

## PENGEMBANGAN VARIASI MODEL LATIHAN *SHOOTING* BOLABASKET DI KLUB GAJAH MADA TRENGGALEK

Muhammad Fajar Frasmay<sup>1\*</sup>, Supriyadi<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri  
Malang, Jalan Semarang No 5, Malang, Jawa Timur, 65145, Indonesia  
frasmay@gmail.com

---

**Abstract:** The purpose of this research and development is to develop a model 22 shooting exercise was divided into 3 parts namely underbasket shoot, shoot the medium and 3 point shoot. Research methods used namely methods of research and development. The subject of the test used was 10 athletes Basketball Club of Gajah Mada Trenggalek for small group trials, and 30 athletes Was Club of Gajah Mada Trenggalek to test large groups. The instruments used in the form of a questionnaire (question form). The results of this research and development is model 22 shooting was packed in interactive multimedia. Of research results obtained in the analysis of the data and shows that the model of the given exercises can be used in learning and practice Basketball Club of Gajah Mada Trenggalek.

**Keywords:** Basketball, shooting practice model, analysis

**Abstrak:** Tujuan dari penelitian dan pengembangan ini adalah mengembangkan 22 model latihan shooting bolabasket yang dibagi menjadi 3 bagian yaitu underbasket shoot, medium shoot dan 3 point shoot. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode penelitian dan pengembangan. Subjek uji coba yang digunakan adalah 10 atlet Klub Bolabasket Gajah Mada Trenggalek untuk uji coba kelompok kecil, dan 30 atlet Klub Bolabasket Gajah Mada Trenggalek untuk uji coba kelompok besar. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner (Angket). Hasil dari penelitian dan pengembangan ini adalah 22 model shooting bolabasket yang dikemas dalam multimedia interaktif. Dari hasil penelitian diperoleh data dan di analisis menunjukkan bahwa model latihan yang diberikan dapat digunakan pada pembelajaran serta latihan Klub Bolabasket Gajah Mada Trenggalek.

**Kata kunci:** Bolabasket, model latihan *shooting*, analisis

---

### PENDAHULUAN

Bolabasket adalah salah satu kategori dari cabang olahraga permainan beregu. Bola basket sudah berkembang pesat sejak pertama kali diciptakan pada akhir abad ke-19. Dr. James Naismith, seorang guru pendidikan olahraga di YMCA International Training School (kini Springfield Collage), menciptakan olahraga bolabasket pada musim gugur tahun 1891 (Oliver, 2007: vii). Bolabasket merupakan olahraga yang menggunakan bola dengan ukuran besar yang dimainkan dengan menggunakan tangan dengan cara dipantulkan untuk menggiring, dan dilempar untuk mencetak

angka. Tujuan dari permainan bolabasket yaitu mencetak angka (*point*) sebanyak-banyaknya ke keranjang lawan dengan cara memasukkan bola ke keranjang. Bolabasket dimainkan oleh dua regu yang setiap regu terdiri dari 5 pemain, baik regu putra ataupun putri. Pada dasarnya permainan bolabasket yaitu mencetak angka atau memasukkan bola ke keranjang lawan sebanyak-banyaknya serta mencegah kemasukannya bola dari lawan. Bola basket merupakan olahraga yang gerakannya kompleks, meliputi berlari, memantulkan bola, dan meloncat.

Bola basket juga olahraga yang mengandalkan kecepatan dan ketahanan tubuh yang kuat, karena dalam permainan bolabasket banyak bodycontact atau benturan tubuh yang terjadi. Untuk dapat bermain basket dengan mahir maka harus mempelajari teknik-teknik dalam bolabasket dengan baik. Hal ini sama dengan pendapat Putra, U. (2017) “ Untuk bermain bolabasket dengan baik diperlukan penguasaan teknik yang baik pula. Penguasaan teknik merupakan dasar yang sangat menentukan untuk mencapai tingkat keterampilan yang setinggi-tingginya.

