PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *PASSING CHEST PASS* BOLA BASKET PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLABASKET SMP N 1 CEPIRING TAHUN 2016

SKRIPSI

diajukan dalam rangka Penyelesaian studi Strata I
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang

Oleh
Moh. Aula Fika
6301412104

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2016

ABSTRAK

Moh. Aula Fika.2016.Pengembangan Model Latihan Passing *Chest Pass* Bolabasket Pada Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket di SMP N 1 Cepiring Kabupaten Kendal Tahun 2016. Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing : 1) Priyanto, S.Pd. M.Pd. 2) Soedjatmiko, M.Pd.

Model latihan passing chest pass merupakan model latihan yang digunakan untuk melatih kemampuan *passing chest pass*. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan dan menghasilkan produk berupa model latihan *passing chest pass.*

Metode penelitian ini adalah penelitian pengembangan yang mengacu pada pengembangan dari *Borg & Gall* yaitu (1) melakukan penelitian pendahuluan, (2) membuat produk awal (3) Evaluasi dari 3 ahli kepelatihan bolabasket (4) Revisi produk dari evaluasi ahli dan uji coba kelompok kecil (10 testee), (5) Uji coba kelompok besar (20 testee), (6) revisi produk akhir uji coba kelompok besar, (7) hasil akhir model latihan.

Hasil uji efektifitas produk terhadap responden adalah sebagai berikut: Data hasil kuesioner para ahli di bidang kepelatihan bolabasket diperoleh rata-rata persentase sebesar 81,4% yang artinya masuk dalam kategori penilaian “Baik”.Rata-rata persentase nilai kuesioner siswa setelah melakukan model latihan *CLOCK PASS* pada uji coba kelompok kecil dan kelompok besar sebesar 87,66% tergolong dalam kategori “BAIK”, serta ada perbedaan signifikan kemampuan *passing chest pass* kelompok kecil, menyatakan bahwa nilai t-hitung -6.832< t-tabel 2,262 untuk 5% dengan dk = 9, yang berarti ada pengaruh dan Kelompok besar nilai t-hitung -8.088< t-tabel 2,093 untuk 5% dengan dk = 19.

Model latihan *CLOCK PASS* dalam penelitian ini terbukti layak, berkualitas dan dapat diterima untuk mengembangkan model latihan *passing chest pass.*

Kata Kunci:model latihan,*passing chest pass,bolabasket*.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, Saya :

Nama : Moh. Aula Fika

NIM : 6301412104

Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : **PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *PASSING CHEST PASS* BOLABASKET PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMP NEGERI 1 CEPIRING TAHUN 2016.**

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri danTidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain,Telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademikDari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku diWilayah negara Republik Indonesia.

Semarang, 5 Juli 2016

Yang menyatakan,

Moh. Aula Fika

6301412104

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Moh. Aula Fika NIM 6301412104 Program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Judul Pengembangan Model Latihan *Passing Chest Pass* Bola basket Pada Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket di SMP N 1 Cepiring Tahun 2016 telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Selasa, tanggal 19 juli 2016

Panitia Ujian

Ketua

Prof. Dr. Pandriyo Rahayu, M.Pd.
NIP. 196103201984032001

Sekretaris

Tri Tunggal S, S.Pd, M.Kes.
196803021997021001

Dewan Penguji

1. Drs. H. Margono, M.Kes. (Ketua)
   NIP. 196012101986011001

2. Priyanto, S.Pd, M.Pd. (Anggota)
   NIP. 198006192005011002

3. Soedjatmiko, M.Pd. (Anggota)
   NIP. 197208151997021001

v

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

”Berangkat dengan penuh keyakinan, Berjalan dengan penuh keikhlasan, Istiqomah dalam menghadapi cobaan”. YAKIN, IKHLAS, ISTIQOMAH.”Barang siapa bersungguh – sungguh, sesungguhnya kesungguhannya itu adalah untuk dirinya sendiri.”(QS Al-Ankabut [29]:6)

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

PERSEMBAHAN

1. Untuk Ibu saya tercinta nina nurkania s dan bapak saya tercinta bambang iriyanto yang selalu memberikan semangat, nasihat dan dukungan serta doa selama ini.
2. Untuk kakak tercinta mbak tyas, mas afif, mas luthfi dan keluarga yang selalu memberi nasihat dan dukungan
3. Almamaterku FIK UNNES tercinta.

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "Pengembangan Model Latihan *Passing Chest* Pass Dalam Permainan Bolabasket Pada Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket di SMP N 1 Cepiring Kabupaten Kendal Tahun 2016".

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberi berbagai fasilitas dan kesempatan pada penulis untuk melaksanakan studi di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberi kesempatan pada penulis untuk melaksanakan studi di FIK Unnes.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK Unnes yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Priyanto, S.Pd,M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I yang telah membantu memberikan dorongan, bimbingan, petunjuk dan saran hingga skripsi ini dapat tersusun.
5. Soedjatmiko, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II yang telah membantu memberikan dorongan, bimbingan, petunjuk dan saran hingga skripsi ini dapat tersusun.
6. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Negeri Semarang, khususnya dilingkungan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu,

pengetahuan serta berbagi pengalamannya sehingga menambah luas wawasan penulis.

7. Hermawan selaku pelatih Bolabasket SMP Negeri 1 Cepiring yang banyak membantu dalam penelitian ini serta mengizinkan para peserta didiknya untuk menjadi sampel dalam penelitian.
8. Luwih Widiyanto selaku pelatih Bolabasket SMA N 1 Kendal yang banyak membantu dalam penelitian ini.
9. Oki Dwi Aditiya S.Pd, selaku pelatih Bolabasket SMP Negeri 1 Cepiring yang banyak membantu dalam penelitian ini.
10. Siswa ekstrakurikuler Bolabasket SMP Negeri 1 Cepiring dan SMP N 1 Weleri yang telah bersedia membantu jalannya penelitian dari awal sampai selesai.
11. Sahabat Griya Ijo Kuning, Bejo, mas agus, mas galih, Mas karom, Ibnu, Widhi, joti, irvan.

Semoga amal baik saudara sekalian dalam pembuatan Skripsi ini mendapatkan pahala yang setimpal dari Allah. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran sangat diharapkan untuk kesempurnaan penulisan selanjutnya. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis pada khususnya, lembaga, masyarakat dan menambah pengetahuan khususnya pada olahraga Bolabasket.

