

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *SHOOTING* BOLA BASKET
“*DRAGON SHOOT*” UNTUK ANAK KELOMPOK USIA 10 TAHUN**

SKRIPSI



Oleh :
NURLAELA AZHARA

200731003

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH CIREBON
PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAAGAAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
CIREBON
2024**

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *SHOOTING* BOLA BASKET
“*DRAGON SHOOT*” UNTUK ANAK KELOMPOK USIA 10 TAHUN**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana

Olahraga pada program studi Ilmu Keolahragaan

Fakultas Muhammadiyah Cirebon



Oleh :
NURLAELA AZHARA

200731003

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH CIREBON
PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
CIREBON**

2024

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *SHOOTING* BOLA BASKET
"DRAGON SHOOT" UNTUK ANAK KELOMPOK USIA 10 TAHUN**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Mendapatkan Gelar Sarjana Olahraga (S.Or)
Program Studi Ilmu Keolahragaan**

Oleh

Nurlaela Azhara

200731003

Menyetujui,

Pembimbing I



Dr. Fakhri Fajrin Kurniawan, M.Pd
NIDN 0419129202

Pembimbing II



Yayan Wardiyanto, M.Pd
NIDN 0409098804

Mengetahui,



Uus Husni Mahmud, S.Kp., M.Si
NIDN 0426066903



Yayan Wardiyanto, M.Pd
NIDN 0409098804

**LEMBAR PENGESAHAN
SIDANG SKRIPSI**

Judul Skripsi : Pengembangan Model Latihan *Shooting* Bola Basket "*Dragon Shoot*" Untuk Anak Kelompok Usia 10 Tahun
Nama : Nurlaela Azhara
NIM : 200731003
Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Skripsi ini telah dipertahankan dalam Sidang Ujian Skripsi pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Cirebon pada tanggal 26 Agustus 2024

Menyetujui,

No	Nama	Jabatan	Tanda Tangan
1	Risa Hadi, M.Pd NIDN 0419098801	Ketua Sidang	
2	Dr. Fakhri Fajrin Kurniawan, M.Pd NIDN 0419129202	Penguji II	
3	Yayan Wardiyanto, M.Pd NIDN 0409098804	Penguji III	

Dikeluarkan di : Cirebon
Pada Tanggal : 26 Agustus 2024

Mengetahui,


Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Uus Husni Mahmud, S.Kp., M.Si
NIDN 0426066903


Kaprodi Ilmu Keolahragaan
Yayan Wardiyanto, M.Pd
NIDN 0409098804

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : NURLAELA AZHARA

NIM : 200731003

Judul penelitian : PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *SHOOTING*
BOLA BASKET “*DRAGON SHOOT*” UNTUK ANAK
KELOMPOK USIA 10 TAHUN

Menyatakan bahwa skripsi ini merupakan karya ilmiah yang belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan yang lain atau perguruan tinggi lain. Sebagaimana yang saya ketahui, tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Cirebon, 23 Agustus 2024

Nurlaela Azhara

MOTTO

“Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri”

(Q.S Ar-Rad, 13: 11)

“Jangan pernah berpikir bahwa permintaan apa pun yang kamu miliki terlalu banyak untuk Allah. Dia berkata, "Jadilah", dan maka akan benar-benar terjadi.“

PERSEMBAHAN



Allhamdulillah segala puji bagi Allah SWT atas segala limpahan nikmat rahmat serta Kesehatan sehingga penulisan dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengembangan Model Latihan *Shooting* Bola Basket “*Dragon Shoot*” Untuk Anak Kelompok Usia 10 Tahun” dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bimbingan, pengetahuan, serta dukungan dari banyak pihak. Dengan hati yang tulus penulis mengucapkan terimakasih. Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya (Bapak Agus dan Ibu Waskinah) orang tua yang hebat yang selalu menjadi penyemangat saya yang tidak henti-hentinya memberikan kasih sayang yang penuh cinta dan selalu mengajarkan kesabaran dalam setiap proses pembuatan skripsi ini. Terimakasih selalu berjuang untuk kehidupan peneliti. Terimakasih banyak atas do’a dan dukunganya selama ini.
2. Kepada dosen dan staff Ilmu Keolahragaan Uversitas Muhammadiyah Cirebon saya mengucapkan terimakasih atas bimbingan dan *support* nya selama menjadi mahasiswa.
3. Saudara-saudara dan teman-teman penulis yang selalu memberikan semangat saat mengerjakan skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT peneliti panjatkan kepada Allah SWT yang maha segalanya, atas seluruh curahan rahmat dan hidayahNya sehingga peneliti mampu menyelesaikan Skripsi yang berjudul **“PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *SHOOTING* BOLA BASKET “*DRAGON SHOOT*” UNTUK ANAK KELOMPOK USIA 10 TAHUN “**. Skripsi ini ditulis dalam rangka memenuhi syarat untuk mencapai gelar sarjana Ilmu Keolahragaan pada program SI Prodi Ilmu Keolahragaan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Cirebon.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan Skripsi ini banyak mendapat dukungan, bimbingan bantuan dan kemudahan dari berbagai pihak sehingga skripsi ini dapat terselesaikan, dengan ketulusan hati penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Bapak Uus Husni Mahmud, S, Kp., M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Cirebon
2. Bapak Yayan Wardiyanto. M.Pd selaku Kaprodi Ilmu Keolahragaan Universitas Muhammadiyah Cirebon.
3. Dr. Fakhri Fajrin Kurniawan, M.Pd selaku Pembimbing I Ilmu Keolahragaan Universitas Muhammadiyah Cirebon.
4. Bapak Yayan Wardiyanto, M.Pd selaku Pembimbing II Ilmu Keolahragaan Universitas Muhammadiyah Cirebon.
5. Seluruh dosen dan staf Ilmu Keolahragaan Universitas Muhammadiyah Cirebon.
6. Pelatih dan seluruh staf GMC Basketball yang sudah banyak membantu di lapangan.
7. Kedua orang tua peneliti, yang selalu memberi *support* dan skripsi ini untuk beliau berdua peneliti sembahkan. Terima kasih atas segala kasih sayang yang diberikan dalam membesarkan dan membimbing peneliti.
8. Teman-teman peneliti terima kasih telah membantu dan memberi support agar cepat menyelesaikan proposal penelitian ini.

Sebagai manusia biasa peneliti menyadari penyusunan skripsi penelitian jauh dari kata sempurna terbatasnya kemampuan dan ilmu pengetahuan yang dimiliki oleh peneliti. Oleh karenanya atas kesalahan dan kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, peneliti memohon maaf sebesar-besarnya jika ada penulisan yang tidak sesuai dan bersedia menerima kritikan dan Saran yang membangun peneliti.

Semoga Skripsi ini dapat bermanfaat bagi mahasiswa Ilmu Keolahragaan khususnya dan pembaca secara umum.

Cirebon, 23 Agustus 2024

Penyusun

Nurlaela Azhara

ABSTRAK
PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN SHOOTING BOLA BASKET
“DRAGON SHOOT” UNTUK ANAK KELOMPOK USIA 10 TAHUN

Nurlaela Azhara, Fakhri Fajrin Kurniawan¹, Yayan Wardiyanto²

Latar belakang: Dari teknik dasar bola basket *shooting* adalah salah satu kemampuan dalam permainan bola basket yang penting karena untuk mencetak angka pemain harus dapat melakukan *shooting* dengan teknik yang benar. Karakteristik anak pada usia 7-12 tahun yaitu anak senang bermain, senang bergerak, senang beraktivitas kelompok dan senang melakukan aktivitas praktik langsung.

Tujuan: Tujuan penelitian yang akan dicapai ialah untuk mengembangkan dan menginovasi rancangan teknik *shooting* yang sudah ada maupun yang belum ada untuk menghasilkan pemecahan suatu permasalahan pengembangan teknik *shooting* pada anak kelompok usia 10 tahun GMC Kota Cirebon.

Metodologi: Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian dan pengembangan (*research and development*) dari *Borg dan Gall* terdapat sepuluh langkah yaitu : (1) *Research And Information Collecting*, (2) *Planning*, (3) *Development Of The Preliminary From Of Product*, (4) *Preliminary Field Testing*, (5) *Main Product Revision*, (6) *Main Field Test*, (7) *Operational Product Revision*, (8) *Operational Field Testing*, (9) *Final Produk*, (10) *Dissemination And Implementation*.

Hasil penelitian: Hasil penelitian ini dibuktikan dengan hasil dari validasi oleh 3 (tiga) ahli/pakar dalam bidang bola basket untuk 50 model latihan *shooting* “*dragon shoot*” layak digunakan untuk anak kelompok usia 10 tahun.

Kesimpulan: Hasil disimpulkan bahwa latihan *shooting* bola basket “*dragon shoot*” untuk anak kelompok usia 10 tahun dapat diterapkan karena latihan *shooting* “*dragon shoot*” ini mudah dilakukan untuk anak kelompok usia 10 tahun, menyenangkan dan didalamnya terdapat variasi latihan dan gerak biomotor.

Saran: Untuk coach terutama yang melatih anak kelompok usia 10 tahun harus sesuai dengan tingkat usia anak sehingga anak dapat menerima latihan dengan baik dan benar.

Kata kunci : *shooting* bola basket, anak kelompok usia 10 tahun

ABSTRACT
**DEVELOPMENT OF THE "DRAGON SHOOT" BASKETBALL
SHOOTING TRAINING MODEL FOR CHILDREN IN THE 10 YEAR-
OLD AGE GROUP**

Nurlaela Azhara, Fakhri Fajrin Kurniawan¹, Yayan Wardiyanto²

Background: In accordance with the phase of sports development in children, sports activities have the characteristics of providing various movement experiences (multilateral training) in the form of games and competitions. Basketball is one of the sports that is played in teams, where each squad consists of 12 players, namely 5 players who are on the court with the aim of scoring as many points as possible to the opponent's hoop and 7 people who are on the bench. From the basic basketball technique, *shooting* is one of the skills in the game of basketball that is important because to score points, players must be able to shoot with the correct technique.

Objective: The purpose of the research to be achieved is to develop and innovate the design of existing and non-existent shooting techniques to produce a solution to the problem of developing *shooting techniques* in children in the age group of 10 years old in GMC Cirebon City.

Methodology: The research design used in this study is research and development.

Research results: The results of this study are evidenced by the results of validation by three experts/experts in the field of basketball for 50 shooting practice models "*dragon shoot*" suitable for use for children in the age group of 10 years.

Conclusion: The results concluded that the "*dragon shoot*" basketball *shooting exercise* for children in the 10-year-old age group can be applied because the "dragon shoot" shooting exercise is easy to do for children in the 10-year-old age group, is fun, and there is a variety of exercises and biomotor movements.

Advice: For coaches, especially those who train children in the age group of 10 years old, it must be in accordance with the age level of the child so that the child can receive training properly and correctly.

Keywords: basketball shooting, 10-year-old group children

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN.....	i
MOTTO.....	ii
PERSEMBAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	11
1.3 Tujuan Penelitian	12
1.4 Manfaat Penelitian	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	15
2.1 Konsep Pengembangan Model	15
2.2 Olahraga	20
2.3 Bola Basket.....	22
2.4 Teknik Bola Basket	25
2.5 Teknik <i>Shooting</i>	32
2.6 Kelompok Anak Usia 10 Tahun	39
2.7 Pengembangan Teknik Gerak <i>Shooting</i>	45
2.8 Rancangan Model Penelitian	47
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	48
3.1 Desain Penelitian	48
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	50
3.3 Karakteristik Model yang Dikembangkan.....	50
3.4 Pendekatan dan Metode Penelitian.....	53
3.5 Langkah-Langkah Pengembangan Model	53
3.6 Validitas Evaluasi dan Revisi	57

3.7	Uji Efektivitas	59
3.8	Pengumpulan Data dan Analisis Data	59
3.8.1	Jenis Data	59
3.8.2	Instrumen Pengumpulan Data	60
3.8.3	Teknik Analisis Data	63
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	64
4.1	Hasil Pengembangan Model.....	64
4.1.1	<i>Research and Information Collecting</i> (Penelitian dan Pengumpulan Informasi Awal)	64
4.1.2	<i>Planning</i> (Perencanaan)	67
4.1.3	<i>Develop Preliminary Form Of Product</i> (Pengembangan Konsep Produk Awal)	68
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	73
5.1	Kesimpulan.....	73
5.2	Saran.....	73
	DAFTAR PUSTAKA	75
	LAMPIRAN	79

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Subjek Penelitian.....	46
Tabel 3.1	Subjek Penelitian.....	52
Tabel 4.1	Hasil Observasi Awal.....	65
Tabel 4.2	Para Ahli/Pakar Pada Bidanganya.....	68
Tabel 4.3	Hasil Validasi Ahli/Dosen Olahraga	72

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Cara melakukan <i>chest pass</i>	27
Gambar 2.2	Cara melakukan <i>bounce pass</i>	27
Gambar 2.3	Cara melakukan <i>overhead pass</i>	28
Gambar 2.4	Cara melakukan <i>ball pass</i>	29
Gambar 2.5	Cara melakukan kontrol <i>Dribble</i>	30
Gambar 2.6	Cara memasukkan bola ke ring lawan	31
Gambar 2.7	<i>One hand set shoot</i>	34
Gambar 2.8	<i>Set shoot</i>	35
Gambar 2.9	<i>Lay up</i>	36
Gambar 2.10	<i>Jump Shoot</i>	37
Gambar 2.11	<i>Reserve Lay up</i>	38
Gambar 2.12	<i>Free Throw</i>	38
Gambar 2.13	<i>Flow Chart</i> Rancangan Model Penelitian	47
Gambar 3.1	Sepuluh Langkah Penelitian <i>Borg and Gall</i>	56
Gambar 3.2	<i>Medium shooting test</i>	61
Gambar 3.3	<i>Lay up shoot test</i>	62

LAMPIRAN

Lampiran 1	Kegiatan dan Waktu Penelitian.....	79
Lampiran 2	Surat Permohonan Izin Penelitian Skripsi	80
Lampiran 3	Surat Balasan Dari Instansi Peneliti.....	81
Lampiran 4	Struktur Organisasi Klub GMC Basketball	82
Lampiran 5	Instrumen Validasi Ahli/Bola Basket 1 (satu) dan 2 (dua)	83
Lampiran	Instrumen Validasi Kepelatihan Bola Basket	93
Lampiran 7	Dokumentasi	96
Lampiran 8	Daftar Riwayat Hidup	97

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah suatu kegiatan yang menggunakan unsur fisik untuk memperoleh kegembiraan dan memulihkan kesehatan fisik dan mental. Selain itu, kegiatan berolahraga bagi manusia dapat menjaga tubuh menjadi bugar dan kegiatan olahraga juga membentuk jiwa sportif, kepribadian dan watak yang baik, yang pada akhirnya membentuk manusia yang berkualitas (Pranata & Kumaat, 2022). Olahraga tidak hanya untuk kesehatan, tetapi juga sebagai sarana pendidikan bahkan prestasi. Olahraga juga memiliki manfaat yang berbeda-beda di antara lain untuk kesegaran jasmani, berprestasi, maupun untuk rekreasi (Prima & Kartiko, 2021). Olahraga merupakan bentuk aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana dan terstruktur dimana pelaksanaannya melibatkan gerak tubuh Olahraga adalah suatu kegiatan yang menggunakan unsur fisik untuk memperoleh kegembiraan dan memulihkan kesehatan fisik dan mental. Selain itu, kegiatan berolahraga bagi manusia dapat menjaga tubuh menjadi secara berulang-ulang untuk meningkatkan kebugaran jasmani maupun rohani. Pada perkembangannya olahraga tidak hanya sebagai sarana untuk menjaga kesehatan saja melainkan juga sebagai salah satu ajang kompetisi yang mampu membawa nama baik kelompok atau Negara (Ali & Yanto, 2022). Olahraga menjadi aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sudah tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Olahraga sudah menjadi gaya hidup diberbagai kalangan masyarakat baik orang tua, remaja

maupun anak-anak.

