

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *BEEF* TERHADAP
KETERAMPILAN *SHOOTING* BOLABASKET SISWA PUTRA
SMA NEGERI 3 BANDAR LAMPUNG**

(Skripsi)

Oleh

**Akhmad Ramadhan
1413051004**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2021**

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *BEEF* TERHADAP
KETERAMPILAN *SHOOTING* BOLABASKET SISWA
PUTRA SMA NEGERI 3 BANDAR LAMPUNG**

AKHMAD RAMADHAN

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian dan pengembangan ini adalah untuk menghasilkan model latihan *shooting* bola basket. Selain itu, penelitian dan pengembangan ini dilakukan untuk memperoleh hasil penelitian secara mendalam tentang pengembangan dan penerapan model latihan *passing* dan mengetahui efektivitas, efisiensi dan daya tarik hasil pengembangan. Serta mengetahui hasil latihan shooting dengan konsep BEEF, BEEF yaitu konsep *shooting* yang meliputi *balance* (keseimbangan), *eyes* (mata), *elbow* (siku), dan *follow through* (gerakan lanjut setelah melepas bola). Terhadap keterampilan shooting bola basket untuk siswa putra SMA Negeri 3 Bandar Lampung.

Metode yang digunakan penelitian ini adalah penelitian dan pengembangan (*Research & Development*). Penelitian yang dilakukan menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut. Subjek dalam penelitian dan pengembangan ini adalah 20 siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Bandar Lampung. Serta teknik pengumpulan data dengan wawancara kepada Guru dan siswa dengan menggunakan angket yang telah disiapkan oleh peneliti dalam item model-model variasi latihan *Shooting* bola basket.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian dan pengembangan ini berupa kuisisioner dan angket, yang digunakan untuk mengumpulkan data pada tahap: (1) analisis kebutuhan: (2) evaluasi ahli: (3) ujicoba kelompok kecil: (4) uji coba lapangan. Tes efektivitasnya adalah hasil validasi dari 3 ahli hasil tes uji lapangan. Hasil dari 3 ahli menyatakan bahwa 91% layak digunakan dan ujicoba lapangan menyatakan 82,8% sangat layak digunakan.

Berdasarkan hasil pengembangan dapat disimpulkan bahwa: (1) Dengan pengembangan model latihan *Shooting* dengan metode *BEEF* ini, dapat membantu siswa dalam meningkatkan keterampilan *Shooting* pada permainan bola basket. (2) Memberikan referensi baru latihan *shooting* bola basket.

Kata Kunci: Pengembangan Model, Model Latihan Bola Basket.

BEEF TRAINING MODEL DEVELOPMENT ON SHOOTING SKILLS FOR STUDENTS SMA NEGERI 3 BANDAR LAMPUNG

AKHMAD RAMADHAN

ABSTRACT

The purpose of this research and development is to produce a basketball shooting practice model. In addition, this research and development was conducted to obtain in-depth research results on the development and application of the passing training model and to determine the effectiveness, efficiency and attractiveness of the development results. As well as knowing the results of shooting exercises with the BEEF concept, BEEF is the shooting concept which includes balance, eyes, elbows, and follow through (continued movement after releasing the ball). Against basketball shooting skills for male students of SMA Negeri 3 Bandar Lampung.

The method used in this research is research and development (Research & Development). Research conducted to produce certain products, and test the effectiveness of these products. The subjects in this research and development were 20 extracurricular basketball students at SMA Negeri 3 Bandar Lampung. As well as data collection techniques by interviewing teachers and students using a questionnaire that has been prepared by the researcher in the item models of variations in basketball shooting practice.

The instruments used in this research and development are in the form of questionnaires and questionnaires, which are used to collect data at the following stages: (1) needs analysis: (2) expert evaluation: (3) small group trial: (4) field trial. The effectiveness test is the result of validation from 3 experts from field test results. The results from 3 experts stated that 91% was feasible to use and field trials stated that 82.8% was very feasible to use.

Based on the results of the development, it can be concluded that: (1) By developing a shooting training model with the BEEF method, it can help students improve their shooting skills in basketball games. (2) Provides a new reference for basketball shooting practice.

Keywords: *Model Development, Basketball Training Development*

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *BEEF* TERHADAP
KETERAMPILAN *SHOOTING* BOLABASKET SISWA PUTRA
SMA NEGERI 3 BANDAR LAMPUNG**

Oleh

Akhmad Ramadhan

Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN

Pada

Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lampung



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2021**

Judul Skripsi

**:PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN
BEEF TERHADAP KETERAMPILAN
SHOOTING BOLABASKET SISWA PUTRA
SMA NEGERI 3 BANDAR LAMPUNG**

Nama Mahasiswa : Akhmad Ramadhan

Nomor Pokok mahasiswa : 1413051004

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Jurusan : Ilmu Pendidikan


Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



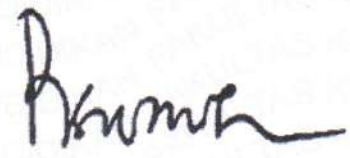
Pembimbing I

Pembimbing II


Drs. Akor Sitepu, M.Pd.
195901171987031002


Drs. Surisman, S.Pd. M.Pd. NIP.
NIP 196208081989011001

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan


Dr. Riswandi, M.Pd.
NIP. 19760808 2009121 001

MENGESAHKAN

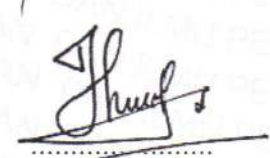
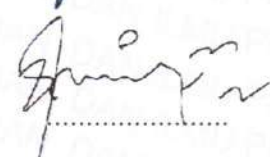
1. Tim Penguji

Ketua : Drs. Akor Sitepu, M.Pd

Sekretaris : Drs. Surisman, S.Pd. M.Pd.

Penguji

Bukan Pembimbing : Dr. Heru Sulistianta, S.Pd., M.Or.



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd
NIP. 19620804 198905 1 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **12 Juli 2021**

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Akhmad Ramadhan
NPM : 1413051004
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Pengembangan Model Latihan *Beef* Terhadap Keterampilan *Shooting* Bolabasket Siswa Putra SMA Negeri 3 Bandar Lampung

Menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan , saya, karya ini tidak berisi materi yang ditulis orang lain, kecuali bagian bagian tertentu yang saya ambil sebagai acuan. Apabila ternyata terbukti bahwa pernyataan ini tidak benar, sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya.

Bandar Lampung, 12 Juli 2021

Yang membuat pernyataan,



Akhmad Ramadhan
1413051004

RIWAYAT HIDUP



Akhmad Ramadhan Dilahirkan Di Bandar Lampung, Pada Tanggal 05 Januari 1997. Anak Ke-2 Dari Tiga Bersaudara Pasangan Bapak Darwis Amien (Alm) Dan Ibu Herlinawati.

Pendidikan formal yang pernah ditempuh penulis adalah TK Aisyah tamat tahun 2002, melanjutkan ke SD Muhammadiyah tamat tahun 2008, melanjutkan pendidikan ke SMPN 23 bandar lampung tamat tahun 2011 dan melanjutkan pendidikan ke SMAN 3 Bandar Lampung tamat tahun 2014.

Pada tahun 2014, penulis diterima sebagai mahasiswa pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung, melalui jalur Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri (Jalur Undangan). Selama menjadi mahasiswa penulis aktif di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Bola Basket.

MOTTO

**“ Semangat, keberanian, kesabaran, dan kekuatan dan terus berdo’a
akan menglahkan semua penghalang keberhasilan kita”**

(Penulis)

“Sesungguhnya Allah selalu bersama orang-orang yang Sabar”

(Al-Qur’an)

KATA PENGANTAR

Puji syukur pada Allah SWT. Karena limpahan kasih sayang yang terus mengalir kepada umat manusia, khususnya pada penulis, dalam bentuknya yang unik dan mengagumkan. Karena kuasanya pula karya tulis ini dapat selesai sesuai dengan waktu yang telah ditetapkan. Shalawat serta salam semoga terlimpah kepada teladan kita Nabi Muhammad SAW. Juga pada keluarganya, sahabatnya, dan para pengikutnya sampai akhir zaman.

Sebagai manusia, tentunya tidak terlepas dari salah dan khilaf. Begitu juga penelitian yang ditulis pada karya tulis ini, didalamnya terdapat kesalahan baik yang disengaja maupun tidak sengaja, oleh karena itu, peneliti terbuka terhadap saran dan kritik yang membangun dari siapapun, yang akan menjadi catatan dan perhatian untuk memperbaiki dan mengembangkannya agar mendekati kesempurnaan. diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti sendiri.

Pada lembaran ini, penulis ingin menyampaikan rasa terkasih dan penghargaan dari palung hati yang terdalam kepada:

1. Kedua orang tua yang tercinta Bapak Darwis Amien (Alm) dan Ibu Herlinawati yang selalu menjadi motivator utama dalam menjalani perkuliahan sampai saat ini dan selalu memberikan doa dan restunya pada peneliti.
2. Drs. Akor Sitepu, M.Pd. Sebagai pembimbing I yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk membimbing peneliti dalam mengarahkan peneliti dalam menyusun karya tulis ini. Pemikiran beliau yang selalu terbuka, sikap beliau

yang “serius tapi santai” yang kadang penuh motivasi akan selalu diingatkan oleh peneliti.

3. Dr. Heru Sulistianta, S.Pd., M.Or.. Sebagai pembimbing II yang selalu sedia meluangkan waktunya baik dikampus maupun dirumahnya untuk membimbing penulisan skripsi ini pengalaman dan pemikiran beliau menambah wawasan dalam menjalani kehidupan, khususnya dalam bidang olahraga.
4. Dr. Suranto, M.Kes. Sebagai penguji hasil dari penelitian yang dilakukan oleh penulis.
5. Dr. Riswandi, M.Pd selaku ketua Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung.
6. Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd., selaku dekan FKIP Universitas Lampung.
7. Kakakku dan Adikku Ajeng Hilda Septia Putri, dan Muhammad Arief Rachman yang menjadi kekuatan untuk menjalani dan menesesaikan karya tulis ini.
8. Sahabat-sahabat terkasih saya Putri, Sasqia, Raka, Ibnu, Badral, Amirudin yang memberi dukungan penuh, motivasi, dan selalu mempercayai saya bahwa saya bisa menyelesaikan penulisan ini.
9. Teman-teman yang selalu memberi motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
10. Terima kasih untuk Universitas Negeri Lampung, yang telah menjadi tempat saya mengemban ilmu selama menempuh pendidikan Strata 1.

Semoga Allah mengganti dengan yang lebih baik dan berlipat ganda, Amin.