Semarang, 2016

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

JUDUL i
ABSTRAK ii
PERNYATAAN iii
PENGESAHAN iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN v
KATA PENGANTAR vi
DAFTAR ISI viii
DAFTAR TABEL x
DAFTAR GAMBAR xi
DAFTAR LAMPIRAN xii

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah 1
1.2 Perumusan Masalah 4
1.3 Tujuan Pengembangan 4
1.4 Manfaat Pengembangan 4
1.5 Spesifikasi Produk 5
1.6 Pentingnya Pengembangan 6

BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERPIKIR

2.1 Landasan Teori 7
2.1.1 Penelitian Pengembangan 7
2.1.2 Model Latihan 8
2.1.3 Komponen Dari Latihan 10
2.1.4 Pengertian Bolabaket 11
2.1.5 Teknik Dasar Bolabasket 14
2.1.6 Teknik Dasar Passing 15
2.1.7 Pengertian Ekstrakurikuler 17
2.2 Kerangka Berpikir 19

BAB III METODE PENGEMBANGAN

3.1 Model Pengembangan 21
3.2 Prosedur Pengembangan 22
3.3 Uji Coba Produk 25
3.3.1 Desain Uji Coba 26
- Uji Coba I : Kelompok Kecil 26
- Uji Coba II : Kelompok Besar 27
3.3.2 Subyek Uji Coba 27
3.4 Jenis Data 28
3.5 Instrumen dan Pengumpulan Data 29
3.6 Analsis Data 32

BAB IV HASIL PENGEMBANGAN

4.1 Penyajian Data Uji Coba I 34
4.2 Data Tinjauan Ahli Bidang Bolabasket..... 34
4.3 Hasil Analisis Data Uji Coba Kelompok Kecil..... 39
4.4 Revisi Produk I Setelah Uji Coba Kelompok Kecil 44
4.5 Hasil Analisis Data Uji Coba Kelompok Besar 47
4.6 Revisi Produk I Setelah Uji Coba Kelompok Besar..... 52
4.7 Prototipe Produk..... 59

BAB V KAJIAN DAN SARAN

5.1 Kajiam Prototipe Produk..... 63
5.2 Saran Pemanfaatan, Diseminasi dan Pengembangan Lebih Lanjut .. 66

DAFTAR PUSTAKA 67
LAMPIRAN-LAMPIRAN 69

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

1. Skor Jawaban Kuesioner “ya” dan “tidak” 30
2. Klasifikasi Persentase 33
3. Data Hasil Kuesioner dan Evaluasi Ahli Bidang Bolabasket Sebelum Uji Coba Kelompok Kecil 34
4. Hasil Revisi Produk Awal Sebelum Uji Coba Kelompok Kecil 37
5. Hasil Tes Kemampuan *Passing* (Tes Praktik) Pada Uji Coba Kelompok Kecil (Pre-test) 39
6. Hasil Tes Kemampuan *Passing* (Tes Praktik) Pada Uji Coba Kelompok Kecil (Post-test) 40
7. Uji t – Tes Kemampuan Passing Pada Responden Uji Coba Kelompok Kecil 41
8. Data Hasil Kuesioner Siswa Uji Coba Kelompok Kecil 42
9. Data Hasil Kuesioner Evaluasi Ahli Bidang Bolabasket Setelah Uji Coba Kelompok Kecil 44
10. Hasil Revisi Setelah Uji Coba Kelompok Kecil 46
11. Hasil Tes Kemampuan *Passing* (Tes Praktik) Pada Uji Coba Kelompok Besar (Pre-test) 47
12. Hasil Tes Kemampuan *Passing* (Tes Praktik) Pada Uji Coba Kelompok Besar (Post-test) 48
13. Uji t – Test Kemampuan Passing Pada Responden Uji Coba Kelompok Besar 49
14. Data Hasil Kuesioner Siswa Kelompok Besar 50
15. Data Hasil Kuesioner Evaluasi Ahli Bidang Bolabasket Setelah Uji Coba Kelompok Besar 52
16. Hasil Revisi Setelah Uji Coba Kelompok Besar 54

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

1. Garis lemparan bebas..... 12
2. Lapangan bolabasket 13
3. Papan pantul..... 14
4. Langkah – Langkah Pengunaan Metode *Research and Development*... 23
5. Diagran Prosedur Pengembangan Model *Passing Chest Pass* Bolabasket..... 23
6. AAHPER*Basketball skills test passing* 32
7. ACC Ahli Kepelatihan 1 56
8. ACC Ahli Kepelatihan 1 57
9. ACC Ahli Kepelatihan 1 58
10. Bola Basket..... 59
11. Kun 60
12. Gambar Model *Passing Chest Pass (Clock Pass)*..... 61

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman

1. Surat Usulan Dosen Pembimbing 69
2. Surat Penetapan Dosen Pembimbing Skripsi..... 70
3. Surat Ijin Penelitian 71
4. Surat Ijin Penelitian Pemberitahuan Kesbang dan Politik 72
5. Surat Ijin Pemerintah Kabupaten Kendal 73
6. Surat Rekomendasi Penelitian Pemerintah Kabupaten Kendal 74
7. Surat Rekomendasi Penelitian Dinas Pendidikan Kbupaten Kendal 75
8. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian di SMP N 1 Weleri..... 76
9. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian di SMP N 1 Cepiring 77
10. Lisensi Ahli Kepelatihan…… 78
11. Riwayat Kepelatihan…….. 79
12. Surat Keterangan Evaluasi Rancangan Produk 81
13. Surat Keterangan Evaluasi Rancangan Produk 82
14. Surat Keterangan Evaluasi Rancangan Produk 83
15. Lembar Evaluasi Untuk Ahli 84
16. Lembar Kuesioner Untuk Siswa 89
17. Hasil Tes Kemampuan *Passing Chest Pass Pre – Test* dan *Post – Test* Pada SMP N 1 Weleri 92
18. *T – Test* Kemampuan *Passing Chest Pass Pada* SMP N 1 Weleri..... 93
19. Hasil Tes Kemampuan *Passing Chest Pass Pre – Test* dan *Post – Test* Pada SMP N 1 Cepiring 94
20. *T – Test* Kemampuan *Passing Chest Pass* Pada SMP N 1 Cepiring..... 95
21. Tabel Taraf Signifikansi 96
22. Program Latihan 97
23. Bentuk Latihan *Passing Chest Pass* Dengan Menggunakan Model Latihan *Passing* CLOCK PASS 104
24. Dokumentasi 107

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Bolabasket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas 2 tim beranggotakan masing-masing 5 orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Bolabasket 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 3 teknik dasar bolabasket : *passing , dribbling , shooting.*

Hal Wissel (2000 : 71) menyatakan bahwa, pada kondisi seutuhnya bolabasket adalah permainan tim dengan lima pemain. Operan dan tangkapan yang baik penting bagi permainan tim, dan keahlian seperti itulah yang membuat bolabasket menjadi permainan tim yang indah. Tapi, operan adalah keahlian paling dasar yang sering diabaikan. Pemain jarang berlatih operan atau *passing* karena kurang mendapat perhatian fans dibandingkan si pencetak skor. Para pemain terbaik membuat membuat rekannya lebih baik. Mereka adalah ancaman bagi musuh karena kemampuan operannya ke rekan tim dimanapun.

Dalam permainan bolabasket, *passing* mutlak diperlukan untuk mencetak angka. Hal ini bukanlah sesuatu yang mudah dilakukan, dibutuhkan latihan yang rutin untuk meningkatkan kemampuan passing seseorang pemain bisa lebih baik. Saat seorang pelatih tidak lagi melatihkan *passing* pada timnya, pemain harus melatih kemampuannya sendiri agar mengetahui beberapa prinsip yang

berpengaruh terhadap ketepatan passing mereka. Latihan yang rutin penting untuk mendapatkan ketepatan dalam melakukan *passing*. Oleh karena itu, dibutuhkan latihan yang rutin agar kemampuan *passing* seseorang meningkat lebih baik.

Melatih teknik *passing* dalam permainan bolabasket di pembelajaran jasmani di sekolahan sebenarnya bisa dilakukan, namun hal itu kurang efektif dilakukan karena waktu pelajaran yang cukup singkat serta banyaknya siswa yang mengikuti pembelajaran, menyebabkan latihan *passing* kurang efektif. Dalam latihan tersebut perlu ada tambahan waktu latihan. Waktu latihan dapat di lakukan di luar jadwal sekolah ataupun mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di sekolah .