Olahraga memiliki peranan penting untuk perkembangan anak usia dini. Olahraga pada masa anak menjadi tuntutan utama, karena olahraga menjadi dasar untuk kesehatan tubuh dan mengoptimalkan masa pertumbuhan dan perkembangan pada anak. Perkembangan tidak dapat diukur, tetapi dapat dirasakan. Perkembangan bersifat maju (progresif), sistematis, dan berkesinambungan. Usia dini adalah masa yang paling tepat untuk menstimulasi perkembangan individu (Talango, 2020). Olahraga meningkatkan kualitas pola gerak anak dalam tumbuh kembangnya. Sesuai dengan fase perkembangan bahwa olahraga pada anak adalah kegiatan olahraga yang mempunyai karakteristik yaitu memberi bermacam-macam pengalaman gerak (multilateral training) dalam bentuk permainan dan perlombaan (Sport Administration Manual, IOC 2010 dalam Ngestu, 2020). Olahraga yang banyak diminati di Indonesia seperti sepak bola, bulutangkis, renang dan salah satunya yaitu bola basket. Olahraga bola basket salah satu olahraga yang digemari oleh masyarakat baik di bangku sekolah, perguruan tinggi maupun dunia kerja. Perkembangan bola basket di Indonesia sangat maju saat ini, pada awalnya pertandingan yang ada dimulai dari tingkatan SMP, tetapi saat ini pertandingan sudah dari tingkat SD hingga tingkat profesional. Bola basket di Indonesia menjadi salah satu cabang olahraga yang berpartisipasi dalam ajang kejuaraan Sea Games dan Asian Games. Pada Sea Games 2023, Kamboja, Timnas bola basket putri berhasil meraih medali emas sekaligus mengukir sejarah baru bola basket di Indonesia. Timnas basket putra mendapatkan medali emas pada Sea Games 2022, Hanoi, Vietnam. Perkembangan yang terjadi di Indonesia tentunya hasil dari

pembinaan dari setiap provinsi yang ada di Indonesia salah satu provinsi yang mempunyai atlet bola basket berbakat untuk Indonesia yaitu Jawa Barat.

Bola basket di Jawa Barat memiliki berbagai prestasi yang sudah dicapai di tingkat nasional. Dalam ajang PON XVIII 2012 yang diadakan di Riau tim bola basket Jawa Barat putra berhasil membawa medali emas pertama bagi tim bola basket Jawa Barat, dan pada PON XIX 2016 yang berlangsung di Jawa Barat tim putra bola basket mempertahankan gelar juara dan mendapatkan medali emas keduanya. Tidak hanya itu kejuaraan lain seperti KEJURNAS, POMNAS, POPNAS tim bola basket Jawa Barat menjadi salah satu tim yang unggul dan berprestasi. Saat ini perkembangan bola basket di Jawa Barat berkembang pesat dengan adanya pertandingan anak-anak usia dini mulai dari KU-8, KU-10 dan KU-12. Dan pertandingan tingkat nasional antar klub setiap tahunnya yaitu YBA (Youth Basketball Association) yang dilaksanakan di GOR GMC Arena Kota Cirebon menjadi salah satu kemajuan bola basket di Jawa Barat. Selain itu sudah banyak klub yang mengadakan pertandingan antar klub di kota masing-masing dan pertandingan antar SD.

Pembentukan atlet berprestasi harus dimulai sejak usia dini sehingga memiliki pondasi awal yang bagus dan kemampuan teknik yang benar hal itu dapat menunjang atlet dalam setiap pertandingan sehingga dapat menghasilkan prestasi yang maksimal. Pembinaan anak usia dini menerapkan latihan teknik dan pemahaman tentang permainan bola basket yang sesuai dengan usianya, agar prestasi yang sudah ada dapat ditingkatkan lagi. Permainan bola basket memiliki gaya permainan yang kompleks sehingga membutuhkan latihan yang terstruktur

dan sistematis.

Permainan bola basket menjadi salah satu olahraga yang banyak digemari masyarakat saat ini. Permainan bola basket dapat dimainkan di berbagai tingkatan usia mulai dari anak-anak, remaja dan orang tua dengan bermacam-macam tingkat kemampuan, permainan ini dapat dimainkan di lapangan terbuka (outdoor) maupun lapangan tertutup (indoor). Bola basket adalah salah satu olahraga permainan yang dimainkan secara beregu, dimana dalam masing-masing regu terdiri dari 12 pemain yaitu 5 pemain yang berada di dalam lapangan dengan tujuan mencetak angka sebanyak-banyaknya ke ring lawan dan mencegah lawan mencetak angka, sehingga diakhir pertandingan memperoleh jumlah angka lebih banyak dari lawan, dan 7 orang pemain cadangan yang duduk di bangku cadangan. Menurut (Kosasih dalam Hasan, 2016), permainan bola basket dibagi menjadi empat quarter , setiap quarternya berdurasi sepuluh menit. Bola basket memiliki beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain agar dapat bermain dengan baik, di antaranya adalah *shooting* , *passing*, *dribbling* dan *footwork*. Dari teknik dasar bola basket *shooting* adalah salah satu kemampuan dalam permainan bola basket yang penting karena untuk mencetak angka pemain harus dapat melakukan *shooting* dengan teknik yang benar, dan dapat memasukan bola kedalam ring lawan.

Shooting dalam permainan bola basket sekilas terlihat sederhana namun sebenarnya teknik ini tergolong kompleks di antara teknik lainnya. *Shooting* (menembak) adalah keahlian yang sangat penting di dalam olahraga basket (Indrayogi & Heryanto, 2019). *Shooting* memerlukan koordinasi gerak yang baik

dalam melakukan (Kurniawan, tangkudung & Sulaiman, 2021) *shooting* harus memiliki Teknik yang benar yaitu BEEF (Balance, Eyes, Elbow, Follow through) dengan penjelasan sebagai berikut:

B (*balance*) adalah Gerakan *shooting* yang dimulai dari lantai saat menangkap bola (*catching*, dengan posisi lutut dan mata kaki ditekuk dan atur posisi tubuh tetap dalam posisi seimbang

E (*eyes*) adalah pemain harus fokus pada target di posisi manapun dan mampu mengkoordinasikan secara cepat dengan posisi ring

E (*ellbow*) adalah mempertahankan siku tangan agar pergerakan lengan tetap vertikal

F (*follow through*) adalah Gerakan lanjutan dengan mempertahankan posisi siku di kunci, lalu Gerakan jari-jari lengan dan pergelangan tangan mengikuti ke arah ring.

Selain teknik dasar tersebut, di dalam permainan bola basket seorang pemain tidak selalu mendapatkan posisi yang ideal untuk menembak sehingga akan menambah tingkat kesulitan dalam melakukan *shooting* . Supaya dapat mencetak angka diperlukan *shooting* (tembakan), dalam permainan bola basket terdapat beberapa teknik dasar *shooting* yaitu, tembakan satu tangan (*one-hand set shoot*), lemparan bebas (*free throw*), tembakan sambil melompat (*jump shoot*), tembakan tiga angka (*three point shoot*), tembakan mengait (*hook shot*) dan tembakan melayang (*lay-up*). Dalam kelompok usia dini umumnya melatih tembakan dekat dengan ring, khususnya *lay up shoot* dan *medium shoot*.

Lay up shoot adalah melakukan tembakan sambil melompat dalam permainan bola basket (Permana, A, I., 2016). *Lay up* dilakukan dengan cara dua langkah dan melompat ke arah ring agar dapat mencetak *point*. Sedangkan *Medium shoot* yaitu tembakan yang dilakukan untuk memperoleh dua angka, idealnya *medium shoot* dilakukan di dalam garis area *three point* dan diluar area kotak terlarang *free throw*. Secara teknis tembakan ini dapat dilakukan dengan sikap berhenti maupun dengan lompatan di udara yang lebih dikenal dengan istilah *jump shoot*. *Medium shoot* bisa menjadi alternatif yang bagus untuk mendapatkan *point* karena jaraknya yang tidak terlalu jauh dari ring. Ada kendala yang dihadapi ketika melakukan *medium shoot* yaitu kurangnya akurasi pemain ketika melakukan *shooting* dan halangan dari pemain lawan yang akan menambah kesulitan dalam melakukan *shooting*. Dalam permainan bola basket saat ini sudah dipertandingkan anak-anak mulai dari usia 8 tahun putra dan putri, anak-anak usia dini sudah mulai aktif dalam permainan bola basket yang sesuai dengan usia tumbuh dan perkembangannya. Selain teknik ada beberapa faktor yang mempengaruhi prestasi setiap cabang olahraga. Menurut Effendi (2016) terdapat beberapa komponen dalam menentukan prestasi dalam olahraga yaitu kondisi fasilitas olahraga, kondisi pertandingan, psikologi atlet, keterampilan atlet, tubuh atlet, struktur tubuh, dan taktik/strategi. Di antara faktor-faktor tersebut, perkembangan anak juga harus diperhatikan.

Penelitian terdahulu penelitian yang dilaksanakan di SMPN 125 Jakarta Barat memiliki permasalahan akurasi *shooting* khusus nya pada *medium shoot* peserta ekstrakurikuler bola basket. Berdasarkan permasalahan di SMPN 125

Jakarta peneliti ingin mengembangkan bentuk model latihan *shooting* pada jarak sedang atau *medium* menggunakan metode *drill*. Latihan *drill* ini diharapkan dapat menjadi model latihan *medium shoot* untuk atlet ekstrakurikuler SMPN 125 Jakarta Barat. Hasil penelitian berdasarkan validasi ahli dan hasil uji coba, penelitian pengembangan ini menghasilkan produk model latihan *medium shoot* bola basket dengan menggabungkan latihan *drill* yang berhubungan pada keterampilan akurasi *shooting* khususnya teknik jump *shoot* sebanyak 19 model latihan *medium shoot* di SMPN 125 Jakarta Barat.

Berdasarkan hasil observasi dari data primer dan sekunder yang peneliti lakukan, ditemukan masalah-masalah yang terjadi pada atlet bola basket khususnya anak kelompok usia 10 tahun di klub GMC Kota Cirebon dengan total anak berjumlah 21 orang, yang terdiri dari: usia 8 tahun sejumlah 7 orang, usia 9 tahun sejumlah 7 orang, dan usia 10 tahun sejumlah 7 orang. Adapun hasil dari observasi data primer pengamatan yang dilakukan saat latihan pada bulan Februari-Maret 2024, didapatkan pada anak usia 10 tahun saat melakukan *lay-up shoot* dan *medium shoot* sebanyak 30 kali dengan jumlah yang berhasil sebanyak 14 kali dan gagal sebanyak 16 kali sehingga presentase keberhasilan *shooting* nya sebesar 46%, pada anak usia 9 tahun pada saat melakukan *lay-up shoot* dan *medium shoot* sebanyak 30 kali dengan jumlah yang berhasil sebanyak 9 kali dan gagal sebanyak 21 kali sehingga presentase keberhasilan *shooting* nya sebesar 30% dan anak 8 tahun pada saat melakukan *lay-up shoot* dan *medium shoot* sebanyak 30 kali dengan jumlah yang berhasil sebanyak 6 kali dan gagal 24 kali sehingga presentase keberhasilan *shooting* nya sebesar 20%. Berdasarkan data diatas masih kurangnya akurasi

shooting pada anak dan teknik yang digunakan masih kurang benar. Dari data sekunder yang dilakukan melalui wawancara dengan pelatih menurut beliau, masih banyak anak-anak yang belum menguasai teknik *shooting* dengan baik, belum mahir melakukan *finger roll* untuk mengendalikan arah bola, dan pada saat menunggu anak kehilangan konsentrasi sehingga mengurangi akurasi mereka, dan adanya keterbatasan pelatih yang ada di klub GMC dan banyak nya anak-anak membuat kurangnya perhatian pelatih pada setiap anak, menjadi hambatan latihan. Kemampuan teknik dasar *shooting* yang masih kurang dalam permainan bola basket juga dikarenakan pelatih seringkali memberikan metode latihan yang tidak sesuai dengan usianya. Program latihan harian yang dilakukan sebelumnya di klub GMC Kota Cirebon yaitu anak-anak dibagi menjadi beberapa kelompok dengan beberapa pelatih setelah itu melakukan pemanasan, setelah selesai pemanasan pelatih memberikan latihan berupa latihan *dribble* di tempat dengan tujuan agar anak-anak bisa melakukan dengan benar dan mudah, kemudian latihan *dribble* akan divariasikan dengan *dribble crossover* melewati *cone*. Setelah latihan *Dribble* kemudian dilanjutkan dengan latihan *passing* biasanya *passing* dilakukan dengan jarak dekat antar anak, anak-anak juga diajarkan menangkap bola dengan cara melempar bola keatas dengan tujuan agar anak-anak tidak takut saat menangkap bola. Berikutnya latihan *shooting* dilakukan dengan jarak dekat dengan variasi *dribble* dan untuk melatih *follow through* anak-anak dilatih untuk *shooting* tanpa menggunakan ring. Dalam latihan setiap pelatih memiliki latihan yang berbeda adapun latihan lainnya seperti awal latihan anak-anak melakukan pemanasan statis kemudian jogging setelah itu anak di berikan latihan *slide defense* dan *agility*.

