



PENGEMBANGAN VARIASI LATIHAN LAY UP SHOOT BOLA BASKET PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BASKET

M. Anas Surimeirian¹, Rizkeikurniawan², Andi nova³

^{1,2,3} Fakultas Ilmu pendidikan, Universitas Samudra Langsa, Indonesia

Informasi Artikel

Diterima 2022-05-20
Direvisi 202x-06-12
Dipublikasikan 2022-06-19

Keyword:

Variasi Latihan, Latihan Lay up,
dan Bola Basket

ABSTRACT (10 PT)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengembangan variasi latihan lay up bola basket pada siswa ekstrakurikuler basket SMA di Kota Medan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian pengembangan (R&D). Subjek penelitian yaitu keseluruhan objek dimana terdapat beberapa narasumber atau informan yang dapat memberikan informasi tentang produk variasi latihan lay up pada penelitian pengembangan. Hasil uji kelayakan produk variasi oleh ahli olahraga bola basket diperoleh skor 54 dengan skor maksimal 60 sehingga persentase kelayakan sebesar 90%. Hasil uji kelayakan produk variasi oleh ahli media diperoleh skor 94 dengan skor maksimal 100 sehingga persentase diperoleh 94%. Hasil uji coba pemakaian kepada pelatih diperoleh skor 77 dengan skor maksimal 80 sehingga persentase diperoleh 96,25%. Hasil tanggapan subjek uji coba pemakaian diperoleh skor 2700 dengan skor maksimal 3000 sehingga persentase diperoleh 90%. Kesimpulan penelitian ini yaitu pengembangan variasi latihan lay up bola basket pada atlet ekstrakurikuler basket di SMA Kota Medan dikembangkan dalam bentuk buku panduan. Kelayakan variasi latihan lay up bola basket pada atlet ekstrakurikuler basket dapat dikategorikan Sangat Baik layak dan dapat digunakan

© 2020 The Authors. Published by Universitas Negeri Padang.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>)



Penulis Korespondensi:

M. Anas Surimeirian 1, Rizkeikurniawan2, Andi nova3

Lembaga

Email: anassurimeirian@unsam.ac.id , rizkei@unsam.ac.id , andinova@unsam.ac.id

PENDAHULUAN

Olahraga bola basket merupakan olahraga yang disenangi dan banyak dimainkan oleh masyarakat maupun siswa siswi dalam dunia pendidikan. Olahraga bola basket berkembang dengan pesat dan dapat dibuktikan dengan makin banyak berdirinya klub atau kegiatan di lingkungan sekolah dan juga banyak diselenggarakannya kejuaraan bola basket yang bersifat daerah, nasional dan internasional. Jenis olahraga ini

melibatkan banyak orang, kebanyakan dimainkan oleh anak muda dengan pemain terbanyak pria remaja, permainan bola basket juga dapat dimainkan oleh pria maupun wanita dari segala usia dan ukuran tubuh bahkan oleh mereka yang kekurangan dalam hal fisik. Bola basket ditemukan sebagai olahraga dalam ruangan (*indoor sport*) dan sekarang dimainkan baik di dalam maupun luar ruangan. Olahraga bola basket merupakan olahraga permainan yang bertujuan menghasilkan poin dan mempertahankan wilayah pertahanan agar tidak kemasukan poin dari Tim lawan.

Teknik dasar dalam bola basket terdiri dari *Passing, dribbling, Shooting*, dan pivot. 1) Men-*Dribble* bola (*Dribbling*), 2) Menangkap bola (*Catching*), 3) Mengoper bola (*Passing*); (a) Dengan dua tangan: *Chest pass, Bounce pass, Overhead pass*, (b) Dengan satu tangan: *Baseball pass, Lob pass, Hook pass, Jump pass*, 4) Menembak (*Shooting*); (a) Menghadap papan (*Facing shoot*), (b) Membelakangi papan (*Back up shoot*).

Akhmad (2013) Teknik *lay up* merupakan teknik dalam bola basket yang efektif dalam menghasilkan poin. *lay up* biasa dilakukan siswa atau atlet pemula dalam dalam menghasilkan poin. Untuk dapat menghasilkan teknik *lay up* yang baik tentu harus melakukan latihan yang rutin dan sistematis oleh siswa/ atau atlet agar teknik *lay up* efektif dilakukan dan mendapatkan poin. Salah satu teknik dalam bermain bola basket adalah teknik *lay up*. Ahmadi, (2007) menerangkan *lay up shoot* ialah tembakan yang dilakukan dari jarak dekat sekali dengan keranjang basket, hingga seolah-olah bola itu diletakan ke dalam keranjang basket yang didahului dengan gerakan dua langkah. , SMA 19 Medan, SMA Marta Dinata dan SMA 3 Medan. Ketiga SMA tersebut memiliki rutinitas kegiatan ekstrakurikuler yang cukup dikenal dan banyak mengikuti event-event pertandingan bola basket setiap tahunnya.

Hasil observasi pada saat pertandingan uji coba pada tanggal 5 Februari 2020 saat pertandingan SMA Marta Dinata dan SMA 3 Medan. Hasil pengamatan saat permainan siswa sering gagal menghasilkan poin melalui teknik *lay up*. Kerja sama yang diterapkan mudah dibendung lawan satu sama lain. Teknik *lay up* dominan dilakukan siswa dalam menghasilkan point namun sering kali gagal dan mendapatkan poin pertandingan.

