

# PENGEMBANGAN POLA LATIHAN *INBOUND* MENGGUNAKAN MEDIA VIDEO PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER BOLABASKET SMP NEGERI 15 MALANG

Robby Kurniawan  
Siti Nurrochmah  
Oni Bagus Januarto

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Malang  
E-mail: robbkurn@yahoo.com

**Abstract:** *basketball extracurricular activities useful to develop talents and skills of trainees. In result of the needs analysis found that problems arise, among others: (1) the pattern of inbound given training is hard to accept trainees, (2) trainers and trainees need video media and inbound exercise patterns corresponding characteristics of trainees. This research aims to develop inbound exercise pattern that is packaged using video media according to the characteristics of trainees. This study uses a conceptual model based on the operational theory or principles validated. Based on trial results showed 87.50% of small groups of 10 participants and a large group test showed 88.75% of the 30 participants.*

**Key words:** *Exercise Pattern, Inbound Basketball, Media Video*

**Abstrak:** kegiatan ekstrakurikuler bolabasket berguna untuk mengembangkan bakat dan keterampilan peserta latihan. Dalam hasil analisis kebutuhan ditemukan permasalahan yang muncul antara lain: (1) pola latihan *inbound* yang diberikan sulit diterima peserta latihan, (2) pelatih dan peserta latihan membutuhkan media video dan pola latihan *inbound* yang sesuai karakteristik peserta latihan. Penelitian ini bertujuan mengembangkan pola latihan *inbound* yang dikemas menggunakan media video sesuai karakteristik peserta latihan. Penelitian ini menggunakan model konseptual berdasarkan operasional teori atau prinsip-prinsip yang tervalidasi. Berdasarkan hasil uji coba kelompok kecil menunjukkan 87,50% dari 10 peserta dan uji kelompok besar menunjukkan 88,75% dari 30 peserta.

**Kata Kunci:** Pola Latihan, *Inbound* Bolabasket, Media Video

Perkembangan olahraga saat ini bukan hanya dilakukan oleh kalangan tertentu saja, tetapi telah diketahui bahwa olahraga saat ini telah meresap dalam kehidupan yang luas dan memberikan kontribusi yang positif untuk membentuk manusia yang memiliki jasmani dan rohani yang sehat. Saat ini semakin banyak masyarakat dalam kesehariannya menyempatkan waktu untuk berolahraga. Hal ini sejalan dengan pendapat Ramkumar (2014:61) yang menyatakan bahwa "*In the modern days "sports for all" become a very popular slogan. Participation in sports will yield optimum physical fitness and positive health for all. In*

*the hurry scenario of modern life people need more exercise to keep their body and mind fit to execute the day-to-day activities effectively"*

Penjelasan tersebut dapat diartikan dalam era modern ini "olahraga untuk semua" telah menjadi slogan yang sangat populer. Partisipasi dalam melakukan olahraga akan menghasilkan kebugaran fisik yang optimal dan kesehatan yang positif. Dalam kehidupan orang modern saat ini membutuhkan lebih banyak latihan/olahraga untuk menjaga kesehatan tubuh dan pikiran mereka tetap sehat untuk melakukan kegiatan sehari-hari secara efektif. Jadi

dapat diartikan saat ini setiap orang semakin sadar manfaat olahraga dan memaknai kegiatan olahraga sebagai aktivitas membina jasmani untuk kesehatan ataupun sebagai kegiatan membina kerjasama ataupun interaksi sosial.

Pada era modern ini, olahraga menempati salah satu kedudukan yang penting. Banyak kalangan berpendapat dan memandang kemajuan suatu bangsa dapat ditunjang dari prestasi olahraga, sehingga olahraga tidak dapat dipandang sebelah mata dalam kaitannya turut serta ambil bagian dalam pembangunan bangsa. Saat ini khususnya di Indonesia sedang giat-giatnya dilakukan pembangunan disegala bidang, hal ini dilakukan untuk menyeimbangkan antara pembangunan bidang fisik dan pembangunan mental spiritual. Dari berbagai bidang pembangunan tersebut, olahraga yang merupakan bidang untuk mencapai kesehatan jasmani juga mendapat perhatian dari pemerintah.

Hal ini dijelaskan sesuai dengan UU No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pasal 3 yang menyatakan bahwa "Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab".

Pendidikan jasmani dan kesehatan pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional, Husdarta (2011:3). Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah salah satu tujuan pendidikan nasional yang didalamnya terdapat suatu proses pendidikan melalui aktivitas fisik yang bertujuan menjadikan tubuh sehat dan berkualitas. Pendidikan jasmani termasuk salah satu mata pelajaran yang dimasukkan dalam kurikulum saat ini. Pendidikan jasmani membimbing peserta didik untuk bergerak dan tidak menuntut peserta didik untuk menjadi seorang atlet namun melalui

pendidikan jasmani yang dilakukan mampu membentuk calon-calon atlit berbakat yang dapat dibina dalam aktivitas jasmani maupun kegiatan ekstrakurikuler yang ada disekolah. Prihatin (2011:180) berpendapat bahwa "kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah atau di madrasah".

Didalam kegiatan ekstrakurikuler peserta didik bebas memilih kegiatan yang mereka inginkan. Dalam bidang olahraga dibagi menjadi beberapa cabang olahraga seperti sepakbola, bolavoli, karate, renang, futsal, bolabasket dan lain-lain. Salah satu cabang olahraga yang selalu banyak diminati peserta didik adalah bolabasket. Kardiawan (2013:83-84) menjelaskan perkembangan olahraga bolabasket sebagai berikut "Perkembangan olahraga bolabasket akhir-akhir ini menunjukkan peningkatan yang sangat pesat, yaitu dengan banyaknya perkumpulan dan pertandingan serta banyaknya jumlah penonton dalam suatu pertandingan baik orang tua maupun muda. Hal ini memberikan gambaran bahwa bolabasket sangat populer dan digemari masyarakat".

Permainan bola basket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri atas 5 orang pemain (Muhajir, 2007:11). Permainan ini memerlukan kerja sama dan koordinasi yang baik. Teknik-teknik dasar permainan juga harus dikuasai. Adapun teknik-teknik dasar bolabasket meliputi menggiring bola (*Dribbling*), operan (*passing*), menembak (*shooting*), dan olah kaki (*footwork*). Setelah penguasaan teknik dasar terpenuhi baru kemudian pemain dilatih keterampilan menyerang dan bertahan. Menurut Ahmadi (2007:13) untuk dapat memiliki suatu tim bolabasket yang handal ada tiga faktor utama yang harus terpenuhi yaitu: (1) penguasaan teknik dasar (*fundamental*), (2) ketahanan fisik (*physical condition*), (3) kerja sama (*pola dan strategi*). Akan tetapi dari beberapa faktor tersebut yang menjadi materi utama dari penelitian ini adalah pola

dan strategi khususnya variasi-variasi pola *inbound* (lemparan ke dalam).

