

# VARIASI LATIHAN TEKNIK *SHOOTING* BOLABASKET SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER DI SMPN 22 MALANG

Rizka Yulidasari

M. E. Winarno

Oni Bagus Januarto

Universitas Negeri Malang

Jl. Semarang no. 5 Malang

e-mail: rizkayulidasari@gmail.com

**Abstract:** *Shooting* the basketball is an attempt to score as many *points* as possible to the ring opponent. This research aims to develop a variety of exercise-ball basketball *shooting*. This type of research is the development research (research and development) with a conceptual model. The results showed that, experts basketball game declared valid exercise variations 84.38% is used, the expert's kepelatih basketball declared invalid variations in practice 80% is used, media experts expressed a variety of exercises used 85% valid. Test a small group with 9 students, the results obtained 83.7% of the practical use and test large groups with 30 students, the results obtained 81.1% of the variation of this exercise practical use.

**Key words:** development, variations in practice, *shooting*, basketball.

**Abstrak:** *Shooting* bolabasket adalah usaha untuk mencetak *point* sebanyak mungkin ke *ring* lawan. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan variasi latihan *shooting* bolabasket. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian pengembangan (*research and development*) dengan model konseptual. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, ahli permainan bolabasket menyatakan variasi latihan 84,38% valid digunakan, ahli kepelatihan bolabasket menyatakan variasi latihan 80% valid digunakan, ahli media menyatakan variasi latihan 85% valid digunakan. Uji kelompok kecil dengan 9 siswa, diperoleh hasil 83,7% praktis digunakan dan dari uji kelompok besar dengan 30 siswa, diperoleh hasil 81,1% variasi latihan ini praktis digunakan.

**Kata kunci:** pengembangan, variasi latihan, *shooting*, bolabasket.

Dalam permainan bolabasket latihan memiliki fungsi yang sangat penting, tanpa dilakukan latihan, maka prestasi tidak akan tercapai secara maksimal. Latihan yang baik adalah aktivitas seseorang yang melakukan secara teratur, terencana, berulang-ulang dengan kian hari makin berat beban kerjanya sering dinyatakan bahwa orang tersebut sedang melakukan latihan. Hal ini didasarkan pada pengertian *training* yang dijelaskan oleh Harsono (1988) bahwa latihan juga bisa dikatakan sebagai sesuatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah.

Selain itu, melatih kebugaran jasmani tubuh anak harus diperlukan olahraga yang teratur. Agar mencapai prestasi yang maksimal diperlukannya latihan dan olahraga. Anak yang berolahraga dalam cabang pilihannya adalah atlet masa depan. Namun anak lebih

cenderung belajar aktivitas fisik di sekolah dalam proses pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani pada dasarnya melibatkan aktivitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah yang meliputi psikomotorik (gerak), afektif (perilaku pribadi dan perilaku sosial), dan kognitif (pengetahuan) agar seimbang.

Pengertian di atas mempunyai hubungan yang sangat erat terhadap kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan di sekolah. Salah satu yang dikembangkan melalui kegiatan ekstrakurikuler yaitu kegiatan olahraga. Dalam kegiatan ekstrakurikuler, diharapkan dapat mengembangkan potensi siswa dan untuk sarana menyalurkan minat dan bakat siswa.

Disamping itu dalam kehidupan sehari-hari sering terdengar kata atlet sebagai sebutan seseorang, sebutan ini biasanya dikaitkan dalam bidang olahraga. Dilihat dari

realita di lapangan disebut sebagai atlet apabila seseorang adalah seorang olahragawan/olahragawati yang mengikuti sebuah perlombaan atau pertandingan yang meliputi kekuatan, ketangkasan dan kecepatan dalam bidang olahraga.

Cabang olahraga yang diminati anak kecil zaman sekarang adalah bolabasket. PB. PERBASI (2006) Permainan bolabasket merupakan olahraga bola besar berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Permainan bolabasket adalah permainan yang cepat, dinamis, menarik dan mengangumkan. Perubahan angka yang terjadi setiap menitnya membuat permainan ini menarik. Berkat keistimewaan ini, bolabasket telah menjadi salah satu permainan terpoluler di dunia.

Dengan demikian, para pemain berusaha untuk mencetak angka sebanyak-banyaknya dan pemain lawan bertahan agar tidak memasukkan bola ke dalam keranjangnya. Bolabasket merupakan olahraga yang terus berkembang setiap waktunya seiring perkembangan teknologi pada saat ini. Dalam teknik bolabasket ada beberapa dasar gerak yang perlu diberikan pelatihan, yaitu menembak (*shooting*), mengumpan bola (*passing*), dan menggiring bola (*dribble*). *Shooting* adalah usaha memasukkan bola ke dalam keranjang atau ring basket lawan untuk meraih *point*.

Dari semua teknik dasar, teknik dasar *shooting* (menembak) merupakan yang paling penting karena menembak merupakan segala usaha memasukkan bola ke dalam ring untuk mencetak angka. *Shooting* terdiri dari beberapa teknik, antara lain *jump shoot*, *lay-up*, *set shoot*, *hook shoot* dan segala macam gerakan dengan upaya memasukkan bola ke dalam ring (Wissel, 1996). Tembakan dalam bolabasket dibagi menjadi dua yaitu tembakan lapangan dan tembakan hukuman.

