

MODEL LATIHAN KETERAMPILAN SHOOTING BOLA BASKET UNTUK USIA SMP

Fadlilah Fahmi
Universitas Primagraha
dlifahmi09@yahoo.com

Andita Febriyanto
Universitas Primagraha
febristmpd@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian pengembangan ini bertujuan untuk meningkatkan dan mengembangkan keterampilan shooting bola basket pada usia sekolah menengah pertama. Berdasarkan data yang didapat dari hasil uji coba skala kecil, uji coba skala besar, dan efektivitas serta pembahasan hasil penelitian dapat disimpulkan, pertama berdasarkan validasi ahli dan uji coba, menghasilkan suatu produk latihan keterampilan shooting pada cabang olahraga bola basket dan semua variasi latihan dapat dilakukan dan diterapkan untuk pemain berusia SMP dilihat dari beberapa faktor yaitu, tingkat kemudahan, keamanan, kemenarikan dan kemanfaatan produk tersebut. Terdapat perbandingan angka yang menunjukkan hasil dari tes awal dan tes akhir mengalami perkembangan, dari tes awal yang berjumlah 1813 kemudian diberikan perlakuan berupa model-model latihan keterampilan shooting pada olahraga bola basket yang sudah dikembangkan kemudian baru diadakan tes akhir atau posttest untuk mengetahui efektivitas model yang dikembangkan dan diperoleh data berjumlah 2423. Dalam uji signifikansi perbedaan dengan SPSS 16 didapat hasil t-hitung, $df = 29$ dan $p\text{-value} = 0.000 < 0.05$ yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan hasil keterampilan shooting usia SMP pada olahraga bola basket sebelum dan sesudah adanya perlakuan model latihan keterampilan shooting pada olahraga bola basket. Jadi, model latihan keterampilan shooting pada olahraga bola basket ini efektif untuk pengembangan shooting bola basket karena Peningkatannya sekitar 20,48 atau sekitar 25%.

Kata kunci : Penelitian Pengembangan, *Shooting*, Bola Basket

BASKETBALL SHOOTING SKILLS TRAINING MODEL FOR JUNIOR HIGH SCHOOL AGE

Fadlilah Fahmi
Universitas Primagraha
dlifahmi09@yahoo.com

Andita Febriyanto
Universitas Primagraha
febristmpd@gmail.com

ABSTRACT

This development research aims to improve and develop basketball shooting skills at junior high school age. Based on the data obtained from the results of small-scale trials, large-scale trials, and the effectiveness and discussion of research results can be concluded, first based on expert validation and testing, producing a shooting skills training product in basketball and all variations of training can be done and applied to middle school players viewed from several factors, namely, the level of convenience, security, attractiveness and usefulness of the product. There is a comparison of numbers that shows the results of the initial test and the final test has developed, from the initial test which amounted to 1813 then given treatment in the form of shooting skills training models on basketball sports that have been developed and then the final test or posttest to determine the effectiveness of the model developed and obtained data amounting to 2423. In the significance test of differences with SPSS 16 results obtained t -count, $df = 29$ and p -value = $0,000 < 0,05$ which means there are significant differences in the results of junior high school shooting skills in basketball before and after treatment of shooting skill training models on basketball. So, this shooting skill training model in basketball sports is effective for the development of basketball shooting because the increase is around 20.48 or about 25%.

Keywords: *Research & Development, Shooting, Basketball*

PENDAHULUAN

Semua sekolah di Indonesia memiliki kegiatan pendukung berupa ekstrakurikuler. Salah satu ekstrakurikuler yang disukai oleh siswa adalah olahraga, ada pencak silat, sepak bola, bola basket dan lain-lain. Olahraga juga dapat dijadikan sebagai rekreasi dan sarana mengembangkan prestasi seperti sudah dikutip dalam UUD RI No 3 tentang sistem Keolahragaan Nasional menerangkan. Bola basket adalah salah satunya. Siswa-siswi dapat menambah porsi latihan bola basket dikarenakan kurangnya waktu pada saat jam pelajaran pendidikan jasmani. Bola basket salah satu cabang olahraga yang berkembang dengan baik dan masuk dalam materi pelajaran wajib pada pendidikan jasmani di sekolah formal, mulai diajarkan pada sekolah dasar, sekolah menengah pertama hingga sekolah menengah atas. Permainan bola basket mudah dilaksanakan di sekolah-sekolah, sebab dapat dimainkan pada lapangan yang tidak terlalu luas dan dapat diikuti oleh semua siswa. Sebagaimana pendapat Asthana (2009, h. 63), "*Basketball is a team sport in which two teams of five active players each try to score points against one another by propelling a ball through a 10 feet (3 m) high hoop (the goal) under organized rules*".

