

ANALISIS KEBUTUHAN PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KONSENTRASI PADA TEMBAKAN *FREE THROW* PEMAIN BOLA BASKET

Dedi Iskandar¹, Gilang Ramadan², Pungki Indarto³

¹STKIP Muhammadiyah Kuningan, Kuningan

² STKIP Muhammadiyah Kuningan, Kuningan

³Universitas Muhammadiyah Semarang, Semarang

gilang.ramadan@upmk.ac.id

Abstrak: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan model latihan konsentrasi pada tembakan *free throw* pemain bola basket serta mengukur sejauh mana proses latihan konsentrasi pada tembakan *free throw* pemain bola basket. Proses penelitian ini diawali dengan analisis kebutuhan dengan metode pengamatan lapangan dan dilanjutkan dengan proses pengembangan latihan konsentrasi pada tembakan *free throw* pemain bola basket sesuai dengan karakteristik yang dibutuhkan saat analisis kebutuhan. Pengembangan model latihan ini menghasilkan suatu produk dari model latihan konsentrasi pada tembakan *free throw* pemain bola basket sesuai dengan kebutuhan dan kesesuaian dengan apa yang dibutuhkan. Berdasarkan data hasil analisis kebutuhan ada beberapa poin penting yang menjadikan kunci perlunya pengembangan dilakukan. Antara lain adalah, bahwa 1) dari 30 mahasiswa atau 100% mahasiswa pernah mengikuti matakuliah bola basket, 2) dari 20 mahasiswa atau 70% mahasiswa masih belum menguasai materi bola basket, 3) dari 10 mahasiswa 30% mahasiswa anda menggemari permainan bola basket, 4) dari 30 mahasiswa 100% setuju jika diadakan pengembangan model latihan bola basket, 5) dari 30 mahasiswa 100% menyatakan bahwa bersedia menggunakan pengembangan model latihan bola basket. Sehingga dari data yang diperoleh sangat perlu ada pengembangan model latihan konsentrasi pada tembakan *free throw* pemain bola basket guna menunjang perkembangan olahraga khususnya bola basket.

Kata Kunci: Model, Latihan, Konsentrasi, Bola basket, *free throw*

PENDAHULUAN

Di era berkembang saat ini masyarakat mulai menyadari tentang pentingnya olahraga baik sebagai olahraga rekreasi, olahraga prestasi maupun olahraga pendidikan. Dengan semakin pahamnya masyarakat tentang pendidikan tentu hal ini berimbas makin banyaknya partisipasi masyarakat dalam melakukan aktivitas olahraga, salah satunya adalah bola basket yang perkembangannya semakin lama semakin pesat dimulai dari setiap sekolah-sekolah di daerah memiliki lapangan bola basket. Semakin berkembangnya liga basket Indonesia (IBL), hal ini membuat olahraga di Indonesia saat ini makin di kenal di berbagai kalangan masyarakat baik itu anak-anak, remaja maupun orang dewasa sudah sangat mengenal olahraga permainan ini. Namun perkembangan bola basket di tingkat sekolah tidaklah merata karena fasilitas atau pun pemahaman dalam permainan bola basket ini lah yang membuat permainan bola basket lebih banyak digemari di daerah perkotaan ketimbang daerah-daerah pedesaan.

Berbanding terbalik dengan popularitas bola basket dari tahun ke tahun mengalami peningkatan dari jumlah penggemar bola basket hal ini bisa di lihat dari banyaknya penonton yang menonton langsung ke stadion, membuka website terkait bola basket dan melakukan langsung aktivitas olahraga bola basket di lapangan. Dengan melihat hal tentunya meningkatkan kualitas pelatihan perlu adanya peningkatan kualitas seiring dengan perkembangan bola basket yang buka sekedar

permainan rekreasi tetapi untuk mencapai prestasi yang diinginkan, (Schwark, Mackenzie, & Sprigings, 2014) prestasi olahraga pun berbanding lurus dengan fasilitas yang ada selama proses latihan dengan semakin baiknya fasilitas yang diberikan akan berbanding lurus dengan prestasi yang diraih latihan adalah aktivitas untuk meningkatkan kemampuan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan yang standar sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Dalam mengembangkan olahraga bola basket tentunya peningkatan sdm pelatih dan atlet perlu mendapatkan perhatian guna meningkatkan prestasi bola basket.