Bandar Lampung, 10 Maret 2021

Akhmad Ramadhan

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
RIWAYAT HIDUP	ii
MOTTO	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
DAFTAR TABEL	vii
I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Rumusan Masalah	6
D. Tujuan	6
D. Manfaat	7
E. Ruang Lingkup Penelitian	7
II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori.....	8
1. Belajar.....	8
2. Pengertian Belajar Motorik dan Kognitif.....	9
3. Bola Basket	12
B. Penelitian yang relevan	34
C. Kerangka Berfikir.....	35
D. Hipotesis	36
E. Langkah-langkah penelitian	36
III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	42
B. Metode Penelitian Tahap I	43
C. Metode Penelitian Tahap II.....	49
D. Teknik analisis data.....	50
IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Pengembangan Model.....	52
1. Analisis Kebutuhan.....	53
2. Pengolahan Data Dari Validasi Ahli.....	55

3. Uji Coba.....	61
B. Efektifitas Model.....	66
C. Pembahasan	66
D. Kesimpulan Pelaksanaan Model Latihan <i>Shooting</i> Bola basket Bagi Siswa Sekolah Bola basket SMA Negeri 3 Bandar Lampung	68
V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	69
B. Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN	72

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. <i>skala likert</i>	46
2. Angket validasi desain model latihan <i>Shooting</i>	48
3. instrumen angket untuk <i>Expert Justment praktisi</i>	49
4. Instrumen angket untuk objek peneilitan	48
5. Analisis Persentase Hasil Evaluasi Oleh Subyek Uji coba.....	51
6. Data Hasil Analisis Kebutuhan Subjek	54
7. Data Hasil Validasi Ahli Bola Basket	55
8. Rekapitulasi Penilaian Ahli Bola basket.	57
9. Data Hasil Validasi Ahli	58
10. Rekapitulasi Validasi Ahli Media.....	60
11. Data Hasil Uji Coba Kelompok Kecil	51
12. Rekapitulasi Data Hasil Uji Kelompok Kecil.....	63
13. Data Hasil Uji Kelompok Besar	63
14. Rekapitulasi Data Hasil Uji Coba Lapangan	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan Bola Basket	13
2. Fase Persiapan Dalam Melakukan <i>Shooting</i> Konsep <i>BEEF</i>	28
3. Fase Pelaksanaan <i>Shooting</i> Konsep <i>BEEF</i>	29
4. Fase <i>Follow Through Shooting</i> Konsep <i>BEEF</i>	29
5. Model Latihan <i>BEEF</i> I.....	30
6. Model Latihan <i>BEEF</i> II	31
7. Model Latihan <i>BEEF</i> III.....	32
8. Model Latihan <i>BEEF</i> IV.....	33
9. Langkah-langkah penguasaan metode R&D	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Panduan Wawancara Pelatih	73
2. Angket Analisis Kebutuhan Siswa	74
3. Data Hasil Analisis Kebutuhan Siswa	76
4. Kuisisioner Penilaian Ahli Bola Basket	77
5. Kisi Kisi Instrumen Penilaian Ahli Media	82
6. Angket Evaluasi Ahli Media	83
7. Model Latihan BEEF	88

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

UU RI NO 3 tahun 2005 BAB II pasal 4 Sistem Keolahragaan Nasional berbunyi Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa. Dari pernyataan diatas bahwa olahraga dapat mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa, salah satunya melalui olahraga bolabasket.

Bola basket kini telah banyak berkembang hingga menjadi salah satu olahraga populer pada sekolah-sekolah ataupun universitas-universitas di Indonesia banyak klub bolabasket yang berdiri baik profesional maupun pemula. Bolabasket mendapat perhatian yang besar dikalangan masyarakat. Orang menjadi lebih tertarik lagi untuk mengetahui dan mendalami tentang olahraga bolabasket. Berbagai kompetisi bolabasket antara lain kejuaraan bolabasket antar pelajar dari sekolah menengah misalnya POPDA, DBL hingga perguruan tinggi misalnya LIMA, Campus League dan kompetisi yang ditangani secara profesional yaitu kompetisi bola basket antar klub se-Indonesia NBL *National Basketball League*), WNBL (*Women National*

Basketball League). Berbagai kompetisi tersebut dengan sendirinya memunculkan bakat yang potensial dibidang bolabasket nasional.

Olahraga bolabasket itu sendiri merupakan cabang olahraga yang dimainkan oleh dua tim dengan 5 pemain tiap satu tim. Tujuannya adalah mendapatkan nilai (*score*) dengan memasukkan bola kekeranjang atau ring basket lawan (Wissel, Hall, 2000:2). Agar dapat berhasil dalam melakukan tembakan perlu dilakukan teknik-teknik yang baik dan benar. Gerakan dengan teknik yang baik akan menimbulkan efisiensi kerja dan berkat model latihan yang teratur akan mendapatkan efektifitas yang baik pula. Pada dasarnya, gerakan yang efisien adalah gerakan yang benar tanpa adanya kehilangan tenaga yang sia-sia (Imam Sodikun, 1992:47-48). Untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan teknik-teknik dasar yang baik dan benar. Teknik-teknik dasar dalam permainan bolabasket menurut Imam Sodikun (1992:48), 1) Teknik melempar dan menangkap, 2) Teknik menggiring bola (*dribble*), 3) Teknik menembak (*shooting*), 4) Teknik gerakan berporos (*pivot*), 5) Teknik *lay up shoot*, 6) merayah.

Dari beberapa teknik-teknik dasar bola basket yang telah dikemukakan di atas, teknik tembakan merupakan teknik sangat penting untuk dikuasai dengan baik (Machfud Irsyada, 2000:14). Dengan demikian keterampilan teknik gerak dasar menembak dalam permainan bolabasket sangat penting untuk dikuasai secara baik dan benar.

Bola basket merupakan olahraga yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan, boleh dioper ke teman, boleh juga dipantulkan kelantai

(ditempat ataupun sambil berjalan) dan tujuannya adalah mencetak angka sebanyak-banyaknya dengan memasukan bola ke dalam keranjang lawan.

Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan oleh lima orang tiap regu, baik putra maupun putri. Permainan bola basket pada hakikatnya yaitu membuat angka sebanyak-banyaknya dan mencegah pemain lawan untuk membuat angka. Untuk bermain bola basket diperlukan teknik-teknik dasar yaitu *shooting, dribling, dan Shooting*. Karena itu adalah unsur-unsur yang sangat penting dalam meraih prestasi setinggi-tingginya di dalam olahraga bola basket.

Untuk mencetak angka sebanyak-banyaknya diperlukan tembakan atau lemparan bola dengan tujuan memasukan bola ke dalam ring basket, karena itu tembakan merupakan unsur yang paling penting untuk mencetak kemenangan. Sebuah tembakan memerlukan tehnik menembak yang baik supaya saat melakukannya memperoleh hasil yang bagus. Masih banyak atlet melakukan tembakan dengan teknik gerakan yang tidak benar, untuk membentuk tembakan yang baik dan benar di butuhkan model latihan *shooting* dengan teknik dasar dan diberikan saat seorang atlet masih dini atau saat muda. Seorang pemain harus memakai teknik menembak, dan melakukan tembakan dalam permainan bola basket memerlukan gerakan kompleks meliputi gerakan tungkai, tubuh, dan lengan. Jauh dekatnya tembakan dipengaruhi oleh posisi pemain dari keranjang dan jangkauan pemain, untuk melakukan tembakan diperlukan adanya koordinasi dari bagian ujung bawah tubuh sampai ujung jari yaitu antara kaki, punggung, bahu, siku, lengan, pergelangan tangan, dan jari tangan. Oleh karena itu unsur menembak ini

merupakan teknik dasar yang harus dipelajari dengan baik dan benar beserta ditingkatkan keterampilannya dengan latihan.

Adanya kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan disekolah diharapkan guru atau pelatih harus mampu memilih pendekatan model latihan yang tepat sehingga hasil model latihan lebih optimal. Dalam kegiatan ekstrakurikuler bolabasket, dibutuhkan suatu pendekatan dimana guru atau pelatih harus dapat menerapkan model latihan yang lebih menarik bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket tersebut sehingga materi dapat tersampaikan dengan baik. Mengingat pentingnya *shooting* dalam suatu permainan bolabasket, maka semestinya teknik ini juga mendapatkan perhatian dalam suatu latihan. Untuk itu pula bagi guru atau pelatih mampu memberikan model-model latihan yang tepat agar latihan menjadi lebih efektif, efisien, dan tentunya mencapai keberhasilan dalam meningkatkan prestasi.

Pada observasi awal peneliti, melihat proses kegiatan disekolah khususnya ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 3 Bandar Lampung sekarang ini masih kurang berkembang dan kurang inovatif untuk latihan teknik dasar bolabasket. Sebagian besar pelatih masih melaksanakan model latihan yang konvensional dan kurang menarik, yang dimaksud konvensional dan kurang menarik disini yaitu pelatih masih menerapkan model latihan bolabasket dengan cara-cara lama. Pelatih hanya menyuruh siswa untuk berbaris dan melakukan *shooting*. Oleh karena itu, banyak siswa yang akhirnya bosan untuk melakukan latihan *shooting*.

Dalam kegiatan ekstrakurikuler bola basket seharusnya perlu adanya pendekatan khusus yang menarik untuk siswa. Inovasi pengembangan media model latihan merupakan salah satu cara yang bisa dilaksanakan untuk meningkatkan motivasi dan ketrampilan. Model latihan menggunakan media yang baru merupakan salah satu cara sebagai sarana menciptakan model latihan bola basket yang lebih menarik, menyenangkan, dan bermanfaat bagi perkembangan ketrampilan bola basket siswa khususnya pada teknik *shooting*. Diharapkan siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket dapat lebih termotivasi untuk meningkatkan model latihan dan menghindarkan dari rasa kejenuhan dalam proses latihan. Untuk itu dengan media model latihan ini diharapkan dapat meningkatkan ketrampilan mereka khususnya dalam bidang olahraga bola basket yaitu meningkatkan *shooting* yang merupakan hal yang penting dalam permainan bola basket.

Model latihan yang digunakan masih kurang maksimal. Pelatih perlu mengadakan perbaikan dalam menggunakan media model latihan untuk meningkatkan hasil tembakan (*shooting*) Bola Basket. Melalui media model latihan diharapkan dapat meningkatkan kemampuan dalam permainan bola basket.

Dari latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengembangan Model Latihan *BEEF* Terhadap Keterampilan *Shooting* Bolabasket Siswa Putra SMA Negeri 3 Bandar Lampung”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas maka masalah-masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Perlu adanya pemahaman tentang *shooting* dengan konsep *BEEF* bola basket dari pemula agar dapat bermain bola basket dengan baik.
2. Latihan apa saja yang diberikan kepada atlet yang mendukung keterampilan *shooting* dengan konsep *BEEF*.
3. Model latihan *shooting* dengan konsep *BEEF* terhadap keterampilan *shooting* masih belum digunakan

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka masalahnya dapat disimpulkan :

1. Apakah pengembangan model latihan *BEEF* dapat meningkatkan keterampilan *shooting* bolabasket siswa putra SMA Negeri 3 Bandar Lampung?
2. Seberapa besar keberhasilan variasi model latihan *BEEF* terhadap keterampilan *shooting* bolabasket siswa putra SMA Negeri 3 Bandar Lampung ?

D. Tujuan

1. Mengembangkan model-model latihan *shooting BEEF* untuk meningkatkan keterampilan *shooting* bola basket.
2. Sebagai salah satu model latihan *shooting* bolabasket yang memiliki variasi latihan yang lebih variatif.

E. Manfaat

1. Bagi pendidik

Hasilnya dapat di manfaatkan sebagai sumbangan pemikiran dalam penyempurnaan peningkatan prestasi dan variasi metode pembelajaran bolabasket .

2. Atlet

Dapat meningkatkan keterampilan *shooting* bolabasket.

3. Pelatih

Dapat mengetahui tingkat ke efektifan model pengembangan variasi *shooting* bolabasket .

F. Ruang Lingkup Penelitian

Tempat penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 3 Bandar Lampung, Objek penelitian adalah pengembangan model latihan *shooting* dengan *BEEF*, Subjek penelitian yang diamati adalah siswa putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Bandar Lampung.