Untuk menunjang permainan bola basket yang baik, pelatih diharapkan memiliki strategi yang tepat dalam melaksanakan proses latihan, agar pada pelaksanaannya peserta didik dapat melaksanakan dengan

mudah dan sesuai harapan tanpa mengidahkan situasi dan kondisi latihan, sumber latihan, materi latihan, serta karakteristik dari peserta didiknya sehingga proses latihan tercapai tujuannya. Pencapaian tujuan dalam proses latihan sangat bergantung dari perencanaan cakupan materi latihan *shooting* yang diberikan oleh seorang pelatih sesuai dengan kondisi di lapangan pada saat proses latihan tersebut berlangsung. Schmidt (2000, h. 8) memberikan gambaran yang lebih jelas tentang belajar gerak atau yang biasa disebut *motor learning* dengan menyatakan pembelajaran gerak adalah serangkaian proses yang dihubungkan dengan latihan atau pengalaman yang mengarah pada perubahan perubahan yang relatif permanen dalam kemampuan seseorang untuk menampilkan gerakan gerakan yang terampil.

Materi latihan serta lingkungan yang tepat dan sesuai dengan kondisi dan situasi latihan sangat diperlukan agar dapat mempermudah dalam penataan sumber yang akan dipergunakan agar dapat dikembangkan dalam upaya mencapai tujuan latihan yang akan dicapai.

Proses latihan bola basket yang akan berlangsung mulai dari pengamatan peneliti yang masih kurang dan yang belum maksimal dalam pelaksanaan proses latihannya, khususnya dalam menyajikan materi latihan teknik *shooting* bola basket atau materi lainnya. Padahal menurut Borg dan Gall (2007, h. 589) *Research and development is an industry based development model in which the*

findings of research are used to design new product and procedures, which then are systematically field tested, evaluated, and refined until they meet specified criteria effectiveness, quality, or similar standard. untuk mengembangkan suatu produk sehingga menjadi efektif dan dapat digunakan sebagai pembelajaran di sekolah. Pada penelitian dan pengembangan ini tentunya diharapkan akan menghasilkan sebuah produk yang dapat digunakan untuk model latihan keterampilan *shooting* bola basket untuk usia SMP dengan desain model baru. “Dalam melakukan *shooting* ini dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan *shooting* dengan dua tangan serta *shooting* dengan satu tangan” (Kosasih, 2008, h. 45). Model latihan keterampilan *shooting* yang dilaksanakan saat proses latihan *shooting* bola basket menurut pelatih dapat meningkatkan kemampuan keterampilan *shooting* bola basket yang dimiliki setiap siswa dengan model latihan keterampilan *shooting* materi latihan, perencanaan program latihan *shooting*, pelaksanaan dan terakhir evaluasi sudah dipersiapkan terlebih dahulu, barulah siswa melakukan atau mempraktikkan materi latihan *shooting* sesuai dengan arahan dari guru atau pelatih.

Proses pelaksanaan materi latihan *shooting* dengan model latihan keterampilan yang akan diberikan kepada para siswa agar mereka dapat merespon, sehingga guru atau pelatih bisa memperhatikan sisi kekurangan yang didapatkan pada saat berlangsungnya latihan yang dilakukan

oleh siswa. Setiap siswa memiliki tingkat kebutuhan yang bervariasi dan keterampilan yang berbeda dari satu peserta didik dengan peserta didik yang lain, sehingga disaat proses latihan berlangsungnya setiap siswa yang mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas materi latihan harus menyelesaikan tugasnya tersebut.

Latihan siswa yang memiliki tingkat penguasaan kurang baik akan lebih sulit dalam menerima proses latihan yang tingkatannya lebih tinggi dari kemampuan keterampilan *shooting* bola basket yang dimiliki siswa tersebut, begitu juga sebaliknya untuk siswa yang memiliki tingkat penguasaan keterampilan *shooting* yang baik dan mendapatkan materi latihan *shooting* yang sama atau sebaliknya dari keterampilan yang dipunyai maka siswa tersebut akan mengalami kebosanan saat berlatih karena kurangnya variasi dalam materi yang di sajikan guru atau pelatih.

Diperlukan materi latihan yang model latihan keterampilannya baik dari materi tahapan fundamental hingga sampai dengan variasi latihan yang kompleks pada teknik *shooting* bola basketnya sehingga keterampilan *shooting* bola basket para siswa semakin baik dan terampil dalam memperagakannya atau mempraktikkan dan meningkatkan keinginan berlatih, serta memperkaya gerakan keterampilan *shooting* bola basket. Dengan demikian setiap siswa diharapkan dapat meningkatkan keterampilan atau kebenaran gerakan teknik *shooting* bola basket setelah

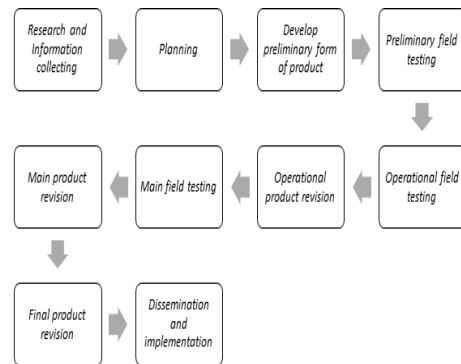
menerima model latihan keterampilan *shooting* bola basket.

