
MODEL PENGEMBANGAN LATIHAN KETERAMPILAN *DRIBBLE* BOLA BASKET UNTUK ATLET JUNIOR

Fadlilah Fahmi¹, Andita Febriyanto², Mahmud Adnani³

^{1,2}Universitas Primagraha

Jl. Trip Jamaksari Komplek Griya Gemilang Sakti Blok A1 No. 1A, Serang-
Banten

Email: dlifahmi91@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian dan pengembangan ini adalah untuk menghasilkan model latihan *dribble* bola basket untuk atlet junior. Penelitian ini menggunakan metode penelitian pengembangan Research & Development (R & D) dari Borg and Gall. Subyek dalam penelitian dan pengembangan ini adalah atlet-atlet junior yang terdiri dari 60 atlet yang berasal dari klub Valiant *Basketball Club*, Curug *Basketball Club*, dan Cikupa *Basketball Club*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian dan pengembangan ini adalah angket, kuisioner, serta instrumen test *dribble* bola basket yang digunakan untuk mengumpulkan data *dribble* bola basket atlet junior, adapun tahapan dalam penelitian dan pengembangan ini adalah, pada tahap: (1) analisis kebutuhan, (2) evaluasi ahli (evaluasi produk awal); (3) uji coba terbatas (ujicoba kelompok kecil); dan (4) uji coba utama (field testing). Uji efektifitas model menggunakan tes *dribble* untuk mengetahui tingkat kemampuan *dribble* bola basket untuk atlet junior sebelum pemberian treatment berupa model *dribble* bola basket yang dikembangkan dan untuk mengetahui tingkat kemampuan *dribble* setelah perlakuan atau treatment model *dribble* yang dikembangkan, dari tes awal yang dilakukan diperoleh hasil waktu *dribbble* siswa sebesar 711.69 menit, kemudian setelah diberikan perlakuan berupa model *dribble* diperoleh peningkatan waktu lebih cepat *dribble* atlet sebesar 526.39 menit. Maka model *dribbble* bola basket ini efektif dalam meningkatkan latihan *dribble* bola basket untuk atlet junior. Berdasarkan hasil pengembangan dapat disimpulkan bahwa: (1) Dengan model latihan *dribble* bola basket untuk atlet junior dapat dikembangkan dan diterapkan dalam latihan di klub (2) Dengan model latihan *dribble* bola basket untuk atlet junior yang telah dikembangkan, diperoleh bukti adanya peningkatan ini di tunjukan pada hasil pengujian data hasil pretes dan posttest adanya perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah adanya perlakuan model.

Keywords: Pengembangan, Model, Dribble Bola Basket

Pendahuluan

Pendidikan jasmani termasuk mata pelajaran di sekolah sebagai media yang mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan penalaran, penghayatan nilai (sikap, mental, emosional, spritual, sosial), membantu siswa memahami mengapa manusia bergerak dan bagaimana cara melakukan gerak secara aman, efisien, efektif sehingga menghargai manfaat aktivitas jasmani bagi peningkatan kualitas hidup dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang. Di dalam kurikulum pendidikan jasmani siswa diharapkan memiliki kebugaran jasmani yang memadai, menguasai paling tidak salah satu nomor atletik, senam, beladiri, renang, dan olahraga permainan sehingga peserta didik mempunyai kepercayaan diri untuk melakukan kegiatan olahraga secara teratur, memiliki gaya hidup aktif karena didukung oleh pengetahuan yang memadai tentang pendidikan jasmani, peraturan teknis dan taktis serta strategi olahraga.

Perencanaan proses latihan yang telah dirancang, akan memberikan pengaruh dalam proses latihan yang akan dilangsungkan. 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 pengembangan latihan bola basket yang berlangsung dari pengamatan peneliti belum maksimal dalam pelaksanaan latihannya, karena kebanyakan pelatih memberikan model latihan secara rotasi bukan repetisi. Jadi ketika melakukan gerakan latihan siswa belum memahami dan beradaptasi dengan gerakan latihan yang diberikan oleh pelatih. Jika model latihan yang diberikan secara repetisi, maka siswa akan cepat memahami dan beradaptasi dengan gerakan tersebut. Khususnya saat menerima materi teknik *dribble* bola basket ataupun materi lainnya. Pengembangan materi latihan dalam bentuk model latihan saat proses latihan *dribble* bola basket menurut pelatih dapat meningkatkan kemampuan ketrampilan *dribble* bola basket yang dimiliki para siswa melalui pola pengembangan materi latihan, perencanaan program latihan, pelaksanaan dan evaluasi sudah dipersiapkan dahulu, barulah siswa melakukan materi latihan sesuai dengan arahan dari pelatih.

