

MODEL LATIHAN *PASSING* BOLA BASKET BERBASIS PERMAINAN UNTUK ANAK USIA PEMULA TINGKAT SMP

Teguh Dwi Prasetya¹ Sudradjat Wiradihardja² Bambang
Krida Suwarso³ Widiastuti

¹Universitas Negeri Jakarta ² Universitas Negeri Jakarta, Universitas Negeri Jakarta ³Universitas Negeri Jakarta, ⁴Universitas Negeri Jakarta

Jl. Tanjung Pura No. 38 Kota Karawang, Jawa Barat,
Indonesia

*Corresponding Author. Email: Teguh.Dwip@yahoo.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk model latihan *passing* bola basket berbasis *permainan* untuk anak usia pemula tingkat SMP. Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Penelitian pengembangan *Research & Development (R&D)* dengan model Borg and Gall. Penelitian ini dilaksanakan pada ekstrakurikuler bola basket SMPN 7 dan SMPN 5 Karawang. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata hasil latihan *passing* bola basket sebelum diberikan model latihan berbasis permainan adalah 62,6, setelah diberikan perlakuan dengan model latihan berbasis permainan adalah 81,28 artinya bahwa nilai rata-rata adanya peningkatan. Dalam uji signifikansi perbedaan dengan SPSS 16 didapat hasil t-hitung p-value = $0.000 < 0.05$ yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan latihan *passing* bola basket sebelum dan sesudah menggunakan model latihan berbasis *permainan*.

Kata Kunci: Model Latihan, Permainan, *Passing*, Basket.

ABSTRACT

This study aims to model the game-based basketball passing exercises for junior high school-age children. Research method used in this research is Research method of development Research & Development (R & D) with model Borg and Gall. This research was conducted on the extracurricular basketball of SMPN 7 and SMPN 5 Karawang. Based on the results of the research showed that the average score of the practice of basketball passing before given the game-based exercise model is 62.6, after being given treatment with the game-based exercise model is 81.28 means that the average value of the increase. In the test of significance difference with SPSS 16 obtained t-count results p-value = $0.000 < 0.05$ which means there are significant differences in basketball passing practice before and after using the game-based exercise model.

Keywords: Exercise Model, Game, Passing, Basketball.

A. PENDAHULUAN

Perkembangan Olahraga permainan bola basket pada saat ini cukup sangat di gemari di Indonesia hal ini bisa dilihat bukan hanya di kota – kota besar saja tetapi di daerah pun sudah memajukan cabang olahraga ini. Dengan adanya berbagai event Kejuaraan nasional dan International bahkan pelajar dan umum menjadikan cabang olahraga ini cukup populer. Burns and Dunning (2010: 6) berpendapat : *Basketball as we know it now is a fast, dynamic sport played by great Athletes who need to have the total fitness package in order to play the game successfully at the highest levels. However, it is as enjoyable as a recreational pastime as when played by serious professionals.* Tujuan permainan bolabasket adalah untuk menghasilkan angka sebanyak-banyaknya dengan jalan memasukkan bola ke ring lawan dan mencegah atau menghalangi permainan lawan untuk mencetak nilai. Pada dasarnya permainan bolabasket mempunyai teknik dasar yaitu menggiring (*Dribbling*), Mengumpan (*Passing*), *Pivot*, Menembak (*Shooting*), menangkap bola (*Rebound*), ke lima hal tersebut merupakan gerakan dasar yang harus dimiliki oleh setiap individu pemain basket. Konsep dalam permainan bolabasket adalah memasukkan bola ke dalam keranjang lawan sebanyak mungkin dan dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima pemain. Tujuan dari masing – masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka.

Salah satu teknik yang penting dikuasai adalah teknik *Passing*. Teknik *passing* adalah salah satu teknik dasar yang paling dominan dilakukan dalam olahraga bolabasket. *Passing* berarti mengoper dan itu merupakan teknik yang pertama. Dengan operan para pemain dapat melakukan gerakan mendekati ring basket untuk melakukan tembakan yang bertujuan untuk mencetak angka (Pranatha, 2017: 33). Teknik *Passing* bolabasket merupakan dasar mengumpan yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Meningkatkan kemampuan teknik *passing* bolabasket, latihan secara teratur akan membuat pemain mahir, dan pemain perlu ketangkasan dan kelincahan dalam bermain.

