

**PENGEMBANGAN VARIASI LATIHAN *SHOOTING* MENGGUNAKAN  
MODEL LATIHAN *DRILLS FOR GAME-LIKE-SITUATION* PADA  
KELOMPOK USIA 15-18**

**Ali Sutan Hasibuan<sup>1</sup>, Novita<sup>2</sup>, Nimrot Manalu<sup>3</sup>**

Universitas Negeri Medan<sup>1,2,3</sup>  
Sutanalisanali00@gmail.com<sup>1</sup>

**ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengembangkan variasi latihan *shooting* menggunakan model latihan *drills for game like situation* pada kelompok 15-18 tahun di Kota Medan. Metode penelitian ini adalah penelitian pengembangan (R&D). Tempat penelitian ini dilaksanakan di Kota Medan. Subjek penelitian ini atlet bola basket di Klub Kota Medan berjumlah dua puluh orang untuk uji kelompok kecil dan 30 orang untuk uji kelompok besar. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner, dokumentasi dan observasi. Hasil penelitian: Pengembangan model latihan *drills for game-like-situation* untuk atlet program studi pendidikan jasmani Kesehatan dan rekreasi dilakukan dengan menggali potens masalah dari atlet dan pelatih, kemudian dilakukan pengumpulan data dari jurnal penelitian untuk melihat kebaharuan dan variasi latihan, kemudian produk dikembangkan pada beberapa bagian; Kelayakan hasil pengembangan hasil penilaian 20 orang atlet basket terhadap model latihan *drills for game-like-situation* kelompok usia 15-18 tahun memberikan persentase dengan total 77,63%. Hasil penilaian 30 orang atlet basket terhadap model latihan *drills for game-like-situation* kelompok usia 15-18 tahun memberikan persentase dengan total 84,78%. Hasil uji efektivitas diperoleh nilai sig sebesar  $0.000 < 0.05$  maka sesuai dasar pengambilan keputusan dalam uji paired samples T Test. Simpulan, terdapat perbedaan model latihan *drills for game-like-situation* kelompok usia 15-18 tahun kelompok pretest dengan kelompok posttest terhadap kemampuan shooting.

Kata Kunci: Drill, latihan, Shooting,

**ABSTRACT**

*This research aims to develop variations in shooting training using drills for game-like situation training models in the 15-18-year-old group in Medan City. This research method is development research (R&D). The place of this research was carried out in Medan City. The subjects of this research were basketball athletes at the Medan City Club, totaling 20 people for the small group test and 30 for the large group test. Data collection techniques include questionnaires, documentation, and observation. Research results: The development of drills for game-like-situation training models for athletes in the Health and Recreation physical education study program was carried out by exploring potential problems from athletes and coaches, then collecting data from research journals to see the novelty and variations of training, then the product was developed on several parts; The feasibility of producing the results of the assessment of 20 basketball athletes regarding the drills for game-like-situation training model for the 15-18 year age group gave a total percentage of 77.63%. The results of the assessment of 30 basketball athletes on the drills for game-like-situation training model for the 15-18 year age group gave a total percentage of 84.78%. The effectiveness test results obtained a sig value of*

*0.000 < 0.05, so it is in accordance with the basis for decision-making in the paired samples T-Test. In conclusion, there is a difference in the drills for the game-like-situation training model for the 15-18-year-old pretest group and the posttest group regarding shooting ability.*

*Keywords: Drill, Practice, Shooting,*

## **PENDAHULUAN**

Olahraga memegang peranan yang sangat penting dalam peningkatan kesehatan badan, pembinaan mental, maupun watak seseorang. Dengan olahraga, jasmani kita akan terlihat sehat serta dapat membantu kita untuk selalu aktif dalam beraktivitas dalam kehidupan kita sehari-hari. Selain itu keharuman nama bangsa juga dapat di tingkatkan dengan olahraga. Semua Negara mencoba meningkatkan prestasi olahraganya untuk dapat berbicara dalam pertandingan-pertandingan olahraga. Oleh karena itu pembinaan setiap cabang olahraga harus di arahkan ke peningkatan prestasi yang nantinya akan mengharumkan nama bangsa. Olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan daya pikir serta perkembangan prestasi optimal. Bola basket adalah olahraga yang sangat disukai di Indonesia. Fakta bahwa bola basket menjadi olahraga yang sangat populer dapat dilihat dari peningkatan jumlah klub, komunitas, dan kegiatan di sekolah serta banyaknya turnamen atau kompetisi bola basket untuk kelompok umur di tingkat lokal, nasional, dan internasional. Penggemar bola basket dari segala usia percaya bahwa bola basket adalah permainan yang tidak hanya menyenangkan, tetapi juga kompetitif, mendidik, menghibur, dan menyehatkan.

Dalam permainan bola basket, menembak atau shooting sangat penting. Keberhasilan dalam menembak menentukan keberhasilan regu dalam permainan. Untuk melakukan shooting dengan sukses, teknik yang tepat harus digunakan. Dalam permainan bola basket, menembak adalah aktivitas yang bertujuan untuk mengumpulkan poin dengan menembak bola ke dalam keranjang. Dalam melatih keterampilan *shooting* diperlukan latihan yang berulang-ulang, selain itu membutuhkan teknik dasar yang benar dan variasi-variasi model latihan. Variasi latihan yang monoton dan selalu diulang-ulang akan menyebabkan siswa malas-malasan dalam menjalankannya. Menurut Hidayatullah, (2009), latihan harus bervariasi dengan tujuan untuk mengatasi sesuatu yang monoton dan kebosanan dalam latihan, pelatih perlu pengetahuan dan sumber latihan yang banyak yang memungkinkan dapat berubah secara periodik.