Proses pelaksanaan materi latihan dengan menggunakan pengembangan model latihan yang diberikan kepada siswa agar mereka dapat merespon, sehingga pelatih dapat memperhatikan sisi kekurangan yang terjadi pada siswa saat berlangsungnya latihan. Masing-masing siswa memiliki tingkat kebutuhan dan ketrampilan yang berbeda, sehingga pada saat proses berlangsungnya latihan siswa yang mengalami kesulitan menyelesaikan tugas materi latihan harus

menyelesaikan tugasnya tersebut, walaupun sebenarnya dia menyadari tidak dapat menyelesaikan tugasnya. Dalam latihan siswa yang memiliki tingkat penguasaan kurang baik akan lebih sulit dalam menerima proses latihan yang tingkatannya lebih tinggi dari kemampuan keterampilan *dribble* bola basket yang dimiliki siswa tersebut. Demikian juga sebaliknya bagi siswa yang memiliki tingkat penguasaan keterampilan yang baik dan mendapatkan materi latihan yang sama atau lebih rendah lagi dari keterampilan yang dipunyai maka siswa tersebut mengalami kejenuhan berlatih karena kurang menantang materi yang disajikan pelatih. Begitu juga saat pertandingan siswa akan sulit melewati lawan jika tidak memiliki kemampuan *dribble* yang baik. Hasilnya siswa akan membuat kesalahan sendiri ataupun menjadi putus asa karena tidak bisa melewati lawan.

Maka diperlukan materi latihan yang dikembangkan model latihannya dari baik materi tahapan fundamental hingga sampai dengan variasi latihan yang kompleks pada teknik *dribble* bola basketnya sehingga keterampilan *dribble* bola basket para siswa semakin baik dan tepat dalam memperagakannya dan meningkatkan motivasi berlatih serta memperkaya gerakan keterampilan bola basket. Dengan demikian para siswa diharapkan dapat meningkatkan kemampuan teknik *dribble* bola basket setelah menerima model latihan *dribble* bola basket. Pengembangan model latihan *dribble* bola basket yang menjadi daya tarik dalam penelitian pengembangan ini untuk dijadikan materi penelitian

yang akan dilaksanakan, yaitu pengembangan model latihan yang ada saat ini berupa model latihan yang konvensional dan kurangnya variasi menjadi model-model latihan bervariasi dan menantang yang merupakan materi pengembangan dalam penelitian ini.

Menurut Harjanto (2008:51) Secara umum istilah model diartikan sebagai kerangka konseptual yang digunakan sebagai pedoman atau acuan dalam melakukan kegiatan. Dalam pengertian lain model juga diartikan sebagai barang atau benda tiruan dari benda sesungguhnya, misalnya miniatur tugu monas yang dipakai sebagai gambaran tugu monas sebenarnya. Dalam istilah model digunakan untuk menunjukkan pengertian pertama sebagai kerangka proses pemikiran. Sedangkan model dasar dipakai untuk menunjukkan model yang generik yang berarti umum dan mendasar yang dijadikan titik tolak pengembangan model yang lebih lanjut dalam artian lebih rumit dan dalam artian lebih baru.

Menurut Beni (2009:125) Salah satu model desain pembelajaran yang lebih bersifat generik adalah model ADDIE (Analysis-Design-Develop-Implement-Evaluate).

Patricia L. Smith dan Tillman J. Ragan mengemukakan sebuah model desain sistem pembelajaran yang populer di kalangan mahasiswa dan profesional yang memiliki kecenderungan terhadap implementasi teori belajar kognitif.

Model desain sistem pembelajaran yang dikemukakan oleh Jerold E. Kemp berbentuk lingkaran atau Cycle. Menurut

mereka, model berbentuk lingkaran menunjukkan adanya proses kontinyu dalam menerapkan desain system pembelajaran. Model desain sistem pembelajaran yang di kemukakan oleh Kemp dkk.

Model Pengembangan ini menggunakan model pendekatan sistem (system approach models) yaitu sebuah sistem prosedural yang bekerja dengan prinsip, suatu tahapan akan menerima masukan dari tahapan sebelumnya dan menghasilkan keluaran untuk tahap berikutnya, sehingga semua komponen tersebut bekerja bersama-sama untuk memenuhi dan menghasilkan suatu pembelajaran yang efektif.

Menurut Budiwanto (2012: 16) bahwa latihan adalah suatu program latihan fisik yang direncanakan untuk membantu mempelajari keterampilan, memperbaiki kesegaran jasmani, dan terutama untuk mempersiapkan atlet dalam suatu pertandingan.