Perkembangan prestasi bola basket indonesia justru tidak terlalu bagus di wilayah asean apalagi se-asia ini mencerminkan bahwa olahraga ini belum dapat di maksimalkan secara optimal untuk berprestasi setidaknya di asean, hal ini tentunya perlu mendapat perhatian bersama dari berbagai pihak baik akademisi, pelatih maupun pemain atau atlet. Peranan akademisi dinilai sangat *central* dan dapat memberikan peranan besar apabila akademisi mendapat mengembangkan teori kepelatihan dengan pelatihan dilapangan sehingga proses pelatihan yang dilakukan bukan hanya sekedar pengalaman pelatih dalam menjadi atlet saja tetapi berdasarkan riset sehingga dalam perkembangan bola basket di indonesia dapat dimaksimalkan, pencarian bakat di indonesia pun amatlah sulit karena dalam hal ini proses pencarian bakat sorang atlet bola basket sangat tergantung pada kompetisi di level sekolah ataupun level universitas (Wang, Wang, & Ma, 2013), hal ini mengakibatkan proses pencarian bakat amatlah terbatas sehingga bisa kita lihat banyak pencari bakat bola basket mencari bibit pemain dari kalangan mahasiswa yang tidak tau riwayat pelatihannya selama di level junior begitu pun pelatih yang jumlahnya tidak terlalu banyak bahkan kebanyakan pelatih di level sekolah banyak pelatih yang *notabene* adalah seorang guru dengan spesialisasi cabang olahraga yang lain berusaha menjadi pelatih bola basket, amatlah penting seorang akademisi bisa berkontribusi lebih selain dalam hal teori juga dalam hal pelatiham sehingga banyak dari para akademisi olahraga menjadi pelatih bola basket (Ramadan & Iskandar, 2018). Dengan melihat peluang ini tentunya perlu adanya peningkatan kualitas pelatih dalam merancang pelatihan sehingga dapat menghasilkan prestasi yang baik.

Dalam masa perkembangan saat ini tentunya masih banyak kekurangan yang harus dilengkapi guna meningkatkan prestasi, kekurangan pertama adalah pemahaman pelatih dalam menyusun program latihan. Tentunya pelatih dalam faktor utama dalam meningkatkan prestasi bola basket, sumber daya manusia perlulah diperhatikan terutama seorang pelatih ini harus menjadi suatu perhatian dan kewajiban bersama sehingga setiap *camp* pelatihan bola basket harus dapat dilatih oleh pelatih baik secara kualitas maupun kuantitas (Robert, 2010), dengan kampanye yang terus menerus, partisipasi perguruan tinggi dan pelatihan untuk dapat meningkatkan jumlah pelatih, menambah dan mengembangkan pengetahuan pelatih dalam hal melatih, ini dapat kita lihat jumlah pelatih yang kian lama sudah semakin banyak pelatihan yang memiliki lisensi pelatih bola basket disetiap daerah. Tetapi secara keilmuan dan pengalaman pelatih-pelatih yang kualitas dan kampuannya perlu di tingkatkan kemampuan melatihnya agar dapat prestasi.

Permainan bola basket adalah permin yang sangat mengadalkan kondisi fisik yang prima untuk dapat tampil maksimal di lapangan, konsentrasi yang tinggi. (Mascret, Ibá, Bréjard, & Buekers, 2016) teknik *free throw* merupak salah satu teknik yang harus dikuasi oleh setiap pemain bola basket agar dapat menciptakan angka, dalam melakukan teknik *free throw* tentunya tidak semudah yang di perkirakan perlu teknik yang baik agar bola dapat masuk ke keranjang. (Diane, 2009) untuk dapat meningkatkan kemampuan atletnya tentunya pelatih harus mempunyai cara atau *trik* khusus agar dapat mengembangkan kemampuan ateltnya sehingga seorang atlet dapat mengasah keterampilan khususnya dengan baik, salah satu kendala yang sering dihadapi oleh atlet