Penelitian ini, fokus utamanya model latihan keterampilan *shooting* bola basket untuk usia Sekolah Menengah Pertama, karena yang ada saat ini berupa model latihan yang konvensional, kurang menarik dan bervariasi. Selanjutnya model-model latihan bervariasi dan menantang merupakan materi latihan keterampilan dalam penelitian ini.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Don Bosco Tigaraksa, Kab. Tangerang. Subjek penelitiannya adalah siswa usia SMP yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket. Waktu yang diperlukan dalam penelitian dan pengembangan ini mengacu pada penelitian riset dan pengembangan dari Borg dan Gall yang direncanakan selama 2 bulan. Dalam Penelitian model latihan keterampilan *shooting* bola basket ini menggunakan model penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) dari Borg dan Gall (1983, h. 775) yang terdiri dari sepuluh langkah antara lain.

Dalam bentuk bagan dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Model Penelitian Bord dan Gall

HASIL DAN PEMBAHASAN

Model latihan keterampilan *shooting* bola basket yang akan dikembangkan merupakan hasil dari permasalahan yang ditemukan oleh peneliti dilapangan melalui obeservasi dan wawancara terhadap pelatih. Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti maka di peroleh tujuan umum dari model latihan keterampilan *shooting* pada cabang olahraga basket, disamping beberapa tujuan umum peneliti juga dapat mengetahui beberapa karakteristik subjek dari model latihan keterampilan *shooting* yang akan dikembangkan. Model latihan latihan keterampilan *shooting* pada cabang olahraga bola basket untuk usia SMP ini dilakukan di Kab. Tangerang. Analisis kebutuhan terhadap pelatih bola basket dilakukan dengan cara menyebarkan angket analisis kebutuhan yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang bertujuan untuk mengetahui dibutuhkan atau tidak dibutuhkannya model latihan ini.

Setelah hasil pengembangan produk model latihan keterampilan

shooting pada olahraga bola basket, di uji cobakan dalam skala kecil dan telah direvisi, dan melakukan uji coba kelompok besar maka dilanjutkan uji efektivitas.

Tabel 1. Rata-rata *Pretest* dan *Posttest*

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pretest	60.4167	30	4.20243	.76726
Posttest	80.9028	30	4.02352	.73459

Berdasarkan hasil *output* tersebut bahwa nilai rata-rata hasil latihan keterampilan *shooting* pada olahraga bola basket sebelum diberikan model latihan adalah 60,42 dan setelah diberikan perlakuan dengan model latihan keterampilan *shooting* 80,90 artinya bahwa nilai rata-rata adanya peningkatan. Peningkatannya sekitar 20,48 atau sekitar 25%. Hal ini terjadi karena dasar-dasar yang dimiliki oleh anggota klub bola basket sudah baik hanya ada beberapa teknik dalam *shooting* yang masih perlu penyempurnaan sehingga perubahannya hanya sebesar 25%. Meski demikian dalam olahraga, perubahan sedikit pun adalah sebuah kemajuan, apalagi sampai 25%.

Tabel 2. Uji Beda Rata-rata

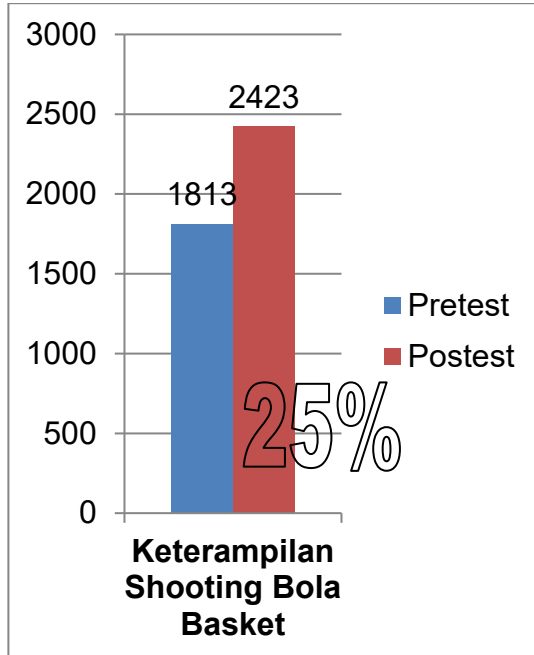
Pretest - Posttest	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
1	-2.04861E1	2.19413	.40059	-21.30541	19.66681	-51.21490		.000

Dalam uji signifikansi perbedaan dengan SPSS 16 didapat hasil t-hitung, $df = 29$ dan $p\text{-value} = 0.000 < 0.05$ yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan hasil keterampilan *shooting* usia SMP pada olahraga bola basket sebelum dan sesudah adanya perlakuan model latihan keterampilan *shooting* pada olahraga bola basket.