Passing bisa dilakukan dengan baik jika menguasai teknik yang baik dan benar. Untuk memperoleh kualitas *passing* yang baik maka seorang pemain harus meningkatkan variasi latihan guna mempercepat peningkatan teknik *passing*. Dari hasil pengamatan yg dilakukan oleh peneliti ternyata variasi dalam latihan *passing* masih terbatas. Hal tersebut salah satunya terlihat pada ekstrakulikuler SMP N 1 Cepiring. Pelatih hanya memberikan model latihan *passing* berupa *passing* berpasangan, *partner pass, passing* segitiga dan *passing - passing* dasar lainnya. Para pemain bolabasket yang tergabung dalam ekstrakulikuler di SMP N 1 Cepiring rata-rata saat melakukan *passing* masih kurangnya konsentrasi, lemahnya kekuatan passing dan koordinasi mata. Melakukan *passing* dengan konsentrasi dan koordinasi mata tangan kurang akan membuat lawan dengan mudah merebut penguasaan bola. Oleh karena itu seorang pemain seharusnya pada saat melakukan *passing* harus cepat, tepat, melihat lawan mainnya dan dapat melihat situasi permainan.

Hal tersebut salah satunya terlihat pada ekstrakurikuler SMP N 1 Cepiring. Pelatih hanya memberikan latihan dasar *passing* statis yang cenderung membuat para pemain jadi bosan dan daya tarik latihan *passing* kurang. Para pemain bolabasket yang tergabung dalam ekstrakulikuler di SMP N 1 Cepiring rata – rata masih melakukan kesalahan *passing* saat bermain bolabasket atau saat latihan atau. Itu sebabnya perlunya variasi latihan *passing* untuk meningkatkan akurasi dan konsentrasi pemain.

Hal Wissel (1996 : 46) menyatakan bahwa, latihan *passing* sendiri bisa dilakukan secara berkala dan terus menerus untuk melatih beberapa teknik passing itu sendiri. Dalam melakukan *passing*, pengoper harus mengetahui kemampuan apa yang mendukung seorang pengoper dapat melakukan *passing* dengan baik. *Passing* bisa dilakukan dengan baik jika menguasai teknik yang baik dan benar. Untuk memperoleh kualitas *passing* yang baik maka seorang pemain harus meningkatkan variasi latihan untuk mempercepat peningkatan teknik *passing*. Dari hasil pengamatan observasi yg dilakukan oleh peneliti di SMP N 1 Cepiring ternyata variasi dalam latihan *passing* masih terbatas.

SMP N 1 Cepiring merupakan salah satu sekolah yang memiliki kegiatan ekstrakurikuler basket. Dari pengamatan awal, siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakulikuler basket memiliki teknik dasar bermain bola basket. Namun apakah siswa tersebut dalam melakukan passing mendapatkan pelatihan yang sesuai dan benar perlu di kaji lebih dalam.

Oleh karena itu, peneliti mencoba mengambil sampel penelitian siswa SMP karena usia ini merupakan usia pertumbuhan dan perkembangan. Diharapkan dengan mengetahui latihan *passing* dapat memberi pengetahuan kepada mereka hal – hal apa saja yang berpengaruh dalam permainan bola

basket mereka dan bagi peneliti bisa mengetahui bakat mereka dalam permainan bolabasket. Peneliti tertarik mengambil sampel di SMP 1 Cepiring yang memiliki minat banyak di kegiatan ekstrakurikuler bolabasket.

Peneliti mencoba mengadakan penelitian yang berjudul “Pengembangan Model Latihan *Passing Chest Pass* Bolabasket Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola basket SMP N 1 Cepiring Kabupaten Kendal Tahun 2016”.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah yang akan dikaji adalah : “ Bagaimanakah bentuk model latihan *passing chest pass* bola basket pada ekstrakurikuler bolabasket putra SMP N 1 Cepiring”.

1.3 Tujuan Pengembangan

Berdasarkan permasalahan penelitian, maka tujuan penelitian ini yang akan di capai adalah menciptakan model latihan *passing chest pass* bola basket pada ekstrakurikuler bolabasket putra SMP N 1 Cepiring.

1.4 Manfaat Pengembangan

Hasil yang didapat dari penelitian ini akan memberikan sumbangan maupun manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmu pengetahuan dan pendidikan.

2. Manfaat praktis

a. Bagi pemain hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan tentang manfaat melakukan model latihan *passing chest pass* dengan kemampuan *passing* yang di miliki untuk bekal latihan dalam permainan bolabasket.

b. Bagi guru penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dalam proses belajar mengajar, latihan dan kemampuan *passing* yang di miliki untuk bekal dalam permainan bolabasket.

c. Bagi pelatih untuk memotivasi pelatih agar lebih kreatif dalam pengembangan latihan *passing* bolabasket dan tidak terpaku pada alat atau media yang sudah ada.

1.5 Spesifikasi Produk

Produk yang akan dihasilkan dalam penelitian pengembangan ini berusaha membuat desain model latihan passing pada permainan bolabasket yang dikemas dalam bentuk VCD. Penelitian ini dapat mengembangkan prinsip – prinsip latihan yang efektif dan efisien. Serta meningkatkan daya tarik siswa dalam model latihan *passing* pada permainan bolabasket.

Produk yang dihasilkan diharapkan dapat bermanfaat sebagai referensi tambahan dalam permainan bola basket yang berhubungan dengan proses latihan di ekstrakurikuler. Manfaat produk antara lain : (1) Mengaktifkan pemain dalam latihan di ekstrakurikuler bolabasket, (2) Menumbuhkan sifat kerja sama tim yang baik.

1.6 Pentingnya Pengembangan

Pengembangan model latihan *passing* pada permainan bola basket ini dilakukan secara bertahap, latihan *passing* yang dikembangkan memiliki tingkat kesulitan yang bertahap dan variasi latihan yang digunakan membuat siswa jadi lebih antusias, oleh karena itu latihan *passing* yang dikembangkan cocok dan berguna bagi siswa ekstrakurikuler bolabasket SMP N 1 Cepiring.

Serta hasil penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat sebagai referensi tambahan yang bisa memperkaya model latihan *passing* yang bervariasi serta bermanfaat bagi ilmu pengetahuan di olahraga bolabasket.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERPIKIR

2.1 Landasan Teori

Menurut Sugiyono (2009 : 407) Metode penelitian dan pengembangan atau dalam bahasa Inggrisnya Research and Development (R & D) adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut.

Dalam Sugiyono Menurut Borg & Gall (1983:194) adalah suatu proses yang dipakai untuk mengembangkan dan memvalidasi produk pendidikan. Penelitian ini mengikuti suatu langkah – langkah secara siklus. Langkah – langkah penelitian atau proses pengembangan ini terdiri atas kajian tentang temuan penelitian produk yang akan dikembangkan, mengembangkan produk berdasarkan temuan – temuan tersebut, melakukan uji lapangan sesuai dengan latar di mana produk tersebut akan dipakai dan melakukan revisi terhadap hasil uji lapangan.

2.1.1 Penelitian Pengembangan

Menurut Degeng (2002) menyimpulkan bahwa arti penelitian pengembangan yaitu penelitian ilmiah yang menelaah suatu teori, model, konsep, atau prinsip dan menggunakan hasil telaah untuk mengembangkan suatu produk.