Dari hasil pengamatan peneliti menunjukkan bahwa tingkat keberhasilan *shooting* peserta bola basket seperti Klub Angsapura, Klub XYZ, Klub Palmanco Klub Metal, Klub Time, CSP123 dan Klub Wahidin tidak sampai 50%. Hasil dipertandingan pasti berbanding lurus dengan proses latihan yang mana seperti dalam latihan tim Klub XYZ dan Klub Palmanco menggunakan metode pengulangan (*drill*) tanpa penjagaan. Pengulangan (*Drill*) yang diberikan kepada atlet berupa *shooting individual skill* tanpa penjagaan, sebab atlet tidak ada rintangan dalam tantangan (*challenge*) selama mendapat pemberian perlakuan dilapangan akibatnya tidak terbiasa memutuskan dengan cepat dan membaca pergerakan lawan (*defense*) dengan melakukan arah serang merubah arah (*change direction*) dan kecepatan (*change speed*) saat menghadapi lawan. maka, ketika pemain penyerang (*offense*) dijaga oleh lawan (*defense*), atlet sulit membuat peluang terbuka dan ketika momentum peluang terbuka dengan jarak penjagaan tim bertahan (*defense*) yang cukup dekat membuat penyerang (*offense*) yang sedang menguasai bola buru-buru melepaskan tembakan dari tangan penembak (*shooter*). Kendala yang mungkin dihadapi ketika melakukan tembakan adalah kurangnya konsentrasi pemain ketika

melakukan *shooting* dan halangan dari pemain lawan yang akan menambah kesulitan dalam melakukan *shooting*.

Tabel 1  
Data Observasi Statistik Pada Piala Kemerdekaan 2023.  
(Sumber : Statistik Hasil pertandingan Piala Kemerdekaan, Gor Sioux Analisa)

No	Tim Bertanding	Skor	Percobaan <i>shooting</i>						
			3 Point			%	2 Point		
			FGA	FGM	FGA		FGM	%	
1.	Sutomo vs XYZ	53- 62	18	3	16,7 %	49	19	40,4%	
2.	CSP vs Pelatda Pi	42 - 39	6	0	0 %	41	11	26,8 %	
3.	Hawks vs Pelatda	55 - 22	15	2	13.3 %	28	7	25 %	
4.	Palmanco vs XYZ	44 - 31	13	3	23,1 %	41	15	36,6 %	

Untuk itu dapat disimpulkan bahwa memanfaatkan peluang *shooting* menjadi skor merupakan sebuah harapan besar karena penambahan skor dari *shooting* tanpa disadari akan menambah jumlah poin kepada tim. Jika dianalisis lebih mendalam, sebenarnya mengapa *shooting* bisa gagal dilakukan meskipun dalam pelaksanaan menembak bisa saja dilakukan dengan penjagaan dan tidak dalam penjagaan. Dari beberapa pendapat para atlet junior dari klub XYZ, Klub CSP, Klub Palmanco, Klub Time, Klub Hawks, Klub Wahidin, dan Klub Analisa yang penulis wawancarai, mengatakan bahwa ada rasa tidak percaya diri dan ketegangan saat melakukan *shooting* saat bola lepas dari tangan saat menembak terhalangi pandangan ketika lawan mendekati penembak. Apalagi ketika skor kedua tim saling mengejar, dan pada waktu akhir-akhir pertandingan serta mendengar suara teriakan penonton dari tribun dan juga harapan dari pelatih dan pemain yang sedang berada di *bench* (bangku cadangan) serta penonton akan menambah ketegangan bagi pemain saat melakukan *shooting*. Mengenal diantara beberapa Klub Perbasi Medan, Klub XYZ adalah salah satu klub di kota Medan yang dibawah naungan organisasi Pengkot Perbasi Kota Medan. Manajemen pembinaan dari perolehan prestasinya yang cukup baik dari Klub lainnya di Kota Medan ini berlokasi di GOR PRADIPA Jl. Kol. Yos Sudarso KM. 16,5 Kelurahan martubung kecamatan Medan labuhan. Klub XYZ medan termasuk menjadi pilihan pemain-pemain di tingkat kota medan yang akan melanjutkan karirnya ke jenjang prestasi daerah hingga nasional.

Adapun penelitian yang relevan berkaitan dengan Variasi Latihan *shooting* bola basket yaitu ; Penelitian yang dilakukan oleh Frasmay, (2018), Pengembangan Variasi Model Latihan *Shooting* Bola Basket Di Klub Gajah Mada Trenggalek. penelitian dan pengembangan ini adalah untuk mengembangkan model 22 latihan menembak dibagi menjadi 3 bagian yaitu menembak di bawah keranjang. Tembak medium dan 3 point shoot. Metode riset yang digunakan, yaitu metode riset dan pengembangan. Subjek tes yang digunakan adalah 10 atlet klub basket ofmada Trenggalek untuk grup uji coba kecil, dan 30 atlet adalah Club dari Mada Trenggalek untuk menguji kelompok besar. Instrumen yang digunakan dalam bentuk kuesioner (bentuk pertanyaan). Hasil dari penelitian dan pengembangan ini adalah 22 model *shooting* yang dikemas dalam multimedia interaktif. Dari hasil penelitian yang diperoleh data dan di analisis data dan memperlihatkan bahwa model dari latihan yang diberikan

dapat digunakan dalam pembelajaran serta latihan Klub Bola Basket Gajah Mada Trenggalek.