Setelah latihan di awal tidak menggunakan bola berikutnya latihan menggunakan bola seperti *passing* 2 orang, *ballhandling*, *dribble* dari bola rendah hingga pantulan bola tinggi, setelah itu variasi *dribble* seperti *dribble crossover* dan *dribble in and out*. Latihan selanjutnya anak diberikan latihan *shooting* seperti *lay up shoot*, anak di bagi menjadi 2 di bagian kanan dan kiri

Latihan *shooting* kebanyakan menggunakan latihan yang monoton sehingga anak merasa jenuh dan bosan. Adapun latihan yang diberikan oleh pelatih sulit dilakukan karena latihan yang diberikan umumnya dipakai untuk usia dewasa sehingga sulit dilakukan untuk anak usia dini. Namun ada sebagian pelatih yang menggunakan metode *drill* untuk proses latihan, akan tetapi metode *drill* yang digunakan belum maksimal. Latihan *shooting* dengan metode *drill* yang sering diterapkan di klub membuat para anak kehilangan kesempatan melatih gerakan *shooting* nya ini dikarenakan latihan dengan metode *drill* yang diterapkan memaksa anak mengantri dan menunggu giliran untuk melakukan gerakan *shooting* , maka dari itu otomatis dalam satu kali pertemuan anak hanya dapat sedikit melakukan gerakan *shooting* . Maka dari itu, tidak semua anak yang berkesempatan untuk melakukan *shooting* tersebut dikarenakan menunggu antrian. Ini sangatlah berbeda dengan prinsip latihan *drill* dimana anak seharusnya melakukan gerakan *shooting* berulang - ulang sesering mungkin dengan frekuensi yang banyak. Jika frekuensi melatih gerakan *shooting* saat latihan minim, ini akan berimbas pada hasil kemampuan teknik dasar para anak. Frekuensi yang banyak saat latihan akan berdampak pada kemampuan teknik dasar anak dikarenakan frekuensi yang bertambah saat latihan akan meningkatkan kemampuan dasar

shooting . Padahal dalam permainan bola basket teknik *shooting* sangat penting didalam sebuah pertandingan. *Shooting* juga dapat berpengaruh dalam keberhasilan sebuah tim. Selain itu latihan yang selama ini berjalan masih jarang dilakukan latihan *shooting*. Latihan *shooting* hanya dilaksanakan dalam masa transisi antara latihan satu dan lainnya. Sebagaimana hal tersebut dibutuhkan latihan yang baru, yang mudah dipahami oleh anak-anak dan tidak merasa bosan, sehingga anak dapat menerima dengan baik materi yang telah disampaikan. Untuk mengatasi kemampuan dasar melakukan *lay up shoot* dan *medium shoot* tersebut lebih baik, maka perlu adanya model latihan yang mudah di pahami dan sesuai dengan usianya. Upaya untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar *lay up shoot* dan *medium shoot* bola basket, salah satunya dengan cara mengembangkan suatu model latihan *shooting*.

Peneliti menyimpulkan bahwa latihan yang diterapkan di Klub GMC Kota Cirebon masih kurang efektif untuk menambah kemampuan teknik dasar *lay up shoot* dan *medium shoot* pada anak. Dari sinilah peneliti ingin pengembangan model latihan tersebut menjadi lebih efektif dan memiliki keunggulan. Peneliti menganalisis terlebih dahulu pada bagian apa saja yang dapat menghambat pada latihan *shooting*. Peneliti akan mencoba menambah gerakan tambahan untuk menunjang proses latihan *shooting* di antaranya: (1) gerakan *shooting* dengan variasi gerakan yang mudah (2) latihan *shooting* yang menyenangkan (3) modifikasi latihan *shooting* dengan kombinasi teknik dan biomotor.

Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti bertujuan untuk memberikan suatu pengembangan model latihan *shooting* . Fokus yang akan diambil *shooting*

khususnya adalah pada *lay up shoot* dan *medium shoot*. Karena *shooting* menjadi teknik yang harus ditekankan pada kelompok usia 10 tahun karena pada usia ini anak harus memiliki *fundamental* yang baik dan benar, dan pada usia ini anak-anak juga sudah mulai mengikuti pertandingan. Sehingga model pengembangan ini dirasa perlu untuk diterapkan, agar kemampuan teknik dasar *shooting* anak meningkat. Dalam penelitian ini peneliti bermaksud mengembangkan bentuk latihan *shooting* yang sudah ada kemudian dicari kelemahannya oleh peneliti dan diganti dengan masukan baru yaitu model *shooting* yang peneliti beri nama “*Dragon Shoot*” yang menurut peneliti memiliki banyak kelebihan jika diterapkan dalam pembelajaran *shooting*. Dari model latihan yang peneliti buat diharapkan bisa meningkatkan kemampuan teknik keterampilan *shooting* bola basket oleh anak kelompok usia 10 tahun di Klub GMC Kota Cirebon. Dari uraian diatas penulis tertarik melakukan penelitian dengan mengambil judul “Pengembangan Model Latihan *Shooting* “*Dragon Shoot*” Untuk Anak Kelompok Usia 10 Tahun Di Klub Gmc Kota Cirebon”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan model yang akan dikembangkan maka dapat dirumuskan masalah pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana pengembangan model teknik *shooting* bola basket “*dragon shoot*” untuk anak kelompok usia 10 tahun klub GMC Kota Cirebon?
2. Apakah pengembangan model teknik *shooting* “*dragon shoot*” efektif dalam meningkatkan kemampuan teknik *shooting* pada anak kelompok usia 10 tahun klub GMC Kota Cirebon?

1.3 Tujuan Penelitian

A. Tujuan umum

Tujuan penelitian yang akan dicapai untuk mengembangkan dan menginovasi rancangan teknik *shooting* yang sudah ada maupun yang belum ada untuk menghasilkan pemecahan suatu permasalahan pengembangan teknik *shooting* pada anak kelompok usia 10 tahun GMC Kota Cirebon.

B. Tujuan khusus

1. Untuk mengetahui pengembangan model latihan *shooting* “Dragon Shoot” untuk anak kelompok usia 10 tahun klub GMC Kota Cirebon.
2. Untuk mengetahui efektivitas pengembangan model latihan *shooting* “Dragon Shoot” dalam meningkatkan kemampuan teknik *shooting* pada anak kelompok usia 10 tahun klub GMC Kota Cirebon.

1.4 Manfaat Penelitian

1) Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi bagi pelatih dan atlet untuk menambah pengetahuan dan wawasan baru yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan Teknik *shooting* terutama dalam Pengembangan Model Latihan *Shooting* “Dragon Shoot” Untuk Anak Kelompok Usia 10 Tahun Di Klub GMC Kota Cirebon.

1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan pembelajaran mahasiswa ilmu keolahragaan dan menambah referensi untuk

penelitian yang lebih mendalam mengenai pengembangan model latihan *shooting* untuk anak kelompok usia 10 tahun.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai pedoman atau referensi untuk peneliti selanjutnya mengenai latihan *shooting* bola basket pada anak kelompok usia 10 tahun.

2) Manfaat praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi perkembangan ilmu pengetahuan dalam bidang permainan bola basket terutama dalam Pengembangan Model Latihan *Shooting “Dragon Shoot”* Untuk Anak Kelompok Usia 10 Tahun Di Klub GMC Kota Cirebon.

1. Bagi Klub Bola Basket

Hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan dan bahan latihan untuk atlet bola basket dan menambah pengalaman yang lebih mendalam mengenai teknik *shooting* bola basket pada anak kelompok usia 10 tahun.

2. Bagi Pelatih

Penelitian pengembangan *shooting* bola basket diharapkan mampu menginovasi bagi para pelatih untuk meningkatkan latihan *shooting* sehingga lebih efektif untuk anak kelompok usia 10 tahun.

3. Bagi Atlet

Sebagai pengalaman baru dan pengetahuan praktis di lapangan bagi atlet yang ingin mengetahui dan menambah pengalaman tentang

pengembangan model teknik *shooting* “ *dragon shoot* ” untuk anak kelompok usia 10 tahun.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Pengembangan Model

Sugiyono (2022:63) mengemukakan bahwa metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Mulyatiningsih (2016:33) mendefinisikan penelitian yaitu sebuah cara untuk menemukan jawaban dari pertanyaan-pertanyaan atau rumusan masalah dengan menggunakan prosedur yang sistematis dan ilmiah. Setiap jenis penelitian memiliki cara pelaksanaan yang spesifik, sehingga seseorang yang akan mengadakan penelitian sangat perlu untuk memahami apa jenis penelitian yang akan dipergunakan. Dari beberapa pengertian tersebut salah satu bentuk penelitian yang akan digunakan peneliti adalah penelitian pengembangan model atau juga disebut *Research and Development (R&D)*. Sugiyono (2022:66) bahwa metode penelitian dan pengembangan digunakan untuk menghasilkan produk tertentu dan menguji keefektifan produk tersebut. *National Science Board* dalam “*Research and Development*”, menguraikan penelitian dan pengembangan didefinisikan sebagai studi sistematis terhadap pengetahuan ilmiah yang lengkap atau pemahaman tentang subjek yang diteliti.

Penelitian dan pengembangan (*research and development*) bertujuan untuk menghasilkan produk baru melalui proses pengembangan, agar sebuah produk tersebut menjadi lebih efektif dan efisien pada bidang yang telah ditetapkannya. Untuk dapat menghasilkan produk tertentu digunakan penelitian yang bersifat analisis kebutuhan dan mengkaji keefektifan produk tersebut agar

dapat berfungsi pada cabang olahraga atau masyarakat luas, maka diperlukan penelitian untuk menguji keefektifan produk tersebut. Menurut Mulyatiningsih (2016) pengembangan produk berbasis penelitian terdiri dari lima langkah utama yaitu analisis kebutuhan pengembangan produk, perancangan (*design*) produk sekaligus pengujian kelayakannya, *implementasi* produk atau pembuatan produk sesuai hasil rancangan, implementasi produk atau pembuatan produk sesuai hasil rancangan, pengujian atau evaluasi produk dan revisi secara terus menerus.

Metode penelitian dan pengembangan telah banyak digunakan pada bidang – bidang ilmu alam, teknik, dan pendidikan. Dalam hal ini peneliti tertarik ingin mengembangkannya pada bidang olahraga yaitu dengan model *instrument* pemain bola basket anak kelompok usia 10 tahun. Penelitian dan pengembangan model meningkatkan keterampilan *shooting* ini akan didesain dalam bentuk naskah atau buku yang menyajikan model teknik dengan benar, sehingga rancangan model-model yang dirumuskan nantinya bisa mengetahui sejauh mana kemampuan *shooting* pemain. Dalam hal ini penelitian yang akan dikembangkan adalah pengembangan model teknik *shooting* “*dragon shooting*” untuk meningkatkan keterampilan akurasi *lay up shoot* dan *medium shoot* anak kelompok usia 10 tahun di klub GMC Kota Cirebon.

Menurut Sugiyono, (2022:69) Model diartikan sebagai proses desain konseptual dalam upaya meningkatkan fungsi dari model yang ada sebelumnya, melalui perubahan atau penambahan komponen yang dianggap dapat meningkatkan kualitas pencapaian tujuan. Dengan model seseorang akan lebih memahami sesuatu daripada melalui penjelasan-penjelasan yang panjang. Suatu

model dalam penelitian dan pengembangan merupakan sesuatu yang menjadi prosedur dalam pengembangan. Karena model memberikan gambaran kerangka kerja dan proses penelitian dan pengembangan yang akan dilakukan. Adapun *Torok, Borsi dan Teels* (dalam Amir, 2021) “secara garis besar membagi tiga model R&D, yaitu *Linear, Circular* dan *Random*. “*Linear*” adalah yang paling sederhana banyak digunakan untuk kepentingan pendidikan “*Circular*” merupakan model yang paling kompleks, banyak digunakan dalam bidang industri “*Random*” merupakan model yang terpusat, banyak digunakan oleh negara-negara berkembang yang pembangunan dan teknologinya belum maju, sehingga pemerintah yang menjadi pelaku utama yang menentukan perencanaan dalam pelaksanaan R&D. Dari tiga model tersebut, terlihat bahwa pada proses penelitian ini menggunakan model *linear* penelitian dan pengembangan (*research and development*) yang berorientasi pada suatu produk pendidikan menurut Hannafin dan Peck (Amir, 2021) model dalam penelitian yang berorientasi pada sebuah produk terdiri dari tiga fase, yaitu:

1. Fase pertama yaitu analisis kebutuhan dilakukan dengan mengidentifikasi kebutuhan-kebutuhan mengembangkan suatu media teknik termasuk di dalamnya tujuan dan objektif media teknik yang dibuat, pengetahuan dan kemahiran yang diperlukan oleh kelompok sasaran, peralatan dan keperluan media teknik.
2. Fase kedua adalah fase desain, informasi dari fase analisis dipindahkan ke dalam bentuk dokumen yang akan menjadi tujuan pembuatan media teknik, fase desain bertujuan untuk mengidentifikasikan dan

mendokumentasikan kaidah yang paling baik untuk mencapai tujuan pembuatan media tersebut, salah satu dokumen yang dihasilkan dalam fase ini adalah dokumen *story board* yang mengikuti urutan aktivitas berlatih berdasarkan keperluan teknik dan objektif media pembelajaran seperti yang diperoleh dalam fase analisis keperluan.

3. Fase ketiga adalah fase pengembangan dan implementasi terdiri dari penghasilan diagram alur, pengujian serta penilaian formatif dan penilaian sumatif. Dokumen story board akan dijadikan landasan bagi pembuatan diagram alur yang dapat membantu proses pembuatan media teknik. Untuk menilai media yang dihasilkan seperti kesinambungan link, penilaian dan pengujian dilaksanakan dalam fase ini.

Selanjutnya untuk mengumpulkan data dalam penelitian dibutuhkan instrument sebagai alat pengukur dalam proses. Menurut Sugiyono (2022:44) Instrumen merupakan alat ukur seperti tes, kuesioner, pedoman wawancara, dan pedoman observasi yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data dalam suatu penelitian. Instrumen memegang peranan yang sangat penting dalam menentukan Menurut Sugiyono (2022:47) Terdapat dua macam instrumen dalam penelitian dan pengembangan, yaitu instrumen yang digunakan untuk mengukur validitas produk yang berupa barang dan instrumen yang digunakan untuk mengukur validasi produk yang bukan barang. Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa jenis instrumen berupa barang adalah alat yang terlihat dan nyata yang dapat mengukur suatu validitas produk sehingga menghasilkan data. Sedangkan instrumen yang bukan berupa barang adalah instrumen yang tidak terlihat namun

ada dalam bentuk kebijakan, kurikulum, model, sebuah program, *software* maupun yang lainnya.