Menurut Steverson (2010:882) "*Inbound is denoting or relating to a throw which puts the ball into play from out of bounds*", dapat diartikan bahwa *Inbound* menunjukkan atau berhubungan dengan lemparan bola ke dalam lapangan permainan dari luar lapangan permainan. Tujuan *inbound* menurut Oliver (2007:122) menyatakan bahwa "Tujuan utama kebanyakan lemparan ke dalam oleh tim penyerang adalah penguasaan bola".

*Inbound* termasuk dalam pola serangan yang direncanakan atau *set offense* menggunakan taktik/strategi kerja sama dalam tim. Brown dalam Sampaio, et. Al (2003:46) menyatakan bahwa "kenyataannya, serangan yang sukses tergantung pada pengambilan keputusan pemain dalam mengeksekusi tembakan setelah melakukan koordinasi tim. Kerjasama dalam sebuah tim penting dilakukan karena permainan bola-basket adalah permainan beregu. Remmert (2003:11) berpendapat "dalam sebuah tim besar serangan menggunakan *set offense* lebih sering dilakukan dari pada menggunakan *fastbreak* dengan jumlah perbandingan 70 dibanding 30". Skinner (2012:1) mengungkapkan bahwa "dalam permainan bolabasket, tujuan dari serangkaian serangan adalah untuk menghasilkan peluang tembakan berkualitas tinggi". Ditambahkan oleh Oliver (2007:121) menyatakan bahwa hasil pertandingan ditentukan sebagai berikut "selama musim bola basket, hasil dari banyak pertandingan di setiap tingkat kompetisi ditentukan oleh seberapa berdaya guna (seberapa tidak berdaya guna) sebuah tim melakukan lemparan ke dalam (*inbound*). Lemparan kedalam yang berhasil membantu sebuah tim mempertahankan penguasaan bola dan meningkatkan peluang mencetak angka".

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut bisa disimpulkan bahwa *inbound* penting untuk dilakukan dalam suatu pertandingan karena taktik *inbound* diciptakan dari koordinasi sebuah tim yang bertujuan menciptakan peluang mencetak angka.

Terdapat macam-macam variasi pola latihan *inbound* tetapi pada dasarnya tujuannya adalah sama yaitu melakukan

serangan cepat untuk mencetak angka. Dengan memahami strategi *inbound* maka akan sangat membantu sebuah tim untuk lebih mendapat penguasaan bola dan melakukan serangan cepat. Menurut Oliver (2007:124-126) ada 3 pola dasar dalam *inbound* sebagai berikut: (1) Formasi Kotak, (2) Formasi Garis, (3) Formasi T. Dalam pengembangan variasi pola latihan *inbound* yang sesuai pada kegiatan ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 15 Malang untuk mengatasi permasalahan yang muncul peneliti mengembangkan 7 pola latihan *inbound* yang telah disesuaikan dengan karakteristik peserta latihan. Berikut adalah 7 pola latihan *inbound* yang dikembangkan: (1) pola 1 bernama *vertikan inbound*, (2) pola 2 bernama *box inbound*, (3) pola 3 bernama *T inbound zone defense*, (4) pola 4 bernama *T inbound man to man*, (5) pola 5 bernama *horizontal inbound*, (6) pola 6 bernama *three angle inbound*, (7) pola 7 bernama *kite inbound*

Penelitian tentang pola serangan dalam bolabasket bukanlah yang pertama kalinya, banyak penelitian tentang pola serangan bolabasket dikarenakan banyak macam-macam Adapun penelitian yang berhubungan dengan pola serangan bolabasket yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya (1) pola latihan *fastbreak* yang sudah dikembangkan saudara Ananda, Rifky Dwi. 2015. Pengembangan Pola Latihan *fastbreak* Menggunakan Media Video Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Permainan Bolabasket SMP Negeri 1 Malang. Dengan hasil empat orang ahli yang menyatakan bahwa pola latihan *fastbreak* menggunakan media video dapat digunakan pada kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 1 Malang, hasil uji coba peserta ekstrakurikuler tentang pola latihan *fastbreak* menggunakan video dapat dijadikan salah satu alternatif latihan yang lebih menarik dan bervariasi. (2) pola variasi serangan *shooting* yang sudah dikembangkan oleh saudari Yulidasari, R. 2015. Pengembangan Variasi Formasi Latihan Teknik *Shooting* Bolabasket Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Di SMPN 22 Malang. Dengan hasil evaluasi ahli menyatakan variasi formasi latihan teknik *shooting* untuk kegiatan ekstrakurikuler bolabasket dapat dan tepat digunakan dengan revisi kecil dan

hasil uji coba produk kepada peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 22 Malang dilakukan dengan menarik, aman, dan tepat, serta bermanfaat bagi peserta ekstrakurikuler. (3) model latihan *offense block* yang dikembangkan saudara Setiawan, David Eka. 2008. Pengembangan model latihan menyerang (*offense block*) dalam permainan bolabasket di ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Nganjuk. Dengan hasil penilaian dan evaluasi ahli menyimpulkan pengembangan model latihan *offense block* ini menyenangkan dan mudah dilakukan siswa.

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan kepada pelatih ekstrakurikuler bolabasket SMPN 15 Malang dapat diketahui pelatih mengatakan pola latihan *inbound* yang dilakukan tidak sesuai harapan dan peserta mengalami kesulitan dalam melakukan pola latihan *inbound*, pelatih membutuhkan variasi pola latihan *inbound* yang sesuai kepada peserta, pelatih menyatakan mengharapkan pengembangan pola latihan *inbound* bolabasket dikemas dalam bentuk video.

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan dari hasil kuisioner dari 40 peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 15 Malang dapat diketahui 32 peserta (80%) mengungkapkan sangat perlu taktik *inbound* dalam bolabasket, 29 peserta (73%) mengungkapkan tidak menguasai taktik *inbound* dengan baik, 33 peserta (82,5%) mengungkapkan sangat kesulitan dalam melakukan taktik *inbound* dengan baik, 37 peserta (93%) mengungkapkan masih tidak banyak variasi pola latihan *inbound*, sisanya, 32 peserta (80%) mengungkapkan sangat bermanfaat taktik *inbound* dalam pertandingan, 100% peserta latihan setuju dikembangkannya pola latihan *inbound* bolabasket menggunakan media video dalam ekstrakurikuler bolabasket SMPN 15 Malang.

Menurut Budiwanto (2012:16) Latihan adalah "proses melakukan kegiatan olahraga yang dilakukan berdasarkan program latihan yang disusun secara sistematis, bertujuan untuk meningkatkan kemampuan peserta latihan dalam upaya mencapai prestasi semaksimal mungkin, terutama dilaksanakan untuk persiapan menghadapi suatu pertandingan". Menurut Irianto (2009:1) berpendapat bahwa "latihan olahraga pada hakikatnya adalah proses sistematis untuk me-

nyempurnakan kualitas kinerja peserta latihan berupa, kebugaran keterampilan dan kapasitas energi, memperhatikan aspek pendidikan menggunakan pendekatan ilmiah.