Tembakan lapangan adalah tembakan yang dilakukan oleh semua pemain saat pertandingan berlangsung untuk berusaha memasukkan bola ke dalam keranjang lawan untuk mendapatkan *point* sebanyak-banyaknya. Sedangkan tembakan hukuman atau tembakan bebas adalah hadiah yang diberikan kepada seorang pemain untuk mencetak satu angka. Tembakan tanpa rintangan ini dilakukan pada posisi tepat di belakang garis

tembakan bebas, sesuai dengan peraturan. Tembakan bebas dilakukan dalam waktu paling lama 5 detik dimulai sejak bola diberikan oleh wasit kepada pemain yang akan melakukan tembakan.

Tembakan (*shooting*) sangat penting dalam suatu permainan bolabasket dan menentukan tim tersebut untuk meraih *point* atau tidak karena sebenarnya untuk dapat menjadi penembak yang mahir diperlukan ketekunan dalam latihan dan peningkatan latihan secara tepat. Banyaknya tembakan masuk yang terjadi membuat permainan bolabasket menjadi menarik, atraktif dan menegangkan bagi penonton. Pada prinsipnya gerakan tembakan terdiri dari cara saat memegang bola, posisi kaki saat menembak, pandangan saat menembak dan saat melakukan gerak lanjutan. Penelitian pengembangan variasi latihan *shooting* bolabasket bukan merupakan sesuatu yang baru, karena penelitian tentang variasi latihan *shooting* bolabasket telah dikembangkan oleh saudara (Tiyanita, 2014) model latihan *shooting* bolabasket di ekstrakurikuler bolabasket SMK Negeri 5 Malang.

Dari pengertian di atas, dalam kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMPN 22 Malang kemampuan untuk *shooting* sangat kurang sekali, karena kebanyakan siswa baru mengenal permainan bolabasket yang dulunya waktu di SD masih hanya diperkenalkan teknik dasar saja, oleh karena itu intensitas dan variasi latihan *shooting* sangat diperlukan selain kemampuan yang dimiliki oleh para siswa. Kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 22 Malang dilakukan sebanyak 2 kali dalam seminggu. SMPN 22 Malang belum pernah mengikuti pertandingan bolabasket dalam kejuaraan antar SMP. Pelatih di SMPN 22 Malang masih belum berlisensi, jadi dalam proses latihan masih perlu adanya bimbingan dari Guru Pendidikan Jasmani yang menjadi pembimbing ekstrakurikuler bolabasket di SMPN 22 Malang.

Hasil pengamatan yang dilakukan peneliti di SMPN 22 Malang, tanggal 15 Oktober 2014, jam 14.30-16.30 WIB, terhadap kegiatan latihan bolabasket di SMPN 22 Malang sebanyak 40 atlet terdiri dari 9 perempuan dan 31 laki-laki. Lalu dilakukan pengamatan selanjutnya di SMPN 22 Malang pada tanggal 5 November 2014, jam 14.30-16.30 WIB, terhadap atlet putri dan putra diketahui bahwa masih belum terampil dalam melakukan *shooting*.

Berdasarkan hasil observasi keterampilan teknik dasar permainan bolabasket yang dilakukan sebanyak dua kali latihan diperoleh data bahwa siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMPN 22 Malang masih melakukan banyak kesalahan terjadi pada *shooting*. Pada observasi pertama dengan persentase salah sebanyak 61% dan pada observasi kedua dengan persentase salah sebanyak 72,5%. Terlihat juga teknik dasar yang lain yaitu *passing* pada observasi pertama dengan persentase salah sebanyak 35% dan pada observasi kedua dengan persentase salah sebanyak 57,5%. Teknik dasar yang terakhir yaitu *dribble* pada observasi pertama dengan persentase salah sebanyak 49% dan pada observasi kedua dengan persentase salah sebanyak 50%.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa keterampilan *shooting* atlet di SMPN 22 Malang masih belum baik. Masih banyak siswa yang bosan dengan latihan *shooting* bolabasket tanpa ada variasi latihan yang lain. Sehingga tujuan untuk meningkatkan keterampilan *shooting* masih belum tercapai. Berdasarkan uraian di atas, perlu diadakan pengembangan variasi latihan *shooting*. Maka akan diambil judul **“Pengembangan Variasi Latihan Teknik Shooting Bolabasket pada Kegiatan Ekstrakurikuler di SMPN 22 Malang”** layak dilakukan.

Latihan adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Berikut adalah beberapa pengertian latihan yang diungkapkan oleh beberapa ahli. Latihan adalah suatu proses berlatih yang berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, dari mudah kesukar, teratur, dari sederhana ke yang lebih kompleks yang dilakukan secara berulang-ulang dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah.

Untuk mencapai peningkatan prestasi olahraga yang tinggi diperlukan suatu proses latihan, waktu yang cukup, dan didukung oleh banyak faktor. Menurut Harsono (1988) “latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”. Sedangkan menurut Budiwanto (2012) bahwa “latihan adalah suatu proses melakukan kegiatan

olahraga yang dilakukan berdasarkan program latihan yang disusun secara sistematis, bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam upaya mencapai prestasi maksimal, terutama dalam persiapan menghadapi pertandingan.

Dari pendapat beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses yang sistematis secara berulang-ulang dan tetap dengan selalu memberikan peningkatan beban latihan dan meningkatkan kemampuan atlet dalam upaya mencapai prestasi maksimal.