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Belajar

Belajar merupakan perubahan perilaku atau perubahan kecakapan yang mampu bertahan dalam waktu tertentu dan bukan berasal dari proses pertumbuhan (Gagne, 1989). Pendapat yang hampir sama dikemukakan Singer (1980) yang menyatakan belajar adalah terjadinya perubahan perilaku yang potensial sebagai akibat dari latihan dan pengalaman masa lalu dalam menghadapi suatu tugas tertentu. Annarino (1980) menyatakan belajar adalah terjadinya suatu perubahan perilaku dari organisasi manusia. Sedangkan Bowerd dan Hilgard (1981) menyatakan bahwa belajar adalah terjadinya suatu perubahan perilaku yang potensial terhadap situasi tertentu yang diperoleh dari pengalaman yang dilakukan berulang kali. Oxendine (1984) menggambarkan bahwa belajar sebagai: (1) akumulasi pengetahuan, (2) penyempurnaan dalam suatu kegiatan, (3) pemecahan suatu masalah, dan (4) penyesuaian dengan situasi yang berubah-ubah.

Kesimpulan yang dapat ditarik dari beberapa definisi belajar di atas, bahwa belajar adalah suatu proses perubahan perilaku yang relatif permanen sebagai akibat dari latihan dan pengalaman dimasa lalu. Perubahan yang terjadi sebagai hasil belajar menurut Gagne (1985) dapat dikategorikan

menjadi lima kelompok, yaitu: (1) Keterampilan intelektual, (2) Informasi verbal, (3) Strategi kognitif, (4) Sikap, (5) Keterampilan motorik.

Sedangkan menurut Bloom (1985) perubahan-perubahan yang terjadi sebagai hasil belajar dapat dikelompokkan kedalam tiga domain, yaitu: (1) Kognitif, (2) Afektif dan (3) Psikomotor. Terjadinya perubahan pada keterampilan intelektual, informasi verbal, dan strategi kognitif atau menurut Bloom disebut domain kognitif merupakan bentuk dalam pengetahuan yang menunjuk pada informasi yang tersimpan dalam pikiran. Sedangkan perubahan yang terjadi pada sikap dan keterampilan motorik atau menurut Bloom meliputi domain afektif dan psikomotor merupakan bentuk dalam gerakan yang menunjukkan aksi atau reaksi yang dilakukan seseorang dalam mencapai tujuan.

2. Pengertian Belajar Motorik dan Kognitif

a. Belajar Motorik

Pengertian belajar motorik pada prinsipnya tidak jauh berbeda dengan pengertian belajar secara umum. Drowaztky (1981) menyatakan belajar motorik adalah belajar yang diwujudkan melalui respons-respons muskuler yang umumnya di ekspresikan dalam bentuk gerakan tubuh atau bagian tubuh. Oxendine(1984) menyatakan, belajar motorik adalah suatu proses terjadinya perubahan yang bersifat tetap dalam perilaku motorik sebagai hasil dari latihan dan pengalaman. Schmidt (1988) menyatakan belajar motorik adalah s eperangkat proses yang berkaitan dengan latihan atau pengalaman yang mengantarkan kearah perubahan permanen dalam perilaku terampil. Rahantoknam (1988) memberikan definisi belajar

motorik sebagai peningkatan dalam suatu keahlian keterampilan motorik yang disebabkan oleh kondisi-kondisi latihan atau diperoleh dari pengalaman, dan bukan karena proses kematangan atau motivasi temporer dan fluktuasi fisiologis.

Meskipun tekanan belajar motorik adalah penguasaan keterampilan, bukan berarti aspek lain seperti domain kognitif dan afektif diabaikan. Belajar motorik dalam olahraga mencerminkan suatu kegiatan yang disadari dari mana aktivitas belajar diarahkan untuk mencapai suatu tujuan yang telah ditetapkan. Menurut Magill (1980) perubahan perilaku yang terjadi dalam belajar motorik ternyata dapat diamati bahkan dapat diukur dari sikap dan penampilannya dalam suatu gerakan atau penampilan tertentu.

Karakteristik penampilan merupakan indikator dari pengembangan belajar atau penguasaan keterampilan yang telah dikembangkan menjadikan seseorang dapat memiliki keterampilan yang lebih baik dari sebelumnya, dan semakin meningkatnya penguasaan keterampilan tersebut, maka waktu yang diperlukan untuk menampilkan keterampilan tersebut juga semakin singkat. Oleh karena itu konsep motorik berkaitan erat dengan konsep belajar yang dikembangkan oleh Gagne dan Bloom, yaitu perubahan sikap dan keterampilan atau perubahan yang terjadi pada domain afektif dan psikomotor.

b. Belajar Kognitif

Gardner (Nuraini 2010:49) Kecerdasan merupakan kemampuan tertinggi yang dimiliki oleh manusia. Tingkat kecerdasan dapat membantu seseorang

dalam menghadapi permasalahan yang muncul dalam kehidupannya. Beberapa ahli pendidikan mendefinisikan intelektual atau kognitif dengan berbagai pendapat seperti halnya definisi intelegensi menurut Gardner (Susanto 2011:47) mengemukakan bahwa “intelegensi sebagai kemampuan untuk memecahkan masalah atau untuk menciptakan karya yang dihargai dalam suatu kebudayaan atau lebih”. Pada dasarnya pengembangan kognitif dimaksudkan anak mampu melakukan eksplorasi terhadap dunia sekitar melalui panca inderanya, sehingga dengan pengetahuan yang didapatkannya tersebut anak-anak dapat melangsungkan hidupnya dan menjadi manusia yang utuh sesuai dengan kodratnya sebagai makhluk tuhan. Kartadinata (Susanto 2011:48)

Menurut Montesori (Susanto 2011:49) bahwa “masa ini ditandai dengan masa peka terhadap segala stimulasi yang diterimanya melalui pancaindra”. Masa peka memiliki arti penting bagi perkembangan setiap anak, itu artinya bahwa apabila orang tua mengetahui anaknya telah memasuki masa peka dan mereka segera memberi stimulasi yang tepat, maka mempercepat penguasaan tugas-tugas perkembangan pada usiannya. Piaget (Susanto 2011:49) berpendapat bahwa “anak pada rentang usia 5-6 tahun, masuk dalam perkembangan berpikir pra-operasional kongkret”.

Pada saat ini sifat egosentris pada anak semakin nyata, pikiran anak-anak sudah dapat bekerja secara aktif semenjak anak dilahirkan. Hari demi hari pemikirannya berkembang sejalan dengan pertumbuhannya, misalnya dalam hal-hal berkaitan dengan belajar tentang orang lain, belajar tentang

sesuatu, belajar keterampilan baru, mendapatkan kenangan yang indah, mendapatkan pengalaman baru. Jika anak berkembang pikirannya dengan cepat dan baik, maka anak akan menjadi lebih kognitif. Anak akan berkembang lebih optimal dalam kehidupan sejalan dengan tumbuh kembang anak yang bersangkutan. Dalam segala aktivitasnya, anak ini juga dapat beraktivitas dengan baik dan optimal.

3. Bola Basket

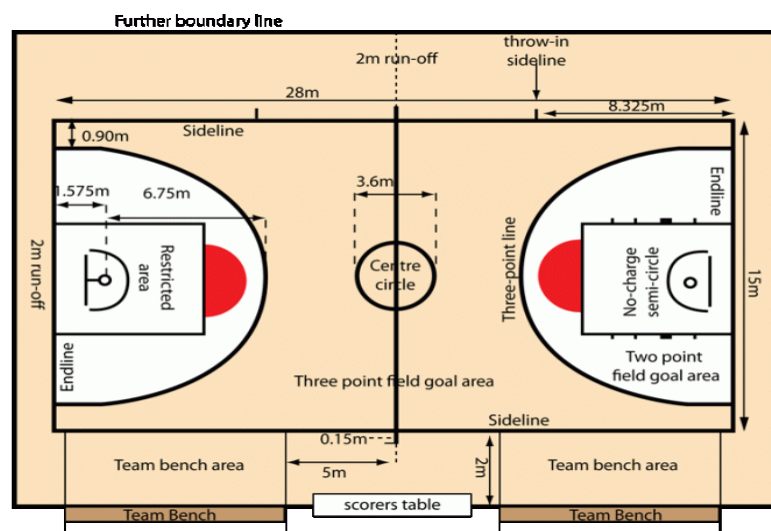
a. Permainan bola basket

Bola basket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan, bola boleh dioper (dilempar ke teman), boleh dipantulkan ke lantai (di tempat atau sambil berjalan) dan tujuannya adalah memasukkan bola ke basket (keranjang) lawan, permainan dimainkan oleh dua regu masing-masing terdiri dari lima (pemain) setiap regu berusaha memasukan bola ke keranjang lawan dan menjaga (mencegah) keranjangnya sendiri sedikit mungkin (Imam Sodikun, 1992:8). Tujuan setiap tim dalam permainan bola basket adalah memasukkan bola ke keranjang lawan untuk mendapat angka, dan pada akhirnya mendapat angka yang lebih besar (PERBASI, 2006:46). Untuk mencapai tujuan ini syarat utamanya harus terampil. Keterampilan dapat tercapai sampai tingkat tertinggi apabila gerakan dasar baik. Oleh karena itu teknik dasar perlu dilakukan dengan cara-cara yang benar, agar keterampilannya bisa ditingkatkan.

Permainan bola basket sangat cocok untuk ditonton karena biasa dimainkan di ruang olahraga tertutup dan hanya memerlukan lapangan

yang relatif kecil. Selain itu, permainan bola basket juga lebih kompetitif karena tempo permainan cenderung lebih cepat jika dibandingkan dengan olahraga bola yang lain, seperti voli dan sepak bola. Ada tiga posisi utama dalam bermain basket, yaitu : 1) Forward, pemain yang tugas utamanya adalah mencetak poin dengan memasukkan bola ke keranjang lawan, 2) Defense, pemain yang tugas utamanya adalah menjaga pemain lawan agar pemain lawan kesulitan memasukkan bola, dan 3) Playmaker, pemain yang menjadi tokoh kunci permainan dengan mengatur alur bola dan strategi yang dimainkan oleh rekan-rekan setimnya (Imam Sodikun, 1992:48).

Lapangan bola basket berbentuk persegi panjang dengan dua standar ukuran, yakni panjang 28,5 meter dan lebar 15 meter untuk standar National Basketball Association dan panjang 26 meter dan lebar 14 meter untuk standar Federasi Bola Basket Internasional. Tiga buah lingkaran yang terdapat di dalam lapangan basket memiliki panjang jari-jari yaitu 1,80 meter.



Gambar 1. Lapangan Bola Basket

Jumlah pemain dalam permainan bola basket adalah 5 orang dalam satu regu dengan cadangan 5 orang. Sedangkan jumlah wasit dalam permainan bola basket adalah 2 orang. Wasit 1 disebut Referee sedangkan wasit 2 disebut Umpire (Imam Sodikun, 1992:48).

Waktu permainan 4 x 10 menit jika berpedoman dengan aturan Federasi Bola Basket Internasional. Versi National Basketball Association waktu bermain adalah 4 x 12 menit. Di antara babak 1, 2, 3, dan babak 4 terdapat waktu istirahat selama 10 menit. Bila terjadi skor yang sama pada akhir pertandingan harus diadakan perpanjangan waktu sampai terjadi selisih skor. Di antara dua babak tambahan terdapat waktu istirahat selama 2 menit. Waktu untuk lemparan ke dalam yaitu 5 detik.