Jadi dapat diambil kesimpulan bahwa latihan merupakan proses yang sistematis, terencana dan terprogram guna meningkatkan kemampuan dan keterampilan seorang atlet untuk mencapai prestasi semaksimal mungkin menggunakan prinsip-prinsip latihan yang telah direncanakan. Dalam sebuah proses latihan pemilihan materi/bahan ajar latihan perlu disesuaikan guna memaksimalkan ketercapaian hasil latihan. Bahan ajar/materi yang baik yaitu harus tepat guna sesuai dengan karakteristik peserta didik, mudah diterima, menarik, sistematis dari yang mudah sampai yang sulit. Hal ini sejalan dengan pendapat Kustiawan (2013:177) yang menyatakan bahwa "ketepatan materi yang dipilih perlu didasarkan atas azas manfaat dalam mengembangkan latihan tertentu, untuk apa dan mengapa sesuatu perlu dijadikan sumber materi yang dipilih".

Selain unsur ketepatan hal yang harus diperhatikan dalam memilih materi latihan adalah unsur kemenarikan materi latihan. Kurniasih dan Sani (2014:55) salah satu hal yang harus diperhatikan dalam menetapkan bahan ajar/materi yaitu "menarik minat (*interest*), materi yang dipilih dapat menarik minat dan motivasi peserta latihan untuk mempelajarinya lebih lanjut. Setiap materi yang diberikan kepada peserta latihan harus mampu menumbuhkembangkan rasa ingin tahu sehingga memunculkan dorongan untuk mengembangkan sendiri kemampuan mereka".

Dari beberapa penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa dalam memilih materi latihan perlu diperhatikan ketepatan dan kemenarikan sebuah materi/bahan ajar yang disesuaikan dengan tujuan latihan serta karakteristik peserta latihan guna memudahkan peserta latihan dalam memahami materi latihan yang diberikan oleh pelatih.

Sehubungan untuk peningkatan prestasi melalui program latihan, maka dalam memberikan materi latihan perlu diberikan secara sistematis, terprogram dan memenuhi prinsip-prinsip latihan yang harus ditaati guna mengoptimalkan hasil latihan. Menurut Bempa (2009:38) mengatakan

bahwa “prinsip-prinsip latihan merupakan bagian dari seluruh konsep dan tidak dapat dilihat secara sempit saja. Namun demikian prinsip latihan ini sering juga dilihat secara terpisah untuk memahami konsep-konsep dasarnya”. Sukadiyanto (2011:13) menyatakan bahwa “prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis bagi peserta latihan”. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas suatu latihan dan menghindarkan peserta latihan dari rasa sakit akibat timbulnya cedera selama dalam proses latihan.

Jadi dari pendapat tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa prinsip latihan penting diberikan kepada peserta latihan guna mengoptimalkan hasil latihan serta menghindari cedera yang dialami oleh peserta latihan melalui pelaksanaan prinsip latihan yang benar. Menurut Irianto, dkk (2008:7-13) menyatakan bahwa prinsip-prinsip latihan sebagai berikut: (1) prinsip aktif, (2) prinsip perkembangan multilateral, (3) prinsip individual, (4) prinsip beban berlebih, (5) prinsip spesifikasi, (6) prinsip kembali asal, (7) prinsip variasi. Sedangkan menurut Budiwanto (2012:16) berpendapat bahwa prinsip-prinsip latihan meliputi: (1) Prinsip beban bertambah (*overload*), (2) Prinsip spesialisasi (*Specialization*), (3) Prinsip perorangan (*individualization*), (4) Prinsip Variasi (*variety*), (5) Prinsip beban meningkat bertahap (*progressive increase of load*), (6) Prinsip perkembangan multilateral (*multilateral development*), (7) Prinsip pulih asal (*recovery*), (8) Prinsip reversibilitas (*reversibility*), (9) Prinsip menghindari beban latihan berlebih (*overtraining*), (10) Prinsip melampaui batas latihan (*the abuse of training*), (11) Prinsip aktif partisipasi latihan, (12) Prinsip proses latihan menggunakan model.

Dari pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa prinsip variasi adalah salah satu dari beberapa prinsip-prinsip latihan yang harus diberikan kepada peserta latihan. Prinsip variasi memiliki fungsi dan peranan yang penting karena dapat mengatasi kebosanan atlet saat latihan. Hal ini

sejalan dengan pendapat Irianto (2009:13) yang menyatakan bahwa “variasi perlu diberikan karena model dan metode latihan yang monoton mengakibatkan kebosanan sehingga sasaran latihan tidak dapat dicapai, untuk itu perlu dirancang berbagai model dan metode latihan yang beraneka-ragam, dengan tetap mengacu pada sasaran latihan”. Prinsip latihan variasi dapat berupa variasi tempat, alat yang digunakan ataupun media penyampaian yang bervariasi tidak hanya dengan satu metode penyampaian saja.

Setelah memahami prinsip-prinsip latihan, hal yang harus dilakukan oleh seorang pelatih adalah menentukan sasaran latihan. Hal ini sejalan dengan pendapat Irianto (2009:2) sasaran latihan diperlukan sebagai pedoman dan arah yang diaacu oleh pelatih maupun peserta latihan dalam menjalani program latihan”. Dalam menentukan sasaran latihan terdapat berbagai macamnya, namun salah satu sasaran latihan yang dikaji lebih mendalam pada penelitian ini adalah sasaran latihan faktor taktik.

Faktor taktik dikaji lebih mendalam mengingat bahwa permainan bolabasket adalah permainan beregu yang diperlukan kerjasama tim untuk mencetak angka dan memenangkan sebuah pertandingan, hal ini sejalan dengan pendapat Irianto (2009:17) yang menyatakan bahwa “latihan taktik adalah siasat yang digunakan untuk mencari kemenangan secara sportif pada saat bertanding yang dapat menggunakan jenis taktik perorangan, beregu, tim, taktik menyerang, taktik bertahan dan sasaran latihan taktik adalah mengembangkan pola pikir bertanding.

Jadi dapat disimpulkan bahwa tidak hanya prinsip-prinsip latihan yang harus diperhatikan oleh seorang pelatih namun sasaran latihan juga penting diperhatikan untuk menajali program latihan secara optimal dan dalam sebuah sasaran latihan faktor taktik merupakan salah satu faktor yang harus dipelajari guna memenangkan sebuah pertandingan. Sehubungan dengan penelitian dan pengembangan yang dilakukan, peneliti mengembangkan taktik penyerangan pola *inbound* yang dikemas menggunakan media video dijadikan topik penelitian. Hal ini dipilih sesuai analisis

kebutuhan awal terhadap peserta kegiatan ekstrakurikuler dan pelatih ekstrakurikuler yang membutuhkan variasi-variasi latihan *inbound yang dikemas menggunakan media video* untuk mengatasi kebosanan dan memperbanyak pengetahuan tentang variasi pola latihan *inbound*.

Menurut Dwiyo (2008:1) "kata "media" adalah bentuk jamak dari "media" yang berasal dari bahasa Latin "medius", yang berarti "tengah". Pengertian media mengarah pada suatu yang mengantar/meneruskan informasi (pesan) antara sumber (pemberi pesan) dan penerima pesan". Arsyad (2009:2) berpendapat "media adalah bagian yang tidak terpisahkan dari proses belajar mengajar demi tercapainya tujuan pendidikan pada umumnya dan tujuan pembelajaran di sekolah pada khususnya".