Sedangkan bempa (2009: 1) mengatakan bahwa latihan adalah untuk mencapai tujuan perbaikan sistem organisasi dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi atau penampilan olahraga. Menurut Tangkudung (2006:55) model merupakan se-buah *isomorphs* dari suatu bayangan / gambaran yang diper-oleh secara abstrak, yaitu suatu proses mental pembuatan generalisasi dari contoh yang nyata (sama dengan menggambarkan suasana pertandingan). Menurut Budiwanto (2012:27) model merupakan tiruan yakni suatu tiruan dari yang aslinya, mengatur bagian khusus suatu fenomena yang diamati atau diselidiki.

Menurut harjanto (2008:21) Model diartikan sebagai kerangka konseptual yang tidak sambarang digunakan sebagai pedoman atau acuan dalam melakukan kegiatan, model dasar dipakai untuk menunjukkan model yang generik yang berarti umum dan mendasar yang dijadikan titik tolak pengembangan model yang lebih lanjut dalam artian lebih rumit dan dalam artian lebih baru

Tangkudung (2012:42) Pada proses latihan terdapat pembangunan fisik multilateral yang merupakan latihan dasar untuk sukses dalam semua cabang olahraga termasuk bola basket. Latihan adalah suatu proses yang sistematis dan berlatih yang dilakukan secara berulang ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan serta intensitas latihannya

Bompa (2009:12) mengatakan bahwa latihan merupakan suatu kegiatan olahraga yang sistematis dalam waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan perorangan, bertujuan membentuk manusia yang berfungsi fisiologis dan psikologisnya untuk memenuhi tuntutan tugas. Menurut budiwanto (2011:4) Berdasarkan komponen tersebut bahwa seorang pelatih dituntut dapat membuat program latihan yang baik dan disesuaikan dengan pencapaian yang di inginkan. Karena seorang pelatih adalah salah satu sumber daya manusia dalam keolahragaan yang berperan penting dalam pencapaian prestasi yang dilatihnya.

Menurut nala (2008:1) Pelatihan adalah suatu gerakan fisik atau aktivitas mental yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang

dalam jangka waktu lama, dengan pembebanan yang meningkat secara progresif dan individual, yang bertujuan untuk memperbaiki sistem serta fungsi fisiologis dan psikologis tubuh agar pada waktu melakukan aktivitas olahraga dapat mencapai penampilan optimal.

Menurut widiastuti (2011:165) Beberapa pola gerak atau perilaku yang diperluas bisa disebut keterampilan, misalnya berjalan, berlari, melompat. Konsep pembelajaran gerak dan pelatihan gerak merupakan dasar bagi pelaksanaan proses pembelajaran dan pelatihan gerak atau keterampilan gerak. Menurut Widiastuti, kemampuan motorik adalah sebagai suatu kapasitas dari seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan kemampuan fisik untuk dapat melaksanakan suatu gerakan, atau dapat pula didefinisikan bahwa kemampuan motorik adalah kapasitas penampilan seseorang dalam melakukan suatu gerak. Dan menurut oznum (2006:17) Dalam Proses latihan erat kaitannya dengan belajar gerak. Belajar gerak (motor learning) adalah merupakan perubahan yang relatif permanen dalam kinerja atau berhubungan dengan perubahan perilaku gerak yang dihasilkan berkat latihan atau pengalaman di masa lalu.

Wuest dan Bucher (2009:187) menyebutkan bahwa belajar gerak adalah perubahan tingkah laku seseorang yang berupa penguasaan keterampilan gerak sebagai hasil latihan dan pengalaman. Schmidt memberikan gambaran yang lebih jelas tentang belajar gerak atau yang biasa disebut motor learning dengan menyatakan

pembe-lajaran 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.

Menurut cooker (2004:98) “Di dalam tahap ini anak dikenalkan pada keterampilan gerak yang baru dan tugas utama yang di gunakan untuk mengembangkan pengertian dan kebutuhan gerak.” Selama tahap ini, anak pertama kali diperkenalkan pada keterampilan motorik baru dan tugas utamanya adalah untuk mengembangkan pemahaman tentang persyaratan gerakan. Pada tahap ini proses latihan diawali dengan aktif berpikir tentang gerakan yang dipelajari.

Penampilan motorik selama tahap ini ditandai oleh sejumlah besar kesalahan, penampilan yang sangat bervariasi yang menunjukkan kurangnya konsistensi dari suatu percobaan lainnya, dan meskipun anak mungkin menyadari bahwa mereka melakukan sesuatu yang salah, mereka umumnya tidak tahu apa yang harus dilakukan untuk memperbaiki penampilannya tersebut. contoh: pada saat berlatih menggiring bola anak ditekankan memahami konsep gerak keterampilan menggiring bola (dribbling).