Menurut Aji K (2012), Bolabasket adalah salah satu olahraga yang terkenal/populer di dunia. Penggemarnya dari segala usia merasakan permainan bolabasket adalah olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, dan menyehatkan. Keterampilan perseorangan seperti tembakan, umpan, *dribble*, dan *rebound*, serta kerja sama tim untuk menyerang atau bertahan, adalah prasyarat agar berhasil dalam memainkan olahraga ini.

Menurut Ahmadi (2007) olahraga bolabasket adalah “permainan yang sederhana, mudah dipelajari dan dikuasai dengan sempurna yang juga menuntut perlunya melakukan suatu latihan baik (disiplin) dalam rangka membentuk kerja sama tim”. Permainan ini juga menyuguhkan kepada penonton banyak hal, seperti *dribbling* sambil meliuk-liuk dengan lincah, tembakan yang bervariasi, terobosan yang fantastik, gerakan yang penuh tipu daya dan silih bergantinya *goal-goal* indah dari regu yang bertanding. Untuk menciptakan sebuah prestasi yang baik harus ada sebuah pembinaan dan pelatihan yang baik pula, perencanaan latihan yang sistematis dan terencana agar pelatihan untuk pemain berjalan lancar dan lebih baik dan hasilnya dapat terlihat.

Menurut PB. PERBASI (2006) Permainan bolabasket merupakan olahraga bola besar berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak *point* dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa permainan bolabasket merupakan salah satu olahraga prestasi yang disukai oleh kalangan pelajar, sehingga banyak sekali kejuaraan bolabasket yang diselenggarakan dan diikuti oleh para pelajar yang terdapat dua regu yang dimainkan oleh lima orang setiap

regunya. Permainan bolabasket adalah olahraga beregu yang mengandalkan kecepatan dan ketahanan tubuh yang kuat, karena dalam permainan bolabasket persinggungan badan yang sering terjadi saat pertandingan berlangsung.

Menurut Ahmadi (2007) olahraga bolabasket adalah “permainan yang sederhana, mudah dipelajari dan dikuasai dengan sempurna yang juga menuntut perlunya melakukan suatu latihan baik (disiplin) dalam rangka membentuk kerja sama tim”. Permainan ini juga menyuguhkan kepada penonton banyak hal, seperti *dribbling* sambil meliuk-liuk dengan lincah, tembakan yang bervariasi, terobosan yang fantastik, gerakan yang penuh tipu daya dan silih bergantinya *goal-goal* indah dari regu yang bertanding. Dalam permainan bolabasket terdapat banyak teknik dasar, menurut Wissel (2000) teknik dasar bolabasket mencakup “(1) *footwork* (gerakan kaki), *shooting* (menembak), *passing* (operan) dan menangkap, *dribble* (menggiring), *rebound*, bergerak dengan bola, bergerak tanpa bola dan bertahan”. Jadi dapat disimpulkan menurut beberapa ahli bahwa teknik dasar permainan bolabasket yaitu teknik dasar olah kaki, menggiring bola, mengoper bola dan menembak bola ke *ring*.

Dalam proses pembelajaran banyak faktor yang terlibat di dalamnya, untuk memenuhi semua kriteria yang akan dituju. Menurut Rusli (1988), “Belajar gerak itu terdiri dari tahap penguasaan, penghalusan, dan penstabilan gerak atau keterampilan teknik olahraga”. Kualitas perubahan perilaku terampil dalam penguasaan keterampilan gerak sangat dipengaruhi oleh faktor kesiapan belajar, terutama dalam perencanaan dan pengelolaan program pembelajaran atau latihan. Seperti yang diungkapkan Singer (1980) bahwa kesiapan untuk belajar dan melakukan tugas gerak dapat diinterpretasikan sebagai kesiapan siswa, kesiapan untuk menerima informasi dari keterampilan dan secara umum agar dapat berpenampilan baik. Dalam proses belajar penguasaan keterampilan gerak, selain unsur psikomotor yang terlibat, ada pula unsur kognitif dan afektif. Artinya, meskipun tekanan belajarnya ialah penguasaan suatu keterampilan olahraga, tidak berarti unsur-unsur lain seperti kognitif (misalnya pemahaman konsep) dan afektif (misalnya peraturan

serta nilai yang terkandung di dalam cabang olahraga) diabaikan.

Singer (1980) mengatakan sebagian besar kita percaya bahwa ada beberapa faktor yang memberikan sumbangan untuk dapat menghasilkan penampilan gerak yang tinggi, diantaranya (1) proses pembelajaran; (2) siswa; dan (3) situasi belajar. Dapat dikatakan bahwa dari tiga faktor tersebut yaitu faktor siswa dan proses pembelajaran memberikan sumbangan yang sangat besar terhadap penampilan gerak seseorang. Waktu yang tersedia untuk sekali latihan perlu didistribusikan untuk praktek dan istirahat. Untuk itu faktor-faktor yang perlu dipertimbangkan antara lain adalah berat ringannya aktivitas yang dilakukan dan tingkat keterampilan siswa. Makin berat aktivitas yang dilakukan, waktu praktek seharusnya makin pendek dengan selang waktu untuk istirahat yang lebih sering.