Berdasarkan keterangan tersebut dapat dikatakan bahwa model latihan keterampilan *shooting* pada olahraga bola basket yang telah dikembangkan efektif dapat meningkatkan *shooting* bola basket.

Berikut perbandingan rata-rata dari tingkat tes *shooting* sebelum dan sesudah pemberian *treatment* dengan model-model latihan keterampilan *shooting* pada olahraga bola basket dengan diagram batang pada gambar berikut ini :

Diagram 1. Hasil *Pretest* dan *Posttest*



Hasil *pretest* dan *posttest* dapat disimpulkan bahwa model latihan keterampilan *shooting* pada olahraga bola basket layak dan efektif untuk meningkatkan kemampuan *shooting* bola basket.

Berdasarkan perolehan angka pada Diagram 1 di atas dapat disimpulkan bahwa model latihan keterampilan *shooting* pada olahraga bola basket dapat dan layak untuk digunakan dalam latihan serta efektif untuk meningkatkan kemampuan *shooting* pada olahraga bola basket. Terdapat perbandingan angka yang menunjukkan hasil dari tes awal dan tes akhir mengalami perkembangan, dari tes awal yang berjumlah 1813 kemudian diberikan perlakuan berupa model-model latihan keterampilan *shooting* pada olahraga bola basket

yang sudah dikembangkan kemudian baru diadakan tes akhir atau *posttest* untuk mengetahui efektivitas model yang dikembangkan dan diperoleh data berjumlah 2423. Jadi, model latihan keterampilan *shooting* pada olahraga bola basket ini efektif untuk pengembangan *shooting* bola basket.

Melihat kekurangan dan kelebihan dari produk yang dibuat terdapat masukan yang akan peneliti sampaikan demi tercapainya penyempurnaan produk ini, adapun masukannya adalah sebagai berikut:

- Dalam model ini perlu adanya penyesuaian gerakan terhadap pemain yang baru latihan dengan *shooting* pada olahraga bola basket.
- Penggunaan peralatan yang lebih banyak dan memperhatikan kenyamanan serta keamanan dapat membuat anak lebih maksimal dalam melakukan model-model latihan *shooting* yang diberikan oleh pelatih.
- Karakteristik dan pemahaman pemain, mengharuskan pelatih memberikan praktek langsung kepada atlet untuk mempelajari gerak-gerak yang dirasakan baru untuk dilakukan.

KESIMPULAN

Berdasarkan data yang didapat dari hasil uji coba skala kecil, uji coba skala besar, dan efektivitas serta pembahasan hasil penelitian dapat disimpulkan, pertama berdasarkan validasi ahli dan uji coba, menghasilkan suatu produk latihan keterampilan *shooting* pada cabang olahraga bola basket dan semua

variasi latihan dapat dilakukan dan diterapkan untuk pemain berusia SMP dilihat dari beberapa faktor yaitu, tingkat kemudahan, keamanan, kemenarikan dan kemanfaatan produk tersebut. Sehingga kemampuan *shooting* bola basket siswa dapat meningkat. Kedua, berdasarkan hasil uji efektivitas model, bahwa data yang ditampilkan secara empiris, produk yang berupa model latihan *shooting* bola basket untuk usia SMP ini memiliki efektivitas yang baik yaitu bahwa rata – rata hasil posttest lebih besar dari pada rata – rata hasil pretest dan perbedaan tersebut adalah 25% terjadi peningkatan keterampilan *shooting* bola basket pada pemain berusia SMP. Dengan demikian, dapat dinyatakan bahwa model latihan *shooting* bola basket untuk usia SMP ini efektif digunakan untuk meningkatkan hasil latihan keterampilan *shooting* bola basket.

DAFTAR PUSTAKA

- Borg, W.R. & Gall, M.D. Gall, Educational Research: An Introduction, Eighth Edition. (New York: Longman, 2005)
- Danny Kosasih, Fundamental Basketball (Semarang: Karangturi Media, 2008)
- Meredith D. Gall, Joyce P. Gall. Walter R. Borg, Eighth Edition Educational Research (New York: Longman 2007)
- Richard A. Schmidt, Craig A. Wrisberg, Motor Learning and Performance, 2nd Edition (United States : Human Kinetics, 2000)
- Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan, pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D (Bandung: Alfabeta, 2008)
- Vijay Asthana, Know All About Games & Sports (Delhi: Holiday Book Store, 2009), h. 63.