Langkah yang ketiga digambarkan sebagai tahap otomatisasi, Pada tahap ini jangkauan penampilan pada tingkat tinggi dan telah menjadi otomatisasi gerakan yang dilakukan. Ciri pada tahap ini adalah 1) Tahap akhir belajar gerak ditandai dengan

mampu melakukan gerakan secara otomatis, 2) Dalam melakukan gerakan tanpa terpengaruh, meski tetap memperhatikan hal yang lain, 3) Dalam pengerjaan sudah banyak memori dalam syaraf pusat, 4) Dalam tahap ini tidak semua gerakan mencapainya 5) Gerakan otomatis belum tentu efisien.

Tiga tahapan oleh Fitts dan Posner tersebut merupakan suatu waktu latihan yang berkelanjutan, dimana anak yang berlatih melakukan perubahan secara bertahap dari tahap yang satu ke tahap yang lain secara beruntun. Tujuan latihan pada dasarnya adalah perubahan perilaku baik dalam sikap atau keterampilan motorik pada khususnya. Perubahan tersebut salah satunya disebabkan keaktifan anak dan memberi respon terhadap seperangkat tugas stimulus. Salah satu yang mempengaruhi perubahan perilaku adalah adanya umpan balik.

Sejak awal hendaknya gerakan-gerakan yang dilatih kepada anak adalah gerakan-gerakan yang benar. Berdasarkan penjabaran teori di atas, perbandingan dan analisa disimpulkan bahwa belajar gerak adalah proses pembentukan keterampilan gerak yang terintegrasi dengan pembentukan kepribadian seorang individu, keterampilan gerak merupakan hasil dari latihan atau pengalaman yang sifatnya permanen, dan melibatkan aspek kognitif dan afektif dalam proses pembentukan hasil belajar gerak.

Permainan bola basket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing regu terdiri atas lima pemain. Tujuan permainan bola basket adalah untuk menghasilkan angka sebanyak-

banyaknya dengan jalan memasukkan bola ke ring lawan dan mencegah atau menghalangi permainan lawan untuk mencetak nilai. Permainan bola basket dilakukan di lapangan yang berukuran 28 x 15 meter. Permainan bola basket terdiri dari empat paruh waktu (quarter), yang mana setiap quarter-nya berdurasi 10 menit, dengan beberapa jeda istirahat di dalam setiap quarter-nya. Untuk mencapai tujuan tersebut bukanlah hal yang mudah, pemain haruslah menguasai teknik-teknik dasar bola basket.

Teknik dasar bola basket sangat dibutuhkan, karena tim yang pemainnya kurang menguasai teknik-teknik dasar bola basket lebih sering kehilangan bola. Tim yang memiliki pemain dengan tingkat penguasaan ketrampilan teknik bermain yang baik, maka kerjasama tim akan tercapai. Dengan hal tersebut, jalannya pertandingan akan terasa mudah untuk menghasilkan point. Kerjasama untuk kepentingan bersama harus dipupuk, dan hindari penonjolan sikap individualisme yang berlebihan serta keengganan untuk bekerjasama karena tidak bisa menghargai atau mempercayai teman setimnya. Untuk menjadi pemain bola basket baik, terlebih dahulu harus memiliki penguasaan teknik dasar bola basket yang baik pula. Dengan demikian penguasaan teknik dasar ketrampilan bola basket mutlak dan harus dimiliki oleh para pemain. Teknik dasar bola basket terdiri dari *dribble*, *passing*, dan *shooting*. Selain itu keberhasilan kegiatan latihan apapun ditentukan oleh faktor utama dan terpenting yakni guru dan pelatih harus menjadi

manajer efektif bagi siswa maupun atlet serta kegiatan latihan.

Bermain bola basket secara umum sebenarnya bukan hanya memasukkan bola ke keranjang lawan sebanyak-banyaknya, tetapi untuk bermain bola basket diperlukan ketrampilan motorik dari teknik *dribble*, *passing*, dan *shooting* yang baik dari pemain itu sendiri, terutama teknik *dribble*. Karena teknik *dribble* merupakan dasar dari fundamental ketrampilan gerakan basket selanjutnya. Menurut Hal Wissel (2000:95) menggiring bola basket adalah salah satu membawa bola

Menurut Jon Oliver, (2009:50) dalam melakukan menggiring bola, Jangan menunduk. Gunakanlah mata dan pandangan sekeliling untuk memerhatikan lapangan dan rekan-rekan timmu. Usahakan untuk dapat merasakan bola. Percayai tanganmu. Jangan menundukan pandangan untuk melihat bola. Kamu harus tetap waspada terhadap posisi pemain lawan dan mengetahui posisi rekan-rekan timmu, sehingga kamu bisa memanfaatkan jika ada peluang untuk mencetak angka, atau mengumpankan bola jika pemain bertahan menghalangimu.