Jadi dapat disimpulkan bahwa pada dasarnya penggunaan media adalah sebagai alat bantu dalam menyampaikan materi yang digunakan sesuai fungsi dan tujuan suatu pembelajaran/latihan. Rusman (2012: 65) berpendapat "fungsi media yang jelas yaitu memperjelas, memudahkan dan membuat menarik pesan pembelajaran yang akan disampaikan oleh guru kepada peserta didik sehingga dapat memotivasi belajarnya dan mengefesienkan proses belajar"

Media video berpengaruh dalam penyampaian materi dalam proses pembelajaran sejalan dengan pendapat Kisirkoi (2016:24) yang menyatakan bahwa "*Educators have recognized the power of audio-visual materials to capture the attention of learners; they increase learners' motivation and enhance their learning experience*". Penjelasan tersebut dapat diartikan pendidik telah mengakui kekuatan materi audio-visual untuk menangkap perhatian peserta didik, meningkatkan motivasi dan meningkatkan pengalaman belajar mereka.

Oleh karena untuk mengatasi masalah-masalah kurang mampunya peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 15 Malang dalam melakukan latihan *inbound*, solusi yang dirasakan tepat adalah melakukan pengkajian melalui penelitian dan pengembangan terhadap pola-pola latihan *inbound* menggunakan media video pada kegiatan ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 15 Malang yang sesuai dengan karakteristik peserta latihan dan meng-

gunakan media yang menarik untuk meningkatkan motivasi peserta latihan.

Dari masalah-masalah yang muncul maka peneliti menemukan solusi dari permasalahan tersebut yaitu dengan melakukan penelitian dan pengembangan dengan judul "Pengembangan Pola Latihan *Inbound* Menggunakan Media Video pada Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket SMP Negeri 15 Malang".

Penelitian dan pengembangan pola latihan *inbound* menggunakan media video pada kegiatan ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 15 Malang ini bertujuan untuk mengatasi masalah yang muncul. Masalah-masalah yang muncul terletak pada sulitnya peserta ekstrakurikuler memahami dan menerapkan pola-pola latihan *inbound* yang diberikan pelatih. Pelatih menyampaikan pola latihan *inbound* secara langsung tanpa adanya alat atau media dalam menyampaikan pola latihan *inbound*. Pada kenyataannya peserta ekstrakurikuler membutuhkan media untuk mempermudah dalam memahami pola-pola latihan yang diberikan dan materi pola latihan *inbound* yang sesuai dengan karakteristik peserta latihan.

## METODE

Berdasarkan pada tujuan penelitian dan pengembangan ini yaitu mengembangkan produk berupa video pola latihan *inbound* bolabasket, maka model penelitian dan pengembangan yang digunakan dalam penelitian ini berupa model konseptual (Mukhadis, 2013:98). Yang dimaksud dengan model konseptual yaitu model pengembangan berdasarkan operasionalisasi teori atau prinsip-prinsip yang telah tervalidasi ke dalam langkah-langkah atau prosedur yang mengarah suatu produk sebagai wujud pemecahan masalah (Mukhadis, 2013:98)

Penelitian dan pengembangan ini menggunakan pendekatan *problem oriented* karena masalah yang diteliti berdasarkan kondisi nyata di lapangan (Mukhadis, 2013:100), artinya bahwa menentukan prioritas masalah yang diteliti berdasarkan kondisi riil di lapangan dan mendesak

(sangat dibutuhkan) untuk dipecahkan, sehingga produk yang dihasilkan dapat secara langsung dimanfaatkan oleh pengguna untuk meningkatkan proses nilai tambah (*added value*) suatu sistem.

Merujuk pada model penelitian dan pengembangan yang digunakan berupa model konseptual, maka langkah-langkah yang digunakan dalam penelitian dan pengembangan ini mengacu pendapat Borg dan Gall (1998:775) tentang penelitian dan pengembangan yang terdiri dari sepuluh langkah sebagai berikut: (1) Melakukan penelitian dan pengumpulan informasi (*research and information*), yaitu melakukan studi literatur, observasi ke kelas/sekolah untuk memperoleh kebutuhan-kebutuhan, dan pertimbangan lain dari segi nilai. (2) perencanaan (*planning*). Menyusun rencana penelitian, meliputi kemampuan atau keterampilan yang diperlukan dalam pelaksanaan penelitian, merumuskan tujuan yang hendak dicapai dengan penelitian tersebut, desain atau langkah-langkah penelitian, kemungkinan pengujian dalam lingkup terbatas. (3) Pengembangan draf produk (*develop preliminary form of product*). Pengembangan bahan pembelajaran, buku pegangan, proses pembelajaran dan evaluasi. (4) Uji coba lapangan awal (*preliminary field testing*). Uji coba di lapangan pada 1 sampai 3 sekolah dengan 6 sampai dengan 13 subjek uji coba (guru). Selama uji coba diadakan pengamatan, wawancara dengan pengedaran angket. (5) Merevisi hasil uji coba (*main product revision*). Memperbaiki atau menyempurnakan hasil uji coba. (6) Uji lapangan (*main field testing*). Melakukan uji coba yang lebih luas pada 5 sampai 15 sekolah dengan 30 sampai 100 orang subjek uji coba. Data kuantitatif penampilan guru sebelum dan sesudah menggunakan variasi yang dicobakan dikumpulkan. Hasil pengumpulan data dievaluasi dan kalau mungkin dibandingkan dengan kelompok pendamping. (7) Penyempurnaan produk hasil uji coba

lapangan (*operational product testing*). Menyempurnakan produk hasil uji coba lapangan. (8) Uji pelaksanaan lapangan (*operational field testing*). Dilaksanakan pada 10 sampai dengan 30 sekolah melibatkan 40 sampai 200 subjek. Pengujian dilakukan melalui angket, wawancara dan observasi dan analisis hasilnya. (9) Penyempurnaan produk akhir (*final product revision*). Penyempurnaan didasarkan masukan dari uji coba lapangan. (10) Diseminasi & implementasi (*dissemination & implementation*). Melaporkan hasilnya dalam pertemuan profesional dan dalam jurnal. Bekerja sama dengan penerbit untuk penerbitan. Memonitor penyebaran untuk pengontrolan kualitas.

Dari 10 langkah-langkah pengembangan yang dikemukakan oleh Borg & Gall akan diambil sebagian oleh peneliti, dengan mempertimbangkan kebutuhan untuk menghasilkan produk pengembangan pola latihan *inbound* menggunakan media video pada kegiatan ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 15 Malang. Hal ini sesuai dengan pendapat Ardhana (2002:9), yang menyatakan bahwa "prosedur pelaksanaan penelitian pengembangan bukan merupakan langkah-langkah baku yang diikuti secara kaku, setiap pengembangan tentu saja dapat memilih dan menentukan langkah-langkah yang paling tepat bagi dirinya berdasarkan kondisi khusus yang dihadapi dalam proses pengembangannya".