Pengembangan model yang akan peneliti lakukan menggunakan instrumen yang termasuk kedalam penelitian dan pengembangan atau sering disebut *R&D (Research and Development)*. Maka secara biologis penelitian pengembangan mempunyai empat tingkat kesulitan yaitu meneliti tanpa menguji (tidak membuat dan tidak menguji produk) menguji tanpa meneliti (menguji validitas produk yang telah ada) meneliti serta menguji dalam upaya mengembangkan produk yang telah ada meneliti dan menguji dalam menciptakan produk baru. Berdasarkan pernyataan tersebut terlihat bahwa penelitian dan pengembangan menurut (Sugiyono, 2022:69) terbagi menjadi 4 level yaitu: (1) penelitian dan pengembangan pada level 1 adalah peneliti melakukan penelitian untuk menghasilkan rancangan tetapi tidak dilanjutkan dengan membuat produk dan pengujinya, (2) penelitian dan pengembangan level 2 yaitu tidak melakukan penelitian tapi langsung menguji produknya ada, (3) penelitian dan pengembangan level 3 yaitu melakukan penelitian untuk mengembangkan produk yang telah ada, membuat produk dan menguji keefektifan produk tersebut, (4) penelitian dan pengembangan level 4 yaitu melakukan penelitian untuk menciptakan produk baru, membuat produk dan menguji keefektifan produk tersebut. Berdasarkan pemahaman diatas, dalam penelitian ini peneliti berupaya meneliti dan menguji untuk menghasilkan sebuah produk baru. Adapun dalam pelaksanaan pengembangan produk, peneliti menggunakan penelitian dan pengembangan skala kecil dengan modifikasi proses pengembangan produk yang akan dikembangkan.

Berdasarkan pendapat yang telah dipaparkan dapat disimpulkan bahwa Penelitian dan Pengembangan (*Research and Development*) adalah suatu metode penelitian yang digunakan oleh peneliti untuk mengembangkan suatu produk maupun menghasilkan produk baru serta dapat diuji keefektifan dari produk tersebut. Dan produk tersebut dapat dipergunakan oleh pemain pada proses teknik sesuai tujuan yang diharapkan.

2.2 Olahraga

Olahraga merupakan gerak olah tubuh yang memberikan efek pada tubuh secara keseluruhan. Olahraga membantu merangsang otot-otot dan bagian tubuh lainnya untuk bergerak. Otot-otot menjadi terlatih, sirkulasi darah dan oksigen dalam tubuh pun menjadi lancar sehingga metabolisme tubuh menjadi optimal. Tubuh akan terasa segar dan otak sebagai pusat saraf pun akan bekerja menjadi lebih baik (Pane, 2015). Olahraga adalah bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan manusia. Dengan olahraga yang teratur akan sangat membantu manusia untuk mewujudkan kesehatan jasmani dan rohani (Ghazali, 2016). Sedangkan menurut Handoko & Gumantan (2021) olahraga adalah gerakan-gerakan yang dilakukan secara khusus sesuai dengan olahraga yang mempunyai tujuan dan arah yang beragam sehingga olahraga penting bagi kehidupan bermasyarakat bagi setiap orang. UU RI No. 11 tahun 2022 tentang sistem Keolahragaan Nasional dikatakan olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Selanjutnya tujuan beraktivitas olahraga adalah memelihara dan meningkatkan kesehatan dan

kebugaran, prestasi kualitas manusia, menanamkan nilai-nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin dan membina kesatuan dan persatuan bangsa.

Melalui kegiatan olahraga, kesehatan manusia terjamin., selain itu olahraga dapat menjadi alat pemersatu bangsa, karena tidak ada perbedaan ras dan golongan (Pane, 2015). Kemudian olahraga juga dapat turut menunjang pembangunan mental dan karakter bangsa yang kuat, lewat filosofi yang ada jenis olahraga apapun tentunya harus bersikap *fairplay*. Dan nilai-nilai lainnya, seperti kedisiplinan, semangat pantang menyerah, bangkit dari kekalahan, daya juang yang tinggi, kerjasama, sportif, dan memahami ada aturan yang berlaku. Olahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani seseorang yang melakukannya dan Kebugaran jasmani merupakan suatu kebutuhan yang harus dipenuhi agar kita dapat menjalankan aktivitas kehidupan sehari-hari dengan baik, seefektif dan seefisien mungkin. Hingga pada akhirnya akan mampu menciptakan kehidupan yang berkualitas sebagai seorang manusia (Gumantan & Fahrizqi, 2020).Olahraga merupakan aktivitas fisik yang mempengaruhi seluruh tubuh, melatih otot, menstabilkan peredaran darah dan oksigen yang masuk kedalam tubuh agar metabolisme tubuh menjadi optimal, oleh sebab itu olahraga menjadi bagian penting bagi setiap orang.

Pasal 15 UU RI No. 11 tahun 2022 tentang ruang lingkup olahraga meliputi olahraga Pendidikan, olahraga Masyarakat dan olahraga prestasi sebagai berikut:

- Olahraga Pendidikan dapat dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun nonformal melalui kegiatan intrakurikuler maupun

ekstrakurikuler. Yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran, mengenalkan dasar-dasar olahraga, membentuk karakter dan mengembangkan minat dan bakat olahraga pada peserta didik. Olahraga yang dilaksanakan sesuai dengan taraf pertumbuhan dan perkembangan peserta didik dengan dibimbing oleh guru atau dosen olahraga dan dapat dibantu oleh tenaga keolahragaan yang sudah disiapkan.

- Olahraga Masyarakat yaitu olahraga yang dapat dilaksanakan oleh setiap orang dengan tujuan membudayakan aktivitas fisik, menumbuhkan kegembiraan, mempertahankan dan meningkatkan Kesehatan serta kebugaran tubuh, membangun hubungan sosial, dan melestarikan budaya daerah dan nasional.
- Olahraga prestasi yaitu olahraga yang dilakukan oleh olahragawan yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk berprestasi. Olahraga prestasi bertujuan untuk meningkatkan olahragawan dalam mencapai prestasi setinggi-tinggi nya demi mengangkat harkat dan martabat bangsa.

2.3 Bola Basket

Olahraga bola basket sudah menjadi hal yang tidak asing lagi bagi masyarakat Indonesia khususnya untuk kalangan anak muda. Bola basket sudah tidak lagi menjadi bayang-bayang olahraga sepakbola yang notabene sudah sangat populer di Indonesia (Saharulla, 2023). Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang digemari oleh orang banyak, khususnya pelajar dan mahasiswa. Selain untuk tujuan kesegaran jasmani, permainan bola basket ini mempunyai nilai-nilai yang bermanfaat baik secara fisik maupun sosial. Hal ini

dilihat banyaknya kompetisi bola basket yang digulirkan baik di tingkat SD, SMP, SMA, maupun tingkat mahasiswa dan dalam pemain bola basket kerjasama sangatlah penting karena bola basket dimainkan oleh 5 orang pemain (Adefriesta, 2020).

Bola basket merupakan olahraga tim berintensitas tinggi, melibatkan lompatan yang sering, akselerasi, deselerasi, dan berputar, membutuhkan kombinasi kebugaran yang baik dan teknik intensitas tinggi berulang yang diselingi dengan periode singkat gerakan intensitas rendah (Kong et al., 2015). Permainan bola basket adalah aktivitas permainan yang dilakukan dengan kemampuan dominan tangan, permainan bola basket menggunakan bola yang bertujuan untuk memasukan bola sebanyak-banyaknya kedalam keranjang lawan serta menjaga atau mempertahankan keranjang sendiri dari musuh yang memiliki tujuan yang sama (Nugroho & Yuliandra, 2021). Permainan bola basket menurut Malik & Rubiana (2019) merupakan permainan tim dengan karakteristik olahraga *aerobic-based* dan memerlukan intensitas gerak yang tinggi seperti berlari, berhenti, dan melakukan gerakan berpindah sesuai dengan situasi dalam permainan. Bola basket yaitu merupakan sebuah permainan yang mempunyai gerakan yang mengandung beberapa unsur yaitu gabungan dari berjalan, berlari, melempar, melompat dan mempunyai unsur kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, dan unsur pendukung lainnya (Djami dalam Aswan, 2021).

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan, Permainan bola basket merupakan salah satu permainan bola besar yang dimainkan oleh dua regu/tim putra maupun putri, yang masing-masing regu/tim terdiri dari lima orang pemain yang

berada di dalam lapangan. Mencegah pemain lawan untuk membuat angka/memasukkan bola ke basket/keranjang regu sendiri dan membuat angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke ring basket/keranjang lawan merupakan tujuan dari permainan bola basket.

Permainan bola basket diciptakan oleh James A. Naismith, yaitu seorang guru olahraga di *Massachusetts* (AS) yang bergabung dalam YMCA (*Young Mens's Christian Association*). Pada tahun 1892 Naismith pertama kali memperkenalkan olahraga bola basket kepada masyarakat Amerika Serikat, ditahun 1918 bola basket mulai diperkenalkan secara meluas di Eropa oleh tentara pendudukan Amerika dan anggota YMCA dan tahun 1932 Kongres Bola Basket diadakan untuk pertama kalinya di Jenewa, Swiss. Hasil dari kongres tersebut yaitu dengan terbentuknya federasi bola basket yang dikenal dengan *Federation International de Basketball* (FIBA) (Anugrarista & Noeriswandi, 2021).

Tujuan permainan bola basket adalah untuk mencegah tim lawan memasukan bola ke dalam keranjang sendiri, serta bekerjasama untuk memasukkan bola ke keranjang lawan sehingga memperoleh angka sebanyak-banyaknya (Aris & Mu'arifuddin, 2020). Faktor-faktor yang mendukung untuk bermain bola basket ada dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal antara lain teknik, psikologis, motivasi, dan fisik, sedangkan faktor eksternal antara lain fasilitas, motivasi, dan lingkungan (Prasetyo & Sukarmin, 2017).

2.4 Teknik Bola Basket

Permainan bola basket mempunyai beberapa macam keterampilan gerak, yaitu: mengoper (*passing*), menangkap (*catching*), menggiring (*dribbling*), menembak ke ring (*shooting*), *footwork*. Keterampilan gerak tersebut bersifat keharusan yang mestinya dimiliki oleh pemain bola basket apabila ingin dikatakan mahir. Kemahiran dalam melakukan keterampilan gerak tersebut mestinya senantiasa diasah dalam suatu peteknik maupun dalam program pendidikan mestinya disampaikan oleh guru dengan metode yang sesuai untuk siswa. (Temmasonge dalam Aswan, 2021). Teknik dasar dalam permainan bola basket adalah bagian paling penting untuk menunjang jalanya permainan. Tim yang tidak menguasai teknik dasar dengan baik akan lebih sering kehilangan bola dan menghambat untuk mencetak angka sebanyak-banyak nya. Ketika tim memiliki teknik atau *fundamental* yang baik maka kerjasama tim akan mudah di capai dan jalanya pertandingan akan lebih terasa mudah untuk mencetak angka.

1. Mengoper (*Passing*) dan Menangkap (*catching*)

Imam (2018:70) menjelaskan *Passing* adalah salah satu teknik bermain bola basket yang sangat penting sehingga semua pemain wajib menguasainya, dalam situasi *fast break*, *second break*, *early offense* maupun *set play* untuk mencetak angka. Dalam teknik *passing* tentunya akan berhubungan dengan menangkap (*catching*) bola karena saat teknik *passing* otomatis akan melatih juga cara menangkap bola. Ketika pemain tidak bisa menangkap bola yang di *passing* oleh teman satu tim maka permainan tidak dapat berjalan dengan baik dan akan merugikan tim

tersebut. Teknik *passing* dan *catching* ini merupakan kunci untuk menggerakkan bola secara efektif untuk melakukan *shooting* dengan presentase yang tinggi. Pemain mengoper bola untuk mempertahankan penguasaan bola dan menciptakan peluang untuk mencetak angka. Umpan yang diberikan biasanya harus secara pendek dan tajam, karena umpan yang panjang dan lambat kemungkinan besar akan dengan mudah di curi lawan. Namun, pemain harus menghindari *passing* yang keras dan sulit untuk dikendalikan. Pemain yang sudah lebih terampil dapat menipu operan dari operan ke satu arah, lalu ke arah lainnya. Terdapat empat teknik dasar *passing* : *Chest pass*, *Bounce pass*, *Overhead pass*.dan *Baseball pass*. Semua Teknik *passing* dapat dipakai dalam situasi yang berbeda saat bermain di lapangan. Ketika mengoper bola harus tetap terkendali karena Ketika memiliki lemparan yang bagus tetapi tidak dapat dikendalikan akan menjadi sia-sia. Sebuah tim yang bagus adalah tim yang bisa melempar dan mengendalikan bola dengan baik terutama dalam tekanan lawan di pertandingan.

A. Cara Melakukan *chest pass* yaitu

- (1) Posisi kaki sejajar dengan bahu
- (2) Letakan bola di depan dada dengan sikut terbuka
- (3) Lepaskan bola lurus ke depan
- (4) Bola lepas dari tangan diikuti gerakan kaki maju ke depan



Gambar 2.1 Cara melakukan *chest pass*
Sumber : Desain Peneliti

B. Cara melakukan *bounce pass* yaitu

- (1) Posisi kaki sejajar dengan bahu
- (2) Letakan bola di depan dada dengan sikut terbuka
- (3) Lepaskan bola dengan memantulkan bola kelantai
- (4) Bola lepas dari tangan diikuti gerakan kaki maju ke depan



Gambar 2.2 Cara melakukan *bounce pass*
Sumber : Desain Peneliti

C. Cara melakukan *overhead pass* yaitu

- (1) Posisi kaki sejajar dengan bahu
- (2) Letakan bola diatas kepala dengan sikut sedikit ditekuk
- (3) Lepaskan bola ke arah depan
- (4) Bola lepas dari tangan diikuti gerakan kaki maju ke depan.



Gambar 2.3 Cara melakukan *overhead pass*
Sumber : Desain Peneliti

D. Cara melakukan *baseball pass* yaitu

- (1) Posisi kaki sejajar dengan bahu dengan posisi badan menyamping
- (2) Letakan bola sejajar kepala dengan sikut sedikit ditekuk
- (3) Pegang bola dengan satu tangan
- (4) Lempar bola menggunakan satu tangan
- (5) Bola lepas dari tangan diikuti gerakan kaki maju ke depan.



Gambar 2.4 Cara melakukan *ball pass*
Sumber : Desain Peneliti

2. Menggiring (*dribbling*)

Dribbling bola basket merupakan salah satu keterampilan yang penting dan mutlak harus dimiliki oleh setiap pemain. Pada saat membawa bola dengan berliku-liku untuk menghindari lawan, harus kita usahakan agar bola tetap memantul dan biasanya gerakan *dribbling* sering diikuti dengan gerakan tipu atau mengelabui lawan. Kesalahan dalam menggiring bola biasanya pada saat pemain tidak tau tujuan ke ring atau membuat situasi dalam penyerangan sehingga teman tim mempunyai peluang untuk mencetak angka. Ketika pemain terlalu banyak *Dribble* dapat merusak permainan tim. Menurut Krause dalam Imam (2018:70) menjelaskan Dalam permainan bola basket, pemain harus melakukan *dribbling* bola pertama yaitu dengan melebarkan siku dan melenturkan pergelangan tangan dan jari, menggiring bola menggunakan pergelangan dan sedikit gerakan lengan ke bawah. Cara melakukan kontrol *Dribble* yaitu :

- (1) Angkat kepala lihat ring,
- (2) *Dribble* bola dekat badan,
- (3) *Dribble* sebatas lutut lebih rendah
- (4) Bola lepas dari tangan sebelum mengayunkan kaki pivot
- (5) *Dribble* dengan ujung jari dibengkokkan
- (6) Pergelangan yang kuat dan jari dibengkokkan
- (7) Badan dan tangan yang tidak *mendribble* melindungi bola.