Dalam hubungannya dengan faktor tingkat keterampilan mahasiswa, bagi pemula selang seling antara waktu praktek dengan waktu istirahat didistribusikan dengan periode yang lebih pendek. Untuk tingkatan yang sudah maju, periode waktu praktek harus diperpanjang. Pengaturan waktu latihan erat hubungannya dengan perhitungan beberapa kali sebaiknya setiap siswa mengulang-ulang untuk melakukan gerakan keterampilan yang dipelajari agar hasil belajarnya yang berupa penguasaan gerakan bisa memadai. Sugiyanto (1993) menyatakan bahwa, “Mengenai banyaknya ulangan, secara umum dapat dikatakan bahwa makin banyak mengulang-ulang maka gerakan makin bisa dikuasai”. Keberhasilan seseorang dalam mempelajari suatu keterampilan gerak menunjukkan bahwa orang itu mempunyai kemampuan belajar yang baik, yang dapat dengan tanggap merubah pelajaran dalam bentuk gerak yang nyata, baik pelajaran itu terbentuk teori maupun contoh langsung yang diperagakan.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa makin sering siswa melakukan bentuk gerakan yang dipelajari akan makin dapat menguasai gerakan yang dipelajari tersebut, misalnya pada saat siswa mempelajari gerakan *shooting* bolabasket, makin banyak mengulangi gerakan itu maka gerakannya menjadi makin dikuasai dan makin mahir serta akurasi memasukkan bola ke *ring* yang diinginkan akan makin meningkat

## METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian dan pengembangan, dengan menggunakan model pengembangan konseptual. Model konseptual ini bersifat analitis dengan memberikan komponen-komponen produk yang akan dikembangkan serta keterkaitan antar komponen. Dalam pengembangan variasi latihan ini, untuk mencapai tujuan peneliti menggunakan model pengembangan *Research and Development* dari Borg dan Gall (1983) yang terdiri dari sepuluh langkah. Setiap pengembang tentu saja dapat memilih dan menentukan langkah-langkah yang paling tepat bagi dirinya berdasarkan kondisi khusus yang dihadapinya dalam proses pengembangan (Ardhana, 2002). Dalam pengembangan variasi latihan teknik *shooting* bolabasket melalui media buku panduan ini, peneliti tidak menggunakan semua langkah-langkah dari model pengembangan Borg dan Gall, tetapi hanya menggunakan tujuh langkah karena keterbatasan waktu, tenaga, dan biaya serta disesuaikan dengan karakteristik produk yang akan dikembangkan.

Perancangan pengembangan variasi latihan teknik *shooting* bolabasket melalui media buku panduan ini sebagai berikut: (1) analisis kebutuhan; (2) membuat produk awal yaitu, pembuatan variasi latihan teknik *shooting* bolabasket dengan 5 variasi latihan yang akan diberikan; (3) evaluasi ahli; (4) revisi produk; (5) uji coba kelompok kecil; (6) uji coba kelompok besar; dan (7) hasil akhir pengembangan variasi latihan teknik *shooting* bolabasket pada kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 22 Malang yang dihasilkan oleh uji coba lapangan (uji coba kelompok besar).

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini berupa data kuantitatif dan kualitatif. Data kuantitatif diperoleh dari analisis kebutuhan, uji coba kelompok kecil dan kelompok besar untuk mengetahui persentase kebutuhan produk dan berupa kuesioner yang dikembangkan dalam bentuk angka. Sedangkan data kualitatif diperoleh dari analisis kebutuhan dan evaluasi ahli berupa saran dan masukan.

Instrumen pengumpulan data pada pengembangan produk ini awalnya menggunakan observasi terhadap siswa dan wawancara terhadap pelatih terlebih dahulu lalu pendekatan kualitatif dan kuantitatif berupa kuesioner. Kuesioner digunakan untuk me-

ngumpulkan data diantaranya: analisis kebutuhan, evaluasi ahli, uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar, untuk mengetahui persentase kebutuhan produk dan berupa kuesioner yang dikembangkan dalam bentuk angka.

## HASIL

Produk awal berjumlah 5 variasi latihan teknik *shooting* bolabasket dengan disertai gambar namun masih belum ada keterangan gambar yang kurang begitu jelas yang mendukung agar pembaca tertarik pada isi produk. Adapun produk pertama yang dibuat berupa 5 variasi latihan: (1) teknik dasar *shooting* (*finished shooting*); (2) menembak dari satu sisi (*wing shooting*); (3) menembak pada saat bergerak meminta bola kemudian dilanjutkan gerakan menembak (*rotation shooting*); (4) menembak dari segala posisi pada garis *three point* (*around shooting*), menembak yang diawali dari berlari kemudian dilanjutkan dengan *shooting* (*run and shot*).

Berdasarkan pendapat dosen pembimbing, agar produk pertama direvisi sehingga produk kedua ini dibuat dengan menambahkan keterangan pada gambar dan menambahkan gambar variasi latihan *shooting* agar lebih jelas dipahami dan mudah dimengerti. Selanjutnya produk kedua direvisi sehingga dibuatlah produk ketiga. Produk ketiga ini dibuat dengan menambahkan keterangan jarak pada setiap variasi latihan *shooting*, kalimat dalam prosedur pelaksanaan diubah agar mudah dipahami dan dimengerti. Adapun produk variasi formasi latihan *shooting* tetap dengan 5 variasi latihan *shooting* bolabasket yaitu: (1) teknik dasar *shooting* (*finished shooting*); (2) menembak dari satu sisi (*wing shooting*); (3) menembak pada saat bergerak meminta bola kemudian dilanjutkan gerakan menembak (*rotation shooting*), (4) menembak dari segala posisi pada garis *three point* (*around shooting*), menembak yang diawali dari berlari kemudian dilanjutkan dengan *shooting* (*run and shot*).

