

MODEL LATIHAN PASSING BOLA BASKET BERBASIS PERMAINAN UNTUK PEMULA TINGKAT SMP

Teguh Dwi Prasetya¹, Sudradjat Wiradihardja²,
Bambang Krida Suwarso³, dan Widiastuti⁴

^{1,2,3,4}Universitas Negeri Jakarta

E-mail: Teguh.Dwip@yahoo.com

Abstrak

Tujuan Penelitian ini adalah untuk menciptakan model latihan yang efektif dengan variasi permainan yang mengacu pada gerak dasar passing untuk atlet pemula untuk meningkatkan keterampilan teknik, sehingga atlet pemula dapat melakukan aktivitas gerak. Penelitian ini dilakukan untuk anak berusia 13 – 15 tahun. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Penelitian pengembangan (R & D) dengan model Borg dan Gall. Penelitian ini dilakukan pada bola basket ekstrakurikuler SMPN 7 Karawang, SMPN 5 Karawang, SMPN 2 Karawang. Berdasarkan dari hasil penelitian ini, adalah untuk menguji efektifitas 20 item dari model latihan *passing untuk atlet pemula* skor rata-rata latihan bola basket adalah *passing game* yang diberikan berdasarkan model latihan adalah 77,87 berarti nilai rata-rata peningkatan. Pada uji signifikansi dengan SPSS 16 diperoleh hasil t-hitung $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ yang berarti ada perbedaan yang signifikan dalam praktik *passing* basket sebelum dan sesudah menggunakan model latihan berbasis permainan.

Kata Kunci: Model Latihan, Permainan, Passing, Basket

Abstract

The purpose of this study was to create an effective model of exercise to process intelligence to improve technical skills, so that they could perform motion activities. This research was conducted for 13-15 years. The research method used in this study is the Research Development (R & D) method with Borg and Gall models. This research was conducted in extracurricular basketball baskets at SMP 7 Karawang, SMP 5 Karawang, SMP 2 Karawang. From the results of this study, was to issue the effectiveness of 20 items from the passing exercise model for beginner athletes. The average ball practice is the passing game given based on the exercise model is 77.87 average increase. In the significance test with SPSS 16, the results of t-count $p\text{-value} = 0.000 < 0.05$, which means that there are significant differences in the practice of basket passing before and after using a game-based training model.

Keywords: Exercise Model, Game, Passing, Basketball

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 di mainkan 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 2 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

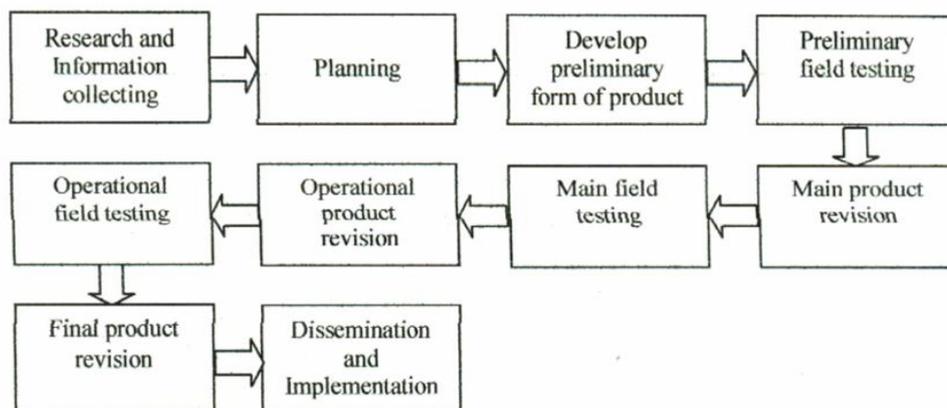
untuk pemula Tingkat SMP. Permainan merupakan penyaluran bagi manusia untuk melepaskan sisa-sisa energy (Tedjasaputra, 2007:18). Energi yang dimiliki anak-anak prasekolah lebih banyak karena mereka belum disibukkan dengan kegiatan dan pekerjaan-pekerjaan sekolah. Maka dari itu melalui permainan, akan timbul perasaan senang dan bahagia dalam diri anak. Sedangkan menurut Yudrik (2011:192) mengatakan bahwa permainan adalah salah satu bentuk aktivitas social 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.