Namun untuk menguasai teknik *passing* tidak mudah. Berdasarkan hasil yang ditemukan di lapangan, pada ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 5 Karawang, SMP Negeri 1 Karawang, dan SMP 7 Karawang yang masih sangat kurang dalam kemampuan teknik *passing* bolabasket khususnya atlet pemula. Atlet masih terlihat banyak kesulitan cara *passing* bola kurang tenaga, kuda – kuda belum benar, sikap badan tidak condong ke depan dan pandangan mata masih tidak beraturan. Seharusnya mengumpan bola pada saat melepas bola harus sekuat tenaga dan ada lecutan, pandangan mata masih kurang tertuju

pada bola. Pada saat bermain terlihat monoton tidak ada variasi latihan sedikitpun. Hal ini berdampak pada atlet, karena teknik *passing* yang baik akan membuat atlet tersebut bisa menghasilkan *passing* yang dapat memberikan dampak teknik yang sangat baik.

Permasalahan di atas disebabkan latihan *passing* kurang bervariasi dan belum ada pengembangan bentuk latihan yang sesuai dengan perkembangan olahraga basket di ekstrakurikuler. Hal ini membuat atlet merasa jenuh dengan bentuk latihan *passing* tersebut karena kurang menarik sehingga perlu adanya pengembangan model – model latihan yang baru yang dapat mengasah keterampilan teknik dasar *passing* pada permainan bolabasket. Tugas pelatih perlu mencari model latihan yang efektif yang dapat meningkatkan kemampuan atlet. Untuk mempelajari teknik *passing* dalam permainan bolabasket tidaklah mudah, bagi atlet pemula akan terasa kesulitan jika dilakukan dengan model latihan yang kurang tepat, oleh karena itu penggunaan model latihan harus sesuai dan tepat sehingga tercapainya tujuan.

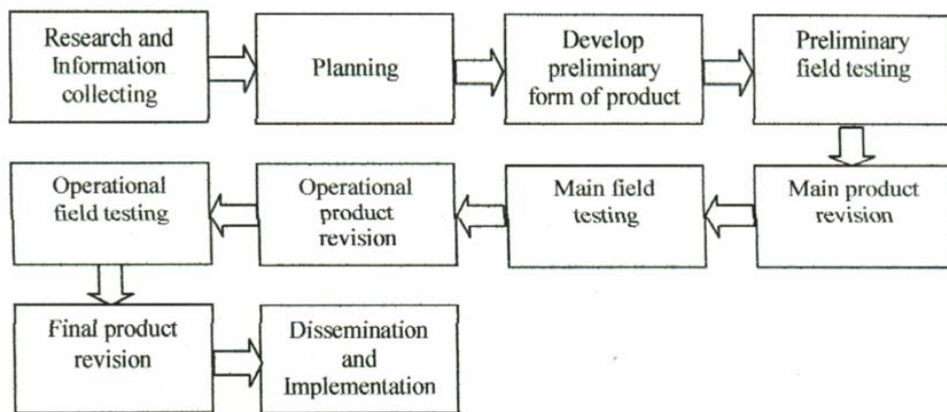
Berdasarkan dari kebutuhan di atas penulis sangat berkeinginan melakukan penelitian untuk memberikan suatu alternatif pilihan dengan mengembangkan model latihan keterampilan *passing* bolabasket berbasis permainan sebagai suatu upaya memberi kontribusi untuk perkembangan latihan keterampilan *passing* bolabasket berbasis permainan untuk pemula Tingkat SMP. Permainan merupakan penyaluran bagi manusia untuk melepaskan sisa-sisa energi (Tedjasaputra, 2007:18). Energi yang dimiliki anak-anak prasekolah lebih banyak karena mereka belum disibukkan dengan kegiatan dan pekerjaan-pekerjaan sekolah. Maka dari itu melalui permainan, akan timbul perasaan senang dan bahagia dalam diri anak. Sedangkan menurut Yudrik (2011:192) mengatakan bahwa permainan adalah salah satu bentuk aktivitas sosial yang dominan pada awal masa anak-anak. Jadi Melalui permainan, memungkinkan anak-anak mengembangkan kompetensi dan keterampilan yang diperlukannya dengan cara yang menyenangkan.

Berdasarkan pemaparan di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan keterampilan *passing* bola basket berbasis permainan untuk meningkatkan keterampilan *passing* untuk pemula tingkat SMP.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian pengembangan model latihan *passing* bolabasket ini menggunakan model penelitian dan pengembangan (*Research and development*) dari Borg dan Gall. Model ini terdiri dari sepuluh langkah antara lain : (1) *Research and information*, (2) *Planning*, (3) *Develop preliminary form of product*, (4) *Preliminary field testing*, (5) *Main product revision*, (6) *Main field testing*, (7) *Operational product revision*,

(8)Operational field testing, (9)Final product revision, (10)Dissemination and implementation (Borg & Gall, 2007:589).