Oleh karena itu dalam penelitian dan pengembangan video pola latihan *inbound*, peneliti tidak menggunakan semua langkah dari model penelitian dan pengembangan dari Borg and Gall tersebut, karena dalam pelaksanaan penelitian dan pengembangan ini peneliti tidak melakukan sampai langkah (a) uji lapangan (uji efektifitas produk) yang melibatkan jumlah subjek/wilayah yang lebih besar melalui penelitian eksperimental dan tidak pula sampai pada langkah (b) melakukan diseminasi dan implementasi yaitu melaporkan hasil dalam pertemuan

ilmiah, akan tetapi peneliti melakukan penelitian dan pengembangan ini sampai pada langkah tujuh yaitu penyempurnaan produk hasil uji coba lapangan dengan kata lain penelitian dan pengembangan menghasilkan “prototipe produk berupa video pola latihan *inbound* bolabasket yang teruji” disamping disesuaikan dengan karakteristik produk yang dikembangkan.

Dari 10 langkah-langkah pengembangan yang dikemukakan oleh Borg dan Garl (1983:775), peneliti hanya menggunakan langkah ke satu sampai langkah ke tujuh saja sebagai berikut: (1) analisis kebutuhan, (2) perencanaan produk, (3) evaluasi ahli, (4) uji coba kelompok kecil, (5) revisi produk, (6) uji coba kelompok besar, (7) penyempurnaan produk akhir.

Uji coba produk ini dimaksudkan untuk mengumpulkan data yang digunakan sebagai dasar untuk menetapkan tingkat kelayakan dan daya tarik produk yang dihasilkan. Dalam kegiatan ini yang perlu diperhatikan adalah melakukan desain uji coba, subjek uji coba, instrumen pengumpulan data, dan teknik analisis data.

Desain uji coba ini dilakukan sebanyak tiga tahap yaitu evaluasi ahli, uji coba kelompok kecil, uji coba lapangan (kelompok besar). Dalam evaluasi ahli bertujuan untuk mengetahui ketepatan, kemenarikan, kemudahan dan kesesuaian pola latihan *inbound* menggunakan media video yang dikembangkan untuk proses pemahaman peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 15 Malang. Evaluasi dilakukan dengan cara ahli diberi produk awal yang telah dibuat dan diberi kuisisioner sebagai bentuk evaluasi.

Setelah dilakukan evaluasi ahli selanjutnya melakukan uji coba kelompok kecil dilakukan terhadap 10 peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 15 Malang sebanyak yang dipilih menggunakan teknik *random sampling*. Setelah merevisi produk berdasarkan uji coba kelompok kecil, dilakukan uji coba kelompok besar dengan jumlah 30 peserta ekstrakurikuler bolabasket

SMP Negeri 15 Malang yang dipilih menggunakan teknik *random sampling*.

Subjek uji coba dalam penelitian dan pengembangan ini meliputi: (1) Subjek penelitian awal (analisis kebutuhan) pada pelatih dan 40 peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 15 Malang, (2) Subjek evaluasi ahli, dilakukan dengan melibatkan empat orang ahli yaitu satu ahli permainan bolabasket, satu ahli kepelatihan permainan bolabasket dan 2 ahli media, (3) Subjek uji coba kelompok kecil menggunakan 10 peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 15 Malang, (4) Subjek uji coba kelompok besar menggunakan 40 peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 15 Malang.

Jenis data pada penelitian dan pengembangan pola latihan *inbound* menggunakan video data yang diperoleh berupa data kualitatif dan kuantitatif. Data kualitatif ini diperoleh dari tinjauan, saran dan evaluasi para ahli. Data kuantitatif diperoleh dari studi awal analisis kebutuhan melalui angket yang diberikan pada 1 orang pelatih dan 40 peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 15 Malang untuk mengetahui persentase kebutuhan produk yang dikembangkan.

Instrumen pengumpulan data yang digunakan pada penelitian pengembangan ini adalah kuisisioner atau angket yang berupa soal-soal. Kuisisioner ini digunakan untuk mengumpulkan data hasil kuantitatif dari tanggapan peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 15 Malang tentang pengembangan pola-pola latihan *inbound* yang telah dibuat peneliti. Sedangkan pendekatan kualitatif untuk mengumpulkan saran dan masukan tentang rancangan produk yang telah dibuat. Setelah data diperoleh kemudian dilakukan analisis data untuk setiap subjek uji coba.

Teknik analisis data yang digunakan oleh peneliti untuk memperoleh analisis kebutuhan dalam pengembangan pola latihan *inbound* menggunakan media video pada kegiatan ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 15 Malang adalah teknik analisis data kualitatif dan kuantitatif berupa persentase. Analisis deskriptif kualitatif diperoleh dari saran dan evaluasi para ahli melalui angket dipergunakan sebagai dasar melakukan validasi terhadap produk sebelum menjadi produk yang bersifat utuh

sebagai hasil akhir. Analisis deskriptif kuantitatif berupa persentase digunakan untuk menganalisis data kuantitatif dari analisis kebutuhan awal, uji kelompok kecil, uji coba lapangan (kelompok besar) yang digunakan untuk produk yang dikembangkan

## HASIL

Berdasarkan pengumpulan data melalui angket/kuisisioner pada analisis kebutuhan awal, evaluasi ahli dan uji coba produk disajikan pada bagian ini. Data evaluasi ahli meliputi saran dan hasil evaluasi 1 orang ahli permainan bolabasket, 1 orang ahli kepelatihan permainan bolabasket dan 2 orang ahli media. Data hasil uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar diperoleh dari penyebaran angket atau kuisisioner yang diberikan kepada peserta ekstrakurikuler sebagai subjek penelitian.

Data pertama yang disajikan merupakan data kuantitatif berupa hasil pengisian instrumen evaluasi ahli permainan bolabasket terkait produk pengembangan pola latihan *inbound* menggunakan media video yang dipaparkan pada tabel 1 berikut.

**Tabel 1. Data Evaluasi Ahli Permainan Bolabasket**

Kriteria	Skor	Skor Maks	Persentase
Kesesuaian	22	28	78,57%
Ketepatan	25	32	78,12%
Kemenarikan	26	28	92,85%
Kemudahan	28	32	87,50%
Keefektifan	23	28	82,14%
<b>Jumlah</b>	<b>124</b>	<b>148</b>	<b>83,78%</b>

Berdasarkan hasil evaluasi ahli permainan bolabasket didapatkan persentase kelayakan bahwa produk yang dikembangkan dalam kategori cukup valid dan layak digunakan dengan catatan adanya revisi atau perbaikan.

Data kedua yang disajikan merupakan data kuantitatif berupa hasil pengisian instrumen evaluasi ahli kepelatihan permainan bolabasket terkait produk pengembangan pola latihan *inbound* menggunakan media video yang dipaparkan pada tabel 2 berikut.

**Tabel 2. Data Evaluasi Ahli Kepelatihan Permainan Bolabasket**

Kriteria	Skor	Skor Maks	Persentase
Kesesuaian	25	28	89,28%
Ketepatan	31	32	96,87%
Kemenarikan	24	28	85,71%
Kemudahan	27	32	84,37%
Keefektifan	22	28	78,57%
<b>Jumlah</b>	<b>124</b>	<b>148</b>	<b>87,16%</b>

Berdasarkan hasil evaluasi ahli permainan bolabasket didapatkan persentase kelayakan bahwa produk yang dikembangkan dalam kategori sangat valid dan layak untuk digunakan.

