarana prasarana yang dimiliki.

2. Saran Desiminasi

Penyebarluasan dan pengembangan produk ini ke sasaran yang lebih luas, untuk itu peneliti akan memberikan saran antara lain :

a. Sebelum dilakukan penyebarluasan produk sebaiknya model latihan *lay up*

shoot bola basket ini dirancang kembali agar lebih baik dan lebih menarik antara lain mulai dari cover ataupun isi dari variasi model latihan yang telah dikembangkan oleh peneliti.

b. Buku yang dihasilkan dan dicetak harus lebih banyak lagi agar dapat didistribusikan lebih luas ke pelatih sehingga pelatih dapat memahami dan dapat mengaplikasikan model ini dengan efektif dan efisien.

3. Saran Pengembangan Lebih Lanjut

Pengembangan lebih lanjut berguna untuk peremajaan ilmu pengetahuan. Dalam mengembangkan penelitian ini lebih lanjut, peneliti mempunyai beberapa saran, yaitu sebagai berikut :

a. Untuk subyek penelitian hendaknya menggunakan yang lebih luas.

b. Model yang dihasilkan hendaknya lebih variatif dan lebih banyak sehingga tujuan latihan dapat tercapai dengan maksimal.

c. Model latihan yang dihasilkan ini hendaknya dapat disebarluaskan tingkat yang lebih luas untuk memudahkan pelatih mendapatkan referensi variasi latihan *lay up shoot*.

DAFTAR PUSTAKA

- Walter R. Borg, and Meredith D. Gall, 1983. *Educational Research: An Introduction*, 4th Edition. New York: Longman Inc.
- Johansyah Iubis. 2013. *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Depok: Raja Grafindo Persada
- Ria Lumintuarso. 2013. *Teori Kepeatihan Olahraga*. Jakarta: Lankor
- Mandeep Singh Nathial“ *Analysis of set shot in basketball in relation with time to perform the course and displacement of center of gravity*, Vol 2(5) spring 2014, pp. 122-126
- PB. Perbasi, *Peraturan Resmi Bola Basket 2012* (Jakarta: PB Perbasi, 2012)
- Walter R. Borg, and Meredith D. Gall. 1983. *Educational Research: An Introduction*, 4th Edition. New York: Longman Inc.
- Winarno, M.E, 2013. *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani* (Malang: Media Cakrawala Utama Press.