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, SMPN 5 Karawang, SMPN 2 Karawang Kecamatan Karawang barat Kota Karawang (Uji kelompok kecil, besar dan 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.

HASIL DAN PEMBAHASAN

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.	<i>Dragon passing</i>	V		Layak/Valid
2.	<i>Zigzag goal pass</i>	V		Layak/Valid
3.	<i>Spider ball</i>	V		Layak/Valid
4.	Mengbola simpai	V		Layak/Valid
5.	Mengbola pass ten	V		Layak/Valid
6.	<i>Goal step pass</i>	V		Layak/Valid
7.	<i>Cat pass shot</i>	V		Layak/Valid
8.	Berburu kijang	V		Layak/Valid
9.	<i>Goal pass</i>	V		Layak/Valid
10.	<i>Door ball 1</i>	V		Layak/Valid
11.	Mengbola <i>over head pass 1</i>	V		Layak/Valid
12.	Mengbola <i>over head pass 2</i>	V		Layak/Valid
13.	<i>Ring over in and out</i>	V		Layak/Valid
14.	<i>Over head pass tali rapia</i>	V		Layak/Valid
15.	<i>Monkey in the middle</i>	V		Layak/Valid
16.	Mengbola <i>pass</i>	V		Layak/Valid
17.	<i>Passing baling-baling 1</i>	V		Layak/Valid
18.	<i>Passing baling-baling 2</i>	V		Layak/Valid
19.	Mengbola <i>bounce pass</i>	V		Layak/Valid
20.	Mengbola <i>goal pass 1</i>	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 20 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 60 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 yang berjumlah 30 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
X31.	40	86
X32.	76	80
X33.	62	70
X34.	74	90
X35.	90	88
X36.	72	80
X37.	56	93
X38.	46	83
X39.	48	76
X40	24	81
X41.	54	76
X42.	34	91
X43.	82	92
X44.	60	86
X45.	70	86
Jumlah	2820	3658
Rata-rata	62,6	81,28

Data tersebut dapat digambarkan dengan analisis dan menggunakan uji-t yaitu sebagai berikut.

Tabel 3. Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 x1	62,6667	45	15,61468	2,32770
x2	81,2889	45	9,88944	1,47423

Tabel 4. Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 x1 & x2	45	,361	,015

Tabel. 5 Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
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.

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.

SIMPULAN

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.

DAFTAR PUSTAKA

- Burns, Brian and Dunning, Mark. *Skills In Motion Basketball Step-by-Step*. New York: Rosen Publishing. 2010.
- Jahja, Yudrik. *PsikologiPerkembangan*. 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.
- Tedjasaputra, Mayke S. *Bermain, Mainan, danPermainan*. Jakarta: Pt Grasindo. 2007.
- Nathial, Mandeep Singh. *Analysis of set shot in basketball in relation with time to perform the course and displacement of center of gravity*,*Journal sport Sciences* Vol 2(5) spring 2014).
- Edwards, William H. *Motor Learning and Control:From Theory To Practice*. USA:Wadsworth. 2010.
- Fudyartanta, Ki. *PsikologiPerkembangan*. Yogyakarta:Pustaka Belajar. 2012.
- Hakim, Lukmanul, *Permainan bola basket*. Bandung. 2008.
- Hany Ahmed Ahmed Abd El-Aal "Effect of Educational Module on Basic Basketball Skills Performance in Junior of Basketball' *Journal, Sport Sciences* Vol.6 (4), spring 2012.
- Jamaris, Maritis *orientasi baru dalam psikologi Pendidikan* (Jakarta:Yayasan Penamas Murni,2010),h.27.