## KAJIAN TEORI

Dalam permainan bola basket menurut Oliver Sari et al., (2020); Sugiarto & Wijaya,( 2019), menyatakan bahwa permainan bola basket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain. Dalam memainkan bola pemain dapat mendorong bola, memukul bola dengan telapak tangan terbuka, melemparkan atau menggiring bola ke segala penjuru dalam lapangan permainan. Sependapat dengan di atas, menurut Hal Wissel(dalam Budianti & Andiana, (2017), bahwa teknik dasar bola basket yaitu : Bola dapat diberikan hanya dengan operan (*passing*) dengan tangan atau dengan mendribble (*batting, pushing, atau tapping*) beberapa kali pada lantai tanpa menyentuhnya dengan dua tangan secara bersamaan. Teknik dasar mencakup *footwork* (gerak kaki), *shooting* (menembak), *passing* (operan), dan menangkap, *dribble, rebound*, bergerak dengan bola, bergerak tanpa bola.

Permainan bola basket merupakan permainan yang gerakannya kompleks, yaitu gabungan dari jalan, lari, lompat, dan unsur kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelentukan, dan lain-lain. Permainan ini terdiri dari lima pemain dan dimainkan dengan menggunakan bola besar dengan tujuan memasukkan bola ke dalam ring untuk dapat mencetak poin Yulidasari et al.,( 2016). Pendapat lain mengenai permainan bola basket, menurut Sitepu & Franita, (2023), merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua tim yang berlawanan. Setiap tim berusaha membuat skor dengan cara memasukkan bola ke keranjang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha mencegah lawan untuk memasukkan bola.

Permainan basket adalah permainan yang kompleks. Ini adalah kombinasi jalan, berlari, melompat dan elemen kekuatan, kecepatan, presisi, fleksibilitas dan sebagainya. Menurut Vic Ambler dalam Safitri, (2016), Keterampilan menembak perlu dilatih secara terus menerus karena menembak merupakan suatu keterampilan yang sangat penting. Latihan menembak harus meliputi semua jenis tipe tembakan dari posisi yang berbeda dan dalam pola yang pemain sukai. Secara umum latihan digambarkan sebagai proses yang dilakukan secara berulang, latihan berkembang secara sistematis juga melibatkan pengetahuan dalam memproses mencapai tujuan terakhir yaitu mengoptimalkan prestasi atlet (Sagala et al., 2020). Tujuan dari latihan secara umum merupakan alat bantu untuk para pelatih supaya bisa menerapkan dan memiliki kemampuan secara konseptual dan keterampilan dalam membantu mengungkapkan serta meningkatkan potensi yang dimiliki atlet mencapai puncak prestasi.

Pelatihan berbasis drill game situation diasumsikan dapat menyediakan transfer gerak yang efektif untuk mencocokkan dengan permainan sesungguhnya (Aguiar et al., 2012) . Selain itu menurut Devi, (2019), mengatakan bahwa dalam latihan, sebagian pelatih banyak menggunakan model *drills for game-like situation* untuk meningkatkan prestasi. Model drill game situation berpengaruh terhadap kemampuan passing bawah, karena dengan melakukan gerakan yang berulang-ulang akan terjadi otomatisasi gerakan, artinya dengan melakukan latihan secara berulang-ulang maka ketepatan teknik atlet dalam melakukan suatu gerakan tersebut akan meningkat, karena semakin sering melakukan gerakan tersebut maka semakin tepat gerakan yang kita lakukan (Febrialis, Rifki, 2019). Metode latihan *drill –game-situation* dapat digunakan dalam latihan tekini seperti passing bawah (Irja & Rifki, 2019). Susilo et al., (2018), juga mengatakan bahwa, metode game situasi ini adalah salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan

kemampuan atlet dalam bermain yang telah dibuktikan dengan penelitian yang telah dilakukan sehingga bentuk latihan ini merupakan kontribusi yang nyata dalam perkembangan atlet khususnya atlet bola basket.

Pelatihan berbasis drill games situation diasumsikan dapat menyediakan transfer gerak yang efektif untuk mencocokkan dengan permainan sesungguhnya (Aguiar et al., 2012). Dimana, pelatihan mensimulasikan keseluruhan pola pergerakan yang ada dalam pertandingan resmi (Luteberget et al., 2018). Dalam proses pelatihan saat ini, metode game like drills merupakan metode kompleks yang berisi latihan dan permainan, sertakerja sama antar pemain atau seluruh tim. game like drills yang digambar dengan cara ini merupakan rangsangan adaptasi yang mewakili karakter kompleks, yang mengarah pada peningkatan efektivitas dan permainan seperti stabilitas solusi situasi dan yang juga dapat berkontribusi pada pengembangan dan pemeliharaan kebugaran (Luteberget et al., 2018).

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian dan pengembangan atau Research and Development (R&D). Penelitian dan pengembangan adalah suatu proses untuk mengembangkan suatu produk baru atau menyempurnakan produk yang sudah ada, yang dapat dipertanggung jawabkan. Oleh karena itu penelitian pengembangan ini menghasilkan produk buku pedoman latihan *shooting* menggunakan rintangan.

Subjek penelitian yaitu keseluruhan objek dimana terdapat beberapa narasumber atau informan yang dapat memberikan informasi tentang produk variasi latihan *shooting* menggunakan rintangan pada penelitian pengembangan. Adapun ahli yang ditetapkan menjadi informan perbaikan pada latihan berdasarkan kajian keilmuannya yaitu sebagai berikut: Ahli Olahraga Bola Basket ; Ahli Pelatih Nasional *Lisence-A* ; Ahli Media. Pada Penelitian ini yang menjadi objek penelitian ini yaitu produk variasi latihan *shooting* menggunakan rintangan yaitu Variasi Latihan *shooting* dengan Metode *drill* menggunakan rintangan terhadap peningkatan hasil *shooting* pada Klub junior Perbasi di Kota Medan.