Gunakanlah telapak jemarimu. Bola harus bersentuhan dengan telapak jemarimu setiap kali memantul. Jangan pernah mendribel bola menggunakan telapak tangan. Menjaga agar bola tetap berada ditelapak jemarimu akan memberikan kontrol lebih besar dan memperkecil kemungkinan kamu melakukan pelanggaran dribel, yang akan menyebabkan bola berpindah tangan. Jagalah agar dribelmu tetap

rendah. Dribellah bola kira-kira setinggi pinggang untuk mempertahankan kontrol dan meminimalkan kemungkinan seorang pemain bertahan bisa menjangkau dan merebut bola saat memantul.

Lindungilah bola dengan lengan dan tanganmu yang tidak mendribel dari pemain bertahan yang memainkan pertahanan ketat, agresif, dan mencoba mencuri bola. Tetaplah waspada dengan posisi rekan-rekan timmu seandainya kamu harus melakukan umpan cepat ketika kamu terjepit. Pantulkan bola kedepan. Ketika mendribel bola ke arah lawan dengan kecepatan penuh, pantulkan bola kedepan untuk mengimbangi tubuhmu yang bergerak maju. Jangan sampai bola tersebut tertinggal ketika kamu berlari menuju daerah lawan. Jagalah agar dribel tetap terkendali.

Menurut wissel (2000:57) Cara melakukan kontrol *dribble* yaitu (1) angkat kepala lihat ring, (2) *Dribble* bola dekat badan, (3) *Dribble* sebatas lutut lebih rendah, (4) Bola lepas dari tangan sebelum mengayunkan kaki pivot, (5) *Dribble* dengan ujung jari dibengkokkan, (6) Pergelangan yang kuat dan jari dibengkokkan, (7) Badan dan tangan yang tidak mendribel bola melindungi bola

Menyentuh bola dengan ujung jari, bukan telapak tangan. Bila menggiring bola, ingin telapak tangan dapat melakukan kontak dengan bola

sedemikian rupa bahwa tangan memiliki kontrol yang baik dengan bola dan tidak harus menggunakan banyak kekuatan lengan untuk menjaga bola memantul. Maka, tidak

diperkenankan menampar bola dengan telapak tangan. Sebaliknya, cobalah untuk mengontrol bola dengan ujung jari. Buka jari keluar di permukaan bola untuk yang lebih luas, bidang kontak yang lebih seimbang. Dan posisi tangan yang tanpa bola selalu melindungi bola dalam posisi tangan didepan bola. Perlahan mulai melakukan latihan *dribble* maju

Pada tahap ini perubahan keterampilan gerak dapat dilihat dengan adanya peningkatan penampilan dan mempunyai strategi dalam gerak yang dimungkinkan. Penampilan menjadi lebih konsisten karena dengan pengelihatian dan terjadi adanya tingkat penurunan kesalahan gerak



Gambar 1 posisi tangan
Sumber Foto : Jon Oliver, Dasar-dasar Bola Basket, h. 50

Arah pandangan mata ke depan, agar tetap fokus terhadap keadaan sekitar, sehingga pada saat menggiring bola pemain dapat mempertahankan keadaan sehingga dapat mempertahankan bola secara stabil. Selain itu pandangan mata

memiliki banyak fungsi selain untuk mempertahankan bola dan melihat keadaan sekitar, pandangan mata sewaktu dribbling dapat membaca situasi dalam arti ketika seorang pemain yang lain berada posisi yang tidak terkawal maka pemain tersebut bisa melakukan operan (*passing*) ke teman tersebut.

Gambar 2 Arah pandangan mata
Sumber Foto : Jon Oliver, Dasar-dasar Bola Basket, h. 53

Posisi badan sedikit condong



kedepan dan sedikit membungkuk guna menjaga keseimbangan badan dalam melakukan gerakan menggiring bola. Posisi badan membungkuk selain untuk menjaga keseimbangan tubuh, posisi tersebut dapat membantu pemain dalam membentuk pertahanan diri. Memantul bola pendek dan cepat, semakin sulit bagi lawan untuk mencuri. Selain itu posisi badan yang membungkuk memudahkan pemain untuk melewati pertahanan lawan ataupun penjagaan pemain lawan dalam bertahan ketika pemain tersebut dalam penjagaan man to man atau 1 lawan.