Tabel 1. Data Obeservasi Tingkat Keberhasilan *Lay up Shoot*

NO	Tim Bola Basket	Teknik <i>Lay up</i>			Jumlah
		Masuk	Gagal	Kesalahan Teknik	
1	SMA 19 Medan	4	8	4	16
2	SMA Marta Dinata	3	10	5	18
3	SMA 3 Medan	6	13	7	26
	Jumlah	13	31	16	60
	Persentase	21,66%	51,66%	26,66%	

Pada tabel tersebut tingkat keberhasilan *lay up* pada saat pertandingan bola basket yaitu dari 60 kali pemain melakukan *lay up* saat pertandingan hanya 13 kali atau 21,66% yang berhasil masuk dengan sempurna dan menghasilkan point. Teknik *lay up* yang gagal masuk dan tidak menghasilkan point sebanyak 31 kali dengan persentase 51,66%. Dari seluruh upaya pemain dalam melakukan *lay up* terdiri 16 kali atau dengan persentase 26,66% pemain melakukan kesalahan teknik yang mengakibatkan pelanggaran dan menguntungkan tim lawan dalam menguasai bola. Berdasarkan hasil pengamatan saat pertandingan bola basket di atas dapat disimpulkan

bahwa kematangan pemain dalam melakukan latihan *lay up* masih minim sehingga mengakibatkan kesulitan pemain dalam memanfaatkan peluang dalam menghasilkan point.

Berdasarkan observasi tersebut dalam bermain bola basket siswa kurang mampu melakukan teknik *lay up shoot* dengan baik sehingga sering kali gagal menghasilkan point saat bertanding. Untuk itu perlu adanya pengembangan variasi model latihan *lay up shoot* kepada pemain dan memberikan pedoman khusus kepada pelatih sehingga dapat membantu pelatih dalam menerapkan bentuk latihan secara maksimal dan berkelanjutan. Pengembangan variasi model latihan yang berfokus pada peningkatan teknik *lay up shoot* dan melibatkan keseluruhan aspek dalam upaya penyerangan kepada tim lawan.

Pengembangan variasi latihan *lay up shoot* yang dikembangkan yaitu latihan *drill* kombinasi beberapa teknik dalam bola basket sebelum melakukan *lay up shoot*. Program tersebut motivasi siswa untuk selalu mencoba dan mencoba latihan. Oleh karena itu suasana latihan akan terasa lebih menyenangkan dan memiliki daya tarik siswa untuk mau melakukan dari diri sendiri tanpa adanya paksaan. Latihan yang bervariasi akan dapat membantu pelatih dalam usaha meningkatkan teknik dasar dalam olahraga bola basket. Sukadiyanto (2002) latihan bersifat progresif, artinya dalam pelaksanaan latihan dilakukan dari yang mudah ke yang sukar, sederhana ke kompleks, umum ke khusus, bagian ke keseluruhan, ringan ke berat, dan dari kuantitas ke kualitas, serta dilaksanakan secara kontinyu, maju dan berkelanjutan.

Penguatan teknik *lay up* perlu diajarkan dengan benar kepada siswa terlebih dahulu, sebab teknik dasar ini merupakan teknik dasar yang paling penting dalam permainan bola basket. Teknik tembakan *lay up* sebaiknya dilatihkan terlebih dahulu, sebelum dilaksanakan pada saat bermain sesungguhnya. Hal tersebut dikarenakan tembakan *lay up* memerlukan langkah dua atau lompat-langkah-lompat, yang akan berakibat malakukan pelanggaran. Hal mendasar dan paling penting mengajarkan teknik *lay up* kepada pemain dan akan sangat menguntungkan bagi pemain, sebab keberhasilan dalam melakukan *lay-up* masih membutuhkan penggunaan teknik dan pengambilan langkah yang tepat untuk memaksimalkan hasil tembakan. *Lay-up* bisa dilakukan dengan atau tanpa bantuan papan.