Penelitian pengembangan tidak selalu mengembangkan produk baru, bisa dengan menyempurnakan produk yang telah ada dan dapat dipertanggungjawabkan. Penelitian dan pengembangan selalu diawali dengan adanya kebutuhan , permasalahan yang membutuhkan pemecahan dengan

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

menggunakan suatu produk tertentu. Kegiatan pengembangan meliputi tahapan: perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi yang diikuti dengan kegiatan penyempurnaan sehingga diperoleh bentuk yang dianggap memadahi.

2.1.2 Model Latihan

Model dapat diartikan sebagai miniatur suatu objek yang didesain untuk memudahkan proses visualisasi objek yang tidak dapat diamati sehingga dapat dipahami secara sistematis. Menurut Sagala (2012:175) sebagai kerangka konseptual yang digunakan sebagai pedoman dalam melakukan kegiatan. Model dapat dipahami sebagai: (1) suatu tipe atau desain, (2) suatu deskripsi atau analogi, (3) suatu sistem asumsi-asumsi, data-data yang dipakai untuk menggambarkan secara sistematis suatu objek atau peristiwa, (4) suatu desain yang disederhanakan dari suatu sistem kerja, suatu terjemahan realitas yang disederhanakan, (5) suatu deskripsi dari suatu sistem yang mungkin atau imajiner, (6) penyajian diperkecil agar dapat menjelaskan dan menunjukkan sifat aslinya.

Berdasarkan pernyataan Metzler (2011:17) *someone demonstrates the way others should act or think to be a model by example*. Model dapat difungsikan sebagai contoh dalam mendemonstrasikan pada orang lain tentang cara lain untuk bertindak atau berpikir. Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa pengembangan model adalah suatu proses atau cara menjadikan sesuatu objek atau tipe menjadi lebih maju, lebih baik, sempurna, dan berguna. Secara umum model latihan dapat diartikan sebagai suatu pola atau bentuk latihan yang di dalamnya terdapat langkah - langkah latihan yang sesuai dengan tujuan latihan yang hendak dicapai. Latihan sangat penting dilakukan dalam membantu peningkatan kemampuan melakukan aktivitas

olahraga. Untuk memungkinkan peningkatan prestasi, latihan haruslah berpedoman teori-teori serta prinsip-prinsip latihan tertentu. Tanpa melakukan latihan yang rutin maka mustahil atlet akan memperoleh prestasi yang diharapkan.

Sukadiyanto (2002:6) menyatakan pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakan. Menurut Tegartia (2009:1) latihan adalah suatu proses yang sistematis secara berulang - ulang, secara tetap dengan selalu memberikan peningkatan beban. Tujuan pokok dari latihan adalah prestasi maksimal di samping kesehatan serta kesegaran jasmani bagi atlet.

Prinsip-prinsip latihan akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas suatu latihan. Menurut Sukadiyanto (2010:19) prinsip - prinsip yang seluruhnya dapat dilaksanakan sebagai pedoman agar tujuan latihan tercapai dalam satu kali tatap muka, antara lain: (1) prinsip kesiapan (readiness), (2) prinsip individual, (3) prinsip adaptasi, (4) prinsip beban lebih (overload), (5) prinsip progresif (peningkatan), (6) prinsip spesifikasi (kekhususan), (7) prinsip variasi, (8) prinsip pemanasan dan pendinginan, (9) prinsip latihan jangka panjang, (10) prinsip berkebalikan, (11) prinsip tidak berlebihan, (12) prinsip sistematik.

Tujuan latihan menurut Sukadiyanto (2010:9) antara lain untuk meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh,

mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus menambah dan menyempurnakan teknik, mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain dan meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding. Sedangkan tujuan dari latihan adalah memperoleh hasil, peningkatan keterampilan, kebugaran jasmani atau fisik tubuh yang maksimal dan lebih baik dari hari ke hari sesuai dengan hasil yang diinginkan.

2.1.3 Komponen Dari Latihan

a) Intensitas latihan

Intensitas latihan merupakan ukuran kesungguhan dalam melakukan kegiatan yang betul dalam pelaksanaannya. Jadi apabila seseorang atlet melakukan laihan secara bersungguh-sungguh dengan segala kemampuannya, berarti dapat menjalankan intensitasnya 100% (maksimal). Kategori intensitas : super maksimal 90-100% dari maksimum, maksimal 80-90% dari maksimum, sub maksimal 70-80% dari maksimum, intermediate 50-70% dari maksimum, rendah 30-50% dari maksimum (Bompa, 1983 : 78).

a) Volume Latihan

Volume latihan adalah latihan yang diberikan dalam satu set latihan, jumlah repetisi, waktu interval istirahat selam 2-3 menit bila beban di bawah 85% dari kemampuan maksimal, dan 3-5 menit jika beban lebih besar dari 85%.

b) Durasi

Durasi adalah lamanya waktu latihan yang di perlukan dalam satu set latihan. Waktu latihan sebaiknya adalah pendek tapi berisi dan padat

dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat. Selain inti setiap latihan juga harus dilakukan dengan usaha yang sebaik-baiknya dengan kualitas atau mutu yang tinggi.

c) Frekuensi Latihan

Frekuensi adalah lamanya latihan berapa kali latihan dalam satu minggunya, cepat atau lambatnya suatu latihan dilakukan setiap setnya. Mengenai masalah frekuensi latihan tiap minggunya, program dari De Lorne dan Watkin adalah sebanyak 4 kali dalam seminggu. Namun para pelatih dewasa saat ini pada umumnya setuju untuk menjalankan program latihan sebanyak 3 kali seminggu, agar tidak terjadi kelelahan yang kronis. Adapun lama latihan yang diperlukan adalah selam 6 minggu (M. Sajoto, 1988 : 35)

d) Ritme

Ritme adalah irama dari suatu latihan. Ritme juga merupakan sifat irama latihan yang berhubungan dengan tinggi rendahnya tempo dan berat ringannya suatu latihan dalam suatu sesi latihan.

