

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *CHEST PASS* BOLA BASKET UNTUK PEMAIN SMAN 1 KOTO SALAK

Zuhar Ricky¹, Dian Estu Prasetyo² & Wahyu Yoga Setia Budi³

Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Universitas Dharmas Indonesia

Zuharricky@gmail.com, diansemutireng@gmail.com, wahyuyogasetiabudi@gmail.com

Submitted: 2023-07-09

Published: 2023-07-17 DOI: <https://doi.org/10.55526/sjs.v2i1.192>

Accepted: 2023-07-14

URL: <https://jurnal.lp3mkil.or.id/index.php/SJS>

ABSTRAK

Latar belakang penelitian ini adalah pemain memiliki teknik passing dada yang termasuk dalam kategori kurang baik, karena pemain bola basket SMA Negeri 1 Koto Salak belum pernah mengadakan program khusus yang menitikberatkan pada latihan teknik passing dada akibat kesalahan saat mengoper bola, disana masih banyak siswa yang lulus. sesuka hati dan passing masih terlalu lemah, oleh karena itu teknik dasar passing sangat penting dalam permainan bola basket dikarenakan masih sedikitnya model latihan passing yang diberikan oleh para pendidik SMA Negeri 1 Koto Salak. Jenis penelitian ini adalah penelitian & pengembangan atau Research and Development (R&D). Pengembangan model menggunakan model ADDIE yang terdiri dari 5 tahapan yaitu analisis, desain, pengembangan dan evaluasi. Kelima tahapan tersebut dilakukan dengan menganalisis kebutuhan siswa. Kemudian dilakukan uji validasi oleh 3 orang validator (tim ahli), uji kepraktisan oleh guru PJOK, setelah model dikategorikan valid dan praktis, selanjutnya dilakukan uji keefektifan oleh 10 orang pemain dengan melakukan chest pass. tes. uji validitas diperoleh data persentase dengan rata-rata 88,2% dikategorikan sangat valid, uji kepraktisan oleh guru PJOK dengan persentase 96% dan pemain dengan persentase 81,8% dikategorikan praktis, sedangkan uji keefektifan dengan persentase 80% adalah dikategorikan efektif. Berdasarkan hasil yang diperoleh, model latihan teknik chest pass basket dikategorikan valid, praktis dan efektif

Kata kunci: Pengembangan, Model Latihan, Chest Pass, Bola Basket, ADDIE

ABSTRACT

The background of this research is that players have a chest pass technique which is in a poor category, because basketball players at SMA 1 Koto Salak have never held a special program that focuses on practicing chest pass techniques due to mistakes when passing the ball, there are still many students who pass. at will and passing is still too weak, therefore the basic technique when passing is very important in basketball games due to the small number of passing training models provided by SMA Negeri 1 Koto Salak educators. This type of research is research & development or Research and Development (R&D). Model development uses the ADDIE model which consists of 5 stages, namely analysis, design, development and evaluation. The five stages were carried out by analyzing the needs of students. Then the validation test was carried out by 3 validators (team of experts), the practicality test by the PJOK teacher, after the model was categorized as valid and practical, then the effectiveness test was carried out by 10 players by carrying out a chest pass test. validity test obtained percentage data with an average of 88.2% categorized as very valid, practicality test by PJOK teachers with a percentage of 96% and players with a percentage of 81.8% categorized as practical, while the effectiveness test with a percentage of 80% was categorized as effective. Based on the results obtained, the basketball chest pass technique training model is categorized as valid, practical and effective

Keywords: Pengembangan Model Latihan Chest Pass, Bola Basket, ADDIE

Pendahuluan

Olahraga merupakan aktifitas fisik yang terstruktur dan terencana yang melibatkan gerakan tubuh yang dilakukan secara berulang-ulang yang tujuannya untuk meningkatkan kesehatan jasmani. Menurut (Kim B & Kim Y, 2019). Sebagai makhluk yang sosial maka, kita bisa menggunakan waktu yang efisien seperti berolahraga untuk menjaga kesehatan maupun sebagai prestasi. (Zulfahmi et al, 2020).

Untuk mendapatkan itu semuanya tentu dengan melewati proses pembinaan olahraga hal ini sesuai dengan pendapat (Aulia & Hermanzoni, 2018). pembinaan olahraga secara ilmiah memang seharusnya menjadi dasar dalam proses pembinaan dan pengembangan atlet dari suatu proses untuk mendapatkan prestasi tertinggi.

Disisi lain olahraga di jadikan sebagai ajang berpacu sebagai kompetisi dalam mendapatkan prestasi terbaik. Olahraga bola basket adalah salah satu olahraga yang cukup populer di masyarakat saat ini khususnya untuk olahraga prestasi di kalangan remaja, di samping itu olahraga basket telah mendapatkan perhatian yang cukup baik dari masyarakat dunia. Bola basket adalah salah satu cabang olahraga yang menarik dan menjadi cabang olahraga yang berkembang. Saat ini olahraga bola basket di kalangan anak muda menjadi olahraga yang bergengsi. Hal ini ditandai dengan banyaknya pertandingan yang digelar dan juga semakin bervariasinya pertandingan yang ditambahkan dengan unsur hiburan, seperti: three x three dan **street ball** (M. Axl Rachman, M Ridwan 2019)

Operan setinggi dada (chest pass) merupakan operan yang sering digunakan dalam permainan bola basket yang

dilakukan untuk memindahkan bola dari seorang pemain kepada pemain lainnya, namun sering kali berbagai macam ajang pertandingan bola basket yang diikuti, pemain tidak dapat melakukan chest pass dengan baik sehingga merugikan regu sendiri. Adapun yang menjadi persoalan kesalahan yang dilakukan oleh pemain adalah bola yang dioper sering melenceng atau tidak sampai ke tangan penerima sehingga chest pass yang dilakukan tidak tepat pada sasaran yang diinginkan (Ilham, 2011).

Berdasarkan observasi dilapangan penulis melihat bola basket sudah diberikan mulai dari kelas, X dan XI. Selain itu SMA Negeri 1 Koto Salak juga mengadakan kegiatan ekstrakurikuler untuk wadah pembinaan siswa diluar jam pelajaran. Akan tetapi waktu untuk kegiatan ekstrakurikuler di sekolah ini hanya satu kali dalam seminggu sehingga masih kurang untuk siswa ekstrakurikuler dalam mengembangkan bakat dan kemampuannya, karena keterbatasan waktu ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler diikuti oleh siswa kelas X dan XI, dari kegiatan ekstrakurikuler ini nantinya akan di jaring beberapa siswa untuk dibentuk satu tim bola basket putra maupun putri yang bisa mewakili sekolah dalam mengikuti suatu kejuaran

Dikarenakan masih banyak siswa yang melakukan passing yang tidak akurat saat jam ekstrakurikuler, hal ini disebabkan olah kesalahan saat mengoper bola, masih banyak siswa melakukan passing dengan sesuka hati dan passing masih terlalu lemah maka dari itu tekni-teknik dasar saat melakukan passing sangatlah penting dalam permainan basket, semua ini disebabkan sedikitnya model latihan *passing* yang diberikan oleh pendidik SMA Negeri 1 Koto Salak jika masalah ini dibiarkan begitu saja, maka permasalahan ini akan berlanjut terus begitu saja kedepanya tanpa ada perubahan

Metode

Desain penelitian pengembangan ini menurut, Bentuk jenis penelitian dalam penelitian ini adalah penelitian pengembangan atau dalam bahasa Inggrisnya *Research and Development* (R&D) adalah metode penelitian untuk meneliti sehingga menghasilkan produk baru, dan selanjutnya menguji keefektifan produk tersebut (Sugiyono, 2016). Untuk menghasilkan produk tertentu digunakan penelitian yang bersifat yang bersifat analisis kebutuhan dan untuk menguji keefektifan produk tersebut supaya dapat berfungsi di masyarakat luas, maka dari itu diperlukan penelitian untuk menguji keefektifan produk tersebut.

Model Pengembangan

Model pengembangan pada penelitian ini yaitu penelitian pengembangan karena dalam penelitian ini akan dikembangkan sebuah model latihan *chest pass* untuk pemain melalui bentuk pengembangan sebuah latihan yang sudah ada. Penelitian pengembangan merupakan proses dan langkah-langkah dalam mengembangkan sebuah produk baru atau menyempurnakan produk yang ada, dalam pengembangan ini menghasilkan pengembangan sebuah model latihan *chest pass* untuk pemain melalui metode variatif.

Penelitian ini menggunakan model ADDIE proses pengembangannya berurutan dan interaktif, yaitu hasil evaluasi setiap tahap dapat digunakan untuk ketahap berikutnya. Artinya hasil akhir dari suatu tahap merupakan produk awal bagi tahap selanjutnya proses siklus yang dilakukan berkembang dari waktu ke waktu dan berkelanjutan dari seluruh perencanaan dan proses yang terdiri dari 5 tahap, yaitu tahap Analisis (Analyze), Perancangan (Design), Pengembangan (Development), Implementasi (Implementation), dan Evaluasi (Evaluation).

Penyusunan Instrumen Penilaian

Pada tahap ini adalah penyusunan instrumen penilaian yang akan digunakan dalam penilaian *chest pass* bola basket. Instrumen yang akan digunakan untuk penilaian model ini yaitu lembar validasi, lembar praktikalitas dan lembar efektifitas. Instrumen tersebut dijelaskan sebagai berikut:

Lembar validasi

Lembar validasi digunakan untuk memvalidasi model yang telah dikembangkan. Validasi model ini dilakukan oleh dua orang validator.

Lembar praktikalitas

Lembar praktikalitas model ini dilakukan dengan menggunakan angket

respon pelatih dan pemain. Hal ini penting dilakukan untuk mengetahui sejauh mana tingkat kepraktisan model yang dikembangkan.

Lembar efektifitas.

Efektifitas adalah bagaimana seseorang berhasil mendapatkan dan memanfaatkan metode untuk memperoleh hasil yang baik. lembar efektifitas model latihan *chest pass* melalui model variatif ini dilakukan dengan mempraktekkan latihan *chest pass* bola baske yang sudah ada yang dibuat peneliti dan melakukan tes akhir

Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data merupakan cara yang dapat dilakukan oleh peneliti untuk mengumpulkan data instrumen penelitian dan pengembangan Model Latihan *Chest Pass* Bola Basket Untuk Pemain Sman 1 Kabupaten Dharmasraya pada kegiatan ekstrakurikuler sebagai berikut :

Observasi

Kuesioner (Angket)

obsrvasi

Hasil Dan Pembahasan

Hasil

Tahap Analisis (*Analyze*)

Tahap analisis merupakan tahap awal yang dilakukan dalam melaksanakan penelitian pengembangan ini. Pada tahapan ini dilakukan analisis karakteristikpemain dan analisis materi.

Hasil Analisis Kebutuhan Pemain Pada tahap analisis berkaitan dengan beberapa hal di atas pada dasarnya setiap manusia memiliki watak, sikap, maupun kemampuan yang beranekaragam bentuknya.seperti halnya pada pemain Bola Basket SMAN 1 Koto Salak yang memiliki sifat karakteristik kebanyakan pemain dilihat dari tata cara bahasa tidak menggunakan bahasa yang baik dan benar saat menerima latihan yang diajarkan karena keanekaragaman sifat tersebut maka beranekaragam pula cara pemain dalam menerima materi, bentukgaya belajar serta minat dan bakatnya. Akan tetapi pada umumnya pemain sangat menyukai sebuah model latihan yang di buat secara inovatif dan kreatif serta variatif sehingga menimbulkan rasa semangat dan motivasi dalam mengikuti proses dalam latihan tersebut. Maka dari itu peneliti mengembangkan suatu model latihan *chest pass* bola basket untuk menyelaraskan berbagai keanekaragaman sifat/karakter pemain dalam praktek dilapangan.

Hasil Analisis Materi

Berdasarkan materi model latihan *chest pass* disekolah tidak divariasikan membuat pemain tidak semangat dalam melakukan praktek, setelah menggunakan model

latihan tersebut menimbulkan semangat pemain saat melakukan permainan. Pada analisis ini peneliti menganalisis mengenai materi yang berkaitan dengan model latihan *chest pass* bola basket. dengan membuat model latihan *chest pass* bola basket bervariasi semenarik mungkin sehingga membuat pemain yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket semangat dalam praktek dilapangan, sehingga tujuan tercapai.

Tahap Perancangan (Design)

Lembar Validasi

Pada lembaran validasi terdapat petunjuk pengisian dan 3 aspek yang dinilai, diantaranya aspek kelayakan isi, aspek kelayakan konstruksi dan komponen bahasa yang diisi oleh validator, adapun hasil validasi oleh validator isi Yudi Andika S.Pd. Dengan hasil 83% dikategorikan valid, sebagai ahli konstruksi Maldin Ahmad Burhan, M.Pd. Dengan hasil 85% dikategorikan valid, sebagai ahli bahasa Rendi Marlianda M.Pd Dengan hasil 96,6% dikategorikan sangat valid. Hasil perancangan lembar validitas dapat dilihat di lampiran.

No	Praktisi	Hasil P = $\frac{f}{n} \times 100$	Kategori	Ket
1	Abdi hamndani, S.Pd	$P = \frac{24}{25} \times 100\%$ P = 96%	Sangat Praktis	Guru PJOK

Lembar Praktikalitas

Pada hasil rancangan lembar praktikalitas, terdapat petunjuk pengisian dan aspek yang dinilai oleh Guru yaitu Abdi Hamndani, S.Pd. Dengan hasil 96% dikategorikan sangat valid. Rancangan

angket praktikalitas dapat dilihat pada lampiran.

Lembar Efektifitas

Lembar efektifitas model latihan *chest pass* bola basket dilakukan dengan praktek melakukan *chest pass* teknik yang dilakukan oleh siswa dengan praktek *chest pass* dengan 10 siswa dan dengan hasil % dikategorikan tuntas. Hasil dapat dilihat pada lampiran.

Tahap Pengembangan (Develop)

Setelah tahapan penelitian selesai, maka dilanjutkan dengan tahapan dengan tahap pengembangan yaitu melakukan uji validitas model latihan *chest pass* bola basket oleh tiga orang validator. Uji validitas model latihan *chest pass* bola basket terdapat berbagai aspek yang dinilai yaitu aspek kelayakan isi, kelayakan konstruksi dan komponen bahasa. Data tersebut dijelaskan dalam bentuk data validasi latihan *chest pass* bola basket. Hasil analisis validasi dapat dilihat pada table

Tabel Data Validasi

No	Validator	Hasil V = $\frac{f}{n} \times 100\%$	Kategori	Ket
1	Yudi Andika S.Pd	$V = \frac{25}{30} \times 100\%$ V = 83%	Valid	PELATIH
2	Maldin Ahmad Burhan, M.Pd	$V = \frac{30}{35} \times 100\%$ V = 85 %	Valid	Dosen PENJASKESKUNDIRI
3	Rendi Marlianda M.Pd	$V = \frac{29}{30} \times 100\%$ V = 96,6%	Sangat Valid	Dosen B.INDONESIA KUNDIRI
	Jumlah	264,6%	Sangat Valid	
	Rata-rata	88,2%		

Berdasarkan hasil validasi model pembelajaran di atas dapat dilihat dari hasil validasi yang dilakukan oleh validator isi Yudi Andika, S.Pd dengan hasil 83% dikategorikan valid, validator bahasa, Rendi Marlianda, M.Pd dengan hasil 96,66% dikategorikan sangat valid dan validator konstruksi Maldin Ahmad Burhan, M.Pd dengan hasil 85% dikategorikan valid. Dengan demikian pada model latihan *chest pass* bola basket yang dirancang oleh peneliti mendapat rata-rata nilai memiliki kategori sangat valid dan layak digunakan.

Hasil praktikalitas model latihan *chest pass* bola basket praktisi, mendapatkan persentase 96% sesuai table kategori praktikalitas model latihan *chest pass* dalam persentase berada pada interval $81 \leq P \leq 100$ termasuk dalam kategori sangat praktis.

a) Hasil analisis praktikalitas oleh siswa Analisis praktikalitas ini diperoleh dari

pengisian angket oleh 10 pemain bola basket putra SMAN 1 Koto Salak dengan kemampuan yang berbeda-beda. Hasil dari analisis tersebut dapat dilihat pada tabel

No	Nama	Nilai	Keterangan
1.	DF	86%	Sangat Praktis
2.	FYV	80%	Praktis
3.	AD	80%	Praktis
4	AVL	83%	Sangat Praktis
5	MAAP	80%	Praktis
6	AA	86%	Sangat Praktis
7	MD	83%	Sangat Praktis
8	HR	80%	Praktis
9	MI	80%	Praktis
10	AHPJ	80%	Praktis
Jumlah		818%	
Rata-rata		81,8%	
Kategori		Sangat Praktis	

No.	Kriteria	Jumlah	Persentase %
1.	Efektif	8	$E = \frac{8}{10} \times 100\%$ E = 80%
2.	Tidak Efektif	2	$E = \frac{2}{10} \times 100\%$ E = 20%

5. Tahap Implementasi (*Implementation*)
a) Hasil analisis praktikalitas oleh guru

Berdasarkan dari lembar efektifitas di atas, diketahui bahwa hasil tes praktek

yang tuntas menggunakan model latihan *chest pass* bola basket. memperoleh ketuntasan 80% maka sesuai dengan tabel kategori efektifitas model latihan *chest pass* bola basket berada pada inter val $76 \leq E < 100$ dan termasuk dalam kategori sangat efektif. Hal ini menunjukkan bahwa model latihan *chest pass* bola basket. Efektif untuk digunakan oleh pemain SMA N 1 Koto Salak pada saat proses latihan *chest pass* bola basket

Pembahasan

Dalam penelitian ini, peneliti mengembangkan sebuah model latihan *chest pass* bola basket., produk yang dihasilkan yaitu berupa buku panduan dan dalam buku panduan model latihan *chest pass* bola basket. terdapat langkah-langkah dalam prosesnya sehingga pemain yang mengikuti proses latihan tersebut. Berdasarkan pengamatan saat uji coba dilapangan dengan adanya metode latihan yang bervariasi dapat membuat ketertarikan pemain dalam melakukan praktek lapangan.

Chest pass atau biasa disebut operan dada adalah jenis passing yang paling efektif dilakukan pada saat pemain tidak dijaga oleh lawan atau musuh (Kosasih, 2008). *Chest pass* adalah operan yang umum bila tidak ada pemain bertahan diantara pengoper dan teman setimnya. Cara melakukan operan ini adalah memegang bola setinggi dada dan dekat badan, siku ditekuk dan jari-jari terbuka memegang bola, saat bola dilepaskan, lengan dan tangan diluruskan dengan telapak menghadap keluar Jenis operan ini

adalah yang paling akurat. Jadi penguasaan teknik dasar sangat penting bagi seseorang jika ingin. menjadi pemain dalam permainan bola basket.

Dalam proses pengembangannya peneliti menggunakan model *ADDIE* yang terdiri dari 5 tahapan yaitu *analyze, design, development, implementation dan evaluatin*. Pemilihan model latihan harus tepat untuk pemain yang mengikuti latihan, hal ini juga dikarenakan model latihan ini mampu dipraktekkan dan dipahami dengan lebih baik oleh pemain. Pemilihan pengembangan model latihan *chest pass* bola basket dalam proses latihan merupakan salah satu cara untuk menciptakan proses latihan yang lebih menarik serta meningkatkan keaktifan pemain dalam prakteknya. Selain itu, model latihan *chest pass* bola basket ini juga dapat membantu pemain dalam mempermudah pemahaman informasi sesuai dengan kemampuan masing-masing individu.

Berdasarkan hasil uji validitas, praktikalitas dan efektifitas model latihan *chest pass* bola basket untuk pemain SMA N 1 Koto Salak. Komponen yang dikembangkan sesuai dengan karakteristik pemain SMA. Hasil validitas menunjukkan bahwa produk yang dikembangkan berada pada kriteria sangat valid, sehingga produk layak digunakan untuk pemain SMA

Penelitian sesuai relavan dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah penelitian yang dilakukan oleh. Reza Resah Pratama 2018 yang berjudul "Pengembangan Teknik Pembelajaran *PASSING* Dada Pada Permainan Bola Basket Siswa Kelas VIII SMP". Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan teknik pembelajaran *passing* dada pada permainan bola basket untuk siswa SMP kelas VIII sebagai solusi bagi guru untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik. Pengembangan teknik pembelajaran *passing* dada dilakukan di SMP Negeri 1

Palembang dengan menggunakan metode penelitian *research and development*. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMP N 1 Palembang Kelas VIII sebanyak 30 orang. Langkah-langkah pengembangan yang digunakan adalah Potensi dan masalah, (1). Desain produk, (2). Validasi Produk, (3). Ujicoba Pemakaian, (4) Revisi Produk, (5). Ujicoba Produk, (6). Produk akhir. Berdasarkan validasi ahli produk pengembangan ini dikatakan layak.

Sehingga dilakukan uji efektifitas produk. Hasil ujieffektifitas dengan menggunakan metode eksperimen diketahui bahwa nilai rata-rata *passing dada* dalam kelompok eksperimen dilakukan pada 30 siswa didapatkan hasil 18,57 sedangkan nilai rata-rata *passing dada* kelompok kontrol adalah 14,77 artinya terdapat perbedaan dan nilai rata-rata kelompok eksperimen lebih tinggi dari nilai rata-rata kelompok kontrol. Pada uji signifikan perbedaan t-hitung = 7,477, df = 58 dan p-value = 0,00 < 0,05 berarti terdapat perbedaan signifikan antara hasil *passing dada* kelompok eksperimen dan hasil kelompok kontrol. Hasil ujieffektifitas menunjukkan bahwa pengembangan teknik pembelajaran *passing dada* pada permainan bola basket efektif dan efisien. Pengembangan teknik pembelajaran *passing dada* ini dapat meningkatkan variasi teknik pembelajaran guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sehingga meningkatkan prestasi siswa.

DAFTAR PUSTAKA

Hermanzoni, & Aulia, Y. (2018). Pengaruh Bentuk Latihan Smash Terhadap Kemampuan Smash Pada Atlet Bolavoli M3C Pesisir Selatan. *Jurnal performa olahraga*, 3(02), 139.

Ilham, (2011). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan *Chest Pass* Pemain Bola Basket Siswa SMP N 11 Kota Jambi. *Jurnal Penelitian Universitas Jambi Seri Himaniora*, 13(1), 13-18).

Kim, B., & Kim, Y. (2019). Growing as social beings: *How social media use for college sports is associated with college students' group identity and collective self-esteem*. *Computers in Human Behavior*, 97, 241-249).

Kosasih, Danny. 2008. "*Fundamental Basketball, First Step To Win*". : Elwas Offset Yayasan Pendidikan Nasional Karangturi.

Rahman, M. A., & Ridwan, M. (2019). Pengaruh Latihan Operan Menyilang Terhadap Ketepatan *Chest Pass* Bola Basket. *Jurnal Patriot*, 1(03), 334-340

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. alfabeta, CV.

Zulfahmi., Padli, P., Alnedral, A., & Sari, D. (2020). Pengaruh Latihan Memukul Bola Gantung Terhadap Ketepatan Smash Open. *Jurnal Patriot*, 2(3), 757-768.