Gambar 3 Posisi badan
 Sumber Foto : Jon Oliver, Dasar-
 dasar Bola Basket, h.52

Kaki dibuka selebar bahu secara terpisah, lutut ditekuk dalam posisi rendah, posisi badan harus siap naik turun, bentuk posisi badan seolah-olah sedang duduk di kursi. Posisi kaki dibuka lebar berguna menjaga keseimbangan dan mempersiapkan merubah posisi ke gerakan selanjutnya. Bentuk posisi kaki serendah mungkin dengan tanah agar sehingga pantulan bola pada saat menggiring bola basket akan dapat dikontrol dengan baik. Posisi kaki yang benar akan membuat pemain siap dalam melakukan gerakan selanjutnya tergantung keadaan di lapangan.

Menurut samsudin (2014: 103) Aspek yang selanjutnya dijadikan prinsip utama pengembangan dan modifikasi pembelajaran penjas adalah menganalisa sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara menurunkannya dalam bentuk



aktivitas belajar yang potensial untuk melancarkan siswa dalam proses belajar. Seperti halnya aspek tersebut, pengembangan dan modifikasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani diperlukan dengan tujuan agar: siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran, meningkatkan kemampuan keberhasilan dalam berpar-tisipasi, siswa dapat melakukan pola gerak secara benar

Metode

Pendekatan yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dan kuantitatif, yang merupakan pendekatan untuk menemukan jawaban dari masalah melalui rumusan masalah yang telah dirumuskan dalam bab I yaitu metode latihan *dribble* untuk atlet junior. Hasil akhir penelitian pengembangan ini adalah model latihan *dribble* untuk atlet junior ini akan menghasilkan produk berupa metode latihan yang lengkap dengan spesifikasi produknya sekaligus menguji keefektifan dari model latihan yang di buat yang dibuat, sehingga dapat meningkatkan motivasi latihan atlet dan dapat juga digunakan sebagai pegangan pelatih

untuk mening-katkan latihan *dribble* bola basket . Penelitian dan pengembangan dalam pembelajaran ini menggunakan pendekatan kualitatif dan kuan titatif serta menggunakan model pengem-bangan *Research & Develo-pment (R &D)* dari Borg dan Gall yang terdiri dari sepuluh langkah.

Bahwa ada 28 dari 30 bentuk model latihan yang telah dikembangkan, Berdasarkan uji ahli yang dilakukan tentang model latihan *dribble* untuk atlet junior dapat ditarik kesimpulan sebagai be-rikut: (1) Berdasarkan uji ahli yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa variasi model 25 dan 26 merupakan model latihan yang tidak layak diberikan pada atlet junior. (2) Untuk variasi model pembelajaran 28 dilihat memiliki tingkat kesulitan yang sedang sehingga dapat memudahkan siswa dalam melakukan gerakan.

Paired Samples Statistics				
Pair	Tes	Mean	Std. Deviasi	Std. Error Mean
1	Awa	11.86	1.44118	.1860
	l	15	0	6
	Tes	8.773	1.20258	.1552
	Akhi	2	0	5

Hasil

Tahap uji coba kelompok kecil pada atlet Cikupa *Basketball Club* yang berjumlah 15 orang. Model latihan *dribble* untuk atlet junior yang peneliti buat setelah dievaluasi ahli, kemudian mengalami revisi tahap I. Data yang diperoleh digunakan sebagai landasan da lam

melakukan revisi pada tahap pertama selanjutnya yaitu ujicoba tahap II. Berdasarkan evaluasi uji coba kelompok kecil yang di lakukan oleh peneliti dapat di simpulkan sebagai berikut: (1) Pada dasarnya semua variasi dapat diterapkan, akan tetapi harus disesuaikan dari tingkatan yang mudah ke yang sulit agar kemampuan anak dapat meningkat. (2) Pada saat me-lakukan uji coba kelompok kecil bahwa dari semua model harus diurut dari model latihan *dribble* bola basket yang mudah ke tingkat yang lebih sulit. Setelah hasil pengembangan produk model latihan *dribble* bola basket untuk atlet junior di uji cobakan dalam jumlah kecil dan telah direvisi, maka tahap selanjutnya adalah melakukan uji coba kelompok besar. Ber-dasarkan hasil uji coba terbatas (ujicoba kelompok kecil) yang telah dievaluasi oleh para ahli, kemudian peneliti melakukan revisi produk awal dan mem-peroleh 28 model latihan *dribble* yang akan digunakan dalam uji coba kelompok besar. Langkah selanjutnya setelah model mengalami revisi tahap II dari ahli maka dilanjutkan dengan menguji cobakan produk kepada kelompok besar dengan menggunakan subyek penelitian sebanyak 60 orang yang terdiri dari 20 Valiant *Basketball Club*, 20 atlet Curug *Basketball Club* dan 20 atlet Cikupa *Basketball Club*.