Gambar 1. Tahapan Model Borg and Gall

Penelitian ini dilaksanakan di Ekstrakurikuler bolabasket SMPN 7 Karawang, Kecamatan Karawang barat Kota Karawang (Uji kelompok kecil, besar dan uji efektifitas) dan di Ekstrakurikuler SMPN 5 Karawang (Uji efektifitas).

Jenis instrumen yang digunakan yaitu instrumen tes angket untuk mengukur unsur gerakan dan hasil. Penilaian ini nanti digabungkan dengan menggunakan t-score untuk mendapatkan hasil tes keterampilan *passing* bolabasket.

C. HASIL PENELITIAN

1. Hasil Validasi Ahli

Validasi dilakukan dengan uji coba yang ditinjau oleh para ahli untuk menilai kelayakan draft model, baik dalam hal kelayakan dasar-dasar konsep. Produk yang direncanakan akan disusun dan dikembangkan adalah berupa modifikasi atau kreativitas yang terdiri dari beberapa bentuk model latihan yang dikombinasikan dengan permainan yang berjumlah 20 permainan. Peneliti melibatkan beberapa orang pakar/ahli di bidang olahraga bolabasket, yang berasal dari akademisi dan praktis yang seluruhnya berjumlah 3 orang. Adapun kesimpulan dari uji ahli yang dilakukan terangkum dalam tabel di bawah ini:

Tabel 1. Validasi Ahli

No.	Nama	Penerimaan Model		Keterangan
		Ya	Tidak	
1.	Permainan 1	V		Layak/Valid
2.	Permainan 2	V		Layak/Valid
3.	Permainan 3	V		Layak/Valid

4.	Permainan 4	V		Layak/Valid
5.	Permainan 5	V		Layak/Valid
6.	Permainan 6	V		Layak/Valid
7.	Permainan 7	V		Layak/Valid
8.	Permainan 8	V		Layak/Valid
9.	Permainan 9	V		Layak/Valid
10.	Permainan 10	V		Layak/Valid
11.	Permainan 11	V		Layak/Valid
12.	Permainan 12	V		Layak/Valid
13.	Permainan 13	V		Layak/Valid
14.	Permainan 14	V		Layak/Valid
15.	Permainan 15	V		Layak/Valid
16.	Permainan 16	V		Layak/Valid
17.	Permainan 17	V		Layak/Valid
18.	Permainan 18	V		Layak/Valid
19.	Permainan 19	V		Layak/Valid
20.	Permainan 20	V		Layak/Valid

Berdasarkan uji ahli yang dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa variasi model latihan *passing* bola basket berbasis *permainan* untuk anak usia pemula tingkat SMP layak dan dapat digunakan. Terdapat beberapa saran dari para ahli untuk menyempurnakan model *passing* berbasis permainan yaitu: (1) petunjuk arah pelaksanaan model latihan *passing* berbasis permainan harus dibuat secara jelas dan tersusun sesuai dengan langkah-langkahnya (2) harus memuat gambar untuk memudahkan siswa untuk meniru gerakan yang sesuai, (3) aturan permainan harus dibuat secara jelas dan dapat dimengerti oleh siswa, (4) setiap permainan harus memuat keterangan *skill* apa saja yang akan dicapai siswa.

2. Hasil Ujicoba Kelompok Kecil

Uji coba kelompok kecil dilakukan pada siswa yang mengikuti program ekstrakurikuler berjumlah 13 orang. Hasil ujicoba kelompok kecil yang dilakukan terhadap 20 permainan latihan *passing* kemudian dianalisis tiap- tiap permainan oleh ahli sehingga dapat diketahui beberapa permainan mana saja yang kurang efektif. Setelah itu diperbaiki dan digunakan untuk ujicoba kelompok besar. Berikut adalah saran yang diberikan oleh ahli. (a) pada saat melakukan permainan, guru/pelatih harus mengawasi serta memberikan arahan agar permainan tetap berjalan sesuai dengan aturan, (b) perhatikan durasi waktu yang digunakan dalam permainan agar tidak mengurangi banyak stamina siswa, (c) urutkan permainan berdasarkan level permainan yang paling mudah dimainkan sampai yang paling sulit dimainkan).

3. Ujicoba Kelompok Besar

Uji coba kelompok besar dilakukan pada siswa yang mengikuti program ekstrakurikuler berjumlah 27 siswa. Uji ini adalah hasil perbaikan dan saran ahli yang dilakukan pada ujicoba sebelumnya. Hasil ujicoba kelompok besar dapat disimpulkan bahwa 20 permainan latihan *passing* bola basket dapat diujicobakan pada uji efektifitas namun harus melakukan beberapa revisi sesuai saran dari ahli.