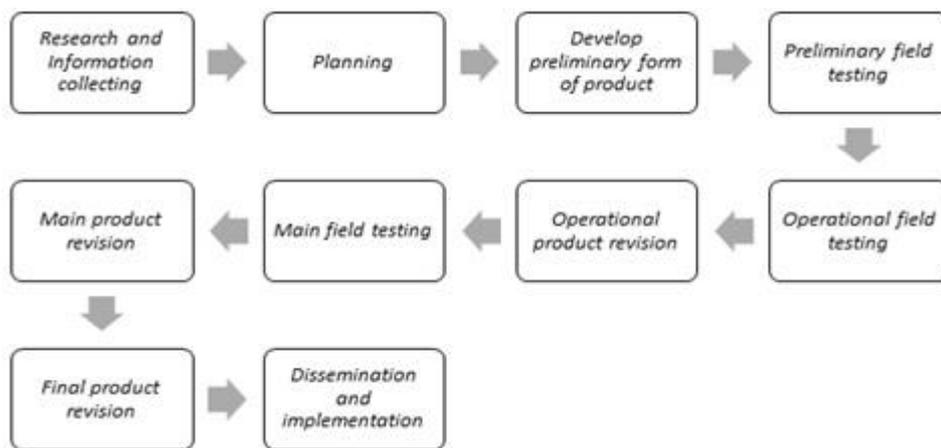
Oliver, J (2007) menjelaskan bahwa mengoptimalkan keberhasilan ketika seorang pemain mendekati ring basket dari sisi kanan maupun kiri, penggunaan papan yang tepat akan meningkatkan kemungkinan berhasilnya tembakan lebih besar. Melihat sangat pentingnya *shoot* pada permainan bola basket, maka peneliti mengangkat *shoot* untuk diteliti, namun peneliti lebih memfokuskan pada *lay-up shoot*. Karena *lay-up shoot* sangat bermanfaat dalam pelaksanaan *fast break* dan juga bermanfaat untuk memecah pertahanan lawan. *lay-up shoot* merupakan teknik dasar yang relatif mudah dilakukan akan tetapi masih banyak pemain bola basket yang melenceng dalam memasukan bola ke dalam basket, Permana dan Rusdiyanto (2016). Bompa dan Haff (2009) menjelaskan variasi yaitu komponen kunci untuk merangsang penyesuaian respon latihan, akuisisi peningkatan kinerja secara cepat ketika tugas baru diberikan, tetapi akuisisi yang lambat dengan pengulangan latihan pada rencana latihan akan menyebabkan program *overtraining* yang monoton”.

Prestasi orang yang melakukan *lay up* sendiri sangat ditentukan oleh kecepatan awalan dalam melangkah, sudut pada saat menekuk lutut, kekuatan tangan dan kaki, sudut pelepasan bola, pandangan, dan teknik mengatur posisi tubuh pada saat melakukan *lay up*. Menurut Sumiyarsono (2002) ada beberapa faktor yang berpengaruh terhadap hasil menembak, yaitu; (1) Jarak, (2) Mobilitas, (3) Sikap penembak, (4) Ulangan tembakan. Teknik *shoot* yang biasa dilakukan oleh pemain basket untuk memasukkan bola dengan cara mengantar bola pada ring yaitu teknik *lay up shoot*.

Wisel (1996) menjelaskan penggunaan model, pelatih berusaha mengorganisasi latihan dalam cara yang obyektif, metode dan isi yang mirip dengan situasi pertandingan. Latihan *lay up shoot* merupakan latihan yang menyenangkan yang sistem latihannya berkompentisi saat latihan. Intensitas latihan *lay up shoot* cukup tinggi dan dapat merangsang motivasi serta hasrat ingin mencoba. Latihan *lay up* akan menjadi lebih menyenangkan jika diterapkan dengan cara berkompentisi sehingga siswa lebih tertarik dan ingin mencoba latihan dengan memaksimalkan kemampuannya dalam melakukan *lay up shoot*. Latihan yang bervariasi akan meningkatkan motivasi dan minat pemain dalam menerapkan bentuk latihan dengan maksimal. Selain dari prinsip latihan yang bervariasi pelatih juga harus memperhatikan model latihan yang diterapkan kepada pemain untuk mendukung efektifitas dari latihan yang sesuai dengan kebutuhan pemain saat menerapkan latihan.

METODE

Waktu pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada bulan Juli 2020 di SMA Negeri 19 Medan dan SMA Marta Dinata Medan. Prosedur penelitian yang lakukan yaitu melakukan ujicoba produk dan uji coba pemakaian produk berupa buku panduan Latihan. Pada Penelitian ini yang menjadi objek penelitian ini yaitu produk variasi latihan *lay up* yaitu Variasi Latihan *Lay up* bola basket siswa ekstrakurikuler Basket.dengan instrumen penelitian yang digunakan adalah analisis kebutuhan sebagai sumber awal pengembangan produk, dan keseluruhan penilaian menggunakan angket sebagai dasar penilaian produk kepada para ahli dan pengguna. Penelitian ini mengacu pada langkah penelitian pengembangan menurut langkah pengembangan yang dikemukakan oleh Borg & Gall dalam Sugiyono (2007: 775). Prosedur penelitian pengembangan dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 1. Langkah Research and Development (R&D)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