2.1.4 Pengertian Bolabasket

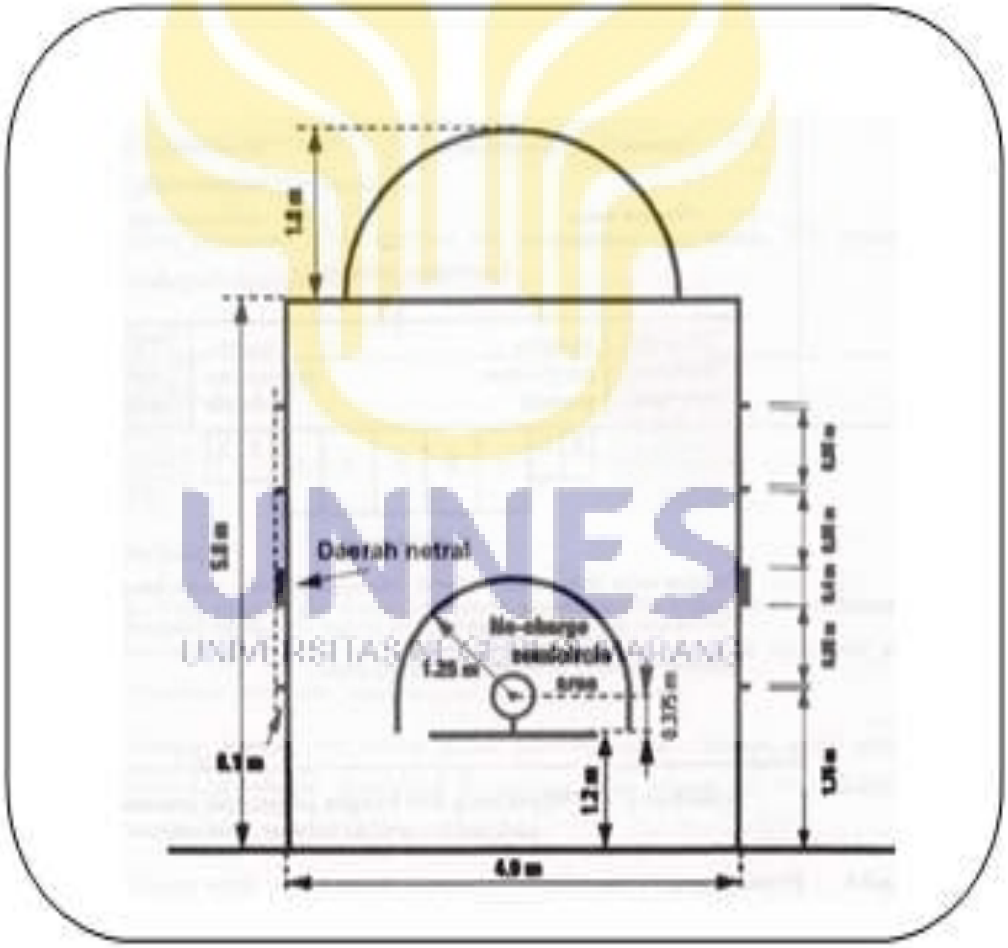
Bola basket adalah olahraga yang poluler di Amerika yang terdiri dari 2 tim 5 lawan 5 yang saling menyerang untuk mendapatkan poin, Oliver, Jon (2007:1). Menurut Dinata (2008:10) bola basket merupakan olahraga yang memiliki karakter sosial tertentu yang banyak mengandung unsur tipuan-tipuan untuk mengelabui lawan, persaingan untuk memperoleh kemenangan dan membuat setiap pemain memiliki kesempatan untuk berimprovisasi dengan bebas untuk mencetak angka. Sedangkan Menurut Barth & Boesing (2010:13) bola basket merupakan olahraga yang di dalamnya terdapat dua tim, bola, dua

keranjang, terdapat banyak kesempatan untuk saling menyerang, berfikir cepat dan tentunya menyenangkan.

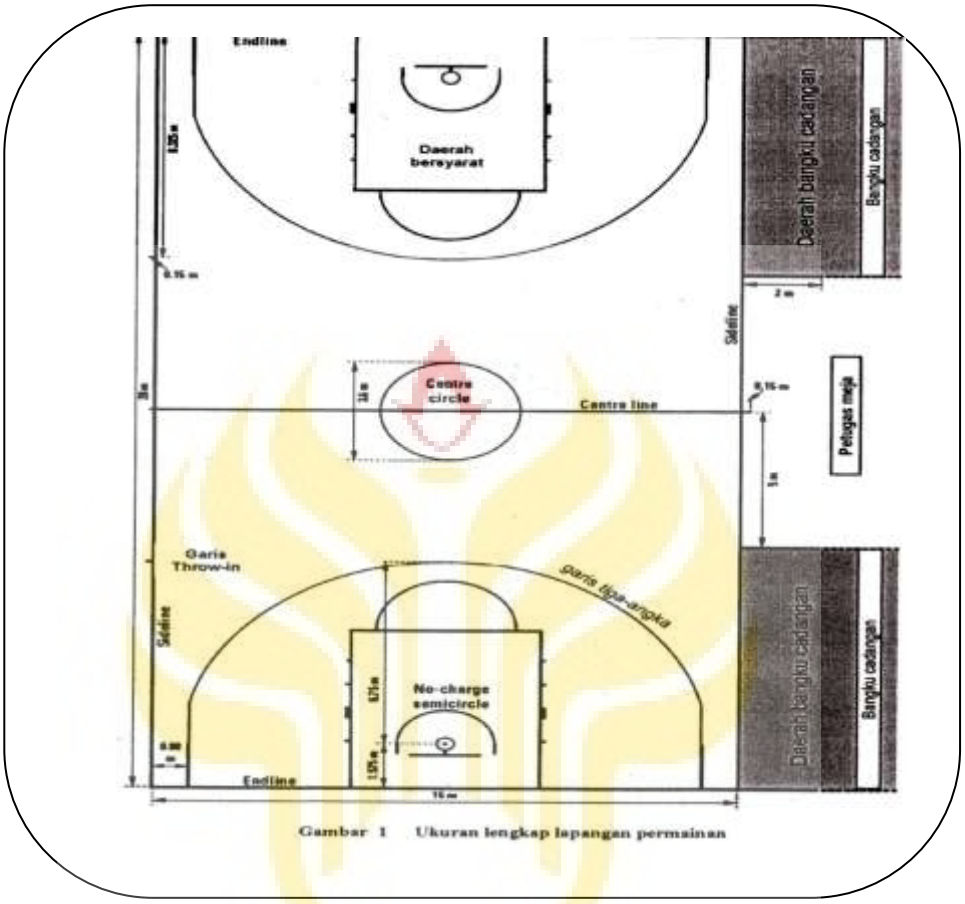
2.1.4.1 Sarana dan Prasarana

1. Lapangan dan Garis Lapangan Bebas.

Menurut buku Peraturan Resmi Bolabasket (2012:1-3) lapangan permainan harus rata, memiliki permukaan keras yang bebas dari segala sesuatu yang menghalangi dengan ukuran panjang 28 m dan lebar 15 m yang diukur dari sisi dalam garis batas. Berikut adalah gambar lapangan bolabasket:



Gambar 2.1 Garis Lemparan Bebas
Sumber: Peraturan Resmi Bolabasket. 2012.p.5

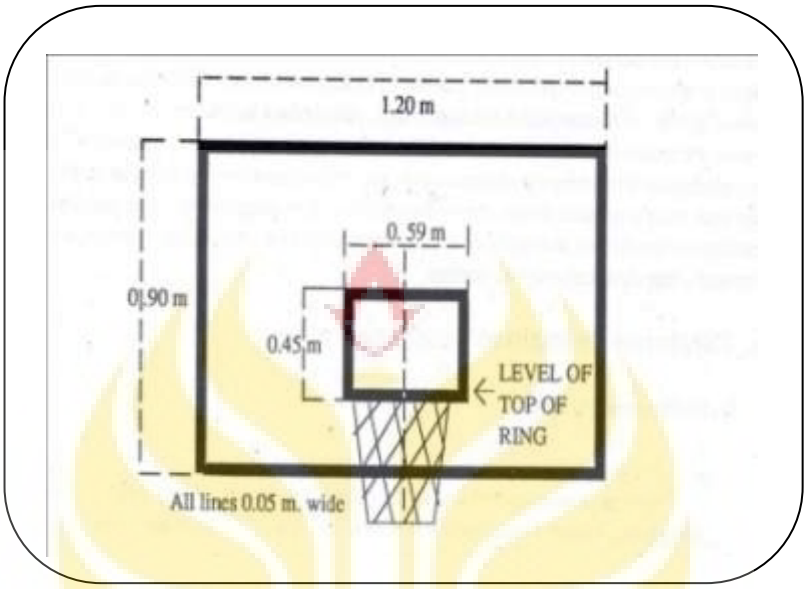


Gambar 2.2 Lapangan Bolabasket
Sumber: Peraturan Resmi Bolabasket. 2012.p.3

2. Papan Pantul

Kedua papan pantul terbuat dari kayu keras atau bahan yang tembus pandang (transparan) dengan tebal 3 cm sesuai dengan kekerasan kayu, lebarnya 1,80 m dan tingginya 1,20 m, biasanya menggunakan bahan fiber. Permukaanya rata dan bila tidak tembus pandang harus berwarna putih. Permukaan ini ditandai dengan: di belakang ring dibuat petak persegi panjang dengan ukuran 59 cm dan tingginya 45 cm dengan lebar garis 5 cm. Garis dasar

berbentuk empat persegi panjang tersebut dibuat rata dengan *ring* (Imam Sodikun 1992:82). Agar lebih jelasnya lihat gambar berikut.