Keliling bola yang digunakan dalam permainan bola basket adalah 75 cm – 78 cm. Sedangkan berat bola adalah 600 – 650 gram. Jika bola dijatuhkan dari ketinggian 1,80 meter pada lantai papan, maka bola harus kembali pada ketinggian antara 1,20 – 1,40 meter. Panjang papan pantul bagian luar adalah 1,80 meter sedangkan lebar papan pantul bagian luar adalah 1,20 meter. Dan panjang papan pantul bagian dalam adalah 0,59 meter sedangkan lebar papan pantul bagian dalam adalah 0,45 meter.

b. Latihan dan Model latihan

Istilah latihan berasal dari bahasa Inggris yang mengandung beberapa makna, seperti *practice*, *exercise* dan *training*. Menurut Sukadiyanto (2010: 5). Pengertian latihan dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan

menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga. Adapun pengertian latihan yang berasal dari kata *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerak. Sedangkan pengertian latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode dan aturan.

Latihan menggambarkan suatu proses pengerjaan atau pengolahan materi latihan seperti keterampilan gerakan dalam bentuk pelaksanaan yang berulang-ulang dan melalui tuntutan yang bermodel dalam pengertian lainnya ia juga mengatakan bahwa latihan menunjukkan pelaksanaan yang berulang-ulang dari keterampilan-keterampilan yang terautomatisasi melalui tuntutan-tuntutan yang lebih dipersulit guna memperbaiki kemampuan fisik. (Syafuruddin, 2010)

Menurut Harsono (1988:56) bahwa “Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaan.”

Pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses persiapan atlet untuk mencapai prestasi puncak terbaik. Dan dalam pengertian luas, merupakan seluruh proses persiapan yang direncanakan secara teratur untuk meraih prestasi terbaik.

Model latihan adalah suatu bentuk latihan atau perubahan dalam proses kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan motivasi, serta mengurangi kejenuhan dan kebosanan, Model latihan dilakukan untuk meningkatkan prestasi menjadi lebih baik dan model latihan juga menghilangkan rasa jenuh dalam proses kegiatan latihan. Model latihan adalah keterampilan yang harus di kuasai guru atau pelatih dalam pembelajaran, untuk mengatasi kebosanan peserta didik atau atlet, agar selalu antusias, tekun dan penuh partisipasi. Model dalam proses pembelajaran adalah perubahan dalam proses kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik, serta mengurangi kejenuhan dan kebosanan. (Mulyasa 2010:78).

Bentuk I model latihan dilakukan agar kegiatan latihan atau pembelajaran tidak membosankan bagi atlet atau peserta didik dan meningkatkan motivasi bagi atlet untuk mengikuti kegiatan latihan. Latihan yang dilakukan biasa saja berbentuk perubahan-perubahan dalam pelaksanaan latihan untuk meningkatkan prestasi. Tujuan dan manfaat model latihan (Moh. Uzer Usman 2010:84) :

1. Untuk menimbulkan dan meningkatkan perhatian siswa kepada aspek aspek mengajar yang relevan.
2. Untuk memberikan kesempatan bagi perkembangannya, bakat ingin mengetahui dan menyelidiki pada siswa tentang hal-hal yang baru.
3. Pengajar memberikan kesempatan kepada siswa atau atlet untuk memperoleh cara menerima pelajaran yang di senangi.

(Tudor,2007-48) menyatakan model adalah suatu dari komponen kunci yang diperlukan untuk merangsang penyesuaian pada respon latihan, periodisasi latihan dapat menurunkan kemonotonan atau kebosanan dalam latihan dan akhirnya merangsang adaptasi fisiologik yang hebat.

c. Teknik Dasar Bolabasket

Bola basket adalah permainan yang cepat, dinamis, menarik, dan mengagumkan. Perubahan angka yang terjadi setiap menitnya membuat permainan ini menarik. Berkat keistimewaan ini, bola telah menjadi salah satu permainan terpopuler di dunia dan menjadi permainan di era modern (PERBASI, 2006:17).

Inti dari olahraga bola basket tersebut adalah bola basket dan basket (keranjang) itu sendiri. Semua pemain dari kedua tim yang bertanding, berlomba memperebutkan satu bola yang sama untuk dimasukkan ke dalam keranjang lawan. Pemain berhak melempar, menggelandung, dan menepuk bola. Permainan bola basket termasuk cabang olahraga beregu, setiap pemain harus dapat menguasai teknik dasar yang terdiri dari *footwork* (olah kaki), *shooting* (menembak), *shooting* (operan), dan menangkap, *dribble*, *rebound*, bergerak dengan bola, bergerak tanpa bola dan bertahan (Dedy Sumiyarsono, 2002: 2).

Bola basket termasuk permainan yang kompleks, artinya gerakannya terdiri dari gabungan unsur-unsur gerak yang terkoordinasi rapi sehingga dapat dimainkan dengan baik. Dalam permainan bola basket setiap pemain

harus dapat menguasai teknik dasar dengan baik dapat menimbulkan efisiensi gerakan yang optimal, dan berkat latihan yang teratur mendapatkan efektifitas gerakan yang baik pula. Teknik–teknik dasar dalam permainan bola basket menurut (Imam Sodikun, 1992:48) adalah sebagai berikut:

1. Teknik *shooting* (melempar dan menangkap)

Istilah melempar mengandung pengertian mengoper bola dan menangkap berarti merima bola oleh karena itu kegiatan ini dapat berlangsung silih berganti, namun selalu dilakukan berteman biasanya disebut operan. Operan ini merupakan teknik dasar yang pertama, sebab dengan cara inilah pemain dapat melakukan gerakan mendekati ring (basket) dan seterusnya melakukan tembakan (Imam Sodikun,1992:48).

2. Teknik *Dribble* (menggiring)

Teknik *Dribble* merupakan dasar untuk bermain bola basket, sebab dribble selalu digunakan. *Dribble* diperbolehkan hanya dengan satu tangan, kanan saja atau kiri saja. Atau bergantian kanan atau kiri. Dianjurkan agar keterampilan *dribble* ini mahir dilakukan oleh tangan kanan dan kiri sama terampilnya (Imam Sodikun, 1992:57). Dribbling adalah usaha untuk membawa bola menuju sasaran serang (Dedy Sumiyarsono, 2002: 40). Menurut Nuril Ahmadi (2007: 17) menggiring bola adalah membawa lari bola ke segala arah sesuai dengan 11 peraturan yang ada. Pemain diperbolehkan membawa bola

lebih dari satu langkah asal bola dipantulkan ke lantai. Menggiring bola harus dengan satu tangan. Dribbling atau menggiring bola dapat dilakukan dengan sikap berhenti, berjalan, atau berlari. Serta dapat dilakukan dengan tangan kanan atau tangan kiri.

3. Teknik *shooting* (menembak)

Menembak merupakan sasaran terakhir setiap bermain. Keberhasilan suatu regu dalam permainan selalu ditentukan oleh keberhasilannya dalam menembak. Untuk dapat berhasil dalam tembakan perlu dilakukan teknik-teknik yang betul (Imam Sodikun, 1992:59). Arkos Abidin (1999: 59) menembak merupakan sinkronisasi antara kaki, pinggang, bahu dan siku serta kelentukan pergelangan tangan dan jari tangan. Menurut Wissel (1996: 46) Mengatakan bahwa “Semua tembakan dalam permainan bola basket memiliki mekanika dasar, termasuk pandangan, keseimbangan, posisi tangan, peng turan siku, irama tembakan dan pelaksanaanya”

4. Teknik *pivot* (gerakan berporos)

Gerakan berporos (*pivot*) adalah suatu usaha mengubah arah hadap badan kesegala arah dengan satu kaki tetap tinggal sebagai poros (as). Kaki poros ini tidak boleh terangkat atau tergeser dari tempatnya, sementara kaki yang lain boleh bergerak atau melangkah ke depan, belakang, kiri, kanan, dan kesegala arah. Khususnya pada saat-saat memegang bola, sebab dipergunakan agar bola dapat dijauhkan dari jangkauan lawan (Imam Sodikun, 1992:63). Pivot dapat dikatakan

gerakan menumpu/berporos pada kaki yang terkuat (Herka Maya Jatmika, 2000:13)

5. Teknik *lay-up shot*

Lay-up adalah jenis tembakan yang efektif, sebab dilakukan pada jarak sedekat-dekatnya dengan basket. Hal ini menguntungkan yaitu menembak dari jarak yang jauh dapat diperdekat ke basket dengan lompat-langkah-lompat. Pada lompatan terakhir ini pada posisi setinggi-tingginya mendekati basket, diteruskan dengan memasukkan bola. Dengan posisi tersebut tembakan dapat dilakukan dengan mudah (Wissel (1996: 46).

6. Teknik *rebound* (merayah)

Merayah bola merupakan suatu usaha untuk mengambil (menangkap) bola yang datangnya memantul dari papan pantul atau keranjang akibat dari tembakan yang tidak berhasil. Tembakan yang bolanya tidak masuk ke keranjang atau basket ini biasanya akan memantul dan diperebutkan. Siapa yang dapat menangkap atau menguasai bola ini adalah pemain yang menang dalam mengambil posisi dan meloncat serta menangkap bola dengan baik (Imam Sodikun, 1992:67).

d. Pengertian Dan Jenis Tembakan Dalam Permainan Bola Basket

Tembakan atau *shooting* adalah keahlian yang sangat penting di dalam olahraga bola basket. Teknik dasar seperti operan, dribling, bertahan, dan rebounding mungkin mengantarkan anda memperoleh peluang besar membuat skor, tapi tetap saja anda harus mampu melakukan tembakan. Sebetulnya,

menembak dapat menutupi kelemahan teknik dasar lainnya (Wissel, Hal 2000:43).

Keterampilan yang harus dimiliki setiap pemain bola basket adalah kemampuan memasukkan bola atau menembak. Hal ini sesuai dengan tujuan permainan bola basket yang mengharuskan setiap regu untuk memasukkan bola sebanyak mungkin ke basket lawan dan mencegah terjadinya kemasukkan di pihak sendiri.

Kemampuan setiap regu di dalam melakukan tembakan mempengaruhi hasil yang dicapai dalam suatu pertandingan, seperti yang dikemukakan oleh Imam Sodikun bahwa: “Menembak merupakan sasaran akhir setiap bermain, keberhasilan suatu regu dalam permainan selalu ditentukan oleh keberhasilannya di dalam menembak. Oleh karena itu unsur menembak merupakan teknik dasar yang harus dipelajari dengan baik dan benar serta ditingkatkan ketrampilannya dengan latihan” (Imam Sodikun 1992:59).

Menembak merupakan suatu keterampilan yang sangat penting dan untuk memiliki keterampilan dibutuhkan latihan terus-menerus. Menembak adalah memegang bola dengan satu tangan atau dua tangan kemudian mengarahkan tembakan bola menuju keranjang (Peraturan Bolabasket, 2000-2002: pasal 28 butir 1)”. Latihan menembak direncanakan secara sistematis sehingga setiap pemain akan mempraktekkan tipe tembakan dalam pertandingan. Tembakan atau *shooting* dibagi menjadi beberapa jenis yaitu:

1. *Set shot*

Tembakan ini jarang dilakukan pada permainan biasa, Karena bila penembak tidak melompat, maka tembakannya akan mudah dihalangi. Umumnya tembakan ini dilakukan saat lemparan bebas atau bila memungkinkan untuk menembak tanpa rintangan (PERBASI, 2010:23).

2. *Lay-up shot*

Lay-up adalah hal yang harus dipelajari dalam permainan bola basket. Dalam situasi persaingan, jenis tembakan ini harus bisa dilakukan pemainbaik dengan tangan kanan maupun kiri. *Lay-up* dilakukan di akhir *dribble*. Pada jarak beberapa langkah dari ring, pen-*dribble* secara serentak mengangkat tangan dan lutut ke atas ketika melompat ke arah keranjang (PERBASI, 2010:24).