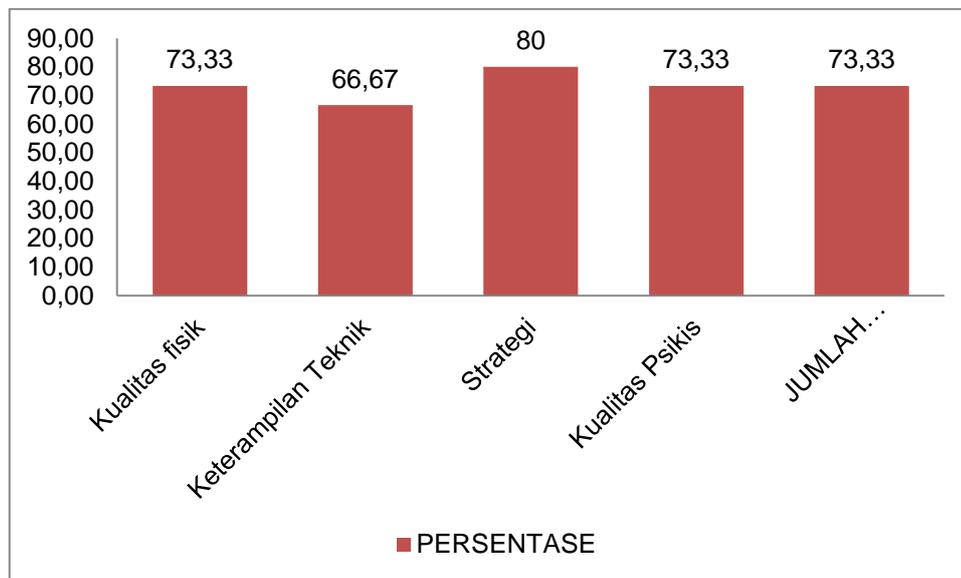
Validasi yang dilakukan mengenai kesempurnaan desain produk buku panduan variasi latihan *lay up*. Dari ahli Ahli Olahraga Bola Basket dilakukan oleh Bapak Indra Darma Setepu. S.Pd., M.Kes.diperoleh hasil sebagai berikut pada desain variasi latihan *lay up* yang dikembangkan yaitu :

Tabel 1. Persentase Skor Penilaian Desain Variasi Latihan Lay Up

NO	INDIKATOR	SKOR MAX	SKOR	PERSENTASE
1	Kualitas fisik	15	11	73,33
2	Keterampilan Teknik	15	10	66,67
3	Strategi	15	12	80
4	Kualitas Psikis	15	11	73,33
5	JUMLAH KESELURUHAN	60	44	73,33

Berdasarkan tabel di atas dapat dideskripsikan bahwa kualitas fisik pada variasi latihan lay up diperoleh skor 11 dengan skor maksimal 15 sehingga diperoleh persentase 73,33%. Keterampilan teknik pada variasi latihan lay up diperoleh skor 10 dengan skor maksimal 15 sehingga diperoleh persentase 66,67%. Strategi pada variasi latihan lay up diperoleh skor 12 dengan skor maksimal 15 sehingga diperoleh persentase 80%. Kualitas psikis pada variasi latihan lay up diperoleh skor 11 dengan skor maksimal 15 sehingga diperoleh persentase 73,33%.

Kelayakan desain variasi latihan pada buku panduan secara keseluruhan indikator diperoleh skor 44 dengan skor maksimal 60 sehingga persentase kelayakan sebesar 73,33%. Dapat disimpulkan bahwa desain variasi latihan lay up pada buku panduan dapat dikatakan "layak" dan dapat digunakan setelah dilakukan perbaikan. Berikut dapat dilihat secara jelas histogram penilaian ahli olahraga basket yaitu sebagai berikut :



Gambar 1. Histogram Penilaian Ahli Olahraga Basket

1) Ahli Media

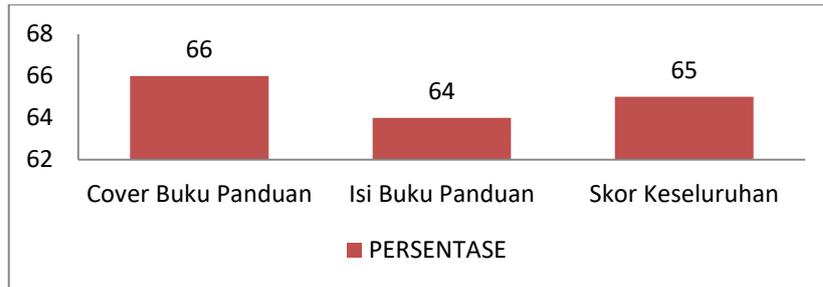
Ahli media buku panduan variasi latihan lay up dilakukan oleh Dr. Yuniarto mudjisusaty, M.Pd salah satu dosen di Universitas Negeri Medan. Penilaian pada desain produk buku panduan variasi latihan lay up yaitu penilaian pada cover buku panduan dan penilaian pada isi buku panduan. Berikut dapat dilihat hasil penilaian ahli media pada tabel dibawah ini :

Tabel 2. Tabel Penilaian Ahli Media Pada Buku Desain Buku

NO	INDIKATOR	SKOR MAX	SKOR	PERSENTASE
1	Cover Buku Panduan	50	33	66
2	Isi Buku Panduan	50	32	64
3	Skor Keseluruhan	100	65	65

Berdasarkan tabel di atas maka dapat dideskripsikan penilaian pada cover buku panduan variasi latihan lay up pada olahraga basket diperoleh skor 33 dengan skor maksimal 50 sehingga persentase diperoleh 66%. Penilaian pada isi buku panduan variasi latihan lay up pada olahraga basket diperoleh skor 32 dengan skor maksimal 50 sehingga persentase diperoleh 64%.