Data pada tabel di atas adalah hasil Pre Test dan hasil Post Test yang diperoleh uji coba kelompok besar yang sebelumnya dilakukan Pre Test atau tes awal dan Post Test yang dilakukan pada atlet junior, sebelum penerapan model-model pembelajaran yang di terapkan

kepada atlet. Peneliti melakukan tes awal untuk mengetahui hasil pembelajaran menggiring bola yang

(berkorelasi). Dalam perhitungan menggunakan SPSS 16 dengan analisis paired sample *t-test*.

Paired Samples Test

	Mean	Standard Deviation	Mean	95% Confidence Interval of the Difference	Lower	Upper	df	Sig. (2-tailed)
Tes Awal	3.08	1.37115	.17702	2.73413	3.44254	17.447	59	.000

dimiliki oleh subjek yang akan diteliti, setelah treatment diberikan maka subjek di tes lagi dengan tes yang sama dengan tes *dribble* sebelumnya tes ini dinamakan *post test* yang digunakan untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan hasil pembelajaran menggiring setelah pemberian treatment berupa mode-model pembelajaran menggiring. Untuk menghitung uji efektifitas menggunakan (uji.t) dengan analisis perbedaan dua rerata untuk sampel tak bebas seperti pendapat pada Kadir (2010: 198) tentang sampel tak bebas adalah sampel yang keberadaannya saling mempengaruhi

Tabel Signifikansi Perbedaan

Dalam uji signifikansi perbedaan dengan SPSS 16 didapat hasil t-hitung = 17.447, df = 59 dan p-value = 0.00 < 0.05 yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan *dribble* bola basket atlet junior sebelum dan sesudah adanya perlakuan model latihan *dribble* bola basket.

Berdasarkan keterangan tersebut dapat dikatakan bahwa model latihan *dribble* untuk atlet

Berdasarkan hasil bahwa nilai rata-rata hasil pembelajaran menggiring bola sebelum diberikan model pembelajaran adalah 11.86 dan setelah diberikan perlakuan dengan model latihan 8.77 artinya bahwa nilai rata-rata *dribble* bola basket adanya peningkatan.

Koefisien Korelasi

Berdasarkan hasil *ouput* tabel di atas bahwa koefisien korelasi pembelajaran sebelum dan sesudah diberikan model servis bawah adalah p-value 0.00 < 0.05 jadi kesimpulannya signifikan.

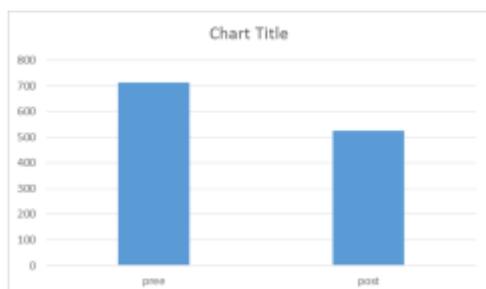
Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Tes Awal & Tes Akhir	60	.474	.000

junior yang dikembangkan, efektif dapat meningkatkan latihan *dribble* untuk atlet junior.

Berikut perbandingan rata-rata dari tingkat keterampilan menggiring bola sebelum pemberian

treatment dan sesudah pemberian perlakuan dengan model-model latihan *dribble* dengan diagram batang pada gambar berikut ini:



Gambar 1 Diagram Batang Hasil ujicoba kelompok kecil dan ujicoba kelompok besar dapat disimpulkan bahwa model latihan *dribble* ini dapat digunakan dalam proses latihan *dribble* bola basket untuk atlet junior serta layak dan efektif untuk meningkatkan latihan *dribble* atlet junior.

Pembahasan

Berdasarkan perolehan angka pada tabel di atas dapat disimpulkan bahwa model latihan *dribble* bola basket untuk atlet junior dapat dan layak untuk digunakan dalam latihan di club serta efektif untuk meningkatkan kemampuan *dribble* bola basket atlet. Terdapat perbandingan angka yang menunjukkan hasil dari tes awal dan tes akhir mengalami perkembangan, dari tes awal yang berjumlah 711.69 kemudian diberikan perlakuan berupa model-model *dribble* bola basket yang sudah dikembangkan kemudian baru diadakan tes akhir atau *post test* untuk mengetahui efektivitas model yang dikembangkan dan diperoleh data berjumlah 526.39 jadi model latihan *dribble* bola basket efektif untuk

pengembangan latihan *dribble* bola basket untuk atlet junior

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 atlet yang berlatih *dribble* bola basket. Penggunaan peralatan yang lebih banyak dan memperhatikan kenyamanan serta keamanan dapat membuat anak lebih maksimal dalam melakukan model-model *dribble* bola basket yang di berikan oleh pelatih. Karakteristik dan pemahaman siswa, mengharuskan pelatih memberikan praktik langsung kepada atlet untuk mempelajari gerak-gerak yang di rasakan baru untuk dilakukan.