Dari berbagai perubahan produk dari pertama sampai menjadi produk awal untuk dijustifikasi oleh ahli. Produk ini memiliki isi yakni pengertian permainan bolabasket (olahraga bolabasket dan teknik dasar bolabasket), pengertian *shooting* (*shooting* bolabasket dan variasi latihan *shooting* bolabasket

menurut Jaynes B, dkk), variasi latihan *shooting* (*finished shooting, wing shooting, rotation shooting, around shooting* dan *run and shot*).

Seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket sebanyak 40 siswa menyatakan bahwa belum ada media yang dimiliki dan digunakan dalam kegiatan ekstrakurikuler bolabasket. Media yang bisa membantu menunjang latihan *shooting* bolabasket diperoleh hasil 34 (85%) siswa menjawab buku panduan dan 6 (15%) siswa menjawab VCD yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMPN 22 Malang. Berdasarkan hasil analisis kebutuhan pelatih, pelatih membutuhkan media berupa buku panduan yang berisi variasi latihan *shooting* bolabasket untuk membantu dalam proses latihan.

Dari hasil evaluasi ahli bolabasket diperoleh persentase 84,375% sehingga variasi latihan teknik *shooting* untuk ekstrakurikuler bolabasket di SMPN 22 Malang dapat digunakan dengan revisi kecil. Dari hasil evaluasi ahli bolabasket memperoleh masukan bahwa: (1) judul produk lebih spesifik; (2) menjabarkan jenis-jenis *shooting* bolabasket; (3) *cover* foto disesuaikan dengan subjek; (4) identitas penulis di *cover* produk harus ada; (5) menambah tahun di produk akhir.

Dari hasil evaluasi ahli kepelatihan bolabasket diperoleh persentase 80% sehingga variasi latihan teknik *shooting* untuk ekstrakurikuler bolabasket di SMPN 22 Malang dapat digunakan dengan revisi kecil. Dari hasil evaluasi ahli kepelatihan bolabasket memperoleh masukan bahwa: (1) perlu adanya pengulangan dalam proses latihan agar meningkatkan fundamental dan potensi; (2) penjelasan dalam buku panduan maupun penyampaian pada saat praktik diusahakan jelas.

Dari hasil evaluasi ahli media diperoleh persentase 85% sehingga variasi latihan teknik *shooting* untuk ekstrakurikuler bolabasket di SMPN 22 Malang dapat digunakan dengan revisi kecil. Dari hasil evaluasi ahli media memperoleh masukan bahwa: (1) warna untuk judul pada *cover* lebih dikontraskan lagi dari warna *background*; (2) masih perlu ditambah dengan gambar-gambar yang relevan dengan materi dan rangkuman atau kata kunci; (3) menggunakan 1,5 spasi; (4) perlu ditambah dengan glosarium, indeks dan riwayat penulis; (5) menambahkan *soft cover*.

Uji coba kelompok kecil dilakukan 5 kali pertemuan (9 Maret 2015, 11 Maret 2015, 14 Maret 2015, 16 Maret 2015 dan 18 Maret 2015) Dari hasil evaluasi uji coba tahap I (kelompok kecil, n=9) diperoleh persentase 83,7% sehingga variasi latihan teknik *shooting* untuk ekstrakurikuler bolabasket di SMPN 22 Malang dapat digunakan dengan revisi kecil. Produk variasi latihan teknik *shooting* bolabasket pada kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 22 Malang dilakukan dengan menarik, aman, mudah dan tepat, serta bermanfaat bagi siswa. Dari hasil evaluasi uji coba tahap I (kelompok kecil) memperoleh masukan bahwa: (1) terdapat cara penerapan kurang jelas. (2) perlu diajarkan variasi latihan *shooting* bolabasket ini terus menerus.

Uji coba kelompok besar dilakukan 5 kali pertemuan (23 Maret 2015, 25 Maret 2015, 30 Maret 2015, 1 April 2015 dan 6 April 2015). Dari hasil evaluasi uji coba tahap II (kelompok besar, n=30) diperoleh persentase 81,1% sehingga variasi latihan teknik *shooting* untuk ekstrakurikuler bolabasket di SMPN 22 Malang dapat digunakan dengan revisi kecil. Produk variasi latihan teknik *shooting* bolabasket pada kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 22 Malang dilakukan dengan menarik, aman, mudah dan tepat, serta bermanfaat bagi siswa.

Berdasarkan data yang didapat dari ahli permainan bolabasket, ahli kepelatihan bolabasket, ahli media dan uji coba kelompok kecil maupun uji coba lapangan (uji coba kelompok besar), maka beberapa bagian produk ada yang perlu direvisi. Hal ini untuk menyempurnakan variasi latihan teknik *shooting* bolabasket.

#### 1. Revisi Tahap Awal

Berdasarkan revisi awal pembuatan produk adalah sebagai berikut: (1) Menambahkan keterangan pada gambar; (2) Menambahkan keterangan jarak pada setiap variasi latihan *shooting* bolabasket.

#### 2. Revisi Berdasarkan Saran Para Ahli

Berikut adalah ringkasan revisi berdasarkan saran para ahli adalah sebagai berikut: (1) Judul produk lebih spesifik, menjabarkan jenis-jenis *shooting* bolabasket, *cover* foto anak SMP, identitas penulis di *cover* produk harus ada dan menambah tahun di produk akhir; (2) Perlu adanya pengulangan dalam proses latihan agar meningkatkan fundamental dan penjelasan dalam buku panduan diusahakan jelas serta menambahkan variasi

latihan jika perlu. Warna untuk judul pada *cover* lebih dikontraskan lagi dari warna *background*; (3) Masih perlu ditambah dengan gambar-gambar yang relevan dengan materi dan rangkuman atau kata kunci; (4) Menggunakan 1,5 spasi; (5) Perlu ditambah dengan glosarium, indeks dan riwayat penulis. Menambahkan *soft cover*.