dalam melakukan *free throw* adalah menurunnya kadar konsentrasi setiap pemain sehingga tidak fokus pada sasaran yang di ingin tuju. Model latihan yang biasanya diterapkan oleh pelatih biasanya selalu menekankan pada aspek tekniknya saja sehingga pelatih lupa dengan keahlian khusus yang perlu dimiliki seorang atlet atau pelatihan yang dilakukan akan mengakibatkan kebosan sehingga sangat perlu seorang pelatih memperhatikan aspek-aspek lainnya dalam meningkatkan kemampuannya (Akbar Wicaksono, 2012).

Dengan membuat model latihan konsentrasi sesuai dengan apa yang diperlukan dalam aspek *free throw* tentu akan membuat pelatihan semakin bervariasi bukan saja untuk meningkatkan faktor fisik, teknik dan taktik saja tetapi faktor mental juga perlu mendapat perhatian dan pembenahan agar meningkatkan kemampuan pemain atlet dapat meningkat dan menghasilkan prestasi yang diinginkan (Alexander, 2016). Pada akhirnya dengan mengembangkan model latihan konsentrasi pada tembakan *free throw* diharapkan akan memperkaya pengetahuan pelatih dalam meningkatkan kemampuan atletnya.

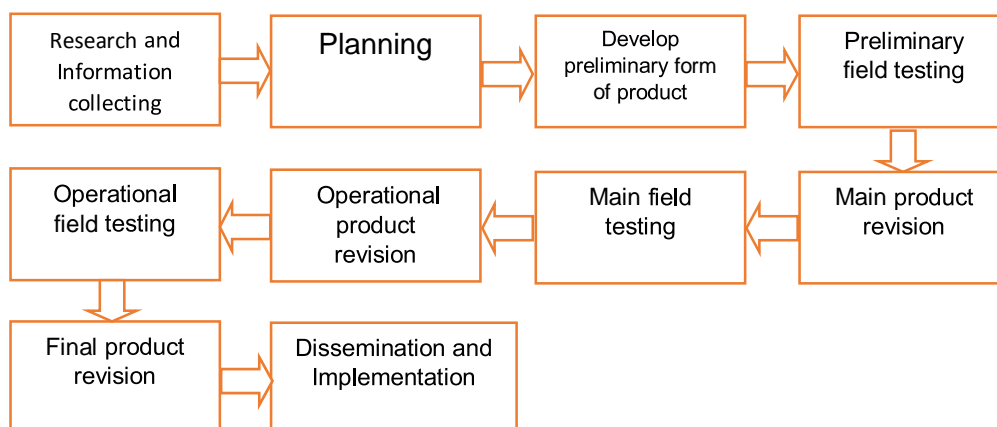
METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian dan pengembangan. Sedangkan model pengembangan yang digunakan adalah model pengembangan *Research & Development* (R & D) dari Borg dan Gall, dalam R&D yang dikemukakan oleh (Borg, Walter R & Gall, 1983) terdapat sepuluh langkah yang harus dilalui untuk memperoleh hasil antara lain: (1) Dalam langkah wala yang harus dilakukan adalah pengumpulan informasi terkait masalah yang terjadi di lapangan dalam hal ini pengumpulan informasi (kajian pustaka, pengamatan subyek, persiapan laporan pokok persoalan) (2) Ketika pengumpulan informasi dirasa telah cukup maka langkah selanjutnya melakukan perencanaan (pendefinisian keterampilan, perumusan tujuan, dan uji coba skala kecil) (3) Mengembangkan bentuk produk awal merupakan langkah awal dalam memutuskan model atau cara apa yang akan dikembangkan dan merencanakan (penyiapan model latihan, penyusunan buku pegangan, dan perlengkapan evaluasi) (4) Melakukan uji lapangan permulaan atau uji coba skala kecil (menggunakan 6-12 subyek) (5) Melakukan revisi terhadap produk pada skala kecil pada *expert judgment* (sesuai dengan saran-saran dari hasil uji lapangan skala kecil) (6) Melakukan uji lapangan skala sedang (dengan 30-100 subyek). (7) Melakukan revisi produk pada skala sedang pada *expert judgment* (berdasarkan saran-saran dan hasil uji coba skala sedang). (8) Uji lapangan skala besar dengan 40-200 subyek (9) perbaiki produk akhir sebelum disebar luaskan (10) Membuat laporan mengenai produk pada jurnal, bekerja dengan penerbit yang dapat melakukan distribusi secara komersial.