Model latihan *dribble* bola basket yang di buat oleh peneliti merupakan produk yang bertujuan untuk membantu guru atau pelatih dalam menyampaikan materi latihan *dribble* bola basket, meningkatkan kemampuan *dribble* atlet, dan sebagai referensi bahan pembelajaran. Model latihan *dribble* bola basket dibuat berdasarkan tingkat kebutuhan atlet dalam pertandingan khususnya dalam kegiatan latihan *dribble* bola basket untuk atlet junior.

Produk ini setelah dikaji mengenai beberapa kelemahan yang perlu pembenahan, maka dapat disampaikan beberapa keunggulan produk ini antara lain:

1. Meningkatkan keterampilan *dribble* bola basket untuk atlet junior.

2. Model ini dapat menjadikan atlet lebih aktif, dan antusias dalam latihan dan belajar *dribble* bola basket.

3. Atlet dapat merasakan kenyamanan dan keamanan dalam proses latihan *dribble* di club.

4. Model latihan *dribble* lebih efektif dan efisien

5. Dapat membantu pelatih dalam proses pembelajaran di club.

6. Sebagai referensi pembelajaran di sekolah.

7. Model latihan *dribble* bola basket ini dilakukan secara sistematis dari hal yang mudah ke yang sulit. Penelitian pengembangan ini telah diupayakan secara maksimal sesuai dengan kemampuan dari peneliti, namun dalam penelitian ini masih terdapat beberapa keterbatasan yang harus diakui dan dikemukakan sebagai bahan pertimbangan dalam menggeneralisir hasil dari penelitian yang dicapai. Adapun keterbatasan - keterbatasan tersebut antara lain sebagai berikut:

1. Uji coba lapangan penelitian ini akan lebih baik lagi apabila dilakukan pada lingkup yang lebih luas lagi. 2. Produk yang di-gunakan masih jauh dari sempurna. 3. Sarana dan prasaran yang digunakan masih terbatas. 4. Penjelasan serta peraturan dalam model *dribble* bola basket yang masih jauh dari kata sempurna.

DAFTAR PUSTAKA

- Borg. W. R & Gall. M. D. *Educational Research An Introduction*. New York: Longman, 1983.
- Bompa Tudor, O. *Theory and Methodology Of Training* Iowa: Kendal Publishing Company, 2009
- Budiwanto Setyo, *Metodologi Kepelatihan Olahraga*, Malang: UM Press, 2011
- Coker, Cheryl A, *Motor Learning and Control for Practitioners*. New York: McGraw-Hill, 2005
- Hamdani Hamid. *Pengembangan Sistem Pendidikan di Indonesia* Bandung: Pustaka Setia, 2013.
- John D. Tenang, *Mahir Bermain Futsal*, Bandung : Mizan, 2008.
- Gallahue, John C. Ozmun, David L. *Understanding Motor Development*, Boston: MC.Graw-Hill, 2006
- Harjanto, *Perencanaan Pengajaran*, Jakarta :RinekaCipta, 2008
- Husdarta, *Model Pembelajaran Langsung Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan* Bandung : Alfabeta, 2013
- Johansyah Lubis, *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2013
- Komarudin, *Kamus Istilah Karya Tulis Ilmiah* Jakarta: Bumi Aksara, 2000
- Kosasih, Danny. *Fundamental Basketbal* Semarang: Karangturi Media, 2008
- Kemenegpora. *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Kemenegpora, 2011.
- Oliver, Jon. *Dasar-dasar Bola Basket* Bandung: Pakar Raya, 2007
- Perbasi, PB. *Peraturan Bola Basket Resmi* Jakarta: Perbasi, 2006
- Pribadi, Benny, *Model Desain Sistem Pembelajaran*, Jakarta: Dian Rakyat, 2010

Baker, Robert L. dan Richard E. Schutz. *Instructional Product Research*. New York: D. Van Nostrand Company, 1972.

Richard, A. Magill. *Motor Learning and Control*. New York: Mc Graw Hill, 2011

Schmidt, Richard A. Craig A. Wrisberg, *Motor Learning and Performance*, 2nd Edition United States : Human Kinetics, 2000

Suyono dan Hariyanto, *Belajar dan Pembelajaran Teori dan Konsep Dasar*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2011.

Widiastuti. *Tes dan Pengukuran*. Jakarta: PT Bumi Timur Raya, 2011.