### 3. Revisi Berdasarkan Hasil Uji Coba

Berdasarkan uji coba kelompok kecil masukan yang didapat untuk menyempurnakan produk adalah (1) terdapat cara penerapan kurang jelas; (2) perlu diajarkan variasi latihan *shooting* bolabasket ini terus menerus. Pada uji coba lapangan (uji coba kelompok besar) tidak ada tambahan ataupun saran, sehingga produk akhir tidak perlu direvisi lagi.

## PEMBAHASAN

Produk yang dihasilkan dalam pengembangan ini yaitu buku panduan tentang variasi latihan *shooting* bolabasket. Dalam penyusunan produk pengembangan, terdiri dari 38 halaman dengan pemakaian kertas berukuran A5 (14,8 cm x 21 cm) yang terdiri dari: (1) *Cover*; (2) Kata pengantar; (3) Daftar isi; (4) Bagian inti; (5) Daftar rujukan; (6) Glosarium; (7) Indeks dan (8) Riwayat penulis. Produk pengembangan variasi latihan *shooting* bolabasket ini memiliki 5 variasi latihan yang di dalam setiap variasi latihan terdiri dari ukuran lapangan, peralatan, jumlah pemain, waktu pelaksanaan, tujuan, prosedur pelaksanaan dan gambar-gambar yang menarik. Dalam menyusun buku panduan terdapat prosedur yang harus diperhatikan. Prosedur tersebut dijelaskan menurut Dwiyogo (2008) adalah: (1) mengembangkan buku ajar dengan mengikuti langkah-langkah prosedural sebagai berikut: (a) melakukan analisis tujuan dan karakteristik bidang studi; (b) menganalisis sumber belajar; (c) menganalisis karakteristik pebelajar; (d) menetapkan tujuan dan isi pembelajaran; (e) menetapkan strategi pengorganisasian dan isi pembelajaran; (f) menetapkan strategi penyampaian isi pembelajaran; (g) menetapkan strategi pengelolaan pembelajaran; (h) mengembangkan prosedur pengukuran hasil belajar; (2) menyusun dan menulis buku ajar yang unsur-unsurnya meliputi: (a) menentukan judul bab; (b) menentukan tujuan pembelajaran; (c) menentukan subbab;

(d) menuliskan uraian isi; (e) menuliskan gambar atau ilustrasi; (f) menuliskan daftar tabel; (g) menuliskan contoh dan non contoh; (h) menuliskan rangkuman; (i) menuliskan soal latihan. (3) uji coba buku ajar untuk memperoleh sejumlah informasi yang penting bagi keperluan revisi. Tahap ini melibatkan subjek yakni: (a) ahli rancangan, (b) ahli media; (c) ahli bidang studi; (d) guru kelas; (e) uji coba perorangan, uji coba kelompok kecil; (f) uji lapangan.

Dalam pengembangan produk ini, melalui beberapa tahap yaitu evaluasi ahli bolabasket, evaluasi ahli kepelatihan bolabasket, uji coba tahap I (kelompok kecil), dan uji coba tahap II (kelompok besar). Dari beberapa tahap tersebut didapatkan saran dan masukan terhadap produk yang dikembangkan sehingga saran dan masukan tersebut menjadi acuan untuk melakukan revisi. Mengenai kesesuaian teori di atas dengan produk pengembangan yang dihasilkan melalui penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa produk sudah sesuai dengan teori yang ada hanya saja terdapat kekurangan yaitu penjelasan dalam buku panduan diusahakan jelas. Dalam produk pengembangan variasi latihan *shooting* bolabasket kelebihan yaitu adanya penjelasan tentang variasi latihan *shooting* dalam proses pelatihan serta gambar yang mempermudah siswa untuk mengerti tentang proses latihannya.

Produk pengembangan melalui beberapa tahap dan dihasilkan saran-saran mengenai produk pengembangan. Berdasarkan data yang diperoleh dari evaluasi ahli bolabasket Dr. Saichudin, M.Kes, dosen Bolabasket FIK UM, terdapat beberapa revisi terhadap rancangan produk yang akan dikembangkan antara lain: (1) Judul produk lebih spesifik, pada awalnya diberi judul pengembangan variasi latihan teknik *shooting* pada kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMPN 22 Malang, kemudian disempurnakan menjadi pengembangan variasi latihan teknik *shooting* bolabasket pada kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMPN 22 Malang; (2) Menjabarkan jenis-jenis *shooting* bolabasket, pada awalnya belum dijelaskan jenis-jenis *shooting*, kemudian disempurnakan dengan ditambakkannya jenis-jenis *shooting* bolabasket; (3) *Cover* foto anak SMP, pada awalnya *cover* masih mengambil gambar dari internet, kemudian disempurnakan dengan memakai identitas foto kegiatan latihan di SMPN 22

Malang; (4) Identitas penulis di *cover* produk harus ada, pada awalnya pada *cover* produk buku panduan masih belum ada identitas penulis, kemudian disempurnakan dengan diberi identitas penulis pada *cover* produk; (5) Menambah tahun di produk akhir, pada awalnya pada *cover* produk buku panduan masih belum ada tahun penulisan buku, kemudian disempurnakan dengan diberi tahun penulisan buku.