Data ketiga yang disajikan merupakan data kuantitatif berupa hasil pengisian instrumen evaluasi ahli media 1 terkait produk pengembangan pola latihan *inbound* menggunakan media video yang dipaparkan pada tabel 3 berikut.

**Tabel 3. Data Evaluasi Ahli Media 1**

Kriteria	Skor	Skor Maks	Persentase
Kejelasan	23	24	95,83%
Kemenarikan	29	40	90,00%
Ketepatan	27	24	83,33%
Kemudahan	25	32	78,12%
Kesesuaian	25	32	78,12%
<b>Jumlah</b>	<b>129</b>	<b>152</b>	<b>84,86%</b>

Berdasarkan hasil evaluasi ahli media 1 didapatkan persentase kelayakan bahwa produk yang dikembangkan dalam kategori cukup valid dan layak untuk digunakan dengan catatan adanya revisi.

Data keempat yang disajikan merupakan data kuantitatif berupa hasil pengisian instrumen evaluasi ahli media 2 terkait produk pengembangan pola latihan *inbound* menggunakan media video yang dipaparkan pada tabel 4 berikut.

**Tabel 4. Data Evaluasi Ahli Media 2**

Kriteria	Skor	Skor Maks	Persentase
Kejelasan	21	24	87,50%
Kemenarikan	36	40	90,00%
Ketepatan	20	24	83,33%
Kemudahan	26	32	81,25%

Kesesuaian	30	32	93,75%
<b>Jumlah</b>	<b>133</b>	<b>152</b>	<b>87,50%</b>

Berdasarkan hasil evaluasi ahli media 2 didapatkan persentase kelayakan bahwa produk yang dikembangkan dalam kategori sangat valid dan layak untuk digunakan.

Data kelima yang disajikan merupakan data kuantitatif berupa hasil pengisian instrumen yang diberikan kepada peserta uji coba kelompok kecil yang dipaparkan pada tabel 5 berikut.

**Tabel 5. Data Evaluasi Uji Coba Kelompok Kecil**

Kriteria	Skor	Skor Maks	Persentase
Kemenarikan	275	320	85,93%
Kemanfaatan	244	280	87,14%
Kemudahan	314	360	87,22%
Kesesuaian	273	320	85,31%
<b>Jumlah</b>	<b>1106</b>	<b>1280</b>	<b>86,40%</b>

Berdasarkan hasil evaluasi uji coba kelompok kecil didapatkan persentase kelayakan bahwa produk yang dikembangkan dalam kategori sangat valid dan layak untuk digunakan.

Data keenam yang disajikan merupakan data kuantitatif berupa hasil pengisian instrumen yang diberikan kepada peserta uji coba kelompok besar yang dipaparkan pada tabel 6 berikut.

**Tabel 6. Data Evaluasi Uji Coba Kelompok Besar**

Kriteria	Skor	Skor Maks	Persentase
Kemenarikan	851	960	88,64%
Kemanfaatan	733	840	87,26%
Kemudahan	961	1080	88,98%
Kesesuaian	863	960	89,89%
<b>Jumlah</b>	<b>3408</b>	<b>3840</b>	<b>88,75%</b>

Berdasarkan hasil evaluasi uji coba kelompok kecil didapatkan persentase kelayakan bahwa produk yang dikembangkan dalam kategori sangat valid dan layak untuk digunakan.

## PEMBAHASAN

Produk hasil penelitian dan pengembangan merupakan bentuk pola latihan *inbound* yang dikemas menggunakan media video yang menekankan pada kemampuan mempratikkan materi dan pemahaman peserta ekstrakurikuler dalam penguasaan teknik lanjutan *inbound* bolabasket. Penggunaan media pada penelitian dan pengembangan ini dikarenakan sejalan dengan pendapat Dwiyo (2008:1) yang menyatakan bahwa “media mengarah pada suatu yang mengantar/meneruskan informasi (pesan) antara sumber (pemberi pesan) dan penerima pesan”. Media juga penting dalam suatu proses pembelajaran sejalan dengan pendapat Arsyad (2009:2) “media adalah bagian yang tidak terpisahkan dari proses belajar mengajar demi tercapainya tujuan pendidikan pada umumnya dan tujuan pembelajaran di sekolah pada khususnya. Jadi dapat disimpulkan penggunaan media diperlukan guna untuk menyampaikan materi yang akan diajarkan kepada peserta kegiatan ekstrakurikuler.

Produk yang dikembangkan dikemas menggunakan media video berdasarkan analisis kebutuhan awal dari peserta ekstrakurikuler bolabasket dan pelatih yang menginginkan produk dikemas menggunakan media video. Peneliti juga setuju dengan penggunaan media video karena mengacu pada Arsyad (2009:49) mengemukakan bahwa “Sama halnya dengan film, video dapat menggambarkan suatu objek yang bergerak bersama-sama dengan suara alamiah atau suara yang sesuai. Kemampuan film dan video melukiskan gambar hidup memberinya daya tarik tersendiri”. Rusman (2012:70) berpendapat tentang kegunaan media video yaitu “bersifat interaktif-tutorial membimbing peserta ekstrakurikuler untuk memahami sebuah materi visualisasi. Peserta ekstrakurikuler juga dapat secara interaktif mengikuti kegiatan praktik sesuai yang diajarkan dalam video. Penggunaan program video di sekolah sangat cocok untuk mengajarkan suatu proses”.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa media video sangat cocok untuk kegiatan latihan terhadap peserta ekstrakurikuler dikarenakan media video

memberikan daya tarik dan cocok untuk mengajarkan hal yang bersifat praktek/latihan seperti halnya produk pola latihan *inbound* yang dihasilkan.

Pembuatan produk hasil penelitian dan pengembangan berupa pola *inbound* yang dikemas menggunakan media video telah melalui proses yang sistematis. Hasil analisis tinjauan para ahli, hasil uji coba kelompok kecil maupun besar dan penelitian yang berhubungan dengan produk yang dikembangkan peneliti sebagai berikut.