Penilaian pada secara keseluruhan buku panduan variasi latihan lay up pada olahraga basket diperoleh skor 32 dengan skor maksimal 50 sehingga persentase diperoleh 65%. Maka dapat disimpulkan buku panduan variasi latihan lay up pada olahraga bola basket yaitu "layak" dan dapat digunakan setelah perbaikan. Berikut dapat dilihat histogram penilaian ahli media pada tabel dibawah ini :



Gambar 2. Histogram Penilaian Ahli Media Pada Buku panduan

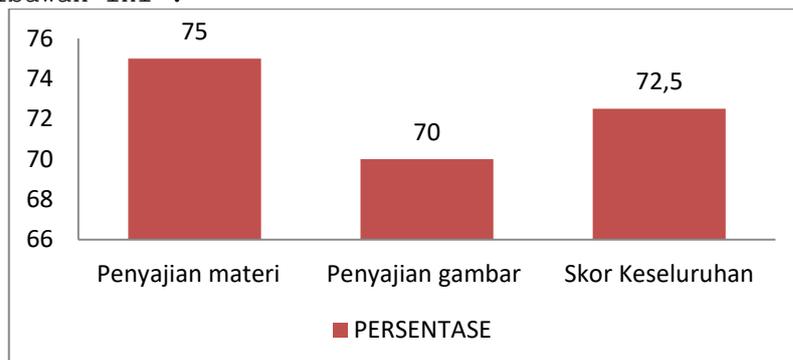
Penilaian buku panduan oleh pelatih dilakukan oleh Bapak Jagat Pramudia Pribadi selaku pelatih bola basket *licence* Nasional di Kota Medan. Hasil validasi yang dilakukan oleh pelatih dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 3. Validasi Pelatih Pada Buku Panduan

NO	INDIKATOR	SKOR MAX	SKOR	PERSENTASE
1	Penyajian materi	40	30	75
2	Penyajian gambar	40	28	70
3	Skor Keseluruhan	80	58	72,5

Berdasarkan tabel di atas maka dapat dideskripsikan penilaian pada penyajian materi buku panduan variasi latihan lay up pada olahraga basket diperoleh skor 30 dengan skor maksimal 40 sehingga persentase diperoleh 75%. Penilaian pada penyajian gambar buku panduan variasi latihan lay up pada olahraga basket diperoleh skor 28 dengan skor maksimal 40 sehingga persentase diperoleh 70%.

Penilaian pada secara keseluruhan buku panduan variasi latihan lay up pada olahraga basket diperoleh skor 58 dengan skor maksimal 80 sehingga persentase diperoleh 72,5%. Maka dapat disimpulkan buku panduan variasi latihan lay up pada olahraga bola basket yaitu "layak" dan dapat digunakan setelah perbaikan. Berikut dapat dilihat histogram penilaian ahli media pada tabel dibawah ini :



Gambar 3. Histogram Penilaian Pelatih Bola Basket

1) Tanggapan Subjek Uji Coba Latihan *Lay Up*

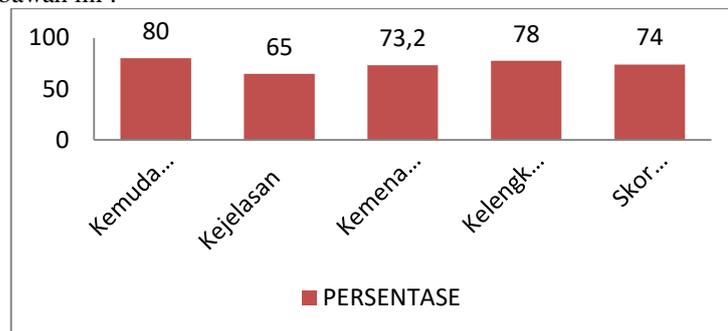
Tanggapan subjek uji coba pada tahap awal ini yaitu sebanyak 10 orang subjek dan berharap mengetahui efektifitas dari latihan berdasarkan tanggapan atlet dalam menerapkan latihan.

Tabel 4. Tanggapan Subjek Uji Coba Produk Awal

NO	INDIKATOR	SKOR MAX	SKOR	PERSENTASE
1	Kemudahan	250	200	80
2	Kejelasan	250	162	65
3	Kemenarikan	250	183	73,2
4	Kelengkapan	250	194	78
5	Skor Keseluruhan	1000	739	74

Berdasarkan tabel di atas maka dapat dideskripsikan tanggapan pada kemudahan variasi latihan lay up pada olahraga basket diperoleh skor 200 dengan skor maksimal 250 sehingga persentase diperoleh 80%. Tanggapan pada kejelasan variasi latihan lay up pada olahraga basket diperoleh skor 162 dengan skor maksimal 250 sehingga persentase diperoleh 65%. Tanggapan pada kemenarikan variasi latihan lay up pada olahraga basket diperoleh skor 183 dengan skor maksimal 250 sehingga persentase diperoleh 73,2%. Tanggapan pada kelengkapan variasi latihan lay up pada olahraga basket diperoleh skor 194 dengan skor maksimal 250 sehingga persentase diperoleh 78%.

Tanggapan secara keseluruhan variasi latihan lay up pada olahraga basket diperoleh skor 739 dengan skor maksimal 1000 sehingga persentase diperoleh 74%. Maka dapat disimpulkan efektifitas produk awal variasi latihan lay up pada olahraga bola basket dikategorikan “Baik”. Berikut dapat dilihat histogram tanggapan subjek uji coba pada tabel dibawah ini :



Gambar 4 Histogram Tanggapan Subjek Uji Coba Produk Awal

Setelah dilakukan perbaikan produk latihan dan buku panduan dan telah diuji kembali maka dapat dilakukan uji coba utama yang melibatkan seluruh subjek. Di SMA 19 Medan, SMA Marta Dinata Medan, dan SMA Negeri 3 Medan sebanyak 30 orang yang dilakukan pada Jln. Seirayu Nmr.28 Gor basket.