Berdasarkan data yang diperoleh dari evaluasi ahli kepelatihan bolabasket (Mande Gani) terdapat beberapa revisi terhadap rancangan produk yang akan dikembangkan antara lain: (1) Perlu adanya pengulangan dalam proses latihan agar meningkatkan fundamental; (2) Penjelasan dalam buku panduan diusahakan jelas, pada awalnya bahasa dalam produk buku masih susah dimengerti, kemudian disempurnakan dengan menggunakan bahasa yang sederhana dan mudah dimengerti.

Berdasarkan data yang diperoleh dari evaluasi ahli media (Ro'ufah Inayati, S.Pd., M.Pd) terdapat beberapa revisi terhadap rancangan produk yang akan dikembangkan antara lain: (1) Warna untuk judul pada *cover* lebih dikontraskan lagi dari warna *background*, pada awalnya warna untuk judul *cover* belum kontras dengan warna *background*, kemudian disempurnakan dengan mengontraskan warna judul *cover* dengan warna *background cover*; (2) Masih perlu ditambah dengan gambar-gambar yang relevan dengan materi dan rangkuman atau kata kunci, pada awalnya belum ada gambar-gambar yang relevan dengan materi dan rangkuman atau kata kunci, kemudian disempurnakan dengan menambahkan gambar-gambar yang relevan dengan materi dan rangkuman atau kata kunci pada produk buku; (3) Menggunakan 1,5 spasi, pada awalnya menggunakan 2 spasi pada produk buku, kemudian disempurnakan dengan menggunakan 1,5 spasi pada produk buku panduan; (4) Perlu ditambah dengan glosarium, indeks dan riwayat penulis, pada awalnya belum ada glosarium, indeks dan riwayat penulis, kemudian disempurnakan dengan menambahkan glosarium, indeks dan riwayat penulis; (5) Menambahkan *soft cover*, pada awalnya belum ada *soft cover*, kemudian disempurnakan dengan menambahkan *soft cover* pada produk buku panduan.

Berdasarkan data yang diperoleh dari uji coba tahap I (kelompok kecil) terdapat beberapa revisi terhadap rancangan produk yang dikembangkan antara lain: terdapat penjelasan yang sulit dimengerti pada saat praktik. Dalam uji coba tahap II (kelompok besar) tidak ditemukan adanya bagian yang perlu direvisi kembali karena persentase validitas sudah memenuhi standar.

Setelah melakukan revisi produk sesuai dengan saran para ahli, uji coba tahap I (kelompok kecil), dan uji coba tahap II (kelompok besar), peneliti menyadari masih terdapat beberapa kekurangan pada produk yang telah direvisi. Kekurangan tersebut antara lain:

**Pertama.** Masih memerlukan evaluasi dan uji coba pada subjek yang lebih besar atau lebih luas apabila akan diterbitkan untuk kalangan umum.

**Kedua.** Penelitian ini hanya mengembangkan variasi latihan *shooting* bolabasket saja sehingga tidak mencakup semua teknik dasar dalam bolabasket.

Selain terdapat kekurangan-kekurangan, produk ini juga mempunyai beberapa kelebihan antara lain:

**Pertama.** Produk yang dikembangkan terdapat gambar-gambar yang menarik sehingga dapat menarik minat siswa untuk mempelajari.

**Kedua.** Dalam produk variasi latihan *shooting* bolabasket, tidak hanya ada pelaksanaan latihannya saja tetapi terdapat keterangan gambar, jumlah pemain dan tujuan latihan sehingga menambah kelengkapan produk.

Uji coba kelompok kecil dilakukan 5 kali pertemuan (9 Maret 2015, 11 Maret 2015, 14 Maret 2015, 16 Maret 2015 dan 18 Maret 2015). Dari hasil evaluasi uji coba tahap I (kelompok kecil, n=9) diperoleh persentase 83,7% sehingga variasi latihan teknik *shooting* untuk ekstrakurikuler bolabasket di SMPN 22 Malang dapat digunakan dengan revisi kecil. Produk variasi latihan teknik *shooting* bola basket pada kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 22 Malang dilakukan dengan menarik, aman, mudah dan tepat, serta bermanfaat bagi siswa. Dibandingkan dengan hasil analisis data yang dilakukan saudari (Tiyanita, 2014) kegiatan uji coba kelompok kecil dilakukan 1 kali pertemuan (2 Maret 2014) di lapangan bolabasket SMK Negeri 5 Malang.



Dari hasil evaluasi uji coba tahap I (kelompok kecil,  $n=10$ ) diperoleh persentase 86,30% sehingga model latihan *shooting* bolabasket di ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 5 Malang dapat digunakan tanpa revisi. Produk latihan *shooting* bolabasket di ekstrakurikuler bola-basket SMK Negeri 5 Malang dilakukan dengan menarik, senang, aman dan mudah, serta bermanfaat bagi siswa. Dapat disimpulkan bahwa penelitian ini cukup relevan dengan penelitian terdahulu dikarenakan penelitian ini dapat digunakan dengan rentangan persentase antara 86-100% dengan keterangan sangat valid dan memiliki makna digunakan tanpa revisi dan 70-85% dengan keterangan cukup valid dan memiliki makna digunakan dengan revisi kecil.