4. Uji Efektifitas

Uji efektifitas dilakukan pada siswa yang siswa program ekstrakurikuler bola basket dari dua sekolah yaitu SMPN 5 dan SMPN 7 Karawang yang berjumlah 45 siswa. Hasil uji pretes dan postes model latihan *passing* bola basket berbasis *permainan* dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 2. Hasil Pretes dan Postes Keterampilan

No.	Pretes	Postes
X1.	50	64
X2.	58	82
X3.	86	92
X4.	78	92
X5.	58	74
X6.	80	90
X7.	58	74
X8.	74	80
X9.	60	89
X10.	50	87
X11.	60	88
X12.	64	72
X13.	66	82
X14.	82	92
X15.	80	96
X16.	94	90
X17.	66	72
X18.	48	82
X19.	76	84
X20.	50	88
X21.	74	90
X22.	60	90
X23.	60	86
X24.	54	58
X25.	80	74
X26.	58	72
X27.	46	62
X28.	50	76
X29.	36	58
X30.	76	64

Pair 1	x1 - x2	-18,6222	15,17218	2,26173	-23,18045	-14,06400	-8,234	44	,000
--------	---------	----------	----------	---------	-----------	-----------	--------	----	------

Dalam uji signifikansi perbedaan menggunakan SPSS 20 didapat hasil t-hitung, $df = 44$ dan $p\text{-value} = 0.000 < 0.05$ yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan latihan *passing* bola basket sebelum dan sesudah menggunakan permainan. Berdasarkan keterangan tersebut dikatakan bahwa model latihan *passing* bola basket berbasis *permainan* efektif dapat meningkatkan latihan *passing* bola basket.

D. PEMBAHASAN

Model latihan permainan yang dikembangkan ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan *passing* siswa pada olahraga bola basket. Setelah dikaji produk ini terdapat beberapa keunggulan dan kelemahan yang perlu pembenahan pada penelitian selanjutnya.

Dapat disampaikan beberapa keunggulan model latihan ini antara lain: (1) model latihan berbasis permainan ini mempunyai banyak variasi sehingga mengurangi tingkat kejenuhan siswa, (2) permainan yang dikombinasikan dengan model latihan adalah permainan yang familiar dan sering anak mainkan sehingga tidak membutuhkan waktu lama untuk siswa beradaptasi dengan permainan tersebut, (3) meningkatkan motivasi siswa untuk mengikuti latihan karena pada hakikatnya anak-anak menyukai permainan, (4) sebagai referensi latihan *passing* bola basket bagi pelatih atau guru olahraga.

Adapun kelemahan model latihan berbasis permainan ini yaitu: (1) durasi waktu permainan yang tidak dapat dikontrol/diprediksi, (2) mengondisikan siswa dalam permainan cukup sulit.

E. KESIMPULAN

Berdasarkan uji ahli, uji kelompok kecil, dan uji kelompok besar yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa variasi model latihan *passing* bola basket berbasis *permainan* untuk anak usia pemula tingkat SMP layak dan dapat digunakan.

Dalam uji signifikansi perbedaan menggunakan SPSS 20 berdasarkan hasil data pretes dan postes didapat hasil t-hitung, $df = 44$ dan $p\text{-value} = 0.000 < 0.05$ yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan latihan *passing* bola basket sebelum dan sesudah menggunakan permainan. Berdasarkan keterangan tersebut dikatakan bahwa model

latihan *passing* bola basket berbasis *permainan* efektif dapat meningkatkan latihan *passing* bola basket.

F. DAFTAR PUSTAKA

- Burns, Brian and Dunning, Mark. *Skills In Motion Basketball Step-by-Step*. New York: Rosen Publishing. 2010,
- Jahja, Yudrik. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Prenamedia Group. 2011.
- Meredith D. Gall, Joyce P. Gall. Walter R. Borg, *Eighth Edition Educational Research*. USA. 2007.
- Pranatha. *Implementasi Kooperatif Tipe NHT Untuk Meningkatkan Aktivitas Dan Hasil Belajar Passing Bola Basket*. Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan. Vol. 1 (1) 2017.
- Ramadan, Gilang & Iskandar, Dedi. *Pengaruh Gaya Mengajar Dan Motivasi Terhadap Hasil Belajar Lay Up Shoot*. Jurnal Pendidikan Edutama. 17-22. 2018
- Tedjasaputra, Mayke S. *Bermain, Mainan, dan Permainan*. Jakarta: Pt Grasindo. 2007.