Hasil analisis uji ahli permainan bolabasket dan ahli kepelatihan bolabasket menunjukkan bahwa kriteria produk pengembangan yang mendapatkan persentase sangat valid adalah kemenarikan pola yang dilakukan dengan hasil persentase sebesar 89,28% dan kriteria ketepatan setiap pola dengan hasil persentase sebesar 87,34%. Dalam sebuah proses latihan pemilihan materi/bahan ajar latihan perlu disesuaikan dengan peserta latihan guna mengoptimalkan ketercapaian hasil latihan dan kemenarikan latihan. Ketepatan materi penting dalam latihan karena dapat menarik motivasi siswa untuk mempelajari materi latihan lebih lanjut serta menentukan kualitas latihan. Hal ini sejalan dengan pendapat Kurniasih dan Sani (2014:55) salah satu hal yang harus diperhatikan dalam menetapkan bahan ajar/materi yaitu “menarik minat (*interest*), materi yang dipilih dapat menarik minat dan motivasi peserta ekstrakurikuler untuk mempelajarinya lebih lanjut. Setiap materi yang diberikan kepada peserta ekstrakurikuler harus mampu menumbuhkan rasa keingintahuan peserta latihan, sehingga menimbulkan dorongan untuk mengembangkan potensi masing-masing peserta latihan”. Terkait dengan ketepatan materi latihan Soerjasih,dkk (2015:43) berpendapat sebagai berikut “ada beberapa faktor yang dapat berpengaruh terhadap kualitas materi latihan dan harus selalu diperhatikan dalam proses pengembangan bahan materi latihan, yaitu isi, cakupan, keterbacaan, bahasa, ilustrasi, perwajahan dan pengemasan. Kualitas bahan ajar sangat tergantung pada ketepatan dalam memperhitungkan faktor-faktor tersebut dalam pengembangan materi latihan”.

Selain pentingnya memiliki materi yang tepat dan menarik, variasi materi dalam sebuah latihan penting untuk dilakukan untuk menghindari kebosanan peserta latihan. Hal ini sejalan dengan pendapat Budiwanto (2012:22) yang menyatakan bahwa “dalam mengatasi kebosanan dan latihan yang monoton, diharapkan seorang pelatih kreatif dengan memiliki banyak pengetahuan dan jenis latihan yang dapat bervariasi dan berganti-ganti secara periodik”, sehingga peserta latihan dapat melakukan latihan secara optimal.

Dari pendapat ahli yang telah dikemukakan dapat disimpulkan bahwa unsur yang penting dalam sebuah proses latihan adalah kemenarikan materi, ketepatan materi serta variasi materi yang disajikan. Berdasarkan data uji ahli permainan bolabasket dan kepelatihan permainan bolabasket produk yang dihasilkan telah memenuhi syarat untuk adanya penelitian lebih lanjut. Dari hasil uji ahli permainan bolabasket dan ahli kepelatihan permainan bolabasket secara keseluruhan mendapatkan persentase sebesar 85,47%, sehingga penelitian dan pengembangan tentang pola latihan *inbound* bolabasket menggunakan media video yang dikembangkan cukup valid dan dapat digunakan dengan revisi kecil.

Hasil analisis uji ahli media I dan II menunjukkan bahwa kriteria produk pengembangan yang mendapatkan persentase sangat valid adalah kejelasan isi video dengan hasil persentase sebesar 91,66% dan kemenarikan tampilan pola yang dilakukan dengan hasil persentase sebesar 90,00%. Dalam setiap pembelajaran atau latihan media adalah sebagai alat bantu penyampaian sebuah materi. Hal ini sesuai dengan pendapat Arsyad (2009:2) yang menyatakan bahwa “media adalah bagian yang tidak terpisahkan dari proses belajar mengajar demi tercapainya tujuan pendidikan pada umumnya dan tujuan pembelajaran di sekolah pada khususnya”. Kejelasan dan kemenarikan media penting dalam pembelajaran karena dapat menarik motivasi siswa dan mengefensiasikan proses belajar sehingga fungsi media dalam pembelajaran telah terpenuhi untuk memaksimalkan ketercapaian hasil belajar. Hal ini sesuai dengan pendapat Rusman (2012:65)

yang menyatakan bahwa “fungsi media yang jelas yaitu memperjelas, memudahkan dan membuat menarik pesan latihan yang akan disampaikan oleh pelatih kepada peserta ekstrakurikuler sehingga dapat memotivasi kegiatan latihan dan mengefesiesikan proses berlatih”. Ditambahkan oleh Utari (2014:1) berpendapat bahwa “Media pembelajaran yang menarik akan membuat peserta didik lebih terangsang untuk memperhatikan materi yang disampaikan sehingga tujuan dari materi akan lebih mudah terinternalisasi ke dalam diri peserta didik dan dapat membantu peserta didik dalam memahami materi pembelajaran.

Dari hasil uji ahli media I dan ahli media II secara keseluruhan mendapatkan persentase sebesar 86,18% sehingga penelitian dan pengembangan pola latihan *inbound* bolabasket menggunakan media video yang dikembangkan sangat valid dan dapat digunakan tanpa revisi

Hasil analisis uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar pada tabel 4.14 dan 4.17 menunjukkan bahwa rata-rata semua kriteria produk pengembangan mendapatkan persentase sangat baik. Dari kriteria produk yang dikembangkan kemudahan pola yang dilakukan mendapat rata-rata persentase tertinggi dengan hasil persentase uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar sebanyak 88,10%, dengan pelaksanaan uji coba kelompok kecil sebanyak 6 kali pertemuan dan uji kelompok besar sebanyak 6 kali pertemuan kriteria kemudahan sangat bisa dipastikan mendapat persentase tertinggi.

Berdasarkan data yang telah di analisis menunjukkan bahwa rata-rata semua kriteria produk pengembangan mendapatkan persentase sangat baik, bisa disimpulkan ketercapaian variasi pola yang dikembangkan dan media yang digunakan sudah layak untuk digunakan. Dalam penelitian dan pengembangan tentang pola yang dikembangkan adalah kerjasama tim yang bertujuan untuk mencaek angka melalui proses *inbound* yang dikemas dalam media video, media video dipilih berdasarkan analisis kebutuhan awal kepada peserta ekstrakurikuler dan pelatih membutuhkan pola yang dikembangkan dikemas dalam media video. Dengan hasil uji coba yang menunjukkan kriteria sangat baik bisa disimpulkan bahwa media video sangat

berpengaruh dalam penyampaian materi dalam proses pembelajaran, hal ini sejalan dengan pendapat Kisirkoi (2016:24) yang menyatakan bahwa “*Educators have recognized the power of audio-visual materials to capture the attention of learners; they increase learners’ motivation and enhance their learning experience*”. Penjelasan tersebut dapat diartikan pendidik telah mengakui kekuatan materi audio-visual untuk menangkap perhatian peserta didik, meningkatkan motivasi dan meningkatkan pengalaman belajar mereka. Sedangkan Rusman (2012:70) menyatakan bahwa “Video ini bersifat interaktif-tutorial membimbing siswa untuk memahami sebuah materi visualisasi. Siswa juga dapat secara interaktif mengikuti kegiatan praktik sesuai yang diajarkan dalam video. Penggunaan program video di sekolah sangat cocok untuk mengajarkan suatu proses”. terkait dengan kelebihan video Dwiyo (2008:67) berpendapat bahwa “media video dipandang sebagai yang paling canggih karena mampu memadukan unsur suara dan gambar”.

Jadi dapat disimpulkan ketepatan penggunaan media akan mempengaruhi hasil dari sebuah pembelajaran atau latihan, terlebih pola latihan *inbound* yang dikembangkan mempunyai variasi, sehingga peserta ekstrakurikuler tidak merasa kebosanan dengan latihan yang monoton.