Prosedur yang dilakukan dalam penelitian pengembangan ini meliputi beberapa tahap yaitu : *Research and information collecting ; planning ; Develop preliminary form of product ; Preliminary field testing ; Main product revision ; Main field testing ; Operational product revision ; Final product*. Teknik pengumpulan data digunakan untuk mengumpulkan data sesuai tata cara penelitian sehingga diperoleh data yang dibutuhkan. Teknik pengumpulan data penelitian ini yaitu melalui analisis kebutuhan, instrumen penilaian ahli, dan tanggapan subjek uji coba seperti : analisis data; Instrumen Penilaian oleh ahli olahraga bola basket, pelatih basket, ahli media: Tanggapan Subjek Uji Coba. Instrumen yang digunakan pada penelitian pengembangan ini adalah dengan menggunakan angket analisis kebutuhan, subjek uji coba produk, kuesioner dari evaluasi ahli.

Setelah angket terkumpul, maka akan dihitung prosentase dari tiap-tiap butir pertanyaan pada angket dengan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{\sum X}{\sum Xi} \times 100\%$$

Keterangan :

- P = Presentase hasil evaluasi ahli  
 X = Jumlah jawaban skor oleh ahli  
 Xi = Jumlah jawaban maksimal dalam aspek penilaian oleh ahli  
 100% = Konstanta

Tabel 2  
Tingkat Pencapaian dan Kualitas Kelayakan

Tingkat Pencapaian	Kualitas	Kriteria
81-100%	Sangat Baik	sangat layak, media sangat menarik, dan tidak perlu direvisi
61-80%	Baik	layak, media menarik, dan tidak perlu direvisi
41-60%	Cukup	kurang layak, media kurang menarik, dan perlu direvisi
21-40%	Kurang	tidak layak, media tidak menarik, dan perlu direvisi
<21%	Kurang Sekali	sangat tidak layak, dan sangat tidak menarik, media perlu direvisi

Data angket dari atlet dianalisis untuk mengetahui respon atlet terkait kelayakan variasi latihan *shooting* menggunakan rintangan yang dikembangkan. Jawaban angket respon atlet menggunakan angket skala Guttman yang digunakan terdiri dari dua kategori jawaban “ya” dan “tidak” dengan memberikan tanda ckecklist (✓) seperti ditabel bawah ini:

Tabel 3.  
Kategori Penilaian Skala Guttman

No	Skor	Keterangan
1	Skor 1	Ya
2	Skor 0	Tidak

Analisis data dari angket diperoleh berdasarkan tanggapan dari siswa pada kegiatan klub bola basket yaitu:

$$P = \frac{\sum X}{\sum Xi} \times 100\%$$

Keterangan :

- P = Presentase hasil subjek uji coba  
 X = Jumlah jawaban skor subjek uji coba  
 Xi = Jumlah jawaban maksimal dalam aspek penilaian subjek ujicoba  
 100% = Konstanta

## HASIL PENELITIAN

Hasil dari penelitian pengembangan ini adalah menghasilkan sebuah produk yaitu modul variasi latihan *shooting* dengan rintangan menggunakan model latihan *drills for game-like-situation* kelompok usia 15-18 tahun. Model latihan *drills for game-like-*

*situation* kelompok usia 15-18 tahun yang dikembangkan ini dinyatakan sangat layak digunakan berdasarkan penilaian tiga ahli yang telah memvalidasi, ahli materi, ahli pelatih basket, ahli media, hasil uji coba dan hasil tanggapan responden atlet dan pelatih.

Hasil penelitian pengembangan Model latihan *drills for game-like-situation* kelompok usia 15-18 tahun.

Tabel 4.  
Respon Atlet Pada Uji Coba Kelompok Kecil

No Resp	Jumlah	Persentase	Kategori
1	44	80.00	Layak
2	42	76.36	Layak
3	38	69.09	Layak
4	41	74.55	Layak
5	44	80.00	Layak
6	47	85.45	Sangat Layak
7	42	76.36	Layak
8	48	87.27	Sangat Layak
9	40	72.73	Layak
10	44	80.00	Layak
11	37	67.27	Layak
12	44	80.00	Layak
13	35	63.64	Layak
14	42	76.36	Layak
15	43	78.18	Layak
16	43	78.18	Layak
17	42	76.36	Layak
18	46	83.64	Sangat Layak
19	46	83.64	Sangat Layak
20	46	83.64	Sangat Layak
Jumlah	859	1561.81	
Rata-Rata	78,09		Layak

Tabel 5.  
Tanggapan Responden Pelatih pada hasil uji coba kelompok kecil

No	Nama Ahli	Pelatih	Jumlah Skor	Persentase	Kategori
1	Gunawan Marena	Klub Palmanco	65	81.25	Sangat Layak
2	Jimmy Wu	Klub XYZ	62	77.5	Layak
3	Michael	Klub Time	60	75	Layak
4	Michelle	Methodist Hawk	59	73.75	Layak
	Jumlah		246	307.5	
	Persentase		76.875		Layak