Gambar 2.3 Papan Pantul
Sumber: Imam Sodikun. 1992.p.82

3. Bola

Bola harus berbetuk bundar dan permukaan luarnya terbuat dari kulit asli, kulit sintesis, karet atau bahan sintesis lainya. Bola yang dipakai pada pertandingan FIBA harus terbuat dari kulit asli atau bahan lain yang telah disetujui FIBA.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Bola harus mangembung sehingga ketika dijatuhkan ke permukaan lapangan dari ketinggian ±1,8 meter akan melambung kembali antara 1,2 - 1,4 meter diukur sampai ke bagian atas bola**.**

Bola ukuran 7 (keliling lingkaran 749-780 mm dan berat 567-650 gram) untuk putra dan bola ukuran (keliling lingkaran 724-737 mm dan berat 510-567 gram) untuk putri (Nuril Ahmadi, 2007:9).

2.1.5 Teknik Dasar Bolabasket

Taktik dan teknik yang digunakan sangat bervariasi dan menarik perhatian karena olah tubuh yang baik serta koordinasi yang baik membuat gerakan menjadi indah dan alami tapi teknik yang sangat mengagumkan itu yang sering dilihat di pertandingan nasional maupun internasional yang semua berawal dari teknik dasar yang baik. Menurut Oliver, Jon (2007:25) teknik dasar bola basket yaitu: menembak, mengumpan, mendribble, bertahan dan rebounding. Sedangkan menurut Ahmadi (2007:13-18) teknik dasar ada empat yaitu teknik dasar mengoper bola (passing atas, passing bawah, passing dada), teknik dasar menggiring bola (dribbling), teknik dasar menerima bola, dan teknik dasar menembak bola (shooting).

2.1.6 Teknik Dasar Passing

Passing merupakan teknik dasar utama dalam permainan bola basket. Dengan melakukan passing pemain dapat melakukan gerakan mendekati ring basket kemudian melakukan gerakan menembak (shooting) untuk mendapatkan point Ahmadi (2007:13). Jika dalam permainan bolabasket tidak bisa passing maka permainan pun akan terhambat bahkan cenderung tidak dapat berjalan. Permasalahan dalam passing lebih kompleks di karenakan setiap individu diharuskan dapat mengoper bola dengan tepat kepada teman.

Menurut Ahmadi (2007:18) passing adalah suatu gerakan memberikan bola ke teman satu tim agar dapat menambah angka atau hanya mengacaukan tim lawan agar pertahanan bisa dikacaukan.

Hasil akhir yang sempurna dan rangkaian operan yang baik adalah suatu kepada teman satu regu yang berada pada posisi bebas dengan keranjang. Bantuan *assist* yang baik sama penting dan menariknya dengan mendapatkan

angka. Mengoper ada tiga teknik yang meliputi : 1) operan dada (*chest pass*), 2) operan pantul (*bounce pass*), 3) operan atas (*overhead pass*). Teknik dasar mengoper (*passing*) dalam bolabasket adalah sebagai berikut :

2.1.6.1 Teknik dasar p*assing chest pass* (operan dada)

Operan dada dengan menggunakan dua tangan mungkin merupakan umpan yang paling sering digunakan dalam pertandingan bola basket.

Menurut Oliver, Jon (2007:36) umpan dada bisa diandalkan dan dilakukan untuk memindahkan bola dari seorang pemain ke rekan satu timnya, biasanya di daerah perimeter. Untuk melakukan operan dada, posisikan dirimu kira – kira 3 meter dari sasaran, misal dengan seorang teman atau dinding di gedung olahraga.

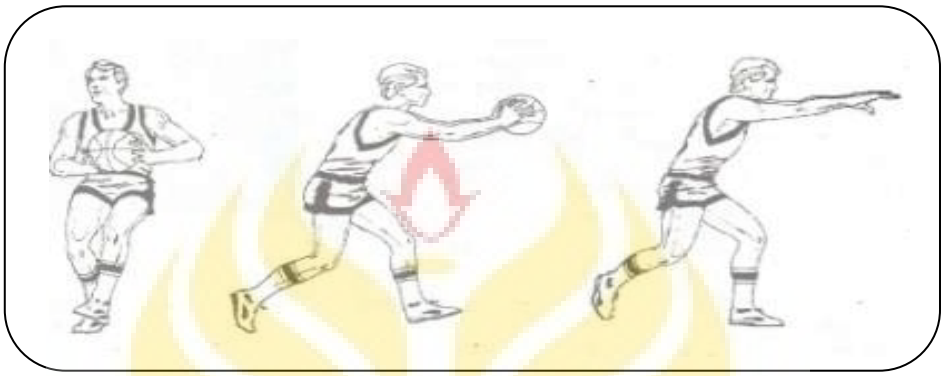
Lakukan dengan memegang bola didaerah dada dan lemparkanlah bola hingga lepas dari telapak jari – jarimu. Gerak jari dan ibu jari ini akan membuat bola sedikit melintir saat melayang ke arah sasaran.

Cara melakukan *passing chest pass* menurut Nuril Ahmadi (2007:14):

1. Bola dipegang sesuai dengan teknik memegang bola basket.
2. Sikut dibengkokan ke samping sehingga bola dekat dengan dada.
3. Sikap kaki dapat dilakukan sejajar atau kuda – kuda dengan jarak selebar bahu.
4. Lutut ditekuk, badan condong ke depan, dan jaga keseimbangan.
5. Bola didorong ke depan dengan kedua tangan sambil meluruskan lengan dan diakhiri dengan lecutan pergelangan tangan sehingga telapak tangan menghadap keluar.
6. Bagi yang baru belajar, gerakan pelurusan dapat dibantu dengan

melangkahkan salah satu kaki ke depan.

7. Arah operan setinggi dada, atau antara pinggang dan bahu penerima.
8. Bersamaan dengan gerak pelepasan bola, berat badan dipindahkan ke depan.Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar berikut :



Gambar 2.4 : *Chest pass*

Sumber : Ahmadi Nuril. 2007. P 14

2.1.7 Ekstrakurikuler

2.1.7.1 Kegiatan ekstrakurikuler

Menurut Rusli Lutan (1986:7) kegiatan ekstrakurikuler adalah aktivitas di sekolah atau lembaga pendidikan yang dilaksanakan diluar jam pelajaran wajib bagi setiap anak dan aktivitas itu termasuk dalam kurikulum yang telah tersusun bagi suatu tingkat kelas atau sekolah. Dengan kata lain ekstrakurikuler merupakan aktivitas tambahan, pelengkap bagi pelajaran wajib. Dari kedua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran/intrakurikuler dan wajib diikuti siswa, sebagai upaya untuk mengembangkan salah satu bidang yang diminati oleh siswa untuk mengasah potensi/keterampilan yang ada pada dirinya dan merupakan pelengkap bagi pelajaran wajib. Sedangkan Menurut Sahertian (1987:83) menjelaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam

pelajaran biasa (termasuk pada waktu libur) yang dilakukan di sekolah ataupun di luar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa mengenai hubungan antara berbagai mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya.