3. *Underhand shot*

Tembakan ini adalah jenis tembakan lay-up ketika penembak, setelah melompat ke arah keranjang, mengangkat lengan dan mengangkat tangannya ke atas untuk menjauhkan bola dari pemain bertahan (PERBASI, 2010:24).

4. *Jump shot*

Danny Kosasih (2008: 51) *Jump Shoot* adalah jenis tembakan dengan menambahkan lompatan saat melakukan shooting, dimana bola dilepaskan pada saat titik tertinggi lompatan. Ada yang perlu

diperhatikan saat melakukan *jump shoot*, yakni pemain harus mulai dari lantai (*quick stance*) lalu melompat dan menjaga *verticality*.

Tembakan ini paling sering dilakukan dibandingkan jenis tembakan lainnya. Tembakan ini sulit dihalangi karena dilakukan di titik tertinggi lompatan vertical penembak (PERBASI, 2006:25).

5. *Hook shot*

Tembakan hook adalah tembakan lemah dan akurat serta merupakan gerakan low-post yang baik. Bila dilakukan dengan benar maka tembakan ini sulit dihalangi, karena tangan yang menembak berada jauh dari pemain bertahan. Bahkan ketika dijaga oleh pemain yang tinggi (PERBASI, 2010:25).

6. *Dunking*

Tembakan dunk adalah gerakan menyerang yang mengagumkan dan dapat mengobarkan semangat tim serta menjatuhkan moral lawan dengan cepat. *Dunking* dapat dilakukan dengan satu atau dua tangan, dari depan atau belakang (PERBASI, 2010:26).

e. Keterampilan *Shooting* Bola Basket

Aspek terpenting dalam menembak adalah menempatkan bola pada ring, karena kesempatan menembak terjadi dimana pun dan siapa pun di lapangan, maka atlet harus memiliki variasi dan kreatifitas dalam permainan bola basket. Imam Sodikun (1992: 70) berpendapat “Setiap serangan selalu berusaha dapat berakhir dengan tembakan, oleh karena itu unsur menembak merupakan teknik dasar yang harus dipelajari dengan baik

dan benar serta ditingkatkan keterampilanya”. Menurut Nuril Ahmad (2007: 18), “Usaha memasukan bola ke keranjang diistilahkan dengan menembak dapat dilakukan dengan satu tangan, dua tangan, dan *lay-up*”. Kemahiran menembak dalam permainan bola basket merupakan teknik dasar yang sangat dibutuhkan dalam menentukan kemenangan suatu tim dalam suatu permainan atau pertandingan. Menurut Dedy Sumiyarsono (2002:33) bahwa: Ada faktor yang dapat mempengaruhi baik dan buruknya suatu tembakan yaitu jarak, mobilitas, sikap tembakan, ulangan tembakan, serta situasi dilapangan, situasi dan suasana fisik serta psikis seperti adanya penjagaan menghalang-halangi, kelelahan, kecapekan, pengaruh pertandingan baik lawan maupun kawan akan berpengaruh pada penembak dalam melakukan tugasnya untuk menghasilkan tembakan yang baik.

Sikap menembak dalam permainan basket sangatlah berpengaruh dalam melakukan tembakan. Agar tembakan yang dilakukan dapat berhasil dengan baik dibutuhkan koordinasi yang baik dari semua anggota tubuh yang terlibat dalam gerakan tembakan, karena koordinasi tubuh yang baik akan mempengaruhi ketepatan tembakan. Menurut Arkos Abidin (1999: 59) “Menembak merupakan sinkronisasi antara kaki, pinggang, bahu dan siku serta kelentukan pergelangan tangan dan jari tangan”. Menurut Wissel (1996: 46) Mengatakan bahwa “Semua tembakan dalam permainan bola basket memiliki mekanika dasar, termasuk pandangan, keseimbangan, posisi tangan, peng turan siku, irama tembakan dan pelaksanaanya”. Mekanisme menembak haruslah dipelajari secara seksama, dimana

bagianbagian yang terlibat dalam menembak pada permainan bola basket adalah tangan, kaki, posisi tubuh, posisi lengan, pembidik dan tahap akhir dimana adanya lecutan dipergelangan tangan.

Semua mekanisme tersebut sangat menentukan, apabila mengalami kesalahan dalam melakukan mekanisme tersebut maka akan mempengaruhi tembakan. Kesalahan dalam menembak akan berakibat buruk bagi atlet dan tim dalam suatu pertandingan. Kesalahan yang mungkin terjadi dalam suatu tembakan yaitu posisi kaki, terjadinya ketegangan otot tangan dan saat pelepasan bola dari pergelangan tangan.

Dedy Sumiyarsono (2002: 25) mengemukakan bahwa:

Sikap menembak yang baik, yaitu:

1. Kaki sejajar atau sikap kuda-kuda
2. Pertama-tama bola dipegang diatas kepala dengan kedua taangan sedikit kedepan dahi, dengan sudut tangan 90 derajat,
3. Tangan yang digunakan untuk menembak meninggalkan bola pada saat bola dilepas, sedangkan tangan yang akan digunakan untuk menembak diputar menghadap kearah tembakan, dengan sikap badan tetap rileks,
4. Tekuk lutut secukupnya agar memperoleh awalan,
5. Lurusan kaki bersamaan dengan luruskan tangan, diakhiri dengan lecutan pergelangan tangan sampai jari jari menghadap kebawah.
6. Sasaran sebagai tujuan tembakan dilihat dibawah bola, bukan disamping atau diatas bola.

Dari sikap menembak yang baik dia atas melibatkan komponen biomotor atau kondisi fisik, salah satunya kekuatan serta di dukung dengan kecepatan, daya tahan, dan koordinasi guna mencapai tembakan yang sempurna. *Shooting* adalah gerakan yang berkelanjutan, mulai dari fase persiapan, fase pelaksanaan, dan fase *follow through*. Jika gerakan dari fase-fase tersebut dilakukan dengan patah-patah atau tidak berkelanjutan, maka tidak akan mendapatkan hasil *shooting* yang baik.

f. Hakikat *BEEF*

Ada istilah berkaitan dengan teknik *shooting* dalam bola basket yang perlu dikenalkan kepada pemain sejak dini yaitu *BEEF*. *BEEF* adalah sebuah konsep *shooting* yang memudahkan atlet untuk memahami dan menguasai teknik tembakan dengan baik dan benar. Keuntungan melakukan tembakan dengan konsep *BEEF* adalah *efisien* dan *efektif* mudah dimengerti.

Menurut Wissel (1996: 48) *BEEF* yaitu:

1. B (*Balance*) keseimbangan

Gerakan selalu dimulai dari lantai, saat menangkap bola menekuk lutut serta atur agar tubuh dalam posisi seimbang.

2. E (*Eyes*) mata

Agar *shooting* menjadi akurat pemain harus dengan segera mengambil fokus pada target (pemain dengan cepat mampu mengkoordinasikan letak ring), dan mata tak terhalang oleh bola dan tangan.

3. (*Elbow*) siku lengan

Pertahankan posisi siku agar pergerakan lengan akan tetap vertikal.

4. (*Follow through*) gerakan lanjutan

Kunci siku lalu lepaskan gerakan lengan jari-jari dan pergelangan tangan mengikuti ke arah ring.

Balance (keseimbangan) keuntungannya dalam konsep *BEEF* yaitu berada dalam keseimbangan memberikan tenaga, kontrol, dan irama pada saat melakukan *shooting*, posisi kaki adalah dasar keseimbangan. Menurut Wissel (1996: 46). Mengatakan bahwa untuk mendapatkan keseimbangan saat melakukan *shooting*, buka kaki selebar bahu arahkan jari-jari kaki lurus ke depan (mengarah ke ring basket) kaki pada sisi tangan yang menembak harus di depan (kaki kanan untuk tembakan tangan kanan) tekuklah lutut sangat penting karena itu akan member tenaga. *Eyes* (mata) yang baik dalam konsep *BEEF*, pada saat melakukan tembakan mata tidak boleh terhalang apapun agar seorang penembak dapat melihat letak ring di sebelah mana. Menurut Wissel (1996: 46). Mengatakan bahwa pusatkan mata anda pada ring, pusatkan pada sisi muka lingkaran untuk semua tembakan kecuali untuk tembakan pantulan, pandanglah sasaran anda (ring basket) secepatnya dan jagalah mata tetap terfokus padanya (ring basket) hingga bola mencapai sasaran.

Elbow (siku lengan) harus 90 derajat tidak boleh kurang atau lebih karena akan berpengaruh pada tenaga saat mendorong bola, pertahankan siku tetap di dalam, dalam artian siku tetap tegak lurus tidak boleh miring.

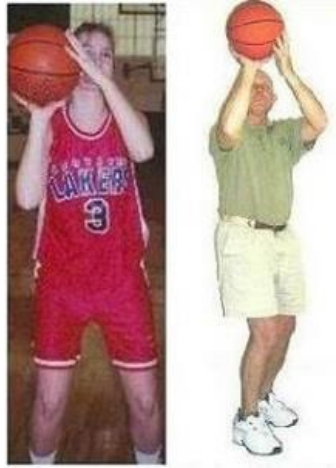
Follow through (saat melepas bola) dari jari tengah, pertahankan lengan anda tetap di atas dan terentang sepenuhnya dengan jari tengah menunjuk ke sasaran sampai bola menyentuh atau sampai ke sasaran (ring basket).



Gambar 2. Fase Persiapan Dalam Melakukan *Shooting* Konsep *BEEF*
Sumber: (Wissel, 1996:48)

Fase persiapan:

1. Mata melihat target/ ring
2. Kaki terentang selebar bahu
3. Jari kaki lurus ke depan
4. Lutut di lenturkan
5. Bahu dirilekskan
6. Tangan yang tidak menembak berada di samping bola
7. Tangan yang menembak di belakang bola
8. Jari-jari rileks
9. Siku masuk kedalam
10. Bola diantara telinga dan bahu



Gambar 3. Fase Pelaksanaan *Shooting* Konsep *BEEF*
Sumber: (Wissel, 1996:49)

Fase pelaksanaan:

1. Lihat target
2. Rentangkan kaki, punggung, dan bahu
3. Rentangkan siku
4. Lenturkan pergelangan dan jari-jari ke depan
5. Lepaskan bola daei ibu jari
6. Tangan penyeimbang pada bola sampai terelpas
7. Semua gerakan dilakukan secara berirama



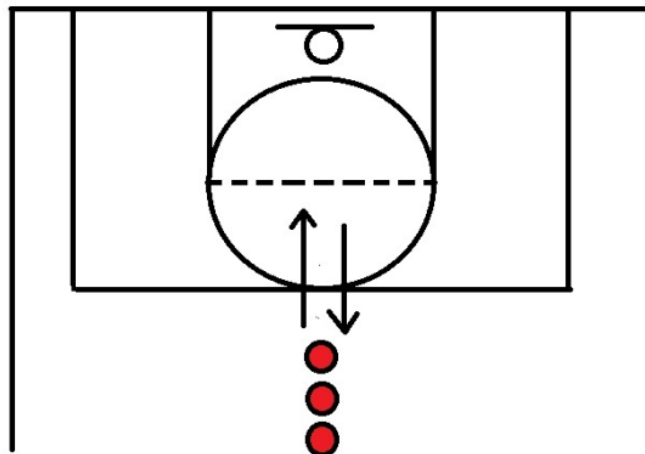
Gambar 4. Fase *Follow Through Shooting* Konsep *BEEF*
Sumber: (Wissel, 1996:49)

Fase *follow through*:

1. Lihat target
2. Lengan terentang
3. Jari telunjuk menunjuk pada target
4. Telapak tangan menghadap ke bawah saat bola lepas dari tangan
5. Tangan Penyeimbang menghadap ke atas

Dengan demikian pemain dikatakan mempunyai keterampilan jika mempunyai kriteria gerakan dari fase persiapan sampai fase *follow Through* merupakan gerakan yang dilakukan secara berkelanjutan (tidak patah-patah).

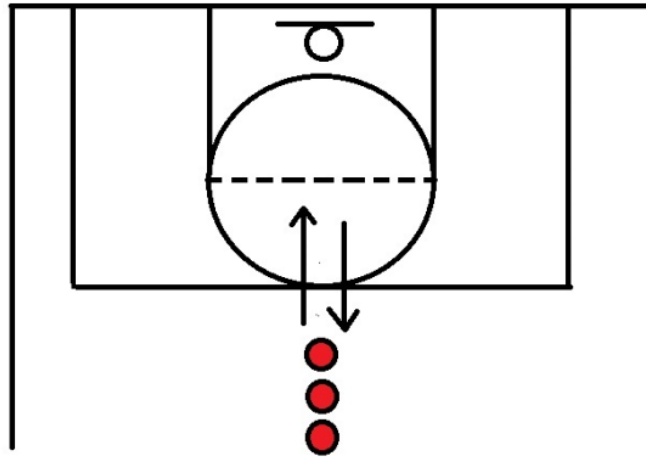
Gambar 5. Model Latihan BEEF I



Cara pelaksanaan :

1. Siswa berbaris lurus kedepan menghadap ring basket
2. Siswa terdepan dan kedua memegang bola, dan Setelah siap dan mendengar aba-aba mulai.
3. Siswa pertama menggiring bola sampai ke garis *freetrow* lalu melakukan *shooting* bola basket ketujuan ring, dengan 1 kali tembakan.
4. Lalu setelah melakukan tembakan siswa berlari kembali kebarisan dengan posisi di belkang barisan.
5. Dan dilanjutkan dengan siswa ke dua.

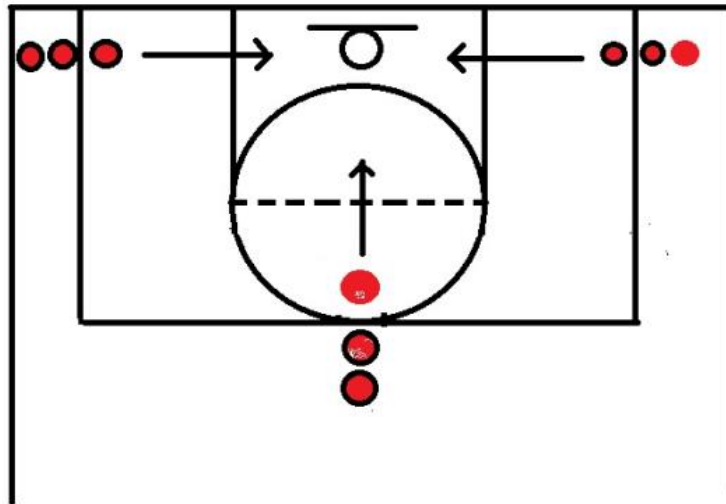
Gambar 6. Model Latihan *BEEF* II



Cara pelaksanaan :

1. Siswa berbaris dibagi 2 lurus saling berhadapan, dengan baris pertama disisi sebelah kiri dan baris kedua disebelah kanan.
2. Siswa terdepan dan kedua memegang bola, dan Setelah siap dan mendengar aba-aba mulai.
3. Siswa pertama sebelah kiri berlari ketengah garis freetrow, dengan siap menerima bola, dan setelah menerima bola langsung melakukan tembakan ke arah ring dengan 1 kali tembakan..
4. Setelah melakukan tembakan siswwa kembali kebarisan awal dibelakang
5. Siswa yang telah melakukan *passing*, berlari ketengah garis freetrow, dengan siap menerima bola dan setelah menerima bola langsung melakukan tembakan ke arah ring dengan 1 kali tembakan
6. Lalu setelah melakukan tembakan siswa berlari kembali kebarisan dengan posisi di belakang barisan.
7. Dan dilanjutkan dengan siswa ke dua.

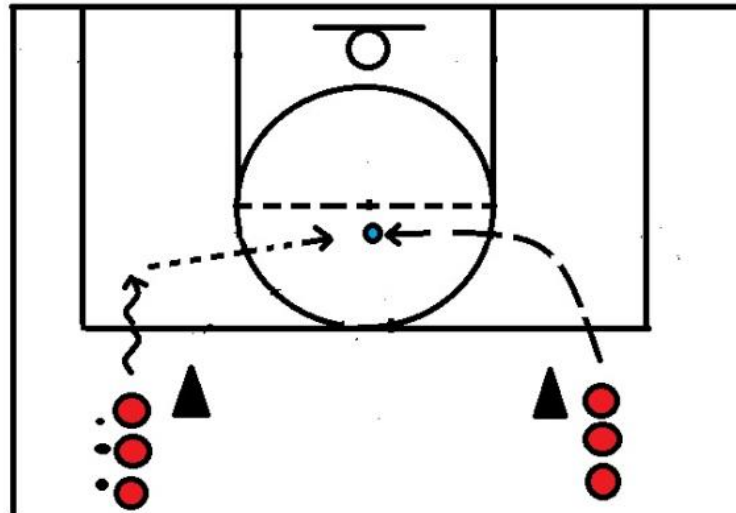
Model Latihan *BEEF* III



Cara pelaksanaan :

1. Siswa berbaris dibagi 3 dengan baris pertama disisi sebelah 90o kiri lapangan , baris kedua disebelah 90o kanan lapangan dan ketiga di tengah garis *freetrow*.
2. Siswa terdepan dan kedua memegang bola, dan Setelah siap dan mendengar aba-aba mulai.
3. Siswa pertama setiap baris langsung melakukan tembakan dengan menggiring bola terlebih dahulu ke arah ring dan lakukan 1 kali tembakan.
4. Setelah melakukan tembakan siswa kembali kebarisan awal dibelakang
5. Dan dilanjutkan dengan siswa ke dua.

Model Latihan *BEEF* IV



Cara pelaksanaan :

1. Siswa berbaris dibagi 2 lurus bersebelahan dengan jarak 8 meter diluar garis *treepoint*, dengan baris pertama disisi sebelah kiri dan baris kedua disebelah kanan.
2. Siswa terdepan dan kedua memegang bola, dan setelah siap dan mendengar aba-aba mulai.
3. Siswa pertama setiap baris langsung lakukan *dribble* (menggiring bola) sampai ke garis *freeterow* lalu melakukan 1 kali tembakan ke arah ring.
4. Setelah melakukan tembakan siswa kembali kebarisan awal dibelakang
5. Dan dilanjutkan dengan siswa ke dua.

Memaksimalkan gerakan B.E.E.F.

1. B (*balance*): gerakan selalu dimulai dari lantai, saat menangkap bola menekuk lutut serta atur agar tubuh dalam posisi seimbang.
2. E (*Eyes*): agar *shooting* menjadi akurat pemain harus dengan segera mengambil pandangan pada target (pemain dengan cepat mampu mengkoordinasikan letak *ring* basket).

3. E (*Elbow*): pertahankan posisi siku agar pergerakan lengan akan tetap vertical.
4. F (*Follow through*): kunci siku lalu terentangkan lengan, lecutkan pergelangan tangan dan jari-jari mengikuti ke arah *ring*. Gerakan tembakan dilakukan dengan benar dan konsisten.

B. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian (Skripsi) oleh Dwi Arif Stiyapranomo Tahun 2015 dengan judul Pengembangan Model Permainan Bola basket Untuk Meningkatkan Keterampilan *Short Pass* dalam Permasalahan Taktik Mencetak Angka. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *short pass* dalam Bola basket dengan cara mengembangkan beberapa bentuk permainan. Penelitian ini mempunyai metode dan instrumen yang relevan yaitu *Research and Development* dan dengan instrumen angket. Hasil dari penelitian ini yaitu berupa model permainan untuk meningkatkan kemampuan operan jarak pendek permainan Bola basket dengan kualitas produk “Sangat Baik”.
2. Penelitian (Tesis) oleh Kafung Mikail (2015) dengan judul Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Bola basket Bagi Anak Usia 10-12 Tahun di Sekolah Bola basket. Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan model latihan Bola basket yang layak bagi anak usia 10-12 tahun di SSB. Penelitian ini mempunyai metode dan prosedur pengembangan yang relevan, yaitu dengan menggunakan prosedur pengembangan dari Sugiyono. Hasil dari penelitian ini adalah suatu model latihan Bola basket

bagi anak usia 10-12 tahun meliputi : (1) latihan *ball shooting*, (2) latihan *ball control*, (3) latihan *ball feeling*, (4) latihan *cordinationt*.

C. Kerangka Berfikir

Pematangan latihan untuk meningkatkan keterampilan suatu teknik dalam olahraga khususnya *shooting* pada ekstrakurikuler bolabasket sampai sekarang pada dasarnya masih menggunakan model latihan *drill* yang memang cara tersebut masih menjadi cara yang paling efektif dalam melatih suatu teknik. Tetapi pengulangan atau *drill* akan cenderung membosankan karena melakukan sesuatu yang sama secara berkali-kali. Terlebih lagi pada kegiatan ekstrakurikuler di SMA N 3 Bandar Lampung belum ada latihan yang mendasar untuk meningkatkan keterampilan *shooting*. Latihan *shooting* hanya diberikan pada masa perpindahan atau ketika *recovery* setelah melakukan suatu latihan inti. Hal ini terjadi karena siswa yang sering merasa bosan dengan metode *drill* tanpa variasi.

Penulis berniat untuk membuat suatu model latihan yang bisa digunakan untuk pematangan teknik *shooting* yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan *medium shoot* pada ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 3 Bandar Lampung dengan memodifikasi suatu permainan serta tetap memasukkan metode *drill* di dalam permainan tersebut sehingga secara tidak langsung siswa tetap akan di *drill* namun dengan konsep permainan yang menyenangkan dan kemampuan dasar *shooting* bola basket harus di kuasai. Konsep *BEEF* adalah suatu metode latihan *shooting* dengan panduan seteiap gerakan yang harus dilakukan agar

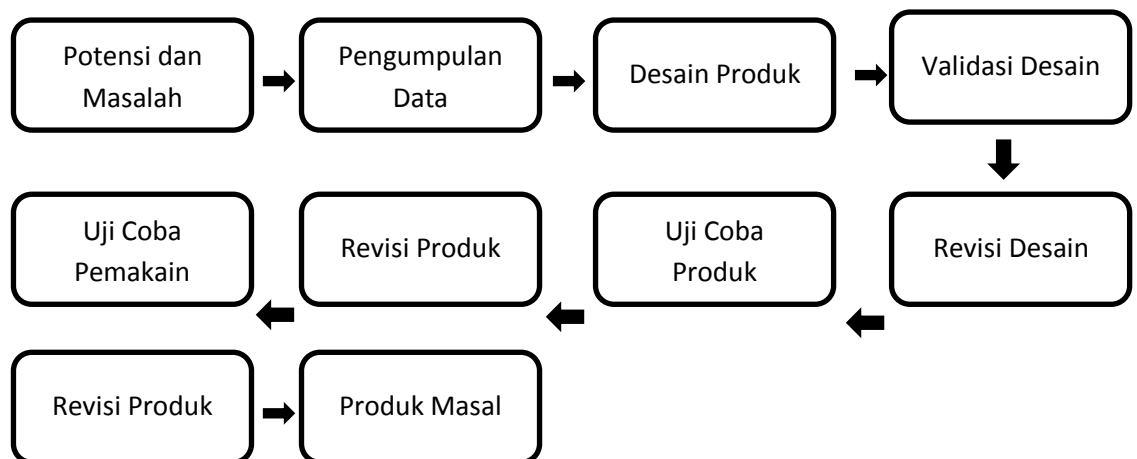
keterampilan *shooting* meningkat. *BEEF*. Dengan latihan BEEF maka akan memungkinkan terbentuknya keterampilan shooting yang baik.

D. Hipotesis

Hipotesis adalah dugaan atau jawaban sementara yang harus di uji kebenarannya melalui penelitian ilmiah. Suharsimi Ari Kunto (2006:71) , mendefinisikan hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Berdasarkan uraian diatas maka hipotesis dalam penelitian ini yaitu dengan model latihan *BEEF* dapat meningkatkan kepercayaan siswa dan kemampuan Shooting bola basket.

E. Langkah-langkah penelitian

Menurut Sugiyono (2011:408) langkah-langkah pelaksanaan strategi penelitian dan pengembangan yang dilakukan untuk menghasilkan produk tertentu dan untuk menguji keefektifan produk yang dimaksud, adalah :



Gambar 9 . Langkah-langkah penganan metode R&D
(Sugiono 2011 : 409)

1. Potensi dan masalah

Penelitian ini dapat berangkat dari adanya potensi atau masalah. Potensi adalah segala sesuatu yang bila didayagunakan akan memiliki suatu nilai tambah pada produk yang diteliti. Pemberdayaan akan berakibat pada peningkatan mutu dan akan meningkatkan pendapatan atau keuntungan dari produk yang diteliti. Masalah juga bisa dijadikan sebagai potensi, apabila kita dapat mendayagunakannya. Sebagai contoh sampah dapat dijadikan potensi jika kita dapat merubahnya sebagai sesuatu yang lebih bermanfaat. Potensi dan masalah yang dikemukakan dalam penelitian harus ditunjukkan dengan data empirik.

Masalah akan terjadi jika terdapat penyimpangan antara yang diharapkan dengan yang terjadi. Masalah ini dapat diatasi melalui R&D dengan cara meneliti sehingga dapat ditemukan suatu model, pola atau sistem penanganan terpadu yang efektif yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah tersebut.

2. Mengumpulkan Informasi dan Studi Literatur

Setelah potensi dan masalah dapat ditunjukkan secara faktual, maka selanjutnya perlu dikumpulkan berbagai informasi dan studi literatur yang dapat digunakan sebagai bahan untuk perencanaan produk tertentu yang diharapkan dapat mengatasi masalah tersebut.

Studi ini ditujukan untuk menemukan konsep--konsep atau landasan-landasan teoretis yang memperkuat suatu produk. Produk pendidikan, terutama produk yang berbentuk model, program, sistem, pendekatan,

software dan sejenisnya memiliki dasar-dasar konsep atau teori tertentu. Untuk menggali konsep-konsep atau teori-teori yang mendukung suatu produk perlu dilakukan kajian literatur secara intensif. Melalui studi literatur juga dikaji ruang lingkup suatu produk, keluasan penggunaan, kondisi-kondisi pendukung agar produk dapat digunakan atau diimplementasikan secara optimal, serta keunggulan dan keter-batasannya. Studi literatur juga diperlukan untuk mengetahui langkah-langkah yang paling tepat dalam pengembangan produk tersebut.

Produk yang dikembangkan Agar tembakan yang dilakukan dapat berhasil dengan baik dibutuhkan koordinasi yang baik dari semua anggota tubuh yang terlibat dalam gerakan tembakan, karena koordinasi tubuh yang baik akan mempengaruhi ketepatan tembakan. Mekanisme menembak haruslah dipelajari secara seksama, dimana bagianbagian yang terlibat dalam menembak pada permainan bola basket adalah tangan, kaki, posisi tubuh, posisi lengan, pembidik dan tahap akhir dimana adanya lecutan dipergelangan tangan. Menurut Wissel (1996: 46) Mengatakan bahwa “Semua tembakan dalam permainan bola basket memiliki mekanika dasar, termasuk pandangan, keseimbangan, posisi tangan, peng turan siku, irama tembakan dan pelaksanaannya”.

3. Desain Produk

Produk yang dihasilkan dalam produk penelitian research and development bermacam-macam. Sebagai contoh dalam bidang teknologi, orientasi produk teknologi yang dapat dimanfaatkan untuk kehidupan manusia adalah

produk yang berkualitas, hemat energi, menarik, harga murah, bobot ringan, ergonomis, dan bermanfaat ganda. Desain produk harus diwujudkan dalam gambar atau bagan, sehingga dapat digunakan sebagai pegangan untuk menilai dan membuatnya serta memudahkan pihak lain untuk memulainya. Desain sistem ini masih bersifat hipotetik karena efektivitasnya belum terbukti, dan akan dapat diketahui setelah melalui pengujian-pengujian.

4. Validasi Desain

Validasi desain merupakan proses kegiatan untuk menilai apakah rancangan produk, dalam hal ini sistem kerja baru secara rasional akan lebih efektif dari yang lama atau tidak. Dikatakan secara rasional, karena validasi disini masih bersifat penilaian berdasarkan pemikiran rasional, belum fakta lapangan.

Validasi produk dapat dilakukan dengan cara menghadirkan beberapa pakar atau tenaga ahli yang sudah berpengalaman untuk menilai produk baru yang dirancang tersebut. Setiap pakar diminta untuk menilai desain tersebut, sehingga selanjutnya dapat diketahui kelemahan dan kekuatannya. Validasi desain dapat dilakukan dalam forum diskusi. Sebelum diskusi peneliti mempresentasikan proses penelitian sampai ditemukan desain tersebut, berikut keunggulannya.

5. Perbaikan Desain

Setelah desain produk, divalidasi melalui diskusi dengan pakar dan para ahli lainnya, maka akan dapat diketahui kelemahannya. Kelemahan

tersebut selanjutnya dicoba untuk dikurangi dengan cara memperbaiki desain. Yang bertugas memperbaiki desain adalah peneliti yang mau menghasilkan produk tersebut.

6. Uji coba Produk

Desain produk yang telah dibuat tidak bisa langsung diuji coba dahulu. Tetapi harus dibuat terlebih dahulu, menghasilkan produk, dan produk tersebut yang diujicoba. Pengujian dapat dilakukan dengan eksperimen yaitu membandingkan efektivitas dan efisiensi sistem kerja lama dengan yang baru.

7. Revisi Produk

Pengujian produk pada sampel yang terbatas tersebut menunjukkan bahwa kinerja sistem kerja baru ternyata yang lebih baik dari sistem lama. Perbedaan sangat signifikan, sehingga sistem kerja baru tersebut dapat diberlakukan

8. Ujicoba Pemakaian

Setelah pengujian terhadap produk berhasil, dan mungkin ada revisi yang tidak terlalu penting, maka selanjutnya produk yang berupa sistem kerja baru tersebut diterapkan dalam kondisi nyata untuk lingkup yang luas. Dalam operasinya sistem kerja baru tersebut, tetap harus dinilai kekurangan atau hambatan yang muncul guna untuk perbaikan lebih lanjut.

9. Revisi Produk

Revisi produk ini dilakukan, apabila dalam perbaikan kondisi nyata terdapat kekurangan dan kelebihan. Dalam uji pemakaian, sebaiknya pembuat produk selalu mengevaluasi bagaimana kinerja produk dalam hal ini adalah sistem kerja.

10. Pembuatan Produk Masal

Pembuatan produk masal ini dilakukan apabila produk yang telah diujicoba dinyatakan efektif dan layak untuk diproduksi masal. Sebagai contoh pembuatan mesin untuk mengubah sampah menjadi bahan yang bermanfaat, akan diproduksi masal apabila berdasarkan studi kelayakan baik dari aspek teknologi, ekonomi dan lingkungan memenuhi. Jadi untuk memproduksi pengusaha dan peneliti harus bekerja sama.

III. METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan ialah desain penelitian dan pengembangan (Research and Development). Pengembangan yang dimaksud adalah pembuatan penilaian (sikap, proses, pengetahuan dan keterampilan dalam bentuk penilaian tertulis) pada materi teks eksposisi di SMA. Diharapkan penilaian yang dihasilkan dapat digunakan sebagai evaluasi dalam pembelajaran dan dapat menilai hasil pembelajaran secara objektif melalui penerapan pendekatan saintifik. Menurut Sugiyono (2014: 297) penelitian pengembangan sering dikenal dengan *Research and Development* (R&D) adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut.

Penelitian dan pengembangan atau research and development (R&D) adalah suatu proses atau langkah-langkah untuk mengembangkan suatu produk baru, atau menyempurnakan produk yang telah ada, yang dapat dipertanggungjawabkan. Produk tersebut tidak selalu berbentuk benda atau perangkat keras (hardware), seperti buku, modul, alat bantu pembelajaran di kelas atau di laboratorium, tetapi bisa juga perangkat lunak (*software*), seperti program komputer untuk pengolahan data, pembelajaran di kelas,

perpustakaan atau Laboratorium, ataupun model-model pendidikan, pembelajaran, pelatihan, bimbingan, evaluasi, manajemen.

B. Metode Penelitian Tahap I

1. Populasi sampel sumber data

Siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Bandar Lampung yang berjumlah 20 siswa.

2. Teknik pengumpulan data

Melalui wawancara kepada Guru dan siswa dengan menggunakan angket yang telah disiapkan oleh peneliti dalam item model-model variasi latihan *Shooting*.

3. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen pengumpulan data sama dengan alat evaluasi (Arikunto, 2006: 105). Secara garis besar alat evaluasi digolongkan menjadi dua macam, yaitu:

a. Tes

Alat yang digunakan berupa instrument soal-soal tes. Soal tes terdiri dari beberapa butir tes (item) yang masing-masing mengukur satu variabel.

b. Non tes

Instrumennya berupa : angket, wawancara, dokumentasi dan pengamatan proses pembelajaran.

4. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Suatu penelitian dikatakan baik apabila memiliki instrument yang baik pula, instrument tersebut dikategorikan baik jika memiliki validitas dan realibilitas instrument yang baik pula. Oleh karena itu item angket yang akan diberikan kepada siswa telah mendapat validitas dan realibilitas yang baik. Agar dapat diperoleh data yang valid dan reliabel, maka instrumen penilaian yang digunakan untuk mengukur objek yang akan dinilai baik tes maupun non tes harus memiliki bukti validitas dan reliabilitas.

Dalam penelitian ini untuk menguji validitas instrumen menggunakan validitas konstruk, validitas konstruk mengacu pada sejauh mana suatu instrumen mengukur konsep dari suatu teori, yaitu yang terjadi dasar penyusunan instrumen. Kemudian merumuskan definisi konseptual dan definisi konseptual, selanjutnya menentukan indikator yang diukur. Untuk menguji validitas konstruk dapat digunakan pendapat para ahli (*expert judgement*). Setelah instrumen dikonstruksi tentang aspek-aspek yang diukur dengan berlandaskan teori tertentu maka selanjutnya dikonsultasikan dengan para ahli dan selanjutnya dilanjutkan dengan uji coba dilapangan untuk mengetahui validitas faktor maupun validitas butir instrumen. Instrumen dikatakan valid jika instrumen tersebut mampu mengevaluasi apa yang seharusnya dievaluasi. Validitas isi dari instrumen telah diusahakan ketercapaiannya sejak saat penyusunan, yaitu dengan memperhatikan materi dan tujuan pembelajaran yang telah dirumuskan. Sedangkan

untuk menilai validitas butir soal (empiris) digunakan rumus korelasi product moment.