Tabel 6  
Hasil Validasi Ahli Materi

No	Pernyataan	Skor
1	Variasi Latihan <i>Shooting</i> Bola Basket Menggunakan Model Latihan <i>Drills for game-like-situation</i> meningkatkan kemampuan fisik dasar bola basket	2
2	Variasi Latihan <i>Shooting</i> Bola Basket Menggunakan Model Latihan <i>Drills for game-like-situation</i> meningkatkan kemampuan fisik secara umum bola basket	3
3	Variasi Latihan <i>Shooting</i> Bola Basket Menggunakan Model Latihan <i>Drills for game-like-situation</i> meningkatkan kemampuan fisik secara khusus <i>shooting</i> bola basket	4
4	Variasi Latihan <i>Shooting</i> Bola Basket Menggunakan Model Latihan <i>Drills for game-like-situation</i> meningkatkan kemampuan teknik <i>shooting</i> bola basket	4
5	Variasi Latihan <i>Shooting</i> Bola Basket Menggunakan Model Latihan <i>Drills for game-like-situation</i> menyempurnakan kemampuan teknik <i>shooting</i> bola basket	4
6	Pelaksanaan Variasi Latihan <i>Shooting</i> Bola Basket Menggunakan Model Latihan <i>Drills for game-like-situation</i> dilakukan secara Progreffif	5
7	Variasi Latihan <i>Shooting</i> Bola Basket Menggunakan Model Latihan <i>Drills for game-like-situation</i> mengembangkan strategi bermain bola basket	3
8	Variasi Latihan <i>Shooting</i> Bola Basket Menggunakan Model Latihan <i>Drills for game-like-situation</i> menyempurnakan pola permainan basket	5
9	Variasi Latihan <i>Shooting</i> Bola Basket Menggunakan Model Latihan <i>Drills for game-like-situation</i> mengembangkan taktik bermain basket	3
10	Pelaksanaan Variasi Latihan <i>Shooting</i> Bola Basket Menggunakan Model Latihan <i>Drills for game-like-situation</i> meningkatkan motivasi dalam melakukan <i>shooting</i>	5
11	Variasi Latihan <i>Shooting</i> Bola Basket Menggunakan Model Latihan <i>Drills for game-like-situation</i> meningkatkan mental dalam bermain basket	4
12	Variasi Latihan <i>Shooting</i> Bola Basket Menggunakan Model Latihan <i>Drills for game-like-situation</i> merangsang keinginan mencoba	4
Jumlah		46

Keterangan : (1) sangat tidak setuju.; (2) kurang setuju.; (3) cukup setuju.; (4) setuju.; (5) sangat setuju.

Tabel 7.  
Hasil Validasi Ahli Pelatih Bola Basket

No	Pernyataan	Skor
1	Variasi latihan <i>shooting</i> ini meningkatkan kemampuan fisik dasar.	3
2	Variasi latihan <i>shooting</i> meningkatkan kemampuan fisik umum	4
3	Variasi latihan <i>shooting</i> meningkatkan kemampuan fisik khusus	4
4	Variasi latihan <i>shooting</i> ini meningkatkan kemampuan teknik	4
5	Variasi latihan <i>shooting</i> ini menyempurnakan kemampuan Teknik	4



6	Variasi latihan <i>shooting</i> ini dapat melaksanakan Latihan Secara Progreffif	5
7	Variasi latihan <i>shooting</i> ini dapat mengembangkan strategi bermain	5
8	Variasi latihan <i>shooting</i> ini menyempurnakan pola permainan	3
9	Variasi latihan <i>shooting</i> mengembangkan taktik bermain	4
10	Variasi latihan <i>shooting</i> ini meningkatkan motivasi	4
11	Variasi latihan <i>shooting</i> meningkatkan mental dalam bermain	5
12	Variasi latihan <i>shooting</i> ini merangsang Keinginan Mencoba	4
Jumlah		49

Keterangan : (1) sangat tidak setuju.; (2) kurang setuju.; (3) cukup setuju.; (4) setuju.; (5) sangat setuju.

Tabel 8.  
Hasil Validasi Ahli Media

No	Pernyataan	Skor
1	Tampilan ukuran cover terlihat dengan jelas.	4
2	Kesesuaian tampilan pada ukuran cover dengan buku panduan.	5
3	Penampilan tata letak warna pada bagian cover	5
4	Kesesuain Penggunaan kolaborasi warna pada bagian cover	4
5	Kemenarikan Penampilan tata letak huruf pada bagian cover	3
6	Kesesuain ukuran huruf pada bagian cover	3
7	Kemenarikan tampilan gambar cover terlihat dengan jelas	3
8	Tampilan tata letak gambar pada bagian cover	4
9	Penempatan tata letak judul pada bagian cover	4
10	Judul buku ditampilkan lebih menonjol dibandingkan warna latar belakangnya	4
11	Keterbacaan kalimat pada bagian isi buku	4
12	Keterbacaan pada bagian-bagian gambar dalam buku	4
13	Kemenarikan tata letak penggunaan huruf pada bagian isi buku	4
14	Tampilan sisi kanan dan kiri huruf bagian isi buku	4
15	Kemenarikan tata letak gambar pada bagian isi buku	4
16	Kejelasan tampilan gambar pada bagian isi buku	4
17	Kemenarikan tata letak halaman pada bagian isi buku	4
18	Tampilan halaman pada bagian isi buku	4
19	Kemenarikan tata letak judul pada bagian isi buku	3
20	Tampilan judul pada bagian isi	4
Jumlah		78

Keterangan : (1) sangat tidak setuju.; (2) kurang setuju.; (3) cukup setuju.; (4) setuju.; (5) sangat setuju.

Tabel 9.  
Respon Atlet Pada Uji Coba Kelompok Besar

No Resp	Jumlah	Persentase	Kategori
1	48	87.27	Sangat Layak
2	45	81.82	Sangat Layak
3	47	85.45	Sangat Layak
4	47	85.45	Sangat Layak
5	47	85.45	Sangat Layak
6	50	90.91	Sangat Layak
7	47	85.45	Sangat Layak
8	50	90.91	Sangat Layak
9	47	85.45	Sangat Layak
10	50	90.91	Sangat Layak
11	46	83.64	Sangat Layak
12	47	85.45	Sangat Layak
13	43	78.18	Layak
14	50	90.91	Sangat Layak
15	50	90.91	Sangat Layak
16	42	76.36	Sangat Layak
17	51	92.73	Sangat Layak
18	43	78.18	Layak
19	48	87.27	Sangat Layak
20	43	78.18	Layak
21	46	83.64	Sangat Layak
22	40	72.73	Layak
23	47	85.45	Sangat Layak
24	47	85.45	Sangat Layak
25	46	83.64	Sangat Layak
26	46	83.64	Sangat Layak
27	45	81.82	Sangat Layak
28	42	76.36	Layak
29	49	89.09	Sangat Layak
30	50	90.91	Sangat Layak
Jumlah	1399	2543.63636	
Rata-Rata	84.7879		Sangat Layak