2.1.7.2 Fungsi kegiatan ekstrakurikuler

Menurut kajian Anifral Hendri (2008:2) mengenai fungsi kegiatan ekstrakurikuler adalah sebagai berikut :

a. Pengembangan, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan kreativitas peserta didik sesuai dengan potensi, bakat dan minat mereka.
b. Sosial, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan rasa tanggung jawab sosial peserta didik.
c. Rekreatif, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan suasana rileks, mengembirakan dan menyenangkan bagi peserta didik yang menunjang proses perkembangan.
d. Persiapan karir, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kesiapan karir peserta didik.

2.1.7.3 Tujuan kegiatan ekstrakurikuler

Menurut Anifral Hendri (2008:2-3), mengemukakan pendapat umumnya mengenai beberapa jenis kegiatan ekstrakurikuler dalam beberapa bentuk yaitu :

a. Krida, meliputi Kepramukaan, Latihan Dasar Kepemimpinan Siswa (LDKS), Palang Merah Remaja (PMR), Pasukan Pengibar Bendera Pusaka (PASKIBRAKA).
b. Karya Ilmiah, meliputi Kegiatan Ilmiah Remaja (KIR), kegiatan

penguasaan keilmuan dan kemampuan akademik, penelitian.

c. Latihan/lomba keberbakatan/ prestasi, meliputi pengembangan bakat olah raga, seni dan budaya, cinta alam, jurnaistik, teater, keagamaan.

d. Seminar, lokakarya, dan pameran/ bazar, dengan substansi antara lain karir, pendidikan, kesehatan, perlindungan HAM, keagamaan, seni budaya.

e. Olahraga, yang meliputi beberapa cabang olahraga yang diminati tergantung sekolah tersebut, misalnya : Basket, Karate, Taekwondo, Silat, Softball, dan lain sebagainya.

2.1.7.4 Ekstrakurikuler Olahraga

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan kegiatan yang sangat menunjang bagi siswa khususnya dalam bidang olahraga. Karena ektrakurikuler dalam bidang olahraga adalah merupakan kegiatan yang berkaitan dengan penerapan pendidikan jasmani. Menurut Rusli Lutan (1986:8) kegiatan ekstrakurikuler yang berintikan kegiatan olahraga pada dasarnya merupakan pengajaran gerak, dimana terjadi relasi antara pembina dan para anak didik. Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang penting disemua sekolah kita. Olahraga, sebagai bagian daripadanya, termasuk kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler yang paling populer. Berbagai macam olahraga disediakan bagi murid-murid sejak di sekolah dasar hingga sekolah lanjutan tingkat atas.

2.2 Kerangka Berpikir

Pengembangan latihan passing bola basket merupakan latihan passing yang dilakukan dengan cara melempar bola dengan sesuai arah jarum jam dengan bentuk barisan dan pola berbentuk lingkaran dengan dua pola gerakan statis dan dinamis, jadi dalam latihan ini sedikit demi sedikit akan memperbaiki

akurasi passing dan kerjasam tim. Keterampilan dan kesadaran terhadap gerak yang dilakukan oleh siswa secara bertahap dan berkelanjutan akan makin membaik akurasinya dan adaptasinya. Perkembangan sosial anak memiliki peran sebagai stimulant dalam proses “memperbaiki gerak”, khususnya bentuk bentuk keterampilan dasar yang diperlukan dalam permainan bolabasket. Selama tahapan spesifik banyak bentuk – bentuk keterampilan dasar bolabasket yang sudah dikuasai dengan baik oleh siswa dan akan terus membaik. siswa juga dapat melakukan gerak gerak dasar dalam berbagai variasi untuk mengurangi kejenuhan saat latihan.

Pada kenyataanya dalam proses latihan juga dibutuhkan program latihan yang baik, bervariasi dan menarik yang dapat menunjang peningkatan kemampuan setiap pemain. Dari pelaksanaan latihan sebelumnya dijumpai pemain yang kurang aktif bergerak, tidak senang, dan bosan dalam mengikuti kegiatan latihan.Pengembangan latihan *passing* bolabasket merupakan salah satu upaya yang harus diwujudkan. Karena latihan *passing* ini dapat mengembangkan aspek (kognitif, afektif, dan psikomotor) yang efektif dan efisien. Serta meningkatkan daya tarik pemain dalam model latihan *passing* pada permainan bolabasket. Keuntungan lain dari latihan ini adalah pemain dapat meningkatkan akurasi tepat ,cepat, dan tepat. Hal tersebut juga dapat lebih cepat untuk meningkatkan kemampuan *passing* pemain, sehingga pelatih dapat diuntungkan terhadap lamanya waktu yang dibutuhkan untuk melakukan latihan dasar *passing*.

BAB V

KAJIAN DAN SARAN

5.1 Kajian Prototipe Produk

Salah satu jenis olahraga yang sedang populer dan banyak diminati oleh kalangan remaja khususnya pelajar dan mahasiswa di luar ataupun dalam negeri saat ini adalah permainan bolabasket. Bolabasket kini telah banyak berkembang hingga menjadi salah satu olah raga 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.

Meningkatkan kemampuan bolabasket salah satunya dapat dilakukan dengan cara mengikuti ekstrakulikuler bolabasket yang tersedia di sekolah. Ekstrakulikuler bolabasket dapat menjadi sarana siswa untuk menyalurkan hobbi dan bakatnya. Tetapi dalam pelaksanaan ekstrakulikuler ada beberapa kekurangan yang biasanya ditemukan. Salah satu kekurangan tersebut adalah kurangnya variasi latihan yang diberikan oleh seorang pelatih sehingga membuat para siswa jenuh, motivasi berkurang dan kehilangan semangat. Kurangnya variasi latihan itu salah satunya terjadi pada model latihan *passing*. Hal ini tentu dapat menghambat kemampuan berkembang siswa.

Pengembangan variasi latihan *passing* akan membuat kemampuan *passing* siswa semakin bertambah. Peneliti kemudian mengembangkan latihan *passing* yang dinamakan *CLOCK PASS*. Dengan adanya variasi latihan *passing* ini diharapkan dapat meningkatkan semangat latihan siswa sehingga mereka lebih tertarik untuk berlatih dan menambah motivasi mereka untuk mampu

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

meningkatkan kemampuan passing. Pengembangan latihan ini juga dikemas dalam VCD supaya dapat dengan mudah dilihat dan dipelajari kapanpun kita inginkan. VCD sebelumnya juga telah ditinjau oleh ahli media sehingga layak untuk dipergunakan sebagai media latihan.Variasi latihan *CLOCK PASS* ini juga melalui tahapan-tahapan tertentu yang meliputi tinjauan ahli bidang bolabasket, uji coba kelompok kecil (10 sampel) dan uji coba kelompok besar (20 sampel). Tahapan-tahapan tersebut dilakukan untuk memastikan bahwa model latihan CLOCK PASS benar-benar layak digunakan sebagai salah satu alternatif latihan *passing* bola basket.