Uji coba kelompok besar dilakukan 5 kali pertemuan (23 Maret 2015, 25 Maret 2015, 30 Maret 2015, 1 April 2015 dan 6 April 2015). Dari hasil evaluasi uji coba tahap II (kelompok besar,  $n=30$ ) diperoleh persentase 81,1% sehingga variasi latihan teknik *shooting* untuk ekstrakurikuler bolabasket di SMPN 22 Malang dapat digunakan dengan revisi kecil. Produk variasi latihan teknik *shooting* bolabasket pada kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 22 Malang dilakukan dengan menarik, aman, mudah dan tepat, serta bermanfaat bagi siswa. Dibandingkan dengan hasil analisis data yang dilakukan saudari (Tiyanita, 2014) kegiatan uji coba kelompok besar dilakukan 2 kali pertemuan (3 Maret 2014 dan 6 Maret 2014) di lapangan bolabasket SMK Negeri 5 Malang. Dari hasil evaluasi uji coba tahap II (kelompok besar,  $n=30$ ) diperoleh persentase 91,17% sehingga model latihan *shooting* bolabasket di ekstrakurikuler bolabasket SMK Negeri 5 Malang dapat digunakan tanpa revisi. Produk latihan *shooting* bolabasket di ekstrakurikuler bolabasket SMK Negeri 5 Malang dilakukan dengan menarik, senang, aman dan mudah, serta bermanfaat bagi siswa. Dapat disimpulkan bahwa penelitian ini cukup relevan dengan penelitian terdahulu dikarenakan penelitian ini dapat digunakan dengan rentangan persentase antara 86-100% dengan keterangan sangat valid dan memiliki makna digunakan tanpa revisi dan 70-85% dengan keterangan cukup valid dan memiliki makna digunakan dengan revisi kecil.

## KESIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa produk variasi latihan teknik *shooting* bolabasket pada kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 22 Malang valid dan praktis digunakan siswa peserta ekstrakurikuler di SMPN 22 Malang. Produk variasi latihan teknik *shooting* bolabasket yang dikemas dalam bentuk buku panduan ini dapat digunakan dengan mempelajari teknik yang benar untuk melakukan tembakan (*shooting*) di dalam ruang kelas saat turun hujan serta mengurangi kejenuhan yang dialami siswa dikarenakan kurangnya variasi latihan saat proses kegiatan ekstrakurikuler berlangsung.

## SARAN

Produk variasi latihan teknik *shooting* bolabasket digunakan dalam latihan siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMPN 22 Malang, karena teruji memudahkan siswa dalam belajar teknik dasar *shooting* bolabasket serta meningkatkan motivasi siswa dalam berlatih bolabasket.

Dalam penyebarluasan produk pengembangan dengan sasaran yang lebih luas, maka peneliti menyarankan bahwa sebelum disebarluaskan sebaiknya produk buku panduan ini disesuaikan dengan kondisi sasaran yang ingin dituju, baik isinya maupun kemasan yang digunakan.

Saran-saran peneliti dalam pengembangan penelitian ini menuju ke arah lebih lanjut, sebagai berikut: (a) Untuk subjek penelitian diharapkan lebih luas, tidak hanya pada kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMPN 22 Malang saja, tapi juga pada kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di sekolah lain; (b) Perlu adanya lebih banyak variasi latihan *shooting* bolabasket; (c) Hasil pengembangan ini hanya sampai tersusun sebuah produk, belum sampai pada tingkat efektivitas produk yang dikembangkan jadi sebaiknya dilanjutkan pada penelitian mengenai efektivitas produk yang dikembangkan.

## DAFTAR RUJUKAN

- Ahmadi. 2007. *Permainan Bolabasket*. Surakarta: Era Intermedia.
- Aji K. Setyo, Sutardji & Junaidi S. 2012. *Kemampuan Memasukkan Bola ke Ring Berdasarkan Nilai Konsentrasi*. Journal of Sport Sciences and Fitness, (Online), 1 (1): 38, (<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf>), diakses 3 April 2015
- Ardhana, W. 2002. *Konsep Penelitian Pengembangan dalam Bidang Pendidikan dan Pembelajaran*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Borg, Walter & M.D Gall. 1983. *Education Research AnIntroduction*. New York: Longman.
- Budiwanto, Setyo. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: UM Press.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: UPI
- Herywansyah. 2010. *Perbedaan Pengaruh Pendekatan Pembelajaran dan Persepsi Kinestetik Terhadap Hasil Tembakan Lay Up Bolabasket*. Jurusan Ilmu Keolahragaan. Program Studi Pascasarjan. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Kemendikbud. 2013. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kemendikbud.
- Mesnan. 2001. *Pengaruh Metode Latihan dan Motor Educability Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Bermain Bolabasket*. Jurnal Penelitian Pendidikan, 7 (2): 479
- Perbasi. 2006. *Peraturan Permainan Bola Basket*. Jakarta: Direktorat Keolahragaan.
- Rusli Lutan. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Dirjen Dikti DPK
- Singer, Robert N. 1980. *Motor Learning and Human Performance*. New York: Mc Millan Publishing Company, Inc.
- Sugiyanto dan Sudjarwo. 1993. *Materi Pokok Perkembangan dan Belajar Gerak*. Buku II. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Tim Universitas Negeri Malang. 2010. *PPKI, Edisi Kelima*. Malang: Biro Administrasi Akademik, Perencanaan dan Sistem Informasi Bekerja Sama Dengan Penerbit Universitas Negeri Malang.
- Wissel Hall, PH D. 2000. *Bola Basket*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.