Tabel 10.  
Tanggapan Responden Pelatih pada hasil uji coba kelompok besar

No	Nama Ahli	Pelatih	Jumlah Skor	Persentase	Kategori
1	Gunawan Marenda	Klub Palmanco	70	87.5	Sangat Layak
2	Jimmy Wu	Klub XYZ	74	92.5	Sangat Layak

3	Michael	Klub Time	72	90	Sangat Layak
4	Michelle	Methodist Hawk	69	86.25	Sangat Layak
Jumlah			285	356.25	
Persentase			89.0625		Sangat Layak

Tabel 11.  
Hasil Validasi Ahli Materi

No	Pernyataan	Skor
1	Variasi Latihan <i>Shooting</i> Bola Basket Menggunakan Model Latihan <i>Drills for game-like-situation</i> meningkatkan kemampuan fisik dasar bola basket	5
2	Variasi Latihan <i>Shooting</i> Bola Basket Menggunakan Model Latihan <i>Drills for game-like-situation</i> meningkatkan kemampuan fisik secara umum bola basket	5
3	Variasi Latihan <i>Shooting</i> Bola Basket Menggunakan Model Latihan <i>Drills for game-like-situation</i> meningkatkan kemampuan fisik secara khusus <i>shooting</i> bola basket	4
4	Variasi Latihan <i>Shooting</i> Bola Basket Menggunakan Model Latihan <i>Drills for game-like-situation</i> meningkatkan kemampuan teknik <i>shooting</i> bola basket	4
5	Variasi Latihan <i>Shooting</i> Bola Basket Menggunakan Model Latihan <i>Drills for game-like-situation</i> menyempurnakan kemampuan teknik <i>shooting</i> bola basket	4
6	Pelaksanaan Variasi Latihan <i>Shooting</i> Bola Basket Menggunakan Model Latihan <i>Drills for game-like-situation</i> dilakukan secara Progreffif	5
7	Variasi Latihan <i>Shooting</i> Bola Basket Menggunakan Model Latihan <i>Drills for game-like-situation</i> mengembangkan strategi bermain bola basket	4
8	Variasi Latihan <i>Shooting</i> Bola Basket Menggunakan Model Latihan <i>Drills for game-like-situation</i> menyempurnakan pola permainan basket	5
9	Variasi Latihan <i>Shooting</i> Bola Basket Menggunakan Model Latihan <i>Drills for game-like-situation</i> mengembangkan taktik bermain basket	3
10	Pelaksanaan Variasi Latihan <i>Shooting</i> Bola Basket Menggunakan Model Latihan <i>Drills for game-like-situation</i> meningkatkan motivasi dalam melakukan <i>shooting</i>	5
11	Variasi Latihan <i>Shooting</i> Bola Basket Menggunakan Model Latihan <i>Drills for game-like-situation</i> meningkatkan mental dalam bermain basket	4
12	Variasi Latihan <i>Shooting</i> Bola Basket Menggunakan Model Latihan <i>Drills for game-like-situation</i> merangsang keinginan mencoba	4
Jumlah		52

Tabel 12.  
Hasil Validasi Ahli Pelatih Bola Basket

No	Pernyataan	Skor
1	Variasi latihan <i>shooting</i> ini meningkatkan kemampuan fisik dasar.	5
2	Variasi latihan <i>shooting</i> meningkatkan kemampuan fisik umum	5
3	Variasi latihan <i>shooting</i> meningkatkan kemampuan fisik khusus	5
4	Variasi latihan <i>shooting</i> ini meningkatkan kemampuan Teknik	4
5	Variasi latihan <i>shooting</i> ini menyempurnakan kemampuan Teknik	4
6	Variasi latihan <i>shooting</i> ini dapat melaksanakan Latihan Secara Progrefif	5
7	Variasi latihan <i>shooting</i> ini dapat mengembangkan strategi bermain	5
8	Variasi latihan <i>shooting</i> ini menyempurnakan pola permainan	4
9	Variasi latihan <i>shooting</i> mengembangkan taktik bermain	4
10	Variasi latihan <i>shooting</i> ini meningkatkan motivasi	4
11	Variasi latihan <i>shooting</i> meningkatkan mental dalam bermain	5
12	Variasi latihan <i>shooting</i> ini merangsang Keinginan Mencoba	4
Jumlah		54

Keterangan : (1) sangat tidak setuju.; (2) kurang setuju.; (3) cukup setuju.; (4) setuju.; (5) sangat setuju.

Tabel 13.  
Hasil Validasi Ahli Media

No	Pernyataan	Skor
1	Tampilan ukuran cover terlihat dengan jelas.	4
2	Kesesuaian tampilan pada ukuran cover dengan buku panduan.	5
3	Penampilan tata letak warna pada bagian cover	5
4	Kesesuain Penggunaan kolaborasi warna pada bagian cover	4
5	Kemenarikan Penampilan tata letak huruf pada bagian cover	5
6	Kesesuain ukuran huruf pada bagian cover	5
7	Kemenarikan tampilan gambar cover terlihat dengan jelas	3
8	Tampilan tata letak gambar pada bagian cover	4
9	Penempatan tata letak judul pada bagian cover	5
10	Judul buku ditampilkan lebih menonjol dibandingkan warna latar belakangnya	5
11	Keterbacaan kalimat pada bagian isi buku	4
12	Keterbacaan pada bagian-bagian gambar dalam buku	5
13	Kemenarikan tata letak penggunaan huruf pada bagian isi buku	5
14	Tampilan sisi kanan dan kiri huruf bagian isi buku	4
15	Kemenarikan tata letak gambar pada bagian isi buku	5