Dalam penelitian dan pengembangan model latihan konsentrasi pada tembakan *free throw* bola basket haruslah diawali dengan proses pemikiran yang ilmiah yang itu dengan analisis kebutuhan (*need assesment*). Proses analisis kebutuhan dilakukan dengan melakukan pengamatan lapangan, mengamati proses yang terjadi di lapangan dan mengamati proses latihan yang dilakukan agar semua permasalahan yang ada dapat dirumuskan dan dipecahkan dengan produk yang tepat pada sasaran. Sehingga proses penelitian yang dilakukan dapat memecah permasalahan dan mengembangkan proses latihan konsentrasi pada tembakan *free throw* bola basket secara menyeluruh.

Model latihan konsentrasi pada tembakan *free throw* bola basket dikembangkan dengan menggunakan langkah pengembangan (Borg, Walter R & Gall, 1983). Dalam setiap tahap penelitian dan pengembangan yang dilakukan terdapat langkah-langkah rancangan yang penjelasannya diuraikan.

1. Melakukan penelitian dan pengumpulan data untuk penelitian awal atau analisis kebutuhan (*need assesment*).
2. Perencanaan pengembangan dilakukan dengan menentukan tujuan, membatasi ruang lingkup, dan mempersiapkan rencana uji coba.
3. Mengembangkan produk awal, yang selanjutnya dievaluasi oleh 3 ahli pelatih dan melakukan revisi produk.
4. Uji coba kelompok kecil, menggunakan 10 subjek mahasiswa yang pernah mengikuti Mata Kuliah bola basket.
5. Revisi produk sesuai dengan hasil analisis pada uji coba kelompok kecil.
6. Uji coba lapangan (kelompok sedang) menggunakan 30 subjek mahasiswa yang pernah mengikuti Mata Kuliah bola basket.
7. Melakukan revisi produk sesuai hasil uji coba kelompok sedang.
8. Uji coba lapangan (kelompok besar) menggunakan 50 subjek mahasiswa yang pernah mengikuti Mata Kuliah bola basket.
9. Melakukan revisi tahap akhir sesuai dengan hasil analisis pada uji coba kelompok besar.
10. Membuat laporan mengenai produk pada jurnal, bekerja dengan penerbit yang dapat melakukan distribusi secara komersial. Berikut ini adalah rencana pengembangan model.



Langkah-langkah penggunaan Metode *Research and Development* (R&D)

(Borg, Walter R & Gall, 1983)

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Analisis Kebutuhan

Pengembangan model latihan konsentrasi pada tembakan *free throw* ini dilakukan di STKIP Muhammadiyah Kuningan, Prodi PJKR dengan subjek mahasiswa Prodi PJKR yang telah memperoleh mata kuliah Bola Basket. Sesuai dengan langkah pengembangan yang telah dirancang oleh peneliti berdasarkan referensi yang telah dijelaskan pada bab empat, langkah pertama yang dilakukan peneliti adalah melakukan analisis kebutuhan.

Analisis kebutuhan ini dilakukan dengan menyebarkan angket analisis kebutuhan dengan pertanyaan-pertanyaan yang bertujuan untuk mengetahui dibutuhkan atau tidaknya pengembangan

sumber belajar ini. Analisis kebutuhan dilaksanakan dengan subjek sebanyak 30 mahasiswa Prodi PJKR yang telah menempuh mata kuliah Bola Basket. Berikut ini adalah data hasil analisis kebutuhan yang diperoleh:

Tabel 1.1 Data Hasil Analisis Kebutuhan

No	Item	Skor	Skor total	%
1	1.1. Apakah anda mendapatkan matakuliah teori dan praktek Bola Basket?	30	30	100
	1.2. Jika ya, dalam bentuk apakah pengajaran materi matakuliah tersebut?			
	Teori	0	30	0
	Praktik	0	30	0
	Teori dan Praktik	30	30	100
2	1.3 apakah anda sudah menguasai materi Bola basket	10	30	30
	2.1. Apakah anda pernah melakukan latihan bola basket di klub, ukm dll?	15	30	50
	2.2. Bila menjawab Pernah, bagaimana cara ada melatih teknik dasar dalam permainan bola basket (untuk peningkatan kemampuan anda)			
	Terstruktur	15	15	100
	Permainan	10	15	75
3	2.3. Apakah anda pernah dilatih dengan teknik konsentrasi untuk meningkatkan kemampuan tembakan <i>free throw</i> dengan cara atau model yang bervariasi?	10	30	25
	2.4. Jika jawaban anda pernah, sebutkan dalam bentuk pelaksanaannya?	10	35	25
	3.1 Apakah anda menggemari permainan bola basket?	10	30	30
	3.3. Berapa kali anda berlatih dalam 1 minggu?			
	lebih dari 3 kali	7	30	20
kurang dari 3 Kali	20	30	77	
lainnya: tidak tahu	3	30	3	

Dari hasil analisis kebutuhan pada tabel 5.1 di atas, ada beberapa poin penting yang menjadikan kunci perlunya pengembangan dilakukan. Antara lain adalah, bahwa 1) dari 30 mahasiswa atau 100% mahasiswa pernah mengikuti matakuliah bola basket, 2) dari 20 mahasiswa atau 70% mahasiswa masih belum menguasai materi bola basket, 3) dari 10 mahasiswa 30% mahasiswa anda menggemari permainan bola basket, 4) dari 30 mahasiswa 100% setuju jika diadakan pengembangan model latihan bola basket, 5) dari 30 mahasiswa 100% menyatakan bahwa bersedia menggunakan pengembangan model latihan bola basket.

SIMPULAN

Berdasarkan data yang diperoleh, dari hasil uji coba lapangan dan pembahasan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa: 1) Dengan adanya pengembangan model latihan konsentrasi pada tembakan *free throw* ini kepada mahasiswa, pelatih dan dosen pengampu mata kuliah bola basket dapat mempelajari dan melaksanakan model latihan passing bola basket secara efektif dan efisien, 2) Dengan adanya pengembangan model latihan konsentrasi pada tembakan *free throw* ini mahasiswa dapat menguasai materi teori dan praktik bola basket dengan cepat dan benar.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar Wicaksono, J. (2012). Hubungan Self Efficacy Dengan Ketepatan Free Throw Pada Pemain National Basketball League Klub Cls Knights. *character, 01 nomor 2*.
- Alexander, M. J. L. (2016). The Effectiveness of the Shotloc Training Tool on Basketball Free Throw Performance and Technique, *4(2)*. <https://doi.org/10.7575/aiac.ijkss.v.4n.2p.43>
- Borg, Walter R & Gall, M. D. (1983). *Educational Research (An introdu)*. White Plains, NY, England: Longman Publishing.
- Diane, L. (2009). Free-Throw Shooting During Dual-Task Performance : Implications for Attentional Demand and Performanc.
- Mascret, N., Ibá, J., Bréjard, V., & Buekers, M. (2016). The Influence of the ‘ Trier Social Stress Test ’ on Free Throw Performance in Basketball : An Interdisciplinary Study, 1–17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0157215>
- Ramadan, G., & Iskandar, D. (2018). JPE (Jurnal Pendidikan Edutama) Vol . 5 No . 1 Januari 2018, *5(1)*, 91–100.
- Robert, N. (2010). Teaching preperformance routines to beginners.
- Schwark, B. N., Mackenzie, S. J., & Sprigings, E. J. (2014). Optimizing the Release Conditions for a Free Throw in Wheelchair Basketball, 153–166.
- Wang, J., Wang, Y., & Ma, J. (2013). TRAINING OF BASKETBALL REFEREES IN BASKETBALL, *48(2)*, 850–857.