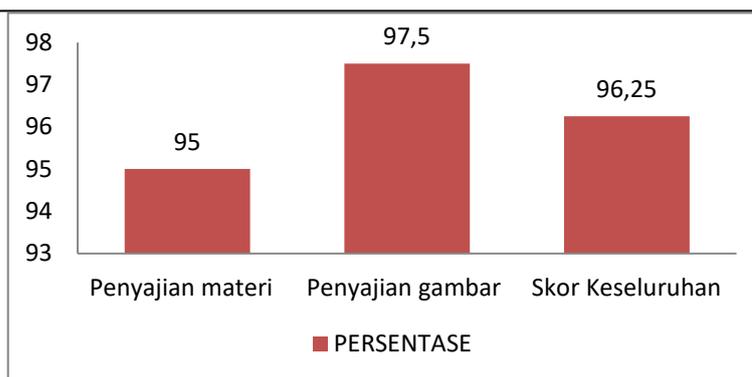
1) Pelatih Bola Basket

Validasi yang dilakukan oleh pelatih dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 5 Validasi Pelatih Pada Buku Panduan

NO	INDIKATOR	SKOR MAX	SKOR	PERSENTASE
1	Penyajian materi	40	38	95
2	Penyajian gambar	40	39	97,5
3	Skor Keseluruhan	80	77	96,25

Penilaian pada secara keseluruhan buku panduan variasi latihan lay up pada olahraga basket diperoleh skor 77 dengan skor maksimal 80 sehingga persentase diperoleh 96,25%. Maka dapat disimpulkan buku panduan variasi latihan lay up pada olahraga bola basket yaitu “layak” dan dapat digunakan. Berikut dapat dilihat histogram penilaian ahli media pada tabel dibawah ini :



Gambar 5 Histogram Penilaian Pelatih Bola Basket

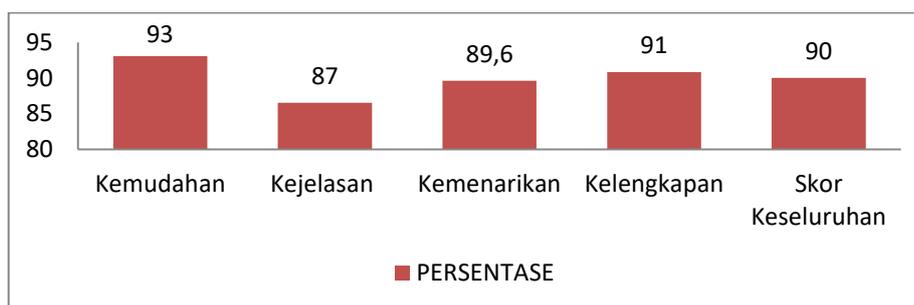
2) Subjek Uji Coba

Tanggapan subjek uji coba pada tahap awal ini yaitu 30 orang subjek dan berharap mengetahui efektifitas dari latihan berdasarkan tanggapan atlet dalam menerapkan latihan.

Tabel 6 Tanggapan Subjek Uji Coba Produk Utama

NO	INDIKATOR	SKOR MAX	SKOR	PERSENTASE
1	Kemudahan	750	698	93
2	Kejelasan	750	649	87
3	Kemenarikan	750	672	89,6
4	Kelengkapan	750	681	91
5	Skor Keseluruhan	3000	2700	90

Diperoleh 93%. Pada hasil tanggapan pada kejelasan variasi latihan *lay up* pada olahraga basket 87%. Tanggapan pada kemenarikan variasi latihan *lay up* pada olahraga basket dan diperoleh 89,6%. Tanggapan pada kelengkapan variasi latihan *lay up* pada olahraga basket serta diperoleh 91%. Tanggapan secara keseluruhan variasi latihan *lay up* pada olahraga basket diperoleh persentase diperoleh 90%. Maka dapat disimpulkan efektifitas produk awal variasi latihan *lay up* pada olahraga bola basket dikategorikan “Sangat Baik”. Berikut dapat dilihat histogram tanggapan subjek uji coba pada tabel dibawah ini :



Gambar 6 Histogram Tanggapan Subjek Uji Coba Produk Utama

Selanjutnya hasil melakukan tes kepada subjek uji coba 30 orang siswa dalam melakukan *lay up* sebanyak lima kali pelaksanaan *lay up*. menghasilkan presentase efektifitas 88,66% dengan kategori “**sangat baik**” . Jadi dapat disimpulkan keterampilan subjek uji coba dalam melakukan *lay up* meningkat. Dengan demikian variasi latihan *lay up* dapat digunakan dalam meningkatkan keterampilan dan meningkatkan hasil *lay up* bola basket.

Penelitian pengembangan variasi latihan *lay up* dikembangkan karena adanya kebutuhan dari pelatih tentang referensi bentuk variasi latihan *lay up* yang masih minim dan perlu adanya sumber yang lebih banyak agar menjadi pedoman dalam menerapkan program latihan *lay up*. Produk penelitian ini berupa Buku Panduan mengenai Model latihan *Lay Up*, produk berupa buku ajar merupakan buku yang secara cermat, sistematis yang

disusun oleh keilmuan tertentu atau profesi guru/dosen/widyaiswara yang digunakan untuk mencapai tujuan pembelajaran (Dwiyogo.2018).