16	Kejelasan tampilan gambar pada bagian isi buku	4
17	Kemenarikan tata letak halaman pada bagian isi buku	4
18	Tampilan halaman pada bagian isi buku	4
19	Kemenarikan tata letak judul pada bagian isi buku	5
20	Tampilan judul pada bagian isi	4
Jumlah		89

## PEMBAHASAN

### **Pengembangan variasi latihan *shooting* dengan rintangan menggunakan model latihan *drills for game-like-situation* kelompok usia 15-18 tahun 2023 di Kota Medan.**

Potensi temuan di atas bahwa keadaan sebenarnya bahwa atlet dan pelatih tidak pernah membuat *drill* dalam bentuk buku/modul yang dapat dipelajari atlet pada saat diluar jam latihan. Konsep latihan yang dilakukan hanya akan diberikan langkah-langkahnya ketika sedang berada di lapangan saja. Selanjutnya, potensi masalah yang digali adalah berdasarkan analisis kebutuhan sebagai berikut berdasarkan analisis kebutuhan yang dilakukan pada atlet dan pelatih dimana temuan penulis bahwa memang *drill shooting* kurang variatif dan atlet sangat membutuhkan bentuk variasi agar semakin mengasah kemampuan atlet dalam latihan *shooting* dan akan menghasilkan point tinggi dalam pertandingan nantinya. Konsep yang dimaksud adalah permainan yang menantang dan mengasikkan sehingga membuat atlet antusias untuk melakukannya, namun tetap ada unsur *drill* di dalamnya. Sehingga atlet tanpa sadar tetap melakukan latihan *drill* namun tidak membosankan karena berupa permainan yang didesain menyenangkan tanpa menghilangkan unsur penguasaan teknik dalam melakukan *shooting*. Selain itu permainan akan didesain menyerupai keadaan sesungguhnya dalam suatu pertandingan jadi pemain akan terbiasa dengan keadaan ketika di lapangan dalam permainan yang sesungguhnya

Berdasarkan permasalahan yang telah dijelaskan sebelumnya dan hasil analisis kebutuhan, maka perlu dilakukan pengembangan Model latihan *drills for game-like-situation* kelompok usia 15-18 tahun. Model latihan *drills for game-like-situation* kelompok usia 15-18 tahun yang peneliti tawarkan, ini merupakan *drill* yang sangat variatif. Berikut ini urutan desain dalam produk model latihan *drills for game-like-situation* kelompok usia 15-18 tahun adalah: cover berisi nama penulis dan pembimbing kemudian berisi judul dan gambar pemain bola basket; (Kata Pengantar dan daftar isi.; Bab 1 Pendahuluan berisi pengantar pendahuluan isi buku.; Bab 2 Teori Pendukung berisi tentang kajian bola basket.; Bab 3 *Drill* yang dikembangkan dengan gambar dan langkah pelaksanaan.

### **Kelayakan Pengembangan variasi latihan *shooting* dengan rintangan menggunakan model latihan *drills for game-like-situation* kelompok usia 15-18 tahun 2023 di Kota Medan.**

Hasil penilaian 20 orang atlet basket terhadap model latihan *drills for game-like-situation* kelompok usia 15-18 tahun memberikan persentase dengan total 77,63%. Jika dibandingkan dengan tabel kelayakan maka respon atlet pada uji coba kelompok awal adalah dalam kategori layak. Hasil penilaian dari 4 orang pelatih klub Basket di Kota medan terhadap model latihan *drills for game-like-situation* kelompok usia 15-18 tahun memberikan persentase dengan total 76,87%. Jika dibandingkan dengan tabel kelayakan maka respon pelatih pada uji coba kelompok awal adalah dalam kategori layak. Berikut analisis item penilaian respon pelatih basket pada uji kelompok awal yang dinilai oleh pelatih

Hasil penilaian 30 orang atlet basket terhadap model latihan *drills for game-like-situation* kelompok usia 15-18 tahun memberikan persentase dengan total 84,78%. Jika dibandingkan dengan tabel kelayakan maka respon atlet pada uji coba kelompok awal adalah dalam kategori layak. Hasil penilaian dari 4 orang pelatih klub Basket di Kota medan terhadap model latihan *drills for game-like-situation* kelompok usia 15-18 tahun memberikan persentase dengan total 89,06%. Jika dibandingkan dengan tabel kelayakan maka respon pelatih pada uji coba kelompok awal adalah dalam kategori sangat layak.

Pengembangan ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan medium shoot dalam olahraga bola basket. Penelitian ini merupakan pengembangan model dengan desain yang dikembangkan oleh Borg & Gall melalui tiga tahap yaitu: tahap identifikasi dan analisis kebutuhan; tahap pengembangan desain dan draft model latihan medium shoot bola basket; tahap pengujian (tinjauan uji coba dan ahli). Pengumpulan data dengan menggunakan observasi, kuesioner, dokumentasi, dan tes. Analisis data dilakukan secara deskriptif, kualitatif, dan kuantitatif. Hasil dari penelitian ini adalah model latihan medium shoot terdiri dari 30 model latihan pada draft awal setelah tahap pengujian (tinjauan uji coba dan ahli) menjadi 19 model latihan. medium shoot di SMPN 125 Jakarta Barat. Produk model pengembangan ini dijadikan dalam bentuk buku pedoman dan CD sebagai referensi pelatih dan pemain bola basket dalam penyampaian materi latihan medium shoot bola basket yang terkait dengan menggunakan latihan *drill*.