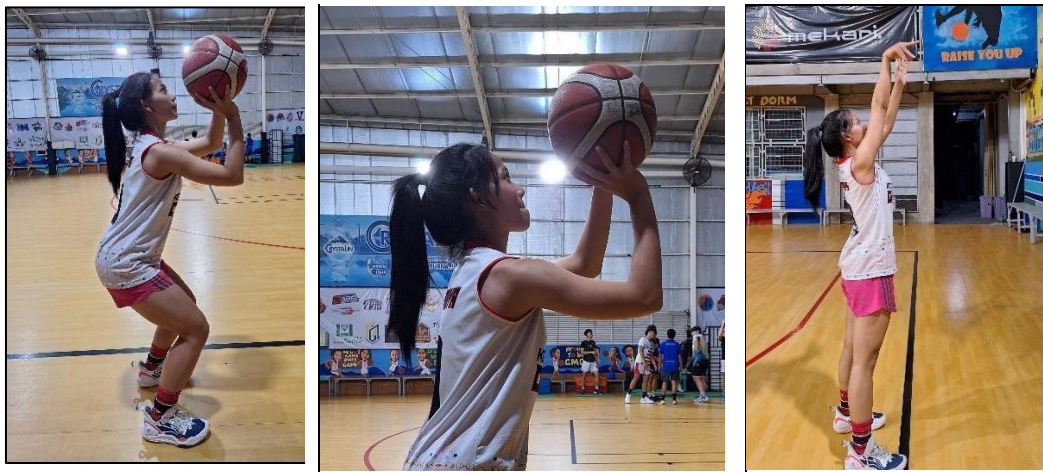
Gambar 2.5 Cara melakukan kontrol *Dribble*
Sumber : Desain Peneliti

3. Menembak ke ring (*shooting*)

Menembak dalam permainan bola adalah suatu kegiatan yang bertujuan untuk mencapai kecepatan atau dalam memasukan bola kedalam ring. *Shooting* merupakan usaha pemain bola basket untuk mencetak angka dengan memasukan bola kedalam keranjang (ring) lawan. Teknik *shooting* dalam permainan bola basket antara lain: tembakan kaitan (*hook shot*), tembakan *lay-up*, menangkap bola kemudian *lay up*, tembakan meloncat

dengan dua tangan (*jump shoot*), dan tembakan satu tangan diatas kepala (*one hand set shoot*) (Hermawan & Rachman, dalam Aswan 2021). Teknik *shooting* terdiri dari beberapa jenis yaitu *jump shoot*, *lay up shoot*, *reverse lay up*, *power move*, *one hand shoot*, *hook shot*, *set shoot*, *free throw shoot* dan *three point shoot* .

Indrayogi berpendapat bahwa *Shooting* yaitu *skill* dasar bola basket yang paling dikenal dan digemari setiap pemain yang mempunyai naluri untuk mencetak angka (Saharulla, 2023). *Shooting* merupakan teknik bola basket yang harus dikuasai oleh seorang pemain dengan cara menembakkan bola ke dalam ring untuk mencetak angka sebanyak-banyaknya (Adefriesta, 2020). Jadi, tembakan atau *shooting* adalah suatu usaha gerakan terakhir untuk mendapatkan angka dengan cara memasukkan bola ke ring lawan.



Gambar 2.6 Cara memasukkan bola ke ring lawan
Sumber : Desain Peneliti

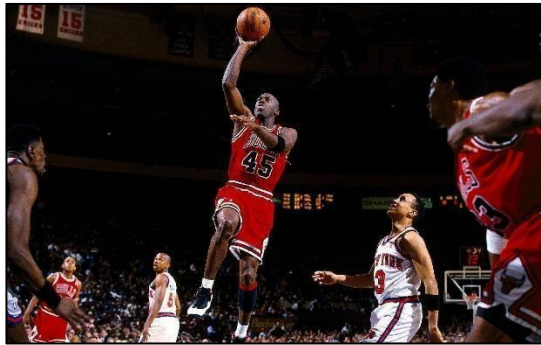
2.5 Teknik *Shooting*

Permainan bola basket sebagian besar pemainnya harus mengetahui bahwa akurasi adalah yang utama, tetapi masih sedikit yang sadar bahwa untuk melatih akurasi diperlukan teknik *shooting* dengan benar dan mengikuti tutorial. Menurut (Kurniawan, tangkudung & Sulaiman, 2021) ada salah istilah yang berkaitan dengan *shooting* bola basket yang perlu dikenalkan sejak dini yaitu BEEF (*Balance, Eyes, Elbow, Follow through*). B (*balance*) posisi kan kaki seimbang saat menangkap bola dan menekuk lutut, atur tubuh dalam posisi seimbang. Kemudian E (*eyes*) mata harus fokus pada target agar *shooting* menjadi akurat, pemain dengan cepat mampu mengkoordinasikan letak ring dan tidak terhalang oleh bola dan tangan. E (*Elbow*) siku lengan harus dijaga agar tetap dalam keadaan vertikal, memastikan lengan tetap stabil. Terakhir F (*Follow through*) setelah melepas tembakan, pastikan siku terkunci dalam gerakan, diikuti oleh Gerakan lengan, jari-jari dan pergelangan tangan menuju arang ring.

Bola basket akan semakin lebih menarik apabila usaha-usaha dalam melakukan *shooting* dari masing-masing tim bervariasi (Kusumawati & Muhamad, dalam Aswan, 2021). Teknik *shooting* dalam permainan bola basket antara lain: tembakan kaitan, tembakan *lay up*, menangkap bola kemudian *lay up*, tembakan melompat dengan dua tangan (*jump shoot*), dan tembakan satu tangan diatas kepala (*one hand set shoot*). Hal inilah yang menjadikan teknik *shooting* dalam bola basket sangat penting dalam penguasaan teknik dasar, agar usaha melakukan tembakan mencapai target yaitu bola dapat masuk ke dalam ring lawan. (Hermawan &

Rachman dalam Aswan, 2021). Palealu dalam Saharulla (2023:66) mengatakan bahwa teknik dasar menembak (*shooting*) terbagi atas :

1. Tembakan dengan menggunakan salah satu tangan (*One hand set shoot*)
tekniknya yaitu kedua tangan memegang bola, lutut ditekuk kemudian kedua kaki dibuka selebar bahu, tangan tumpuan *shooting* digeser ke arah belakang bola pada saat akan melakukan *shooting*, tangan yang tidak dominan pada proses *shooting* bertugas untuk melindungi bola pada saat melakukan *shooting* yang pada saat bersamaan bola dipindahkan ke depan kepala atau ke samping dengan membentuk seperti huruf “L”. Hal yang tidak kalah penting yaitu jari-jari dan pergelangan tangan pada saat bola dilepas haruslah menghadap ring (Okubo & Hubbard, dalam Aswan, 2021). Tembakan dengan menggunakan satu tangan ini merupakan tembakan andalan yang sering dipakai oleh para pemain bola basket. Hal ini dikarenakan tembakan dengan menggunakan satu tangan ini memiliki tingkat keseimbangan dan akurasi yang lebih tinggi daripada jenis tembakan dengan dua tangan. Tembakan dengan menggunakan satu tangan ini memiliki kelemahan, yaitu tidak bisa dilakukan dengan jarak yang sangat jauh dan tergesa-gesa karena kurangnya power lecutan tangan pada bola.



Gambar 2.7 *One hand set shoot*

Sumber : <https://mrwallpaper.com/wallpapers/michael-jordan-taking-a-one-handed-shoot-b0s7bdzaswd6zwig.html>

2. Teknik *shooting* tanpa awalan (*set shoot*) *Set shoot* yaitu Teknik menembak dalam permainan bola basket dengan cara berdiri di tempat. Dengan cara kaki sejajar, angkat tangan sejajar dengan bahu. Tembakan ini memerlukan konsentrasi ke arah target. *Set shoot* ini biasanya dilakukan untuk menembak jarak jauh. Tekniknya yaitu kedua tangan memegang bola, badan ditegakkan, kaki dibuka secara sejajar, posisikan tangan yang memegang bola diatas dan juga bola tersebut di depan kepala, tekuklah kedua siku, jangan memalingkan pandangan pada ring sasaran, lengan siku berperan aktif dalam mendorong bola ke ring, lutut serta badan secara serempak sejajar lurus, pergelangan tangan serta jari-jari tangan diaktifkan pada saat bola lepas, jadi bola hanta akan bergerak membentuk lengkungan dari bawah ke atas (Wang, Liu, & Moffit, dalam Aswan, 2021).



Gambar 2.8 *Set shoot*
Sumber : Desain Peneliti

3. *Lay-up* sendiri merupakan sebuah gerakan yang bertujuan untuk memasukkan bola ke ring lawan yang didahului oleh gerakan dua langkah kemudian melompat yang ditembakkan dengan jarak yang sangat dekat dengan ring sehingga seakan-akan bola tersebut ditaruh pada ring basket. Nama lain dari *lay-up* yaitu gaya tembakan tiga langkah. Gerakan langkah tersebut dapat dilakukan secara bagus saat menggiring maupun menerima bola operan yang mana ketiga unsur tersebut merupakan unsur yang penting dalam gerakan *Lay up* (Akinci & Kirazci, dalam Aswan, 2021). Gerakan *lay-up* sering dilakukan oleh para pemain yang mempunyai kesempatan mendekati ring lawan, sehingga pemain seakan-akan menaruh bola di ring lawan dengan cara *lay up* tersebut.



Gambar 2.9 Lay-up
Sumber : Desain Peneliti

4. *Shooting* dengan awalan (*jump shoot*) yaitu teknik menembak ke arah ring dalam permainan bola basket dengan cara melompat. Dengan menggunakan otot perut, tembakan ini dilakukan pada saat berada di udara. *Jump shoot* dilakukan untuk mempermudah memasukan bola kedalam *ring* lawan. *Jump shoot* dilakukan setelah melakukan *Dribble* atau mendapat *passing* (Jasmani et al., n.d.). *Medium shoot* dilakukan di dalam area *three point* dan di luar area kotak terlarang *free throw*. Secara teknis tembakan ini dapat dilakukan dengan sikap berhenti maupun dengan lompatan di udara yang lebih dikenal dengan istilah *jump shoot* (Azka, 2010). Daerah yang berada di antara garis batas *keyhole* sampai pada garis batas yang memisahkan antara garis *3 point* dan *2 point*. *Medium shoot* menjadi salah satu Teknik *shooting* yang dapat dilakukan oleh anak usia dini karena jaraknya yang dekat dengan ring. *Medium shoot* dan *jump shoot* memiliki kesamaan yaitu sama-sama di dalam garis *three point* dan

diluar garis *keyhole* tetapi *jump shoot* lebih sulit dilakukan oleh anak usia dini karena teknik *jump shoot* yang lebih kompleks memerlukan lompatan yang lebih tinggi.



Gambar 2.10 *Jump Shoot*
Sumber : Desain Peneliti

5. Teknik *shooting* lainnya seperti *reverse lay up*. *Reverse lay up* adalah salah satu Teknik tembakan *lay up* yang melibatkan gerakan ayunan tangan dari bawah, Dimana pemain menggunakan *ring* untuk melindungi dari pemain bertahan yang berusaha menghalangi tembakan dari belakang. Tembakan ini dilakukan setelah mencapai garis belakang atau penerima bola berada di zona terlarang dengan posisi membelakangi *ring* (Keolahragaan et al., 2012).



Gambar 2.11 *Reverse lay up*

Sumber : <https://sports.okezone.com/read/2022/09/30/36/2678050/cara-melakukan-lay-up-saat-bermain-bola-basket>

6. *Free throw* termasuk ke dalam salah satu Teknik *shooting*, *free throw* atau tembakan bebas yaitu tembakan yang diberikan kepada pemain karena pemain lawan melakukan suatu pelanggaran. *Free throw* dilakukan di belakang garis *free throw* sesuai dengan peraturan permainan bola basket. *Free throw* dilakukan untuk mendapatkan 1 angka tanpa di halangi yang dilakukan dibelakang garis tembakan bebas dan di dalam setengah lingkaran.



Gambar 2.12 *Free throw*

Sumber : Desain Peneliti

2.6 Kelompok Anak Usia 10 Tahun

Anak usia dini adalah pembinaan ditujukan pada anak sejak lahir sampai umur 12 tahun yang diberikan rangsangan untuk membantu proses perkembangan dan pertumbuhan anak. Dalam proses tumbuh dan berkembangnya anak memiliki kemampuan dasar kognitif, afektif dan psikomotorik untuk mengembangkan kemampuan lainnya. Menurut (Ramadhan Almadani & , Dede Indra Setiabudi, 2022) perkembangan kognitif merupakan bagaimana anak mengembangkan dan menggunakan kemampuan berpikirnya yang berpusat pada otak dan melibatkan aspek-aspek seperti konotasi (kehendak) dan afeksi (perasaan) untuk berfungsi dalam proses berpikir di lingkungan. Kognitif juga diartikan sebagai kemampuan yang mencakup pengetahuan yang luas, kemampuan berpikir logis, kreativitas, kemampuan Bahasa dan daya ingat.

Manfaat kemampuan kognitif anak dapat berpikir lebih matang, anak dapat menghubungkan, menilai dan mempertimbangkan suatu peristiwa sehingga anak mendapatkan pengetahuan setelahnya. Afektif merupakan sifat positif pada anak bertanggung jawab dan peduli terhadap apapun di sekitarnya dan memberikan dampak positif seperti rasa Syukur dan melatih anak beradaptasi lebih cepat sehingga membantu dalam proses pembelajaran maupun Teknik (Arfan Delar et al., 2022). Afektif merupakan sikap yang dapat membentuk karakteristik anak untuk tanggung jawab, Kerjasama, disiplin, komitmen, percaya diri, jujur dan menghargai pendapat orang lain. Afektif (sikap) adalah kecenderungan seseorang untuk menerima atau menolak kesadaran yang dianggap baik atau tidak baik yang memiliki kecenderungan sikap positif dan negatif. (Aghnia Tazkiriani et al., 2022)

mengenai dampak aktivitas fisik terhadap fungsi kognitif pada anak menyimpulkan bahwa partisipasi dalam aktivitas fisik dapat meningkatkan kemampuan kognitif anak usia 3-5 tahun, terutama dalam hal memori kerja. Penemuan positif juga menunjukkan hubungan baik antara aktivitas fisik dan peningkatan memori kerja pada anak usia 8-12 tahun.