Pentingnya sebuah buku ajar dalam pembelajaran yakni: (1) sebagai upaya meningkatkan kualitas pembelajaran, (2) buku ajar memberikan informasi yang relative operasional bagi proses pengelolaan pembelajaran dan (3) melalui buku ajar siswa/pebelajar dapat melakukan aktivitas secara mandiri karena sudah tersedia pula petunjuk teknis penggunaan buku ajar bagi pebelajar, sehingga aktivitas belajar lebih terarah dan sesuai dengan tujuan. Bentuk pengembangan variasi latihan lay up bola basket dikembangkan dari bentuk latihan lay up yang sederhana yang disesuaikan dengan kebutuhan pelaksanaan dilapangan. Bentuk variasi latihan lay up bola basket dikombinasikan dengan beberapa teknik melewati lawan dan teknik pergerakan lawan. Bentuk latihan yang dikembangkan merupakan hak cipta dari pengembangan latihan lay up bola basket. Pengembangan variasi latihan lay up memiliki dasar latihan yang dikombinasikan dan di variasikan dengan beberapa dasar teknik dalam bola basket.

Pembahasan

Penelitian pengembangan variasi latihan lay up dikembangkan karena adanya kebutuhan dari pelatih tentang referensi bentuk variasi latihan lay up yang masih minim dan perlu adanya sumber yang lebih banyak agar menjadi pedoman dalam menerapkan program latihan lay up. Teknik dasar lay up merupakan teknik yang sering dilakukan atlet bola basket. Untuk itu teknik lay up perlu ditingkatkan dan memperbanyak referensi bentuk latihan lay up. Kebutuhan pada produk panduan variasi latihan lay up diperoleh berdasarkan analisis kebutuhan kepada pelatih. Hasil analisis kebutuhan menunjukkan bahwa pelatih saat ini masih minim referensi panduan tentang variasi latihan lay up.

Berdasarkan analisis kebutuhan penulis mengumpulkan informasi dari beberapa sumber dari aspek teori, maupun sumber internet serta youtube untuk melihat apakah ada pengembangan tentang variasi lay up. Bentuk latihan lay up masih kurang dijadikan sumber dalam latihan sehingga peneliti tertarik untuk membuat perencanaan membuat dan mengembangkan bentuk latihan lay up yang variatif yang menarik motivasi atlet dalam melakukan latihan. Sebelum mengembangkan variasi latihan lay up penulis membuat perencanaan apa saja yang dibutuhkan dalam mengembangkan variasi latihan yang dirangkum dalam buku panduan variasi latihan lay up. Perencanaan dalam mengembangkan variasi latihan lay up yaitu Merumuskan tujuan pengembangan latihan, Kajian Teori Tentang Olahraga Basket, Kajian Teori Tentang Teknik Lay Up, Membuat Sketsa variasi latihan lay up, Merencanakan Model Buku Panduan Lay Up, Mengumpulkan dan membuat instrument penilaian, Melakukan Validasi Ahli, Membuat Produk Final. Menurut Dwiyogo (2018) buku ajar merupakan buku yang secara cermat, sistematis yang disusun oleh keilmuan tertentu atau profesi guru/dosen/widya iswaraa yang digunakan untuk mencapai tujuan pembelajaran. Pentingnya buku ajar dalam pembelajaran seperti yang disampaikan Dwiyogo (2018) yakni: (1) sebagai upaya meningkatkan kualitas pembelajaran, (2) buku ajar memberikan informasi yang relative operasional bagi proses pengelolaan pembelajaran dan (3) melalui buku ajar siswa/pebelajar dapat melakukan aktivitas secara mandiri karena sudah tersedia pula petunjuk teknis penggunaan buku ajar bagi pebelajar, sehingga aktivitas belajar lebih terarah dan sesuai dengan tujuan.

Setelah merencanakan produk yang dikembangkan maka dilakukan pembuatan sketsa desain bentuk latihan dan buku panduan variasi latihan lay up. Pembuatan desain telah selesai maka dilakukan validasi untuk mengetahui kelayakan produk buku panduan pada tahap awal oleh ahli olahraga bola basket dan ahli media. Hasil validasi ahli olahraga dan ahli media diperoleh kategori layak digunakan setelah dilakukan perbaikan oleh penulis. Setelah dilakukan perbaikan maka dilakukan permohonan yaitu pernyataan bahwa produk buku panduan layak untuk diuji cobakan. Setelah dilakukan validasi ahli makan diperoleh saran perbaikan produk buku panduan variasi latihan lay up. Setelah dilakukan perbaikan maka meminta pernyataan kepada ahli tentang perbaikan buku panduan yang yang sesuai.