Penelitian yang dilakukan oleh Frasmay, (2018), Pengembangan Variasi Model Latihan *Shooting* Bola Basket Di Klub Gajah Mada Trenggalek. penelitian dan pengembangan ini adalah untuk mengembangkan model 22 latihan menembak dibagi menjadi 3 bagian yaitu menembak di bawah keranjang. Tembak medium dan 3 point shoot. Metode riset yang digunakan, yaitu metode riset dan pengembangan. Subjek tes yang digunakan adalah 10 atlet klub basket ofmada Trenggalek untuk grup uji coba kecil, dan 30 atlet adalah Club dari Mada Trenggalek untuk menguji kelompok besar. Instrumen yang digunakan dalam bentuk kuesioner (bentuk pertanyaan). Hasil dari penelitian dan pengembangan ini adalah 22 model *shooting* yang dikemas dalam multimedia interaktif. Dari hasil penelitian yang diperoleh data dan di analisis data dan memperlihatkan bahwa model dari latihan yang diberikan dapat digunakan dalam pembelajaran serta latihan Klub Bola Basket Gajah Mada Trenggalek.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pengembangan model latihan *drills for game-like-situation* dapat disimpulkan bahwa Pengembangan model latihan *drills for game-like-situation* untuk atlet program studi pendidikan jasmani Kesehatan dan rekreasi dilakukan dengan menggali potens masalah dari atlet dan pelatih, kemudian dilakukan pengumpulan data dari jurnal penelitian untuk melihat kebaruan dan variasi latihan, kemudian produk dikembangkan pada beberapa bagian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aguiar, M., Botelho, G., Lago, C., Maças, V., & Sampaio, J. (2012). A review on the effects of soccer small-sided games. *Journal of Human Kinetics*. <https://doi.org/10.2478/v10078-012-0049-x>
- Budianti, F. Y., & Andiana, O. (2017). Pengembangan latihan pass-shoot bola basket melalui media audio visual pada club bola basket Gosweet Gondanglegi Malang. *Jurnal Sport Science*, 6(2). <https://core.ac.uk/download/pdf/287323481.pdf>

- Devi, D. (2019). Pengaruh Metode Drills Under Simplified Conditions Terhadap Kemampuan Servis Atas Bolavoli Klub Gesimpo Pasaman Barat. *Jurnal Stamina*, 2(5), 87–92. <http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/355>
- Febrialis, Rifki, W. S. (2019). Pengaruh Metode Drills For Game-Like Situation Terhadap Kemampuan Servis Atas Bolavoli Putra Klub Semen Padang. *Jurnal Stamina*, 2, 28–35.
- Frasmay, M. F. (2018). *Pengembangan Multimedia Interaktif Variasi Model Latihan Shooting Bolabasket Di Klub Bolabasket Gajah Mada Trenggalek Usia 13-15 Tahun*. Universitas Negeri Malang. <https://repository.um.ac.id/51285/>
- Hidayatullah, F. (2009). Pengembangan Variasi Latihan Shooting Dari Daerah Medium Range Pada Tim Ekstrakurikuler Bolabasket Putra SMA Negeri 9 Malang. In *Malang: Universitas Negeri Malang*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.30355.53282>
- Irja, I., & Rifki, M. (2019). Pengaruh Metode Latihan Game Situation Terhadap Kemampuan Smash Pemain Bola Voli Bahana Club Kecamatan Palupuh Kabupaten Agam. *Jurnal Stamina*, 2(3), 16–26. <http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/69>
- Luteberget, L. S., Trollerud, H. P., & Spencer, M. (2018). Physical demands of game-based training drills in women's team handball. *Journal of Sports Sciences*, 36(5), 592–598. <https://doi.org/10.1080/02640414.2017.1325964>
- Safitri, M. (2016). Perbandingan Latihan Shooting Dengan Awalan Dan Latihan Shooting Tanpa Awalan Terhadap Akurasi Hasil Shooting Dalam Permainan Olahraga Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 4(2). <http://stokbinaguna.ac.id/jurnal/index.php/JSBG/article/view/798>
- Sagala, R. S., Daulay, D. E., & Novita, N. (2020). Pengaruh Metode Latihan Beban Terhadap Daya Ledak Tendangan Mae Geri. *Jurnal Prestasi*, 4(2), 72. <https://doi.org/10.24114/jp.v4i2.20937>
- Sari, N., Welis, W., & Dinata, W. W. (2020). Pengaruh latihan shooting dengan teknik beef terhadap kemampuan free throw bola basket pada siswa. *Jurnal Stamina*, 3(8), 627–641. <http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/600>
- Sitepu, I. D., & Franita, S. (2023). Pengembangan Instrumen Tes Three Point Shooting Bola Basket Development Of A Three Point Shooting Basketball. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 11(1), 6–12.
- Sugiarto, S., & Wijaya, H. H. (2019). Pengaruh Metode Latihan Shooting dengan Konsep BEEF Terhadap Keterampilan Shooting Freethrow Bola Basket Pemula. *Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment)*, 2(2). <https://journal.unsika.ac.id/index.php/speed/article/view/3380>
- Susilo, S., Manopo, B. A. H., & Wiradihardja, S. (2018). Latihan Game Situation Dalam Meningkatkan Ketrampilan Atlet Squash Dki Jakarta. *Prosiding Seminar Dan Lokakarya Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta*, 3(01), 19–27. <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/prosidingfik/article/view/10550>
- Yulidasari, R., Winarno, M. E., & Januarto, O. B. (2016). Variasi latihan teknik shooting bolabasket siswa peserta ekstrakurikuler di SMPN 22 Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 25(1), 1–10. [http://mulok.lib.um.ac.id/index.php?p=show\\_detail&id=69597](http://mulok.lib.um.ac.id/index.php?p=show_detail&id=69597)