Perkembangan psikomotorik dapat diartikan sebagai pengendalian gerak badan yang melibatkan kegiatan pusat syaraf, urat syaraf dan otot yang saling terkoordinasi. Perkembangan psikomotorik memiliki fungsi utama agar anak dapat melakukan Gerakan dan mengatur tubuhnya dengan kemampuan yang baik (Aghnaita 2017). Bagi anak usia sekolah dasar (6-12 tahun) pengembangan keterampilan motorik merupakan kegiatan yang menyenangkan karena usia ini mereka mulai mengalami perkembangan otot dan menemukan fungsi dari berbagai bagian tubuh mereka sehingga anak tidak dapat duduk diam dalam waktu yang lama (Puspita et al., 2018). Gerak motorik kasar yaitu Gerakan tubuh yang menggunakan otot-otot besar atau sebagian besar anggota tubuh yang dipengaruhi oleh anak itu sendiri contohnya kemampuan menendang, berlari dan lainnya. Sedangkan gerak motorik halus dipengaruhi oleh kesempatan belajar dan berlatih contohnya memindahkan benda dari tangan, mencoret, Menyusun, menggunting dan menulis (Puspita et al., 2018).

Perkembangan motorik pada anak usia sekolah dasar (6-12 tahun) yaitu pada usia 6 tahun anak mulai mengembangkan koordinasi antara mata dan tangan yang diperlukan untuk membidik, menendang, melempar dan menangkap. Pada usia 7 tahun, tangan anak menjadi lebih kuat sehingga mereka lebih suka

menggunakan pensil dibanding krayon untuk melukis . saat usia 8 tahun hingga 10 tahun anak mampu menggunakan tangan mereka dengan lebih mudah dan tepat. Pada usia 10-12 tahun anak mulai menunjukkan keterampilan manipulative yang mirip orang dewasa (Desmita 2012). Anak usia dini memiliki ciri khas secara fisik, Psikis, sosial, dan yang lain-lain. Anak usia dini disebut juga individu yang sedang mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan dengan cepat (Idris, 2016). Berikut ini kriteria anak usia dini yaitu:

1. Usia 0-1 tahun dalam usia ini pertumbuhan dan perkembangan fisik terjadi sangat cepat bahkan lebih cepat dibandingkan dengan usia selanjutnya. Beberapa kriteria penting pada usia dini meliputi pengembangan keterampilan motorik, seperti berguling, merangkak, duduk dan berdiri. Kemudian pengembangan keterampilan menggunakan panca Indera Dimana bayi mulai mengenal dunia sekitarnya melalui penglihatan, pendengaran, penciuman, perabaan dan pengecapan. Selanjutnya pengembangan komunikasi sosial Dimana bayi sejak lahir telah menunjukkan kesiapan untuk berinteraksi sosial dengan lingkungannya. Respon orang dewasa akan membantu mendorong dan memperluas kemampuan bayi secara verbal maupun non verbal.
2. Usia 4-6 tahun pada usia ini anak usia dini memiliki beberapa persamaan perkembangan dengan tahap sebelumnya, sementara secara fisik masih mengalami pertumbuhan. Perkembangan fisik yang aktif dalam melakukan kegiatan membantu mengembangkan otot kecil dan besar anak, perkembangan kognitif yang pesat tercermin dari rasa ingin tahu anak

terhadap lingkungan dan kemampuan belajar memahami hal-hal baru dengan cepat.

3. Usia 7-8 tahun perkembangan kognitif anak masih berlangsung dengan cepat. Dimana anak terus mengembangkan kemampuan berpikir, memahami, dan menyelesaikan masalah. Perkembangan sosial dimana anak melepas diri dari ketergantungan pada orang tua dan membentuk hubungan sosial dengan teman sebaya. Minat pada permainan sosial dimana anak lebih suka bermain dengan teman-teman dalam aktivitas Bersama. Pada usia ini juga perkembangan emosional mulai terbentuk, pada tahap ini anak mulai mengenali dan mengekspresikan emosi mereka dengan jelas. Pada tahap ini pertumbuhan dan perkembangan fisik anak sudah menggunakan motorik kasar dengan lebih terampil, anak sudah mampu melompat dan menangkap bola dengan lebih baik.
4. Pada usia 9-10 tahun pada usia ini perkembangan pola gerak dasar melibatkan penguasaan keterampilan gerak dan kesadaran akan gerak. Anak-anak pada usia ini mulai mengembangkan keterampilan dasar seperti lari, melompat serta mengasah kemahiran dalam berbagai permainan.
5. Usia 11-12 tahun pada usia ini anak diberikan gerak variasi Teknik spesialisasi atau diajarkan aktivitas olahraga Kesehatan jasmani yang melibatkan otot-otot besar.

Karakteristik anak usia sekolah dasar pada usia ini pada dasarnya Anak senang melakukan aktivitas gerak dan bermain. Menurut (Burhaein, 2017) di bawah ini contoh karakteristik anak pada usia 7-12 tahun sebagai berikut:

1. Anak usia 7-12 tahun senang bermain

Pada proses pembelajaran seorang guru harus paham Tingkat perkembangan motorik anak, sehingga dapat memberikan pembelajaran jasmani yang berkaitan dengan aktivitas fisik dengan berbagai model permainan. Seorang guru penjas dapat memberikan pembelajaran melalui permainan, permainan tradisional maupun permainan yang sudah dimodifikasi.

2. Anak usia 7-12 tahun senang bergerak

Pada dasarnya anak 7-12 tahun senang dalam melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang cukup lama, anak-anak cenderung senang dalam bergerak dan cenderung suka hal-hal baru seperti permainan yang baru diketahuinya.

3. Anak 7-12 tahun senang beraktivitas kelompok

Pada usia anak 7-12 tahun pada umumnya suka mengelompok dengan teman sebayanya.

4. Anak usia 7-12 tahun senang melakukan aktivitas praktik langsung

Anak usia dini cenderung senang melakukan hal dengan model praktikum bukan teoritik. Anak lebih paham melakukan aktivitas langsung pada praktik yang tidak banyak penjelasan.

Bermain yaitu kegiatan yang dilakukan anak-anak sepanjang hari karena bagi anak bermain adalah kebutuhan yang harus terpenuhi. Bermain merupakan kegiatan yang memberikan kesenangan dan dilakukan untuk kegiatan itu sendiri (Suharjana, 2015). Pada masa anak-anak bermain menjadi landasan bagi perkembangan mereka. Bermain tidak dapat dipisahkan dengan anak-anak karena dalam bermain anak-anak dapat mengembangkan seluruh kemampuannya. Dalam bermain anak dituntut untuk melakukannya dengan senang dan tidak ada unsur keterpaksaan dalam bermain.

Bermain bagi anak menjadi hal yang ditekankan dalam sebuah olahraga sesuai dengan karakteristik usianya. Karena jika memaksakan anak dalam spesifikasi cabang akan memiliki dampak yang kurang baik. Dalam permainan bola basket Teknik yang diberikan harus sesuai dengan usianya dan karakteristik anak dari usia anak itu sendiri. Sehingga anak dapat berkembang secara optimal.

Latihan bola basket untuk anak harus menggunakan metode latihan yang sesuai dengan karakteristik usia anak-anak agar latihan yang diberikan dapat di mengerti dan diterapkan dengan baik oleh anak. Latihan yang tidak sesuai dengan usia anak memiliki hambatan seperti anak-anak belum menguasai dengan baik teknik tetapi sudah diberikan gerakan yang usianya di atasnya sehingga anak-anak tidak dapat mengikuti.

2.7 Pengembangan Teknik Gerak *Shooting*

Latihan *shooting* dalam permainan bola basket merupakan salah satu teknik yang penting untuk dikuasai oleh setiap pemain dengan teknik yang benar, akurat dan konsisten, karena *shooting* merupakan cara utama untuk mencetak *point*. Dalam pertandingan untuk meraih kemenangan tim harus berhasil mencetak *point* baik dalam jarak dekat maupun dari garis luar *three point*, tim yang paling banyak mencetak *point* akan memenangkan pertandingan. Latihan teknik *shooting* diterapkan mulai dari anak usia dini hingga dewasa.

Latihan *shooting* untuk anak usia dini harus memiliki teknik secara khusus yang sesuai dengan usia dan karakteristik anak usia dini. Sehingga anak paham dan dapat mengaplikasikan dengan baik dan benar. Latihan yang diberikan harus memiliki unsur permainan, menyenangkan, mudah dan bervariasi agar anak dapat menerima yang disampaikan oleh pelatih dengan tetap menerapkan teknik yang benar. Sehingga dalam pengembangan latihan *shooting* dragon shoot akan merancang model latihan yang sesuai dengan usia anak kelompok usia 10 tahun.

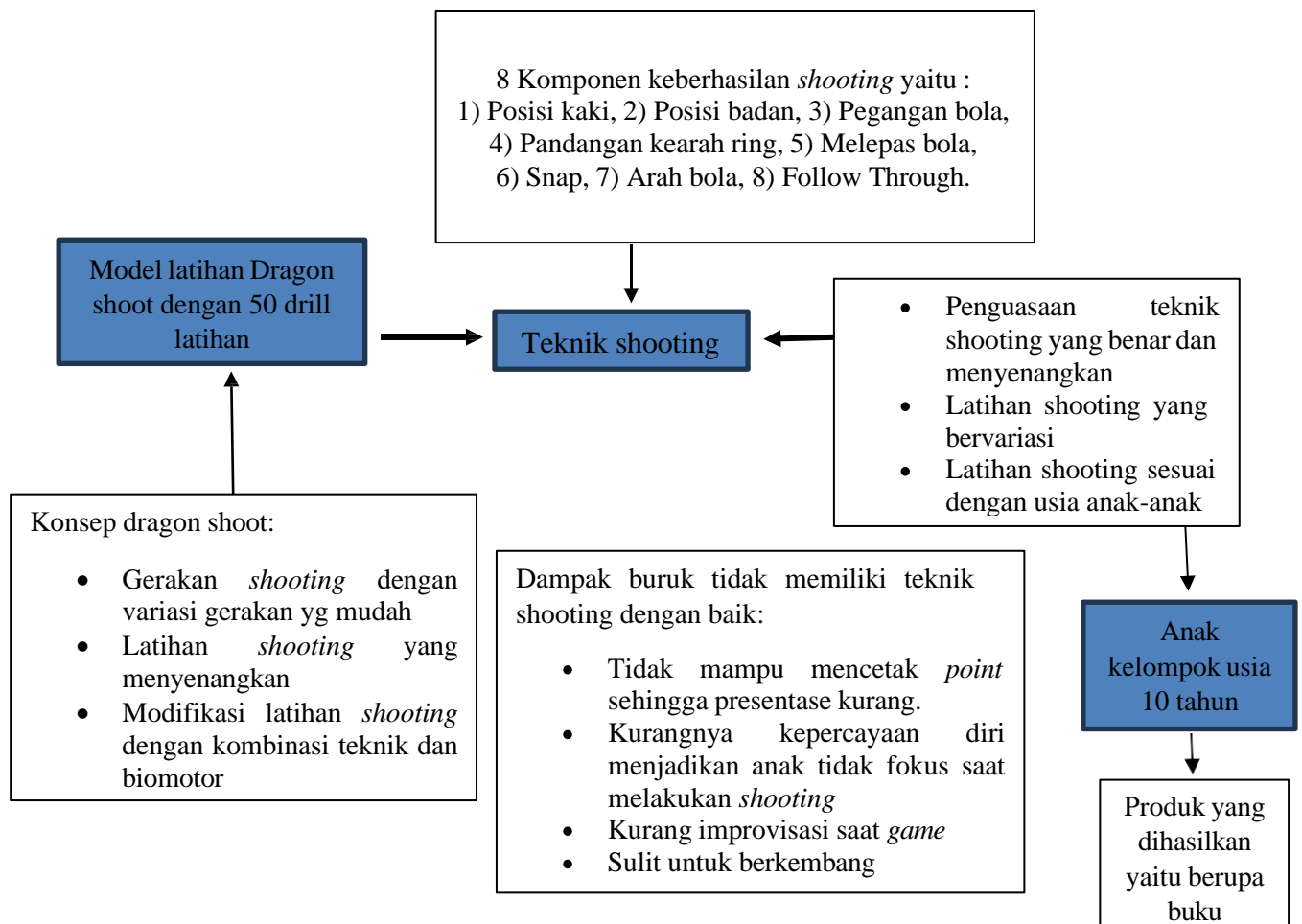
Dragon shoot adalah model pengembangan latihan *shooting* untuk anak kelompok usia 10 tahun dimana rancangan model latihannya mencakup 3 hal yaitu : (1) gerakan *shooting* dengan variasi gerakan yang mudah (2) latihan *shooting* yang menyenangkan (3) modifikasi latihan *shooting* dengan kombinasi teknik dan biomotor. Diharapkan dapat membantu menunjang berjalannya latihan agar lebih efektif dan mudah dipahami oleh anak, sehingga hasil latihan anak dapat melakukan *shooting* dengan benar dan menambah presentase dalam mencetak *point*.

Tabel 2.1 Matrik Pengembangan Model Latihan Lama Dan Baru

Komponen Keberhasilan Shooting	Model Latihan Lama	Nilai	Model Latihan Yang Dikembangkan
Posisi kaki	Latihan <i>quick stance</i> dan <i>pivot</i>	X	Latihan <i>movement</i> dengan melempar bola dan menangkap bola posisi kaki selebar bahu dengan salah satu kaki di depan ada 2 cara melakukan yaitu (1) kaki melangkah <i>one two step</i> kanan kiri/kiri kanan. (2) <i>jump stop</i> dengan kedua kaki
Posisi badan	Latihan <i>jump stop</i> dan <i>quick start, step</i> dan <i>stop</i>	V	<i>Maintenance</i>
Pegangan bola	Latihan <i>shooting</i> dengan fokus pada pergelangan tangan dengan posisi 70°	X	Latihan <i>shooting</i> fokus pada posisi badan dan <i>elbow</i> posisi 20-35° dan membentuk huruf V.
Pandangan	Pandangan harus di targetkan dulu sebelum melakukan <i>shooting</i>	V	<i>Maintenance</i>
Melepas bola	Lepaskan bola dengan pergelangan tangan harus dengan jari-jari	X	Tenaga berasal dari keseluruhan tubuh dari bagian bawah kaki sampai tubuh bagian atas tangan dengan bola bergulir dari telapak tangan sampai jari akhir dengan satu irama
Snap	Gerakan tolakan harus menghasilkan <i>power</i> dari pergelangan tangan	X	Dorongan dibantu dari lengan yang di tambah dengan lecutan jari-jari sehingga lintasan bola menjadi parabol
Arah bola	Arah bola harus selalu parabol	X	Arah bola membentuk sudut elevasi 45-70°
Follow through	Saat gerakan mendarat, lutut di relaksan	X	Setelah lecutan pergelangan tangan dikunci mengarah kebawah. Dan gerakan mendarat kaki secara bertahap.