Teknik-teknik dasar dalam permainan bola basket yaitu: 1) teknik mengumpan (*passing*), 2) teknik menggiring bola (*dribbling*), 3) teknik menembak (*shooting*), 4) teknik gerakan berporos, 5) merayah. Dari beberapa teknik-teknik dasar bolabasket yang dikemukakan diatas, teknik menembak sangat penting karena dilihat dari tujuan dalam permainan bolabasket yaitu mencetak angka sebanyak-banyaknya dengan cara menembak. Menurut Ahmadi (2007: 18) “shooting adalah usaha memasukkan bola ke keranjang diistilahkan dengan menembak, dapat dilakukan dengan satu tangan, dua tangan, dan tembakan lay up”. Sedangkan menurut Harun, M. F. (2017) “shooting adalah usaha untuk memasukkan bola ke keranjang dengan tujuan mencetak angka sebanyak-banyaknya walaupun dalam keadaan dijaga oleh pemain lawan, teknik shooting dapat dilakukan dengan menggunakan satu tangan, dua tangan, dan lay up”. Shooting merupakan suatu teknik yang harus diperhatikan oleh pelatih karena ketepatan shooting merupakan kunci kemenangan dalam sebuah pertandingan. Dalam usaha untuk mencetak angka sebanyak-banyaknya diperlukan tembakan (*shooting*) bola ke keranjang basket lawan.

Serangan dalam permainan bolabasket selalu bertujuan untuk berakhir dengan tembakan, oleh karena itu menembak merupakan teknik yang harus dipelajari dengan baik dan benar serta ditingkatkan keterampilannya. Dari pendapat diatas maka tembakan (*shooting*) merupakan unsur yang penting dalam olahraga bolabasket. Dalam tembakan (*shooting*) diperlukan teknik menembak yang baik dan benar karena dalam melakukan gerakan menembak memerlukan gerakan yang kompleks meliputi koordinasi antara tungkai, tubuh dan lengan. Gerakan menembak (*shooting*) terdapat istilah BEEF (*Balance, Eyes, Elbow, Followthrough*) dimana dalam shooting badan harus seimbang dengan pandangan fokus ke ring, kemudian siku membentuk 90 derajat dan diakhiri dengan gerakan lanjutan. Menurut Kosasih (2009: 47) BEEF yaitu: (1) B (*Balance*) atau keseimbangan: Gerakan selalu dimulai dari lantai saat menangkap bola menekuk lutut serta atur agar

tubuh dalam posisi seimbang. (2) E (Eyes) atau mata: Agar shooting menjadi akurat pemain harus dengan segera mengambil focus pada target (pemain dengan cepat mampu mengkoordinasikan letak ring) dan mata tak terhalang oleh bola dan tangan. (3) E (Elbow) atau siku lengan: Pertahankan posisi siku agar pergerakan lengan tetap vertical. (4) F (Follow Through) atau gerakan lanjutan: Kunci siku lalu lepaskan gerakan lengan jari-jari dan pergelangan tangan mengikuti ke arah ring. Semakin pemain memiliki keterampilan shooting yang baik maka semakin menyulitkan lawan. Penguasaan teknik shooting ini memiliki peranan sangat penting, karena shooting merupakan tujuan utama dalam melakukan serangan sehingga shooting merupakan kunci utama dalam keberhasilan permainan bolabasket. Oleh karena itu teknik shooting harus di pelajari dengan baik dan benar serta ditingkatkan keterampilannya. Disinilah peran pelatih sangat penting untuk membina atau melatih atlet mudanya dengan baik dan benar dan memberikan latihan yang bervariasi agar pemain tidak merasa bosan dalam melakukan latihan.

Proses latihan memiliki fungsi yang sangat penting dalam pencapaian prestasi. Berikut selaras dengan pendapat Yulidasari, R. (2016) “Dalam permainan bolabasket latihan memiliki fungsi yang sangat penting, tanpa dilakukan latihan, maka prestasi tidak akan tercapai secara maksimal”. Latihan dengan model latihan yang bervariasi bertujuan untuk membuat atlet akan lebih bersungguh-sungguh atau lebih giat dalam melakukan latihan. Faktor yang terjadi dalam pemberian model latihan yaitu kebosanan atlet dan latihan yang monoton, dari situ diharapkan peran pelatih yang kreatif dalam menentukan bermacam-macam latihan yang bervariasi. Sama halnya dengan pendapat Budiwanto (2012: 22) “Dalam upaya mengatasi latihan yang monoton dan kebosanan atlet dalam melakukan latihan, seorang pelatih harus mempunyai wawasan yang luas dan kreatif dalam mengenakan-ragamkan latihan sehingga dapat memungkinkan latihan dapat bervariasi secara periodic”. Untuk atlet bolabasket *shooting* merupakan teknik yang harus dilatih dengan baik dan terus-menerus, ini perlu ditekankan pada latihan setiap harinya. Jadi dalam pemberi latihan *shooting* harus dilakukan dengan model latihan yang bervariasi yang bertujuan agar atlet tidak merasa bosan atau jenuh dalam latihan dan akan membuat melakukan latihan dengan sungguh-sungguh.