## KESIMPULAN

Produk hasil penelitian dan pengembangan pola latihan *inbound* untuk peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 15 Malang adalah pola-pola latihan *inbound* yang terdiri dari 7 pola dan dikemas menggunakan media video yang dilengkapi buku petunjuk penggunaan media. Berdasarkan hasil evaluasi ahli menunjukkan bahwa produk yang dikembangkan tepat, jelas, menarik, mudah, dan layak untuk digunakan. Hasil evaluasi uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar menyatakan bahwa produk yang dikembangkan menarik, bermanfaat, mudah, sesuai dan layak untuk digunakan.

Produk yang dikembangkan telah melalui tahapan justifikasi ahli untuk memperoleh saran atau evaluasi ahli dan uji coba kelompok kecil maupun kelompok besar yang menyatakan produk yang dikembang-

kan sangat valid dan layak untuk digunakan pada kegiatan ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 15 Malang.

### SARAN

Pada bagian ini dikemukakan saran-saran oleh peneliti sehubungan dengan produk yang dikembangkan. Saran-saran yang dikemukakan meliputi saran pemanfaatan, saran diseminasi dan saran pengembangan lebih lanjut.

Saran pemanfaatan yaitu produk hasil penelitian dan pengembangan yaitu variasi pola latihan *inbound* menggunakan media video dapat dijadikan alternatif oleh pelatih untuk mempermudah penyampaian materi teknik lanjutan *inbound*.

Saran Desiminasi dalam upaya penyebarluasan produk hasil penelitian dan pengembangan pola latihan *inbound* menggunakan media video terhadap sasaran yang lebih luas, produk dievaluasi kembali dan disesuaikan dengan kebutuhan, situasi dan kondidi dari objek yang akan dituju.

Saran-saran peneliti dalam pengembangan penelitian ini menuju ke arah lebih lanjut adalah perlu adanya penelitian lebih lanjut seperti penelitian eksperimen ataupun pengembangan lebih lanjut untuk benar-benar mengukur efektivitas penggunaan produk yang dihasilkan.

Demikian saran-saran terhadap pemanfaatan, desiminasi, maupun pengembangan produk lebih lanjut terhadap pengembangan pola latihan *inbound* menggunakan media video pada kegiatan ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 15 Malang.

### DAFTAR RUJUKAN

- Ahmadi, Nuril 2007. Permainan bola basket. Surakarta: era intermedia
- Ananda, Rifky dwi. 2015. Pengembangan pola latihan *fastbreak* menggunakan media video pada kegiatan ekstrakurikuler permainan bolabasket

SMP Negeri 1 Malang. *Skripsi* tidak diterbitkan. Malang: FIK UM.

Ardhana, W. 2002. *Metodologi Penelitian Pengembangan Bidang Pendidikan dan Pembelajaran*, Makalah disajikan dalam Lokakarya Jurusan Ilmu Keolahragaan UM, Malang 22-24 Maret 2002.

Arsyad, Azhar. 2009. *Media Pembelajaran Edisi 1-12*. Jakarta: Rajawali Pers

Bompa, Tudor. & Haff, Greg. 2009. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. USA: Human kinetics.

Borg, W.R. & Gall, M.D. 1983. *Educational Research An Introduction. Fourth Edition*. New York: Longman.

Budiwanto, Setyo. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: UM Press.

Dwiyogo, Wasis D. 2008. *Aplikasi Teknologi Pembelajaran Media Pembelajaran Penjas & Olahraga*. Malang: Fakultas Ilmu Pendidikan UM.

Husdarta, JS. 2011. *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta

Irianto, Pekik Djoko dkk. 2009. Materi Pelatihan Kondisi Fisik Dasar. Jakarta: ASDEP Pengembangan Tenaga dan Pembina Keolahragaan

Kardiawan, I Kadek Happy. 2013. Studi Komparatif Efektivitas *Skipping Rope* Dan Pelatihan Beban Dengan Teknik *Leg Press* Terhadap Peningkatan Daya Ledak (*Power*) Otot Tungkai Mahasiswa Pembinaan Prestasi Bola Basket Fakultas Olah Raga Dan Kesehatan Undiksha. *Jurnal IKA*, 11 (1): 83-84.

Kisiskoi, Florence Kanorio, Mse, Goldfrey. 2016. *Curriculum Implementation: Strategies for Improved Learning Outcomes in Primary Schools in Kenya*. *Journal of Curriculum and Teaching*. 5(1): 19-26.

Kurniasih, Imas dan Sani, Berlin. 2014. *Implementasi Kurikulum 2013 Konsep dan Penerapan*. Surabaya: Kata Pena

- Kustiawan, Usep. 2013. Sumber dan Media Pembelajaran Anak Usia Dini. Malang: FIP UM
- Muhajir. 2007. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMA Kelas X. Jakarta: Erlangga
- Mukhadis, A. 2013. Evaluasi Program Pembelajaran Bidang Teknologi. Malang: Bayumedia Publishing
- Oliver, Jon.2007. Dasar-Dasar Bolabasket. Bandung: Pakar Raya
- Prihatin, Eka. 2011. *Manajemen Peserta Didik*. Bandung: Alfabeta
- Ramkumar, B. 2014. *Comparison Of Explosive Power Between Male Volleyball And Basketball Players. International Journal of Physical Education, Fitness and Sports*, 3(1):61-64
- Remmert, Hubert. 2003. *Analysis of Group-Tactical Offensive Behavior in Elite Basketball on the Basis of a Process Orientated Model. European Journal of Sport Science*, 3 (3): 1-11
- Rusman, Kurniawan, Deni, Riyana, Cepi. 2012. Pembelajaran Berbasis Teknologi Informasi dan Komunikasi: Mengembangkan Profesionalitas Guru. Jakarta: Rajawali Pers
- Sampaio J, Janeira M. *Statistical analyses of basketball team performance: understanding teams' wins and losses according to a different index of ball possessions. International Journal of Performance Analysis in Sport*. 2003;3(1):40–49.
- Setiawan, David eka. 2008. Pengembangan model latihan menyerang (*offense block*) dalam permainan bola basket di ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Nganjuk Skripsi tidak diterbitkan. Malang:FIK UM.
- Soerjasih, Indrijati, Effendi, Usman dan Kinansih, Sri Endah. 2015. Modul Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan: Mata Pelajaran Antropologi SMA Kelompok Kompetensi 10. Jakarta: Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Guru Dan Tenaga Kependidikan PPPPTK dan IPS. (Pdf)
- Sukadiyanto. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung: CV. Lubuk Agung.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfa Beta.
- Stevonson, Angus.2010. Oxford Dictionary Of English Third Edition.New York: Oxford University Press.
- Undang- Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 *Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. (online), (<http://luk.staff.ugm.ac.id/atur/UU20-2003Sisdiknas.pdf>),
- Utari, Yani Putri. 2014. Pengembangan Media Pembelajaran Fisika *Online Prezi* dalam Pokok Bahasan Alat Optik pada Siswa Kelas X IPA SMA Negeri 3 Purworejo Tahun Pelajaran 2013/2014. *Journal Radiasi*, 5 (2): 45-49.
- Yulidasari, Rizka. 2015. Pengembangan variasi formasi latihan teknik *shooting* bolabasket pada kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 22 Malang. *Skripsi* tidak diterbitkan. Malang:FIK UM.