Perbaikan dan validasi oleh ahli melangkah pada uji coba tahap awal pada buku panduan variasi latihan lay up bola basket. Uji coba dilakukan kepada pelatih sebagai subjek pengguna dan atlet ekstrakurikuler sebanyak 10 orang. Hasil penilaian buku panduan variasi latihan lay up pada olahraga bola basket yaitu "layak" dan dapat digunakan setelah perbaikan. Sedangkan uji coba kepada siswa untuk mengetahui efektivitas buku panduan berdasarkan tanggapan siswa. Hasil yang diperoleh efektifitas produk awal variasi latihan lay up pada olahraga bola basket dikategorikan "Baik". Setelah dilakukan uji coba tahap awal diperoleh saran dan masukan serta evaluasi dari pelatih dan atlet sebagai pengguna buku panduan. Sebelum melakukan uji coba untuk produk utama maka dilakukan perbaikan pada buku panduan dan harus memperoleh persetujuan dari pelatih.

Setelah dilakukan perbaikan produk latihan dan buku panduan dan telah diuji kembali maka dapat dilakukan uji coba utama yang melibatkan seluruh subjek. Subjek uji coba keseluruhan melibatkan seluruh subjek penelitian. Pelatih bola basket bertujuan sebagai pengguna buku panduan sebagai bahan latihan, validasi penilaian dari pelatih bola basket bertujuan untuk memperoleh informasi penggunaan buku panduan variasi latihan lay up. panduan variasi latihan lay up pada olahraga bola basket yaitu "layak" dan dapat digunakan. Setelah meminta saran dan masukan dari pelatih dan aktivitas atlet dalam melakukan latihan. Efektivitas produk awal variasi latihan lay up pada olahraga bola basket dikategorikan "Sangat Baik.

Setelah dilakukannya perbaikan maka selanjutnya dilakukan langkah uji validasi terhadap model operasional yang telah dihasilkan. Sehingga dapat diperoleh kelayakan bentuk latihan dan buku panduan sehingga dapat diterapkan dan digunakan pada tahap yang lebih luas.. Buku panduan variasi latihan lay up pada buku panduan dapat dikatakan "layak" dan dapat digunakan. Sedangkan penilaian oleh ahli media yang diperoleh buku panduan variasi latihan lay up pada olahraga bola basket yaitu "layak" dan dapat digunakan. Setelah di validasi hingga diperoleh produk buku panduan yang layak dan dapat digunakan. Setelah melewati prosedur maka produk buku panduan dicetak sebagai kebutuhan peneliti untuk memperlihatkan hasil pengembangan yang dilakukan.

Bentuk pengembangan variasi latihan lay up bola basket dikembangkan dari bentuk latihan lay up yang sederhana yang disesuaikan dengan kebutuhan pelaksanaan dilapangan. Bentuk variasi latihan lay up bola basket dikombinasikan dengan beberapa teknik melewati lawan dan teknik pergerakan lawan. Bentuk latihan yang dikembangkan merupakan hak cipta dari pengembangan latihan lay up bola basket. Pengembangan variasi latihan lay up memiliki dasar latihan yang dikombinasikan dan di variasikan dengan beberapa dasar teknik dalam bola basket.

Hasil dari pengamatan melalui media youtube banyak bentuk latihan lay up namun bentuk latihan masih monoton dan hanya berfokus pada teknik lay up. Bentuk latihan yang telah diterapkan tidak melakukan kombinasi dengan teknik-teknik menyerang pada olahraga bola basket. Untuk itu dengan pengembangan variasi latihan lay up dengan melibatkan beberapa teknik dasar dapat meningkatkan kemampuan dalam penyerangan dan menambah efektivitas atlet dalam menghasilkan point dalam bola basket.

KESIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian. 1) Pengembangan variasi latihan lay up bola basket pada atlet ekstrakurikuler basket di SMA Kota Medan dikembangkan dalam bentuk buku panduan. 2) Kelayakan variasi latihan lay up bola basket pada atlet ekstrakurikuler basket dapat dikategorikan Sangat Baik layak dan dapat digunakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. (2007). *Permainan Bola Basket*. Era Intermedia. Solo
- Akhmad, imra. (2013). *Dasar-Dasar Melatih Fisik Olahragawan*. Medan: Unimed Press.
- Bompa, Tudor. (1994). *Theory and Methodology of training*. Dobuque, IOWA : Kendal / Hunt Publisihing Company
- Bompa, T.O. & Harf, G.G. (2009). *Periodization Training for Sports: Theory and Methodology of Training. Fifth Edition*. United State of America: Human Kinetics.
- Dwiyogo, Wasis. (2018). *Pembelajaran Berbasis Blended Learning*. Depok: Raja Grafindo.
- Oliver, Jon. (2007). *Dasar- Dasar Bola Basket*. Jakarta.
- Permana, Indra, Agung dan Rusdiyanto . (2016). *Peningkatan Hasil Belajar Lay Up Shoot Dalam Pembelajaran Bola Basket Dengan Permainan Lompat Kijang Pada Peserta Didik Kelas VIII C SMP Negeri Galur Tahun Ajaran 2015/2016*. JPJI, Volume 12, Nomor 1, April 2016. DOI: <https://doi.org/10.21831/jpji.v12i1.10209>
- Sumiyarsono, Dedy. (2002). *Keterampilan Bolabasket*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukadiyanto. (2002). *Teori Dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : CV Alfabeta,
- Wissel, Hal. (1996). *Permainan Bola Basket Secara Peraktis* . Jakarta, Tambak kesuma.