Terdapat beberapa revisi yang diberikan ahli bidang kepelatihan bolabasket terhadap produk sebelum dilakukan uji coba kelompok kecil, antara lain:

1. Jumlah anak setiap kelompok harus bertambah setiap minggunya atau set dan repetisinya. Semakin banyak penambahan dan set repetisinya, akan semakin membaik dan beban latihannya meningkat.
2. Ditekankan siswa agar untuk bergerak dan berlari untuk mengurangi kejenuhan dan meningkatkan kerjasama tim, Untuk meningkatkan kelincahan dan kecepatan pemain
3. Jarak saat melakukan *passing* disesuaikan dengan sumber buku yang sudah ada, Apabila terlalu jauh menyebabkann siswa kesulitan melakukan metode tersebut pada tahap awalnya

Beberapa revisi yang diberikan para ahli bidang bolabasket terhadap produk yang dikembangkan peneliti setelah uji coba kelompok kecil, antara lain:

1. Untuk lama saat melakukan passing dengan menggunakan waktu disesuaikan sumber buku tes kemampuan passing *AHAAPER* dan sebagai pedoman lama melakukan passing.
2. Untuk penerimaan bola atau *catching* tidak harus di daerah dada melainkan pemain bisa meminta bola sesuai yang diinginkan, untuk meningkatkan konsentrasi pemain dalam melakukan *passing*
3. Siswa untuk selalu ditekankan komunikasi saat melakukan *passing* jika tidak ada komunikasi diberi ketegasan hukuman. Dengan wajib komunikasi untuk meningkatkan kerjasama tim dengan komunikasi.

Uji kelompok besar telah menunjukkan hasil yang baik sehingga tidak dilakukan revisi produk. Menurut para ahli bolabasket, program latihan telah dibuat semakin meningkat sehingga peningkatan pemain juga semakin terlihat pada tes akhir *passing.* Pemberian jarak antar siswa yang melakukan model latihan *clock pass* pada setiap pertemuan sudah efektif dan sesuai dengan kemampuan siswa. Kesimpulan dari hasil data tersebut adalah model latihan CLOCK PASS layak untuk digunakan sebagai alternatif latihan peningkatan kemampuan *passing* siswa dan dapat digunakan untuk alternatif dalam latihan ekstrakulikuler bolabasket.

Kelebihan dari produk ini adalah VCD dapat dilihat secara berulang-ulang dan kapanpun. Hal ini dapat membuat siswa bisa menontonnya diluar jadwal latihan secara berulang-ulang sehingga dapat mempercepat pemahaman siswa. Ada pula kekurangan dalam variasi latihan *passing* yang dikemas dalam VCD ini yang meliputi pengambilan video yang belum profesional sehingga kualitas gambar masih belum baik. Pencahayaan dan fokus kamera juga masih banyak kekurangan karena kemampuan peneliti yang masih terbatas dalam pengambilan

video. Kendala teknis di lapangan yang tidak terduga juga menjadi salah satu kendala yang tidak dapat dihindari walaupun persiapan peneliti sudah cukup maksimal. Penelitian yang telah dilakukan ini juga dapat digunakan sebagai pembelajaran dan pertimbangan dalam melaksanakan penelitian selanjutnya.

5.2 Saran

Pada bagian ini dikemukakan beberapa saran sehubungan dengan produk yang dikembangkan. Supaya penelitian yang akan datang bisa lebih baik lagi, beberapa saran yang diberikan peneliti adalah:

1. Sampel penelitian sebaiknya dilakukan pada lingkup yang lebih luas, sehingga hasilnya bisa lebih memperlihatkan keadaan yang sebenarnya.
2. Pengembangan variasi latihan ini hanya sampai pada pembuatan produk, sebaiknya dikembangkan lagi dengan melakukan penelitian mengenai efektivitas produk.
3. Mengembangkan lebih banyak lagi varisi latihan *passing* agar siswa bisa lebih semangat berlatih dan memberikan motivasi siswa untuk mengembangkan kemampuan *passing* secara maksimal.

Demikian saran-saran terhadap pemanfaatan, diseminasi, maupun pengembangan produk lebih lanjut terhadap pengembangan variasi latihan *passing* yaitu model latihan *CLOCK PASS* pada Tim Ekstrakurilkuler Bolabasket SMP N 1 Cepiring.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR PUSTAKA

Ahmadi, Nuril. (2007). Permainan bola basket. Surakarta: Era Intermedia.

Anifral Hendri. (2008). Ekskul Olahraga Upaya Membangun karakter Siswa. http://202.152.33.84/index.php?option=com_content&task=view&id=16421&Item id=46. Saturday, 1 November 2008. Pkl: 08.42.WIBB.

Barth & Boesing. (2010). Training basketball. Maidenhead: Mayer Sport (UK). Ltd.

Degeng, S. 2002. Metodologi Penelitian Pengembangan. Malang: Depdiknas Pusat Penelitian Pendidikan UM.

Dinata, Marta. (2008). Bola basket. Ciputat: Cerdas Jaya.

Ipang Setiawan dan Heri Triyanto. 2014. "Pengembagan Permainan Tradisonal Gobak Sodor Bola dalam Pembelajaran Penjas pada Siswa SD". *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia.* Vol. 4 No. 1, pp. 39-45.

Johnson Barry L & Nelson Jack K. (1969). *Practical Measurements For Evaluation in Physical Education. Pearson Education, Inc.*

Jon, Oliver. (2007). Dasar-dasar bola basket. USA: Human Kinetis.

Metzler & Michael, W. (2000). *Instructional models for physical education. Needham Heights*: Allyn and Bacon.

M.Sajoto. 1988. Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Semarang : Dahara Price.

PB. PERBASI. 2008. *Official Basketball Rules.* Jakarta: Bidang III PERBASI.

-----.2012. *Peraturan Resmi Bolabasket*. Jakarta: Pengurus Besar Persatuan Bolabasket Seluruh Indonesia.

Rusli Lutan. 1986. *Pengelolaan Interaksi Belajar Mengajar Intrakurikuler, Korikuler, dan Ekstrakurikuler*. Jakarta: Karunika Jakarta Universitas Terbuka.

Sagala, S. (2012). Konsep dan makna pembelajaran. Bandung: Alfabeta.

Sukadiyanto. (2010). Pengantar teori dan metodologi melatih fisik. Yogyakarta: UNY.

(2002). Teori dan metodologi melatih fisik petenis. Yogyakarta: UNY.

Sahertian P.A. 1987. *Dimensi-dimensi Administrasi Pendidikan Disekolah,* Malang: Mataram Muda.

Sugiyono. 2009. Metode Penelitian Pendidikan, pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D. Bandung : Penerbit Alfabeta

Siti Nurrochmah, Supriyadi dan I Nengah Sudjana. 2009. *Pengembangan Instrumen Tes Bolabasket Bagi Pemula*. Jakarta: Asisten Deputi IPTEK Olahraga, Deputi Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga, Kemenpora R.I.

Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Tegartia. (2010). Latihan kebugaran jasmani. Diunduh tanggal 14 januari 2014 jam 20.06 WIB. http://tegartia.wordpress.com/tag/ciriciri-latihan/.

Wissel, Hall. 2000. *Basket Ball Step to Succes*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG