

PENGEMBANGAN ALAT BANTU MELATIH *SHOOTING* POWER DAN *SHOOTING* AKURASI BOLA BASKET PUTRI DI KLUB BASKET PACITAN

Irma Sulistyawati¹, Budi Dermawan², Danang Endarto Putro³

^{1,2,3}Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP PGRI Pacitan

Email : irmasulistyawati99@gmail.com¹, dermawan2507@gmail.com², juzz.juzz88@gmail.com³

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan sebuah alat yang bisa digunakan dalam membantu proses latihan kekuatan lengan dan akurasi. Alat ini dibuat dengan sederhana namun memiliki pengaruh yang besar dalam membantu melatih *power* dan akurasi saat melakukan *shooting* bola basket. Penelitian ini menggunakan desain penelitian dan pengembangan. Prosedur pengembangan adalah sebagai berikut: (1) potensi dan masalah, (2) desain produk, (3) revisi desain, (4) uji coba produk, (5) revisi produk, (6) pembuatan produk akhir. Subjek penelitian ini adalah 10 pemain dari klub basket PGS untuk uji coba skala kecil, sedangkan uji coba skala besar melibatkan 2 klub basket, yaitu SMKDA dan SMADA dengan jumlah 28 pemain. Penelitian ini menggunakan teknik observasi, wawancara dan, angket kuisioner. Validasi penelitian ini menggunakan ahli materi dan ahli media. Teknik analisis data menggunakan skala Likert. Hasil penelitian adalah sebagai berikut: (1) data hasil validasi menurut ahli materi adalah “Sangat Baik” dengan rerata skor 4,45, (2) menurut ahli media adalah “Baik” dengan rerata skor 3,75, dan (3) hasil akhir penilaian pemain secara keseluruhan adalah “Sangat Baik” dengan rerata skor 4,55. Berdasarkan data yang diperoleh, dapat diambil sebuah kesimpulan bahwa alat bantu untuk melatih *shooting power* dan *shooting* akurasi bola basket ini layak digunakan dalam proses latihan.

Kata kunci: *Alat Bantu, Latihan, shooting, Power, Akurasi, Bola basket.*

PENDAHULUAN

Bola basket merupakan cabang olahraga dari permainan bola besar. Bola basket adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim berlawanan. Masing-masing tim memiliki lima orang pemain. Olahraga ini dimainkan dengan memantulkan bola dari tangan ke tangan, selanjutnya bola tersebut di masukkan ke keranjang lawan. Tim lawan yang pointnya lebih banyak atau tim yang memasukkan bola ke keranjang lawan lebih banyak itu yang dinyatakan pemenangnya.

Permainan bola basket saat ini mulai digemari oleh masyarakat Indonesia, hampir seluruh dunia mengenal dan memainkan olahraga basket ini, termasuk kota kecil paling barat Jawa Timur kabupaten Pacitan. Di kabupaten Pacitan bola basket tidak hanya di gemari kaum laki-laki saja, namun kaum perempuan pun mulai terlibat dalam permainan tersebut. Tingginya minat bermain bola basket tersebut membuat banyaknya klub bola basket yang berdiri di kabupaten Pacitan ini. Walaupun klub yang ada belum tergolong profesional dan masih amatir namun tidak membuat para pemain dan pelatih merasa ciut semangat. Mereka ingin membuktikan bahwa kabupaten Pacitan ini dapat melahirkan atlet basket yang profesional. Modal pertama untuk yang harus di kuasai ada beberapa tehknik dasar bola basket yaitu: *passing*, *shooting*, dan *dribbling* yang harus di kuasa

adalah *dribbling* yang ke dua *passing* yang ke tiga *shooting*. Akan tetapi, dari ketiga hal tersebut yang cukup memerlukan waktu yang cukup lama untuk bisa melakukannya dengan baik adalah tehknik dasar *shooting*.

Menurut Wissel (2012: 71) keahlian dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain bola basket adalah *shooting*, karena tujuan permainan bola basket adalah memasukan bola ke keranjang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah lawan tidak membuat point. Integrasi antara aspek mental dan mekanisme dari *shooting* adalah kunci untuk mendidik dari kesuksesan *shooting* itu sendiri .

Salah satu kunci keberhasilan *shooting*, yaitu power dan akurasi. *Shooting* dapat dilakukan dengan baik jika pemain mempunyai power untuk meambungkan bola hingga ke ring dan akurasi yang tepat. *Shooting* dapat dilakukan dari luar daerah 3 point yang nilainya 3 point dan di dalam daerah 3 point yang memperoleh nilai dua point. Akan tetapi, membutuhkan power dan akurasi yang cukup baik untuk memperoleh hasil yang maksimal. Menurut Anung Probo Ismoko & Danang Endarto Putro (2017: 85) kemampuan daya ledak otot atau sering disebut power adalah salah satu unsur fisik yang memiliki peranan penting dalam kegiatan olahraga, baik sebagai unsur pendukung dalam suatu gerak tertentu maupun unsur utama dalam pencapaian teknik gerak. Dasar dari pembentukan power adalah kecepatan dan kekuatan, maka sebelum melatih kondisi fisik power maka kondisi fisik kekuatan dan kecepatan harus dilatihkan terlebih dahulu.

Akurasi sebuah alat ukur haruslah secara rutin diperiksa. Cara mengkalibrasi alat ukur adalah dengan menggunakan alat tersebut untuk mengukur sesuatu yang ukurannya telah diketahui secara akurat. Ketidakpastian dalam pengukuran dipengaruhi oleh tingkat akurasi pengukuran. Sebaliknya, presisi tidak dipengaruhi karena didasarkan pada pembagian skala terkecil dalam alat ukur.

Untuk meningkatkan kemampuan *shooting* dalam memberikan hasil yang baik bagi tim, dibutuhkan modifikasi pengembangan alat agar tujuan dari latihan dapat dicapai dengan maksimal. Menurut Punaji Setyosari (2013: 222-223) pengembangan adalah suatu proses yang dipakai untuk mengembangkan dan memvalidasi produk pendidikan. Penelitian ini mengikuti suatu langkah-langkah secara siklus. Langkah penelitian atau proses pengembangan ini terdiri atas kajian tentang temuan penelitian produk yang akan dikembangkan, mengembangkan produk berdasarkan temuan-temuan tersebut, melakukan uji coba lapangan sesuai dengan latar di mana produk tersebut akan dipakai,

dan melakukan revisi terhadap hasil uji lapangan. Menurut Siti Adha dkk (2014: 19) alat peraga adalah satu di antara beberapa cara untuk untuk mengaktifkan siswa berinteraksi dengan materi ajar diperlukan suatu alat bantu yang disebut alat peraga. Dalam interaksi ini siswa akan membentuk komunitas yang memungkinkan mereka untuk mencintai proses pembelajaran. Untuk mendapatkan shooting yang berkualitas membutuhkan proses latihan dan waktu yang cukup panjang khususnya perempuan usia remaja yang baru mengenal atau bergabung di olahraga bola basket. Latihan juga harus dilakukan secara berulang-ulang dan jika tanpa adanya alat akan sangat lama untuk melatih shootingnya agar dapat shooting yang di inginkan.

Dengan adanya modifikasi alat seperti ini diharapkan dapat membantu pelatih bola basket dalam memaksimalkan kemampuan shooting dalam memberikan point. Dari permasalahan diatas penulis akan mengambil sebuah uji coba pembuatan alat yang tidak jauh dari tema diatas, yaitu ” pembuatan alat bantu untuk melatih shooting power dan shooting akurasi bola basket putri di kulb basket Pacitan”

METODE PENELITIAN

Model Pengembangan

Jenis dan desain penelitian ini adalah penelitian dan pengembangan (*Research and Development.*) Menurut Nusa Putra (2015: 6) *R & D* memang merupakan penelitian yang dirancang untuk mencaritemukan produk, model, jasa dan cara/ metode yang tepat guna, dan dapat digunakan secara praktis.

Pendekatan penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) merupakan pendekatan penelitian untuk melakukan penelitian, pengembangan, dan pengujian suatu produk. Untuk menghasilkan produk-produk tertentu memerlukan penelitian yang bersifat nyata dan mendasarkan pada analisis kebutuhan. Selain itu, penelitian dan pengembangan dimaksudkan untuk menguji keefektifan produk tersebut supaya produk tersebut dapat berfungsi dan bermanfaat bagi masyarakat.

Prosedur Pengembangan

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan modifikasi alat bantu untuk melatih *shooting power* dan *shooting* akurasi bola bsket perempuan usia remaja di club Basket Pacitan. Pelaksanaan prosedur pengembangan dan penelitian dalam penelitian ini mengadaptasikan langkah-langkah penelitian dan pengembangan pendidikan yang dikembangkan oleh Walter Dick & Lou Carey (2009). Berdasarkan pendapat tersebut, maka prosedur pengembangan yang dilaksanakan dalam pengembangan ini mengacu

langkah pengembangan Borg & Gall yang diringkas oleh peneliti menjadi: (1) potensi dan masalah, (2) desain produk, (3) revisi desain, (4) uji coba produk, (5) revisi produk, (6) pembuatan produk akhir.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 01 Juni sampai dengan 30 Juli 2021. Penelitian ini dibagi menjadi 2 tahap, yaitu tahap pertama sebelum pembuatan produk dan yang kedua setelah produk di buat. Penelitian model pengembangan latihan ini di uji cobakan dalam skala kecil di klub bola basket PGS Pacitan. Saat uji coba skala besar ini di lakukan di 2 klub basket. Ke 2 klub basket tersebut yaitu SMKDA Pacitan dan SMADA Pacitan.

Data dan Subjek Penelitian

Data yang di peroleh berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan selama ini, ada banyak cara yang telah peneliti lakukan dalam mengumpulkan data di antaranya dengan melakukan pengamatan-pengamatan ke sekolah dengan melihat ekstrakurikuler bola basket maupun di klub-klub kecil di daerah Pacitan. Selain data dari pengamatan di lapangan, peneliti juga melakukan diskusi dengan ahli. Dari diskusi tersebut dapat di peroleh data berupa saran produk alat yang dapat meningkatkan efisiensi latihan shooting dalam cabang olahraga bola basket. Dari seluruh data tersebut kemudian diolah dan dirumuskan bagaimana produk alat yang tepat untuk selanjutnya di tindak lanjuti dengan membuat desain produknya.

Sedangkan subjek uji coba dari penelitian ini adalah 10 pemain klub bola basket PGS Pacitan dan 2 klub basket di Pacitan, yaitu 28 pemain SMKDA dan SMADA. Dari data tersebut selanjutnya di olah agar di ketahui apakah produk tersebut layak atau tidak.

Teknik analisis data

Data yang diperoleh melalui kegiatan uji coba diklasifikasikan menjadi dua, yaitu data kuantitatif dan kualitatif. Data kualitatif berupa saran yang dikemukakan ahli media dan siswa untuk perbaikan media pembelajaran. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan dua langkah, yaitu menganalisis data mengenai kelayakan serta mengetahui tingkat keefektifan produk media pembelajaran yang telah dikembangkan. Teknik analisis data kuantitatif dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif, yang berupa pernyataan sangat kurang, kurang, cukup baik, baik, dan sangat baik, yang diubah menjadi data kuantitatif dengan skala 5, yaitu dengan penskoran dari angka 1 sampai dengan 5.

Hasil dan pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh melalui tahapan validasi dan uji coba produk menurut ahli materi, alat bantu yang sedang dikembangkan dinyatakan “Sangat Baik” dengan rerata akhir 4,45 dan dinyatakan layak digunakan/uji coba lapangan. Berikut ini ditampilkan tabel hasil validasi menurut ahli materi.

Tabel 2.
Hasil Penilaian Produk oleh Ahli Materi

Aspek Penilaian	Jumlah Rerata	Rerata	Kategori
Kualitas Produk	89	4,45	Sangat Baik
Rerata Keseluruhan		4,45	Sangat Baik

Menurut ahli media, alat bantu yang sedang dikembangkan dinyatakan “Sangat Baik” dengan rerata akhir 4,75 dan dinyatakan layak untuk digunakan/uji coba lapangan. Berikut ini ditampilkan tabel hasil validasi menurut ahli media.

Tabel 3.
Hasil Penilaian Produk oleh Ahli Media

Aspek Penilaian	Jumlah Rerata	Rerata	Kategori
Aspek Tampilan Alat dan Aspek Desain Petunjuk Penggunaan Alat	75	3,75	Baik
Rerata Keseluruhan		3,75	Baik

Menurut penilaian pemain melalui tahapan uji coba yang telah dilakukan diperoleh penilaian hasil uji coba skala kecil adalah “Sangat Baik” dengan rerata skor 4,7 dan hasil uji coba skala besar adalah “Sangat Baik” dengan rerata skor 4,41. Berikut ini ditampilkan tabel hasil uji coba skala kecil dan uji coba skala besar.

Tabel 4.
Hasil Penilaian Uji Coba Skala Kecil

Hasil Uji Coba	Rerata	Kategori
Uji Coba Skala Kecil	4,7	Sangat Baik
Rerata Keseluruhan	4,7	Sangat Baik

Tabel 5.
Hasil Penilaian Uji Coba Skala Besar

Hasil Uji Coba	Rerata	Kategori
Hasil Uji Coba Skala Besar	4,41	Sangat Baik

Rerata Keseluruhan	4,41	Sangat Baik
---------------------------	-------------	--------------------

Hasil pengembangan alat untuk melatih kekuatan shooting power dan shooting akurasi bola basket ini memuat beberapa fungsi, bahan dan desain, diantaranya adalah: (1) Alat ini berfungsi sebagai alat bantu untuk melatih *shooting power* dan *shooting akurasi* bola basket di dalam lingkup latihan maupun dilembaga pendidikan. (2) Alat ini dapat digunakan oleh pelatih sebagai salah satu media untuk memperkenalkan latihan *shooting power* dan *shooting akurasi* bola basket kepada pemainnya atau atlitnya. (3). Bahan dari alat ini menggunakan tali tas, agar ramah lingkungan dan efisien. (4) Alat ini juga menggunakan tali jok sepeda yang di rangaki sedemikian rupa untuk membuat beban latihan pada saat digunakan. (4) Penggunaan besi dan baut untuk pengait antara tali tas , tali jok dan shootlock pada saat digunakan. (5) Desain alat yang di buat bisa disesuaikan dengan ukuran tubuh pemain untuk memberi kenyamanan pemain. (6) Lubang shotlock jari telah disesuaikan dengan rata-rata jari orang Indonesia. (7) Penggunaan warna dasar agar alat terlihat lebih menarik. (8) Penggunaan besi agar kuat saat di tarik.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Hasil validasi menurut ahli materi adalah “Sangat Baik” dengan rerata skor 4,45. Menurut ahli media adalah “Baik” dengan rerata skor 3,75. Selanjutnya, menurut penilaian pemain basket melalui uji coba secara keseluruhan diperoleh kriteria akhir “Sangat Baik” dengan rerata skor 4,55. Berdasarkan pernyataan dari ahli materi maupun ahli media menunjukan bahwa alat ini layak untuk digunakan, serta dengan diperkuat oleh hasil uji coba yang melibatkan pemain basket kabupaten Pacitan yang menunjukan respon yang sangat baik untuk produk yang dihasilkan dalam uji coba produk.

Setelah melalui prosedur pengembangan tersebut, alat bantu untuk melatih *shooting power* dan *shooting akurasi* bola basket mempunyai kualitas yang lebih baik setelah dilakukan revisi dan perbaikan. Penyusunan alat bantu ini telah disesuaikan dengan kebutuhan dan latar belakang permasalahan kekurangan media dalam melatih *shooting power* dan *shooting akurasi* bola basket. Alat ini dibuat dengan sederhana mungkin, akan tetapi memiliki manfaatnya yang sangat penting dalam proses latihan. Penggunaan alat ini juga termasuk dalam kategori mudah, serta alat ini mudah untuk dibawa kemana-mana. Bagi para pelatih, alat ini dapat dijadikan salah satu media dalam melatih pemainnya agar mempermudah dalam latihan.

Saran

Bagi pengguna alat ini semoga alat ini dapat dimanfaatkan dalam proses latihan, baik mandiri maupun kelompok, sehingga mendapatkan hasil yang memuaskan. Bagi para pelatih dikalangan latihan ataupun pelatih profesional, alat ini dapat bermanfaat dalam membantu proses latihan. Bagi para pengusaha, semoga alat ini bisa dijadikan salah satu lapangan bisnis dalam mencari risqi yang halal dan bisa bermanfaat bagi pribadi, keluarga maupun orang lain.

Saran Pengembangan Produk dan Peneliti Lanjutan: (1) Dibutuhkan waktu untuk proses pengembangan, identifikasi, dan validasi yang lebih lama untuk meningkatkan kualitas produk yang dihasilkan. (2) Membutuhkan waktu yang lama untuk menentukan bahan alat, agar alat benar-benar layak untuk digunakan. (3) Hendaknya menggunakan alat yang canggih dalam proses pembuatan alat, agar alat terlihat lebih rapi dan menarik. (4) Dibutuhkan pemikiran yang inovatif untuk membuat alat tersebut lebih praktis dan dapat digunakan dengan nyaman.

DAFTAR PUSTAKA

- Anung P.I dan Danang E.P 2017. *Ilmu Keplatihan Olahraga*. Pacitan: LPPM Press STKIP PGRI Pacitan
- Punaji Setyosari. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan*. Online: <http://eprints.umm.ac.id/35500/3/jiptummpp-gdl-mustiari-47266-3-babii.pdf>. Di unduh pada tanggal 17 november 2020
- Putra, Nusa.2015 *Research & Development Penelitian dan pengembangan*.Jakarta:PT Raja Grafindo Persada.
- Siti Adha dkk. (2014). *Alat Peraga Pembelajaran Matematika*. Online: <https://sc.syekhmurjati.ac.id/esscamp/risetmhs/BAB21413173050.pdf>. Di unduh pada tanggal 18 november 2020
- Walter Dick, Lou Carey.2009.*The Systemic Design of Instuction*. United State: Addison-Wesley Educational Publishers Inc
- Wissel, Hal.12012. *Basketball: Steps to Success*. USA: Human Kinetics. Online: <https://eprints.uny.ac.id/67360/3/Bab%20II.pdf>. Di unduh pada tanggal 19 November 2020