Berdasarkan analisis kebutuhan yang dilakukan pada tanggal 23 April 2017 dengan observasi dan wawancara pelatih dan atlet diperoleh data sebagai berikut: Hasil yang ditemui melalui observasi di Klub Bolabasket Gajah Mada Trenggalek sebagai berikut: 1) Pelatih di Klub Bolabasket Gajah Mada Trenggalek dalam pengelolaan latihan pada latihan shooting kurang terkondisikan, 2) Pemberian model latihan shooting di Klub Bolabasket Gajah Mada Trenggalek masih kurang menarik sehingga keseriusan atlet dalam latihan terlihat kurang serius, dan 3) Atlet Klub Bolabasket Gajah Mada Trenggalek dalam keterampilan shooting masih banyak kesulitan.

Hasil persentase yang diperoleh dari analisis kebutuhan melalui wawancara di Klub Bolabasket Gajah Mada Trenggalek diperoleh data sebagai tabel berikut: 62,5% atlet menyatakan teknik yang

sering diberikan pelatih adalah dribbling, passing dan lay up, 87,5% atlet menyatakan latihan teknik yang dianggap sulit adalah shooting, 75% atlet menyatakan model latihan shooting kurang variatif, 100% atlet dan pelatih menyatakan setuju untuk diberikan variasi model-model latihan shooting bolabasket.

Kesimpulan dari analisis kebutuhan diatas, pelatih serta atlet bolabasket di Klub Gajah Mada Trenggalek perlu diadakanya sebuah variasi model-model latihan *shooting*. Tujuan dari pengembangan ini adalah mengembangkan variasi-variasi model latihan *shooting* bolabasket di Klub Bolabasket Gajah Mada Trenggalek sehingga pengembangan model latihan diharapkan dapat menambah variasi model latihan *shooting*, dapat meningkatkan *shooting* serta menunjang dalam pencapaian prestasi atlet.

## **METODE**

Metode yang digunakan menggunakan metode penelitian & pengembangan. Model penelitian & pengembangan ini berupa model prosedural. Model prosedural adalah suatu model yang bersifat diskriptif, yaitu menggariskan langkah-langkah yang harus diikuti untuk menghasilkan suatu produk. Dalam penelitian ini peneliti akan mengadopsi pendekatan Research and Development dari Borg and Gall (1983: 755) yang terdiri dari 10 langkah. Berdasarkan 10 langkah pengembangan yang dikemukakan oleh Borg dan Gall di atas, tidak semua langkah digunakan secara keseluruhan oleh peneliti. Karena keterbatasan biaya dan waktu maka peneliti hanya mengambil 7 langkah yang dijadikan acuan untuk mengembangkan suatu produk yang telah disesuaikan dengan karakteristik yang akan diteliti. Langkah langkah tersebut dijabarkan antara lain sebagai berikut: (1) melakukan penelitian dan pengumpulan informasi, termasuk dalam kajian pustaka observation lapangan. (2) perencanaan mengembangkan proedak awal berupa variasi model latihan shooting dala permainan bolabasket. (3) Evaluasi para ahli, dengan 3 ahli yaitu 2 ahli bidang kepelatihan bolabasket dan 1 ahli media. Setelah itu me-revisi produk bila ada dan persiapan-persiapan uji coba produk. (4)Uji coba kelompok kecil menggunakan 10 subjek dari klub bolabasket Gajah Mada Trenggalek. (5) revisi prodak utama, revisi prodak berdasarkan hasil dari uji kelompok kecil dan revisi ini digunakan untuk perbaikan produk awal oleh peneliti. (6) uji lapangan atau uji kelompok besar yang diadakan dalam 1 klub bolabasket dengan subjek 30 yang diteliti. (7) revisi produk berdasarkan hasil uji lapangan atau uji coba kelompok besar, produk yang direvisi sekaligus hasil akhir produk.

## **HASIL**

### **Analisis Kebutuhan**

Analisis kebutuhan akan disajikan hasil dari data analisis kebutuhan awal yang meliputi wawancara terhadap atlet dan pelatih Klub Gajah Mada Trenggalek dan observasi lapangan. Dari analisis

kebutuhan melalui wawancara diperoleh temuan 62,5% atlet menyatakan teknik yang sering diberikan pelatih adalah dribbling, passing dan lay up, 87,5% atlet menyatakan latihan teknik yang dianggap sulit adalah shooting, 75% atlet menyatakan model latihan shooting kurang variatif, 100% atlet dan pelatih menyatakan setuju untuk diberikan variasi model-model latihan shooting bolabasket. Dan dari wawancara atlet dan pelatih disimpulkan bahwa, pelatih sudah memberikan variasi model latihan shooting kepada atlet Klub Bolabasket Gajah Mada Trenggalek, hanya saja atlet sering mengalami kebosan dengan variasi yang diberikan dan atlet masih kesulitan dalam melakukan shooting, selain itu pelatih dan atlet pada Klub Bolabasket Gajah Mada juga menyatakan membutuhkan adanya variasi model latihan shooting guna menunjang kemampuan shooting atlet Klub Bolabasket Gajah Mada Trenggalek Berdasarkan hasil analisis kebutuhan melalui observasi lapangan maka disimpulkan bahwa atlet dan pelatih klub bolabasket Gajah Mada Trenggalek perlu diadakan variasi model-model latihan shooting.

#### **Evaluasi Ahli**

##### **Evaluasi Ahli Kepelatihan Kepelatihan**

Rancangan produk dari peneliti dievaluasi oleh 2 ahli kepelatihan bolabasket yaitu Taufik S.Pd., M.Or selaku dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Aristya Andung S.Pd selaku pelatih bolabasket Trenggalek. Berdasarkan hasil evaluasi produk variasi model latihan *shooting* bolabasket yang dikemas dalam bentuk multimedia interaktif, dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan diperoleh rata-rata persentase 90,198% sehingga produk dapat digunakan tanpa revisi dalam atlet klub bolabasket Gajah Mada Trenggalek. Dari hasil evaluasi 2 ahli kepelatihan bolabasket terdapat saran untuk memperbaiki produk supaya produk yang dikembangkan lebih sempurna dan optimal, antara lain: 1) Gambar mengenai model latihan diperjelas sesuai standart lapangan bolabasket. 2) Model latihan disesuaikan dengan karakteristik usia. 3) Ditambah untuk posisi *shooting* pada *post play*. 4) Ganti kata dari pelaksanaan menjadi prosedur pelaksanaan. 5) Ditambah pada keterangan gambar model latihan 6) Ditambah untuk arah rotasi setelah melakukan gerakan. 7) Model latihan urutkan berdasarkan yang paling mudah terdahulu 8) Secara keseluruhan sudah baik.

##### **Evaluasi Ahli Media**

Rancangan produk dari peneliti dievaluasi oleh ahli media yaitu media Eka Pramono Adi, S.I.P, M.Si selaku dosen Fakultas Teknologi Pendidikan. Berdasarkan hasil evaluasi produk variasi model latihan *shooting* bolabasket yang dikemas dalam bentuk multimedia interaktif, dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan diperoleh persentase 98.86% sehingga produk dapat digunakan tanpa revisi dalam atlet klub bolabasket Gajah Mada Trenggalek. Dari hasil evaluasi ahli media terdapat saran untuk memperbaiki produk supaya produk yang dikembangkan lebih sempurna dan optimal, antara lain: 1) Secara umum sangat bagus. 2) Sumber yang di multimedia harap dicantumkan.

##### **Uji Coba Kelompok**

Data uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar terhadap rancangan produk pengembangan variasi model latihan *shooting* bolabasket yang dikemas dalam multimedia interaktif bagi atlet klub Gajah Mada Trenggalek. Jumlah instrumen uji coba kelompok kecil dan kelompok besar berupa 92 butir pertanyaan yang akan dibagi dalam 3 pertemuan, dengan jumlah subjek uji coba kelompok kecil sebanyak 10 atlet dan 30 atlet untuk uji coba kelompok besar.

Hasil uji coba kelompok kecil pada pengembangan variasi model latihan *shooting* yang dikemas dalam multimedia interaktif mendapatkan persentase sebesar 89,8641% yang dinyatakan produk sangat valid dan dapat digunakan pada latihan klub bolabasket Gajah Mada Trenggalek.

Hasil uji coba kelompok besar pada pengembangan variasi model latihan *shooting* yang dikemas dalam multimedia interaktif mendapatkan persentase sebesar 92,0833% yang dinyatakan produk sangat valid dan dapat digunakan pada latihan klub bolabasket Gajah Mada Trenggalek.

## **PEMBAHASAN**

Latihan di Klub bolabasket Gajah Mada Trenggalek memiliki kekurangan, yaitu kekurangan model latihan shooting. Dilihat berdasarkan analisis kebutuhan yang mendapat temuan bahwa atlet di Klub Bolabasket Gajah Mada Trenggalek memiliki keterampilan shooting yang masih kurang baik, dilihat dari proses latihannya, dalam latihan shooting masih memiliki sedikit model-model latihan, model latihan yang digunakan kurang bervariasi sehingga membuat atlet jenuh dan melakukan latihan dengan tidak sungguh-sungguh. Seharusnya pelatih memperhatikan latihan yang diberikan, model-model latihan harus bervariasi supaya mengurangi atlet untuk merasa jenuh dan pelatih harus membangun suasana latihan harus membuat atlet senang dalam melakukan shooting. Hal ini dapat mengakibatkan latihan di klub bolabasket Gajah Mada Trenggalek tidak maksimal karena latihan merupakan kegiatan aktivitas fisik yang dilakukan secara sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan serta meningkatkan kebutuhan fisiknya. Latihan harus dilakukan dengan tersusun dan direncanakan. Harsono (2004: 126) menyatakan “latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan serta intensitas latihan”. Dalam melakukan latihan harus dilakukan secara berulang-ulang dan kian hari kian meningkat. Lubis (2013: 17) menjelaskan “dalam latihan pemberian latihan harus semakin hari semakin meningkat, dengan kata lain pembebanan diberikan melebihi yang dapat dilakukan saat itu”. Berdasarkan pengertian para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa dalam sebuah latihan harus dilakukan secara sistematis dengan dilakukan secara berulang-ulang yang kian hari kian meningkat disetiap pertemuan supaya dalam latihan dapat mencapai prestasi maksimal. Dalam proses latihan yang sistematis dan berulang-ulang harus menerapkan prinsip variasi sehingga tidak membuat atlet menjadi bosan dalam sebuah latihan. Harsono (2004:11) menjelaskan bahwa “untuk mencegah kebosanan dalam latihan, pelatih harus kreatif dan pandai

dalam menerapkan sebuah variasi-variasi dalam suatu latihan. Seperti pendapat yang disampaikan oleh Budiwanto (2012: 22) “Dalam upaya mengatasi latihan yang monoton dan kebosanan atlet dalam melakukan latihan, seorang pelatih harus mempunyai wawasan yang luas dan kreatif dalam mengenakan-ragamkan latihan sehingga dapat memungkinkan latihan dapat bervariasi secara periodik”. Proses latihan memiliki fungsi yang sangat penting dalam pencapaian prestasi. Berikut selaras dengan pendapat Yulidasari, R. (2016) “Dalam permainan bolabasket latihan memiliki fungsi yang sangat penting, tanpa dilakukan latihan, maka prestasi tidak akan tercapai secara maksimal”. Latihan dengan model latihan yang bervariasi bertujuan untuk membuat atlet akan lebih bersungguh-sungguh atau lebih giat dalam melakukan latihan”.

Teknik dasar dalam permainan bolabasket adalah melempar dan mengoper (*passing*), menggiring (*dribbling*) dan menembak (*shooting*) kegiatan ini biasa dilakukan dengan mudah oleh semua pemula. Kemampuan dasar merupakan suatu hal yang wajib dikuasai oleh seorang pemain basket. Teknik *shooting* merupakan teknik yang sangat penting. Mohaimin, Abdul & Khisore.Y (2014:94) menjelaskan bahwa “permainan basket sangat rumit dalam hal keterampilan dan kerja tim. Dalam permainan ini, setiap orang harus menambah penguasaan keterampilan dasar contohnya seperti menggiring bola, mengumpan, menembak, pertahanan dll. Ketika salah satu telah menguasai keterampilan dasar dalam permainan, ia mendapat perasaan kesejahteraan”. Kosasih (2009) *Shooting* adalah skill dasar bolabasket yang paling dikenal dan paling digemari. Menurut Sodikin (1992:70) “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 keterampilannya”. Menurut Prastowo, G. (2014) “Dalam melakukan *shooting* ada hal-hal yang perlu diperhatikan, yaitu balance (keseimbangan tubuh), eye (pandangan ke arah sasaran), elbows (sudut siku), follow throw (gerakan lanjutan)”. Keempat tersebut jika dipelajari dengan baik maka hasil *shooting* akan maksimal. Darmawan, A.B (2016) berpendapat “pemain bolabasket harus mempunyai akurasi yang baik dalam melakukan *shooting* dalam permainan bolabasket”. Maka dari itu *shooting* harus dilatih dan diasah sesering mungkin. Menurut Kosasih, D. (2009) “Untuk menjadi *shooter* yang baik, pemain harus menikmati setiap latihan *shooting*-nya sehingga pemain tersebut akan terus menerus melakukan latihan *shooting* dengan tidak bosan”.

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian dan pengembangan dari teori *research and development* dari Borg and Gall dengan menggunakan model prosedural. Model prodesural adalah suatu model yang bersifat diskriptif, yaitu menggariskan langkah-langkah yang harus diikuti untuk menghasilkan suatu produk. Penelitian pengembangan menggunakan model prosedural sering digunakan penelitian untuk mengatasi suatu masalah. Diantaranya penelitian dan pengembangan milik Septiani. M. A. (2016) yang menggunakan metode penelitian pengembangan procedural dengan menggunakan teknik analisis data deskriptif presentase dengan hasil uji coba diperoleh data

evaluasi ahli yaitu, ahli Penjas 90,53% (baik), ahli pembelajaran I 90% (baik), ahli pembelajaran II 88% (baik), uji coba kelompok kecil 84,95% (baik), dan uji lapangan 89,35% (baik). Berdasarkan hasil penelitian diatas, permainan Lumba Jaring dapat digunakan dalam proses pembelajaran olahraga. Rancangan penelitian dan pengembangan juga pernah digunakan Yulidasari, R. (2016) dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa, ahli permainan bolabasket menyatakan variasi latihan 84,38% valid digunakan, ahli kepelatihan bolabasket menyatakan variasi latihan 80% valid digunakan, ahli media menyatakan variasi latihan 85% valid digunakan. Uji kelompok kecil dengan 9 siswa, diperoleh hasil 83,7% praktis digunakan dan dari uji kelompok besar dengan 30 siswa, diperoleh hasil 81,1% variasi latihan ini praktis digunakan. Berdasarkan kedua hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa produk model latihan yang dikembangkan dapat digunakan dan dapat menambah variasi mengenai model latihan. Jadi metode penelitian dan pengembangan dapat dijadikan acuan dalam mengembangkan suatu produk.

Produk yang dikembangkan penelitian ini adalah variasi model latihan *shooting* bolabasket di Klub Bolabasket Gajah Mada Trenggalek yang akan dikemas dalam sebuah multimedia interaktif. Dalam pengembangan variasi model latihan ini akan berisi 22 model latihan pengembangan. 22 model latihan tersebut meliputi: 9 model latihan *underbasket shoot*, 7 model latihan *medium shoot* dan 6 model latihan *3 point shoot*. Model latihan dibuat dari mulai termudah ke yang paling sulit. Model latihan dibuat menyerupai permainan dalam permainan bolabasket. Macam-macam model latihan tersebut telah disesuaikan sesuai kebutuhan dan semenarik mungkin agar atlet tidak merasa bosan dengan variasi model latihan yang telah ada dan lebih menarik minat atlet dalam pelaksanaan latihan *shooting*. Dan produk pengembangan model latihan *shooting* yang disajikan pada multimedia interaktif dimana terdapat teks mengenai penjabaran-penjabaran materi, gambar mengenai model latihan serta video model latihan *shooting* yang akan dibuat semenarik mungkin sehingga pengguna multimedia interaktif ini mudah dimengerti dan menarik untuk dipelajari. Menurut Al-Haliq, dkk. (2014:22) “penggunaan video sangat menunjang keberhasilan dalam kegiatan belajar dan mengajar karena dapat memotivasi peserta didik dan meningkatkan kemampuan belajar melalui indra penglihatan dan indra pendengaran”. Nathania, R (2017) berpendapat media video merupakan salah satu media pelatihan yang efektif, efisien, dan menarik untuk dapat digunakan dalam pelatihan olahraga karena mengandung unsur suara dan gerak, dimana dengan menggunakan media video penonton dapat menganalisis setiap gerakan yang ditayangkan.

Pengembangan model latihan *shooting* di Klub Bolabasket Gajah Mada Trenggalek ini memiliki beberapa tahap antara lain analisis kebutuhan, evaluasi ahli dan uji coba produk. Berdasarkan analisis kebutuhan di Klub Bolabasket Gajah Mada Trenggalek pada tanggal 23 April 2017 memperoleh temuan antara lain 62,5% atlet menyatakan teknik yang sering diberikan pelatih adalah *dribbling*, *passing* dan *lay up*, 87,5% atlet menyatakan latihan teknik yang dianggap sulit adalah

*shooting*, 75% atlet menyatakan model latihan *shooting* kurang variatif, 100% atlet dan pelatih menyatakan setuju untuk diberikan variasi model-model latihan *shooting* bolabasket. Dan dari wawancara atlet dan pelatih disimpulkan bahwa, pelatih sudah memberikan variasi model latihan *shooting* kepada atlet Klub Bolabasket Gajah Mada Trenggalek, hanya saja atlet sering mengalami kebosan dengan variasi yang diberikan dan atlet masih kesulitan dalam melakukan *shooting*, selain itu pelatih dan atlet pada Klub Bolabasket Gajah Mada juga menyatakan membutuhkan adanya variasi model latihan *shooting* guna menunjang kemampuan *shooting* atlet Klub Bolabasket Gajah Mada Trenggalek Berdasarkan hasil analisis kebutuhan melalui wawancara dan observasi lapangan maka disimpulkan bahwa atlet dan pelatih klub bolabasket Gajah Mada Trenggalek perlu diadakan variasi model-model latihan *shooting*.

Tahap selanjutnya yaitu validasi ahli yang dimana dalam penelitian ini peneliti menggunakan 3 ahli antara lain 2 ahli kepelatihan bolabasket dan 1 ahli media. Berdasarkan hasil dari evaluasi dari 2 ahli kepelatihan bolabasket pada produk variasi model latihan *shooting* bolabasket yang dikemas dalam bentuk multimedia interaktif mendapatkan persentase 90,198% sehingga produk pengembangan dinyatakan sangat valid. Tetapi terdapat beberapa revisi terhadap produk yang dikembangkan antara lain: 1) gambar mengenai model latihan diperjelas sesuai standart lapangan bolabasket, 2) model latihan disesuaikan dengan karakteristik usia, 3) ditambah untuk posisi *shooting* pada *post play*, 4) ganti kata dari pelaksanaan menjadi prosedur pelaksanaan, 5) ditambah pada keterangan gambar model latihan, 6) ditambah untuk arah rotasi setelah melakukan gerakan, 7) model latihan urutan berdasarkan yang paling mudah terdahulu, 8) secara keseluruhan sudah baik. Sedangkan hasil dari evaluasi dari ahli media pada produk variasi model latihan *shooting* bolabasket yang dikemas dalam bentuk multimedia interaktif mendapatkan persentase 98,86% sehingga produk pengembangan dinyatakan sangat valid. Tetapi terdapat beberapa saran dari ahli terhadap produk yang dikembangkan antara lain: 1) secara umum sangat bagus, 2) sumber yang ada di multimedia harap dicantumkan. Berdasarkan hasil ketiga ahli diatas bahwa produk variasi model latihan *shooting* bolabasket yang dikemas dalam bentuk multimedia interaktif dapat dilanjutkan pada tahap uji coba produk.

Tahap selanjutnya yaitu uji coba produk, dalam uji coba produk terdapat uji coba kelompok kecil dengan 10 atlet dari klub bolabasket Gajah Mada Trenggalek dan 30 atlet Klub Bolabasket Gajah Mada Treggalek untuk uji coba kelompok besar. Dari hasil uji coba kelompok kecil dan besar mendapatkan hasil yang sangat baik yaitu 89,8641% untuk kelompok kecil dan 92,0833% untuk kelompok besar. Berdasarkan hasil tersebut bahwa produk variasi model latihan *shooting* yang dikemas pada multimedia interaktif termasuk dalam sangat valid dan dapat digunakan pada latihan klub bolabasket Gajah Mada Trenggalek. Sehingga memperjelas bahwa 22 model latihan *shooting* bolabasket ini dapat menambah variasi latihan *shooting* di klub bolabasket Gajah Mada Trenggalek.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan penjabaran diatas mengenai pengembangan variasi model latihan *shooting* bolabasket di klub bolabasket Gajah Mada Trenggalek bahwa 22 model latihan *shooting* yang dikembangkan peneliti mencakup beberapa aspek, antara lain aspek kemenarikan model latihan, aspek kejelasan model latihan, aspek kemudahan model latihan dan aspek kemanfaatan model latihan bagi atlet klub bolabasket Gajah Mada Trenggalek. Serta berdasarkan hasil uji coba kelompok kecil dan besar mendapatkan hasil yang sangat baik yaitu 89,8641% untuk kelompok kecil dan 92,0833% untuk kelompok besar. Berdasarkan hasil tersebut bahwa produk variasi model latihan *shooting* yang dikemas pada multimedia interaktif termasuk dalam sangat valid dan dapat digunakan pada latihan klub bolabasket Gajah Mada Trenggalek. Sehingga memperjelas bahwa 22 model latihan *shooting* bolabasket ini dapat menambah variasi latihan *shooting* di klub bolabasket Gajah Mada Trenggalek.

## DAFTAR RUJUKAN

- Ahmadi, Nuril. 2007. Permainan Bola Basket. Surakarta: Era Intermedia
- Al-Haliq, dkk. 2014. The Effect of Using Video on Developing Physical Fitness of Physical Education Students at the Hashemite University. *Asian Social Science*, .(<http://www.ccsenet.org/journal/index.php/ass/article/download/33114/19168>.) Artikel (Online) diakses 14 Maret 2018
- Borg, W.R. & Gall, M.D. 1983. *Education Research: An Introduction*, Fourth Edition. New York: Longman
- Budiwanto, S. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang:UM PRESS
- Danny Kosasih. 2009. *Fundamental Basketball*. Krimedia
- Darmawan, A.B , Januarto, O.B., Wahyudi, U. 2016. Pengembangan Model Latihan Kombinasi *Dribbling, Passing Dan Shooting* Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Di Smp Negeri 2 Kota Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani*. ([Http://journal.um.ac.id/index.php/Pendidikan-Jasmani/Article/View/7511/3431](http://journal.um.ac.id/index.php/Pendidikan-Jasmani/Article/View/7511/3431)) Artikel (Online) Diakses 12 Maret 2018
- Harsono. 2004. *Perencanaan Program Latihan (Edisi Kedua)*. Bandung.
- Harun, M. F., Januarto, O. B., & Wahyudi, U. 2017. Pengembangan Model Latihan Jump Shoot Untuk Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri Kauman Kabupaten Tulungagung. *Jurnal Pendidikan Jasmani*. (<http://journal2.um.ac.id/index.php/gpii/article/view/934/551>). Artikel (Online) diakses tanggal 22 Februari 2018
- Lubis, J. 2013. *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Jakarta. PT. RajaGrafindo Perseda
- Mohaimin, Abdul & Khisore.Y. 2014. Construction of passing ability test for basketball. *International Journal of Multidisciplinary Research and Development*, ([http:// users.uoa.gr/~dhatziha/ assing% 20 Efficacy.pdf](http://users.uoa.gr/~dhatziha/assing%20Efficacy.pdf)), Artikel, (Online) diakses tanggal 12 Maret 2018
- Nathania, R., Nurrochmah, S., Heynoek, F.P. 2017. Pengembangan Model Latihan *Zone Defense* Menggunakan Video Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket Di *Charis National Academy Malang*. *Jurnal Pendidikan Jasmani*. (<http://journal2.um.ac.id/index.php/gpii /article/viewFile/934/551>) Artikel (Online) diakses tanggal 14 Maret 2017
- Oliver, J. 2007. *Dasar-Dasar Bola Basket*. Pakar Raya
- Putra, U. 2017. Survei Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket Putra do SMA Negeri Se-Kecamatan Lamongan Kabupaten Lamongan. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*. (<http://journal2.um.ac.id/index.php/jko/article/view/905>). Artikel (Online) diakses tanggal 22 Februari 2018
- Prastowo, G. 2014. Pengaruh Metode Pembelajaran *Part Practice* Terhadap Hasil Belajar *Shooting* Bola Basket. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*. (<http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/article/13122/68/article.pdf>). Artikel (Online) diakses tanggal 17 Maret 2018
- Septiani. M. A., Hanani. E. S. 2016. Model Pengembangan Pembelajaran Bolabasket Melalui Permainan Lumba Jaring Bagi Siswa Kelas Vii Smp Negeri 2 Talang Kabupaten Tegal Tahun 2015. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, (<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>). Artikel. (Online) diakses tanggal 4 maret 2018

Yulidasari R., ME Winarno, OB Januarito. 2016. Variasi Latihan Teknik Shooting Bolabasket Siswa Peserta Ekstrakurikuler Di Smpn 22 Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, (<http://journal.um.ac.id/index.php/pendidikanjasmani/article/viewFile/4884/1282>). Artikel, (Online) diakses tanggal 4 Maret 2018

Yundiana, Y., Subarjah, H., Jeliantine, T. 2008. *Dasar-Dasar Kepeleatihan*: Jakarta. Universitas Terbuka