2.8 Rancangan Model Penelitian

Penelitian ini berfokus pada pengembangan produk yang melalui beberapa tahapan yaitu analisis kebutuhan, pengembangan produk dan uji coba produk. Produk akhir yang di hasilkan berupa buku dan video model latihan dragon *shoot* untuk anak kelompok usia 10 tahun. Pengembangan latihan yang di rancang di buat secara sistematis dan disesuaikan dengan usia anak sehingga teknik *shooting* yang digunakan dapat digunakan sesuai dengan usia anak kelompok 10 tahun. Berikut gambaran rancangan model pada *flow chart* oleh peneliti dibawah ini:



Gambar 2.13 Flow Chart Rancangan Model Dragon Shoot Untuk Kelompok Usia 10 Tahun

Sumber : Desain Peneliti

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Desain penelitian yaitu suatu rancangan bentuk/model suatu penelitian. Sugiyono (2022:23) menyatakan bahwa “Desain penelitian harus spesifik, jelas dan rinci, ditentukan secara mantap sejak awal, menjadi pegangan langkah demi langkah”. Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan desain penelitian adalah suatu rencana kerja yang terstruktur dalam hal hubungan-hubungan antar variabel secara komprehensif, sedemikian rupa agar hasil penelitiannya dapat memberikan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan penelitian. Di dalam desain penelitian, dijelaskan mengenai metode penelitian yang digunakan. Menurut Sugiyono (2022:2) mendefinisikan Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Cara ilmiah berarti kegiatan penelitian ini didasarkan pada ciri-ciri keilmuan, yaitu rasional, empiris dan sistematis.

Pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa metode penelitian merupakan cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya. Penelitian yang digunakan Desain Peneliti adalah metode penelitian kualitatif. Menurut Sugiyono (2022: 15), metode penelitian kualitatif merupakan “metode artistik karena proses penelitiannya lebih bersifat seni (kurang terpola), dan disebut sebagai metode *interpretive* karena data hasil penelitian berkenaan dengan interpretasi terhadap data yang ditemukan di lapangan”. Metode ini juga disebut sebagai metode konstruktif karena dengan

metode kualitatif dapat ditemukan data-data yang berserakan, selanjutnya dikonstruksikan dalam satu tema yang lebih bermakna dan mudah dipahami. Metode penelitian kualitatif sering disebut metode penelitian naturalistik karena penelitiannya dilakukan pada kondisi yang alamiah dengan demikian, metode penelitian kualitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah, dimana peneliti sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan) analisis data bersifat induktif/ kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna daripada generalisasi.

Dalam penyusunan skripsi ini dibutuhkan data dan informasi yang sesuai dengan sifat permasalahannya agar data dan informasi yang diperoleh cukup lengkap digunakan sebagai dasar dalam membahas masalah yang ada. Dilihat dari fungsi penelitian, maka metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian dan pengembangan (R&D).

Penelitian dan pengembangan (R&D) bertujuan menghasilkan produk tertentu yang dianggap andal karena telah mengalami pengkajian yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat. Borg & Gall dalam Sugiyono (2022:72) penelitian dan pengembangan adalah suatu proses yang digunakan untuk mengembangkan atau memvalidasi produk-produk yang digunakan dalam pendidikan pembelajaran. Selanjutnya disebutkan bahwa prosedur penelitian dan pengembangan pada dasarnya terdiri dari dua tujuan utama, yaitu: (1) mengembangkan produk, dan (2) menguji keefektifan produk dalam mencapai tujuan.

Penelitian dan pengembangan (R&D) ini juga bertujuan untuk mengetahui secara mendalam terhadap suatu program, kejadian, proses, aktivitas, terhadap satu atau lebih orang dan untuk melihat keefektifan teknik *shooting* dengan menggunakan model pengembangan *dragon shoot* yang dilakukan oleh anak kelompok usia 10 tahun di Klub GMC Kota Cirebon, serta untuk mengetahui sejauh mana keberhasilan pengembangan teknik tersebut. Hasil dari penelitian ini berupa buku pedoman yang memberikan manfaat pada pelatih maupun dosen. Untuk menyampaikan materi teknik keterampilan *shooting* dan khususnya untuk pemain pemula untuk dapat memahami, menguasai dan mencapai hasil teknik yang diharapkan maksimal dalam cabang olahraga bola basket.

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di Klub GMC Kota Cirebon yang beralamat di Jl. Melati No.57, Kel. Kesambi, Kec. Kesambi, Kota Cirebon, Jawa Barat 45134. Dengan lama penelitian dari bulan Februari 2024 sampai dengan bulan Oktober 2024 untuk memperoleh data-data yang sesuai dengan kebutuhan penelitian yang dilakukan Desain Peneliti.

3.3 Karakteristik Model Yang Dikembangkan

Model pengembangan teknik *shooting dragon shoot* yang dikembangkan akan disusun secara sistematis dan menghasilkan beberapa model teknik *shooting*. Ada 50 model teknik. Adapun sarannya:

1. Sasaran peneliti

Peneliti menjadikan sasaran dalam penelitian pengembangan model latihan *shooting dragon shoot* untuk anak kelompok usia 10 tahun

ini dengan karakteristik sebagai berikut:

- 1) Atlet bola basket dengan kelompok usia 10 tahun
- 2) Atlet laki-laki dan perempuan pada klub GMC Cirebon dengan subjek tim laki-laki dan tim perempuan di campur (tidak homogen).

Hal ini dikarenakan produk ini bisa digunakan bukan hanya untuk laki-laki saja, tapi atlet perempuan juga. Serta dalam kejuaraan bola basket kelompok usia 10 tahun dilaksanakan secara mix (di campur).

2. Subjek peneliti

Sugiyono (2022) mendefinisikan populasi merupakan kumpulan objek/ subjek dengan karakteristik tertentu yang menjadi fokus penelitian, populasi tidak hanya mencakup manusia, tetapi juga objek dan fenomena alam lainnya. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 80 orang kelompok usia 10 tahun di klub GMC Kota Cirebon. Sampel adalah bagian dari populasi yang diambil sesuai dengan prosedur tertentu untuk mewakili karakteristik populasi secara keseluruhan, dengan kata lain sampel adalah representasi dari populasi yang lebih besar. Dalam menentukan sampel ada teknik pengambilan sampel yang diperlukan dalam sebuah penelitian karena hal ini digunakan untuk menentukan siapa yang hendak menjadi sampel dari populasi. Sugiyono mengelompokkan ada 2 cara menentukan teknik pengambilan sampling yaitu *probability sampling* dan *nonprobability sampling*. *Probability sampling* ialah teknik yang memberikan peluang sama untuk setiap anggota (unsur) populasi

untuk dipilih menjadi anggota sampel. *Nonprobability sampling* yaitu teknik pengambilan sampling yang tidak memberikan kesempatan yang sama pada anggota (unsur) populasi yang dipilih menjadi anggota sampel. Teknik sampling yang diambil peneliti yaitu *nonprobability sampling* dengan teknik pengambilan *purposive sampling*. *Purposive sampling* yaitu teknik pengambilang sampel dengan pertimbangan tertentu. Subjek penelitian dalam pengembangan model latihan *shooting dragon shoot* untuk kelompok usia 10 tahun terdiri dari sebagai berikut: (1) 25 orang atlet melakukan uji coba kelompok kecil; (2) 60 orang atlet uji coba kelompok besar ; dan (3) 50 orang atlet dalam uji evektifitas (25 orang atlet kelompok kontrol dan 25 orang atlet kelompok eksperimen. Berdasarkan penjelasan diatas, maka subjek penelitian pengembangan model latihan *shooting dragon shoot* untuk kelompok usia 10 tahun yaitu sebagai berikut:

Tabel 3.1 Subjek Penelitian

No	Tahap Penelitian	Atlet bola basket ku 10 tahun	Instrument
1.	Uji Coba Produk		
	1. Uji Kelompok Kecil	25	
	2. Uji Kelompok Besar	60	
2.	Uji Efektivitas		
	1. Kelompok Kontrol	25	
	2. Kelompok Eksperimen	25	

Penelitian ini semua yang merupakan pemain basket kelompok usia 10 tahun di Klub GMC Kota Cirebon dari populasi dapat digunakan sebagai subjek penelitian.

3.4 Pendekatan dan Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian dan pengembangan (*research and development*) dari *Borg dan Gall* yang didalamnya terdapat sepuluh langkah dalam penelitian, antara lain: (1) *Research And Information Collecting*, (2) *Planning*, (3) *Development Of The Preliminary From Of Product*, (4) *Preliminary Field Testing*, (5) *Main Product Revision*, (6) *Main Field Test*, (7) *Operational Product Revision*, (8) *Operational Field Testing*, (9) *Final Produk*, (10) *Dissemination And Implementation* (Borg, W.R dan Gall, M.D. 1983). Pendekatan ini dapat menghasilkan model teknik *Shooting Bola Basket “Dragon Shoot”* dengan menggunakan desain yang terbaru.

3.5 Langkah-Langkah Pengembangan Model

Penelitian ini berfokus pada pengembangan suatu model latihan teknik, maka pendekatan dan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian dan pengembangan (*research and development*). Desain pengembangan yang dipilih mengikuti panduan yang diusulkan oleh *Borg and Gall*. Langkah-langkah dari tahapan penelitian dan pengembangan ini mencakup serangkaian proses yang sesuai dengan *Borg and Gall*, yang meliputi :

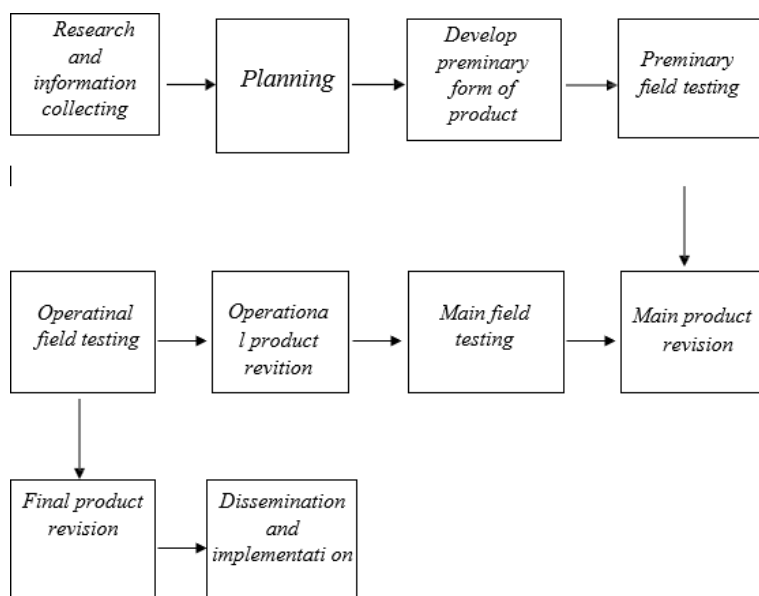
1. Langkah awal yang harus dilakukan oleh peneliti yaitu mengidentifikasi masalah yang akan menjadi latar belakang dari penelitian dan pengembangan model yang akan dilakukan dengan pemahaman yang mendalam terhadap masalah tersebut. Hal ini diikuti dengan melakukan observasi langsung dilapangan, yang mencakup pengamatan proses dan

hasilnya. Tahap ini dapat dilanjutkan dengan Menyusun konsep berdasarkan hasil observasi dan pemahaman yang telah diperoleh.

2. Melakukan pengumpulan informasi yang menjadi referensi atau dasar pemikiran dalam merancang konsep untuk menciptakan desain awal produk pengembangan latihan *shooting* bola basket “*dragon shoot*” , dengan tujuan untuk mempermudah proses latihan dan memperoleh hasil latihan yang baik.
3. Penyusunan konsep model berupa rancangan produk sebanyak 50 model latihan. Model latihan keterampilan produk pengembangan model latihan *shooting* bola basket “*dragon shoot*” ini digambarkan dalam bentuk yang lebih menarik, mudah diterapkan kepada anak usia 10 tahun dan tidak membosankan pada saat melakukan *shooting* bola basket.
4. Validasi desain model dilakukan oleh ahli yang memiliki kredibilitas dalam bidangnya, yaitu ahli pakar basket yang sudah mempunyai lisensi basket seperti Pelatih basket dan Dosen bola basket.
5. Merevisi desain model berdasarkan masukan dari validator, Langkah ini merupakan peningkatan model atau desain berdasarkan hasil uji coba lapangan terbatas. Perbaikan pada produk awal akan dilakukan setelah melalui evaluasi oleh para ahli.
6. Melakukan uji coba produk atau uji coba kelompok kecil dengan mempraktekkan dengan mempraktekkan model latihan *shooting* “*dragon shoot*” pada anak kelompok usia 10 tahun di Klub GMC Kota Cirebon.

7. Revisi hasil uji coba produk, merupakan Langkah perbaikan kedua setelah dilakukan uji lapangan yang lebih luas dari uji lapangan yang pertama. Perbaikan produk berdasarkan hasil uji lapangan yang lebih luas ini akan memberikan penyempurnaan yang lebih baik pada produk yang dikembangkan. Uji coba lapangan sebelumnya telah dilakukan dengan adanya kelompok kontrol.
8. Uji coba pemakaian atau uji kelompok yang lebih besar sebaiknya dilakukan dengan skala yang luas, termasuk pengujian efektivitas dan adaptabilitas desain produk. Desain ini melibatkan para anak kelompok usia 10 tahun di Klub GMC Kota Cirebon yang akan memakai produk model latihan *shooting “dragon shoot”*.
9. Revisi produk kedua, dilakukan oleh ahli untuk mencapai hasil yang optimal. Langkah sini bertujuan untuk menyempurnakan produk yang sedang dikembangkan, dengan fokus pada akurasi yang lebih baik. Pada tahap ini, produk yang telah disempurnakan dianggap dapat memberikan hasil yang efektif dan dapat dipertanggung jawabkan. Hal ini merupakan hasil akhir dari penyempurnaan produk Latihan *shooting “dragon shoot”*.
10. Model dapat pakai. Jadi produk dari model latihan *shooting “dragon shoot”* ini bisa dipakai karena langkah ini langkah yang terakhir. Produk masal yang dapat dipakai karena ini merupakan langkah terakhir dari penelitian ini.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan (*research and development*) yang akan menghasilkan pengembangan model latihan *shooting* bola basket *dragon shoot* untuk anak kelompok usia 10 tahun. Secara keseluruhan pengembangan model latihan ini agar memiliki hasil yang sesuai dengan anak kelompok usia 10 tahun, serta menjadikan model latihan lebih inovatif, menarik, dan efisien. Pada atlet kelompok usia 10 tahun pada atlet bola basket yang dilakukan melalui proses penelitian dan pengembangan. Langkah-langkah penelitian dan pengembangan tersebut, akan menghasilkan produk berbasis penelitian, yang secara keseluruhan akan digunakan dan masalkan. Adapun sepuluh langkah R&D menurut *borg and gall* yaitu sebagai berikut:



Gambar 3.1 Sepuluh Langkah Penelitian *Borg and Gall*
Sumber : Borg, W.R dan Gall, M.D.