Rumus korelasi product moment sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{n(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[n(\sum X^2) - (\sum X)^2][n(\sum Y^2) - (\sum Y)^2]}}$$

Dimana: r_{xy} = koefisien korelasi suatu butir/item

N = jumlah subyek

X = skor suatu butir/item

Y = skor total

(Arikunto, 2006: 72)

Nilai r kemudian dikonsultasikan dengan *rtabel* (*rkritis*). Bila *rhitung* dari rumus di atas lebih besar dari *rtabel* maka butir tersebut valid, dan sebaliknya. Tinggi rendahnya validitas menunjukkan tinggi rendahnya reliabilitas tes. Dengan demikian maka semakin banyak tes, maka reliabilitasnya semakin tinggi. Dalam menguji reliabilitas digunakan uji konsistensi internal dengan menggunakan rumus *Alpha Cronbach* sebagai berikut.

$$r_{11} = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{V_t^2} \right]$$

Dimana: r_{11} = reliabilitas instrument

k = banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal

$\sum \sigma_b^2$ = jumlah varian butir/item

V_t^2 = varian total

(Arikunto, 2006: 193)

Kriteria suatu instrumen penelitian dikatakan reliabel dengan menggunakan teknik ini, bila koefisien reliabilitas (r_{11}) > 0,6 Tujuan

mengukur realibilitas adalah:(1) Untuk mengetahui apakah tes yang digunakan teliti dan dapat dipercaya sesuai dengan kriteria yang dirumuskan; (2) Untuk mengetahui derajat tes dapat menghasilkan skor-skor secara konsisten.

5. Analisis Data

Angket yang telah disediakan oleh peneliti sebagai validasi disai produk penelitian peneliti. Dalam pengisian angket peneliti menggunakan skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial ini telah ditetapkan secara sesifik oleh peneliti, yang selanjutnya disebut sebagai variabel penelitian. Dalam penelitian dan pengembangan ini data kriteria produk yang dikembangkan dikategorikan ke dalam beberapa kategori. Berikut ini merupakan pemaparan kriteria penilaian dalam penelitian dan pengembangan yang dilakukan :

No	Interval Persentase	Kategori
1	0 % - 24,99 %	Sangat Buruk
2	25,00 % - 49,99 %	Buruk
3	50,00 % - 74,99 %	Baik
4	75,00 % - 100,00 %	Sangat baik

Tabel 1. skala likert

Sumber: Asep Yonny dalam Dwi Arif (2015: 87)

Menurut Sugiyono (2007: 39) rumus untuk mencari persentase adalah dengan membagi jumlah skor dengan total skor kemudian dikalikan 100%. Untuk lebih jelasnya berikut ini merupakan persamaan untuk menentukan persentase skor.

$$P = \frac{\text{Jumlah score yang diperoleh}}{\text{Total jumlah score}} \times 100\%$$

Keterangan :

P= nilai persentase (%)

Sumber : Sugiyono (2007: 39)

Berdasarkan hasil konversi skor ke nilai maka diapat nilai produk model latihan shooting yang sedang dikembangkan.

6. Perencanaan desain produk

Peneliti membuat model latihan shoting sebanyak lima model latihan yang akan divalidasi oleh pakar.

7. Validasi desain

Menggunakan pakar bola basket yang ada di provinsi lampung dan peneiliti menyediakan angket pada untuk menvalidasi setiap item model latihan tersebut.

NO	Indikator	Hasil
	Visualisasi Buku	
1	Kejelasan Tulisan	
2	Kemenarikan Tulisan	
3	Kesesuaian Gambar	
4	Ketepatan Paduan Warna	
5	Ketepatan Tulisan	
6	Ketepatan Bahasa	
	Materi	
7	Kejelasan Isi Materi	
8	Kemudahan Pemahaman Materi	
9	Kemenarikan Tampilan Materi	

10	Kesesuaian Bahasa Materi	
11	Kejelasan Susunan Kalimat	
	Penulisan	
12	Ketepatan Ukuran Huruf	
13	Ketepatan Penggunaan Literatur	
14	Ketepatan Jenis Huruf	
15	Konsistensi Tulisan	
16	Ketepatan Jarak Spasi	
17	Sistematika Penulisan	
	Gambar Model Latihan	
18	Ketepatan penempatan Gambar	
19	Kesesuain Gambar	
20	Kemenarikan Gambar	
21	Kemudahan Pemahaman	
22	Kejelasan Gamba	
23	Kejelasan Warna Gambar	

Tabel 2. Angket validasi desain model latihan *Shooting*.
Sugiyono (2007: 39)

Dalam setiap jawaban setuju atau tidak setuju pakar akan memberikan alasan dan setiap alasan menjadi acuan revisi produk atau model dalam uji coba selanjutnya.

8. Instrumen penelitian

instrumen angket untuk Expert Justment praktisi. Instrumen Penelitian Ahli Bola Basket untuk menilai penjelasan perbagian gambar model latihan dan melihat seberapa pantas model ini digunakan.

No	Indikator	Hasil
1	Model Latihan 1 Tujuan Pelaksanaan Training Area Peralatan Coaching Point	
2	Model Latihan 2 Tujuan Pelaksanaan Training Area Peralatan Coaching Point	

3	Model Latihan 3 Tujuan Pelaksanaan Training Area Peralatan Coaching Point	
4	Model Latihan 4 Tujuan Pelaksanaan Training Area Peralatan Coaching Point	

Tabel 3. instrumen angket untuk *Expert Justment praktisi* Sugiyono (2007: 42)

C. Metode Penelitian Tahap II

1. Model rancangan eksperimen untuk menguji produk yang telah dirancang yaitu empat model latihan *Shooting*.
2. Populasi dan sampel penelitian ini adalah siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Bandar Lampung.
3. Teknik pengumpulan data menggunakan angket yang di buat oleh peneliti.
4. Instrumen penelitian menggunakan angket yang telah disediakan oleh peneliti

No	Sub Indikator Tiap Model	Hasil
1	Model Latihan 1 Kemudahan Kemenarikan Kebermanfaatan Keamanan	
2	Model Latihan 2 Kemudahan Kemenarikan Kebermanfaatan Keamanan	

3	Model Latihan 3 Kemudahan Kemenarikan Kebermanfaatan Keamanan	
4	Model Latihan 4 Kemudahan Kemenarikan Kebermanfaatan Keamanan	

Tabel 4. Instrumen angket untuk objek penelitian Sugiyono (2007: 39)

D. Teknik analisis data

Pada penelitian pengembangan ini teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Teknik ini digunakan untuk menganalisa data kuantitatif yang diperoleh dari hasil penyebaran angket evaluasi dari ahli, mengenai hasil produk yang dikembangkan. Rumus yang digunakan untuk menganalisis data adalah sebagai berikut:

Rumus untuk mengolah tanggapan atau evaluasi dari ahli:

1. Rumus untuk mengolah data per subyek uji coba ¹

$$P = \frac{X}{Xi} \times 100\%$$

Keterangan:

- P = Persentase hasil evaluasi subyek uji coba
X = Jumlah jawaban skor oleh subyek uji coba
Xi = Jumlah jawaban maksimal dalam aspek penilaian oleh subyek uji coba
100% = Konstanta

2. Rumus untuk mengolah data secara keseluruhan subyek uji coba²

$$P = \frac{\sum X}{\sum Xi} \times 100\%$$

Keterangan:

- P = Persentase hasil keseluruhan evaluasi subyek uji coba
 $\sum X$ = Jumlah keseluruhan jawaban subyek uji coba dalam keseluruhan aspek penilaian
 $\sum Xi$ = Jumlah keseluruhan skor maksimal subyek uji coba dalam keseluruhan aspek penilaian
 100% = Konstanta

Untuk menentukan kesimpulan yang telah tercapai maka ditetapkan kriteria sebagaimana pada tabel berikut.

PROSENTASE	KETERANGAN	MAKNA
80% - 100%	VALID	DIGUNAKAN
60% - 79%	CUKUP VALID	DIGUNAKAN
50% - 59%	KURANG VALID	DIGANTI
< 50%	TIDAK VALID	DIGANTI

Tabel 5. Analisis Persentase Hasil Evaluasi Oleh Subyek Uji coba

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil uji coba lapangan dan pembahasan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Berdasarkan hasil evaluasi ahli dan uji coba yang telah dilakukan telah diperoleh model final latihan *shooting* Bola basket bagi siswa ini meliputi, Model Latihan 1 , Model Latihan 2 , Model Latihan 3 , Model Latihan 4, Berdasarkan validasi para ahli, ahli media dan uji coba kecil dan uji coba lapangan telah dihasilkan suatu produk model latihan *shooting* Bola basket bagi siswa sekolah Bola basket SMA Negeri 3 Bandar Lampung yang ternyata secara keseluruhan layak digunakan pada ekstrakurikuler Bola basket.

B. Saran

Berdasarkan hasil pengembangan model latihan *shooting* bagi siswa sekolah Bola basket SMA Negeri 3 Bandar Lampung, maka perlu dikemukakan beberapa saran oleh penulis kepada sekolah SMA Negeri 3 Bandar Lampung sehubungan dengan produk yang dihasilkan.

Adapun saran-saran yang dikemukakan meliputi saran pemanfaatan, saran diseminasi, dan saran pengembangan lebih lanjut Dengan mengacu pada hasil penelitian dan keterbatasan-keterbatasan peneliti menyarankan:

1. Bagi para pelatih yang melatih di sekolah maka sebaiknya diberikan latihan *shooting* dengan konsep *BEEF* yang matang, seperti *shooting* yang benar dan baik.

2. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut dengan menambahkan variabel lain.
3. Dalam penelitian ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembakan model latihan *shooting*.

DAFTAR PUSTAKA

- Danny Kosasih. (2008). *Fndamental Basketball*. Penerbit : karmedia.
- Dedy Sumiyarsono. (2002). *Keterampilan Bolabasket*. Yogyakarta: Fakultas
- Imam Sodikun. (1992). *Olahraga Pilihan Bolabasket*. Surakarta: Cetakan
- Ismiryati (2006). *Tes dan pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.IV. Jakarta: Bina Aksara.
- Joseph A, Luxbacher. (1999). *Bola basket Taktik dan Teknik Bermain*. PT Raja Grafindo Persada. Jakarta.Pertama. Era Intermedia.
- Juliantine, T. (2013). *Model Pembelajaran Penjas*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia
- Khoeron, N, (2017). *Buku Pintar Basket*. Jakarta : Anugrah.
- Rusman. (2014). *Model-model Pembelajaran*. Jakarta : Rajagrafindo Persada
- Saifudin Anzwar.(1997). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sardjono. (2002). *Gerak Dasar Bola basket*. Rosda. Jakarta.
- Sarumpaet, dkk. (2002). *Olahraga Bola Besar*. Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependudukan. Jakarta.Sebuah Pengantar. FPOK IKIP.
- Setyo Nugroho. (1997). *Metodologi Penelitian Dalam Aktifitas Jasmani*:
- Sucipto, dkk. (2000). *Bola basket*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*
- Sukatamsi. (1985). *Teknik Dasar Bermain Bola basket*. Tiga Serangkai. Surakarta.
- Wissel. (1996). *Bolabasket: Langkah untuk sukses (Bagus Pribadi.Terjemahan)*. Jakarta: PT Raja Gravindo Persada. Buku asliditerbitkan Tahun (1994).