3.6 Validitas Evaluasi dan Revisi

Validasi, evaluasi dan revisi merupakan bagian penting dalam penelitian dan pengembangan, yang dilakukan setelah model pengembangan selesai dirancang. Tujuan dari validasi, evaluasi dan revisi model yang dikembangkan adalah untuk mengetahui apakah model yang dikembangkan layak digunakan atau tidak, memperbaiki model berdasarkan saran-saran atau masukan dari para ahli dan pengguna model serta menilai sejauh mana produk yang dihasilkan dapat mencapai tujuan yang ditetapkan. Proses ini melibatkan beberapa langkah yang harus dilalui untuk memastikan kualitas dan kelayakan model yang telah dikembangkan. Langkah-langkah nya yaitu:

1. Telaah Para Pakar

Telaah Pakar bertujuan untuk mengevaluasi bagian-bagian yang perlu ditambahkan atau dikurangi dari model Gerakan yang dikembangkan, baik melalui analisis tulisan, gambar maupun demonstrasi langsung di lapangan. Proses ini terjadi dalam tahap perancangan model Teknik *shooting “ Dragon Shoot”* dalam saat perancangan model model teknik *shooting bola basket “dragon shoot” Research and Development*. Pakar yang dilibatkan dalam penelitian *Research and Development* ini adalah staf kepeteknik, dan dosen yang mengerti tentang bola basket. Hasil evaluasi dari para pakar akan digunakan untuk menyempurnakan rancangan model teknik *shooting bola basket “dragon shoot”* sebelum dilakukan uji coba kepada kelompok kecil.

2. Uji Coba Kelompok Kecil

Sebelum melakukan uji coba kepada kelompok kecil, dilakukan evaluasi awal terhadap kemampuan *shooting* pada anak kelompok usia 10 tahun.

Uji coba kelompok kecil dilakukan dengan jumlah sampel anak kelompok usia 10 tahun, kemudian anak kelompok usia 10 tahun melakukan teknik *shooting* dengan model teknik yang *shooting* dikembangkan.

3. Revisi

Hasil dari uji coba pada kelompok kecil akan digunakan kembali sebagai dasar untuk tahap evaluasi kedua, setelah evaluasi oleh para pakar sebelumnya. Tujuan dari evaluasi ini adalah untuk memperbaiki model Teknik *shooting* bola basket “*dragon shoot*” sebelum melanjutkan ke tahap uji coba lapangan atau uji coba dengan kelompok besar.

4. Uji coba lapangan atau uji coba kelompok besar

Setelah tahap revisi model teknik dari hasil uji coba sebelumnya selesai, langkah berikutnya adalah melakukan uji coba lapangan dengan kelompok besar. Uji coba ini akan melibatkan 42 subjek anak-anak usia 8, 9, 10 tahun.

5. Revisi

Kesimpulan dari uji coba lapangan akan menjadi panduan untuk meningkatkan dan menyempurnakan model teknik *shooting* bola basket “*dragon shoot*” untuk anak kelompok usia 10 tahun. Hasil respon dari anak kelompok usia 10 tahun setelah melakukan teknik secara langsung digunakan sebagai masukan untuk evaluasi perbaikan model teknik *shooting* bola basket “*dragon shoot*”. Evaluasi pada tahapan ini

merupakan tahap akhir. Setelah melakukan perbaikan berdasarkan masukan dari uji lapangan, maka produk model teknik *shooting* bola basket “*dragon shoot*” untuk usia anak kelompok usia 10 tahun ini dianggap layak untuk digunakan dan disebarakan.

3.7 Uji Efektivitas

Uji coba ini memiliki tujuan utama : (a) untuk mengetahui apakah desain model telah diterapkan dengan baik dan benar. (b) mengukur sejauh mana model tersebut mencapai tujuan penelitian. Oleh karena itu pendekatan kuantitatif digunakan untuk mencari efektivitas tersebut dengan rancangan penelitian pra eksperimen berbentuk *pretest-posttest design*.

3.8 Pengumpulan Data dan Analisis Data

Sebagian besar tujuan penelitian adalah untuk memperoleh data yang relevan, dapat dipercaya dan dapat dipertanggungjawabkan. Menurut Sugiyono (2022) mendefinisikan “Sumber primer adalah sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data”. Pengumpulan data primer dalam penelitian ini yaitu melalui cara observasi di lapangan di Klub GMC Kota Cirebon untuk mengetahui variabel yang akan diteliti.

Menurut Sugiyono (2022) menjelaskan “sumber data sekunder merupakan sumber yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data”. Sumber data sekunder peneliti peroleh dari informasi mengenai penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh peneliti yang lain.

3.8.1 Jenis Data

Berdasarkan tujuan penelitian pengembangan ini, maka data yang

diperoleh terdiri dari dua macam, yaitu

1. Data mengenai proses pengembangan model teknik *shooting* bola basket “*dragon shoot*” untuk anak kelompok usia 10 tahun sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan, termasuk masukan dari para ahli dalam bidang basket.
2. Data yang menilai kelayakan model teknik *shooting* bola basket “*dragon shoot*” untuk anak kelompok usia 10 tahun sesuai dengan hasil uji sesuai gerak oleh ahli, pelatih dan pemain dalam uji coba terbatas dan uji coba pemakaian

3.8.2 Instrumen Pengumpulan Data

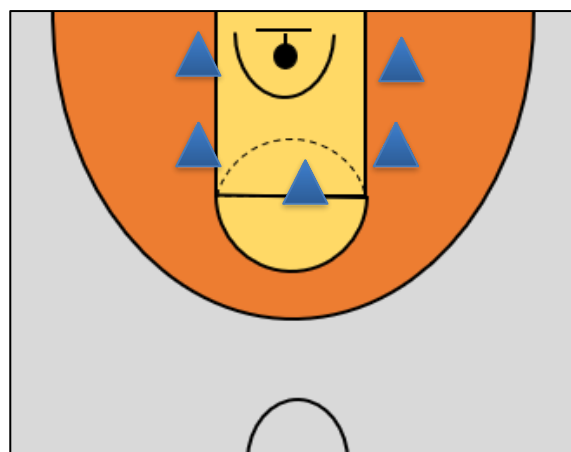
Sugiyono (2022:92) menjelaskan bahwa Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data guna mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Berdasarkan hal tersebut, penggunaan instrumen penelitian bertujuan untuk mendapatkan informasi yang lengkap mengenai suatu masalah, fenomena alam maupun sosial.

Instrumen penelitian ini berupa lembar validasi dari ahli materi dan ahli media, lembar observasi, dan pedoman wawancara. Lembar validasi ahli basket digunakan untuk mengetahui seberapa dalam basket yang disampaikan dan Relevansinya terhadap gerakan *shooting* yang diharapkan. Lembar validasi ahli basket digunakan untuk mengetahui kelayakan gerakan *shooting* tersebut untuk digunakan dalam latihan. Lembar observasi digunakan untuk mengetahui penggunaan gerakan *shooting* dalam latihan. Pedoman wawancara digunakan untuk mengetahui tanggapan, komentar maupun saran dari pelatih dan pemain

setelah menggunakan gerakan *shooting* bola basket “*dragon shoot*” dalam latihan.

Instrumen penelitian divalidasi secara teoritis, yaitu dengan dikonsultasikan dengan dosen pembimbing penelitian. Hasil validasi tersebut adalah instrumen yang siap digunakan untuk pengumpulan data penelitian. (Nugraha, mandalawati, utomo, 2021) Tes *shooting* bola basket dilakukan untuk mengetahui keterampilan *shooting*, *shooting* yang dilakukan dapat berupa 2 angka, 3 angka dan *free throw*. *Shooting* dapat dilakukan dari sudut 0° , 45° dan 180° yang dilakukan dari sisi kanan dan sisi kiri ring basket, keseluruhan ada 5 titik untuk melakukan *shooting*. Peralatan yang perlu disiapkan yaitu bola basket dan meteran. Tata cara pelaksanaannya sebagai berikut:

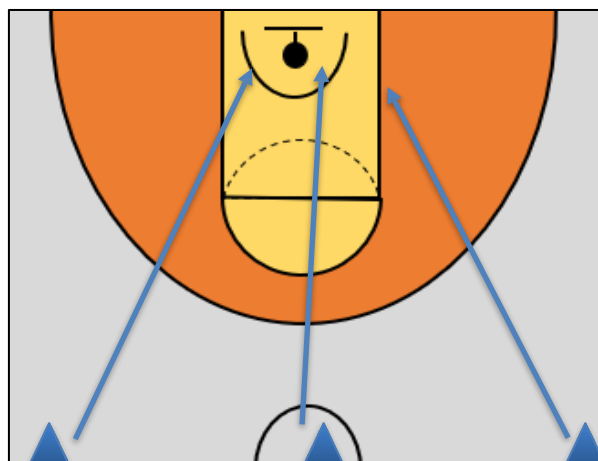
1. Anak berdiri pada titik yang telah ditentukan untuk melakukan *shooting*.
2. Pada setiap titik dilakukan 5 kali tembakan jadi skor tertinggi 25.
3. Pelaksanaan tidak dibatasi waktu.
4. Skor yang diberikan yaitu 1 angka pada setiap bola yang masuk.
5. Bola yang dipantulkan ke ring atau tidak tetap sah.



Gambar 3.2 Medium shooting test
Sumber : Buku Panduan Berlatih Bola Basket

Lay up test menurut (fenanlampir dan muhyi 2015) dilakukan untuk mengetahui keterampilan pemain dalam memasukan bola dengan cara *lay up* kanan dan kiri. *Lay up* merupakan salah satu cara bola dengan cara sedekat mungkin dengan ring. (Nugraha, mandalawati, utomo, 2021) Untuk melakukan *lay up* membutuhkan koordinasi, kecepatan dan daya ledak. Peralatan yang perlu disiapkan yaitu bola basket dan *cone* tata cara melakukannya adalah sebagai berikut:

1. Testee memulai *lay up* dari garis Tengah lapangan
2. Tes *lay up* dilakukan dari sisi kanan, kiri dan Tengah lapangan
3. *Lay up* dilakukan 10 kali pada setiap titik dengan skor 1 *point* setiap kali bola masuk ke ring. Jadi skor tertinggi setiap orang yaitu 10 *point*
4. Hasil dinyatakan sah Ketika pelaksanaan *lay up* kanan menggunakan tangan kanan, *lay up* kiri menggunakan tangan kiri dan *lay up* Tengah bebas menggunakan tangan mana saja.



Gambar 3.3 *Lay up shoot test*
Sumber : Buku Panduan Berlatih Bola Basket

3.8.3 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan proses penyederhanaan data ke dalam satu bentuk yang paling mudah dibaca dan diinterpretasikan. Data yang akan dianalisis merupakan data hasil penelitian lapangan, kemudian penulis melakukan analisis untuk menarik kesimpulan. Analisis data yang digunakan oleh penulis dalam penelitian ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan yang tercantum dalam identifikasi masalah. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian pengembangan model teknik *shooting* bola basket *dragon shoot* untuk anak kelompok usia 10 tahun disesuaikan dengan jenis data yang dikumpulkan dan menggunakan teknik *statistics descriptive* kualitatif. Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam proses analisis data kualitatif meliputi: (a) analisis sebelum di lapangan, yaitu analisis yang dilakukan untuk mencari masalah dengan cara melakukan observasi di lapangan; dan (b) analisis selama di lapangan. Selama analisis di lapangan terdapat tiga langkah analisis, yaitu: (a) reduksi data, bertujuan untuk mengelompokkan jenis-jenis data dari data kelompok kemudian difokuskan pada sesuatu hal yang penting sesuai dengan variabel, kemudian membuang data yang tidak perlu; (b) display data atau penyajian data, bertujuan menyajikan data menggunakan teks yang bersifat naratif, dan (c) verifikasi, bertujuan pengambilan data kualitatif di dapat berupa analisis saran dan masukan para ahli.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Pengembangan Model

Berdasarkan data hasil observasi hasil pengembangan model teknik *shooting* bola basket “*dragon shoot*” pada anak kelompok usia 10 tahun selanjutnya akan diuraikan mengenai penyajian data keseluruhan tentang analisis kebutuhan, validasi ahli, data uji coba model, analisis data, revisi produk sampai dengan model final.

Pengembangan model ini dilakukan dengan menggunakan model pengembangan dari Borg. W. R & Gall. M. D yaitu : (1) *Research and Information Collecting*, (2) *Planning*, (3) *Development of The Preliminary from Of Product*, (4) *Preliminary Field Testing*, (5) *Main Product Revision*, (6) *Main Field Test*, (7) *Operational Product Revision*, (8) *Operational Field Testing*, (9) *Final Produk Revision*, (10) *Dissemination and Implementation*.

4.1.1 *Research and Information Collecting* (Penelitian dan Pengumpulan Informasi Awal)

Langkah pertama ini, diawali peneliti mencoba mencari informasi dan potensi masalah yang mendasari rancangan model yang akan dikembangkan. Dalam langkah pertama peneliti melakukan observasi pada klub GMC Kota Cirebon. Berdasarkan hasil wawancara dan pengamatan yang dilakukan, ditemukan masalah-masalah yang terjadi pada atlet bola basket khususnya anak kelompok usia 10 tahun di klub GMC Kota Cirebon masih banyak anak yang kurang efektif dan masih kurangnya kemampuan teknik dasar *lay up shoot* dan

medium shoot pada anak karena ada beberapa alasan seperti latihan *shooting* kebanyakan menggunakan latihan yang monoton sehingga anak merasa jenuh dan bosan. Permasalahan yang peneliti dapatkan dari observasi khususnya kelompok usia 10 tahun di klub GMC Kota Cirebon teknik yang diberikan oleh pelatih sulit dilakukan karena teknik yang diberikan umumnya dipakai untuk usia dewasa sehingga sulit dilakukan untuk anak usia dini dan diperoleh solusi agar anak kelompok usia 10 tahun di klub GMC Kota Cirebon memiliki teknik dasar *lay up shoot* dan *medium shoot* lebih baik yaitu dengan adanya pengembangan model teknik *shooting* bola basket “*dragon shoot*” pada anak kelompok usia 10 tahun di klub GMC Kota Cirebon.

Tabel 4.1 Hasil Observasi Awal

Usia	Jumlah	Percobaan	<i>Shooting dan lay up</i>		
			Berhasil	Tidak berhasil	Presentase Field Goals (%)
U – 10	7	30 kali	14	16	46%
U – 9	7	30 kali	9	21	30%
U – 8	7	30 kali	6	24	20%
Total		90 kali	29	61	32%

Sumber : desain peneliti

Berdasarkan data diatas, bahwa rata-rata anak kelompok usia 10 tahun di klub GMC Kota Cirebon dengan anak berjumlah 21 orang saat melakukan *shooting* yaitu anak berusia 10 tahun memiliki presentase sebesar 46%, anak usia 9 tahun memiliki presentase sebesar 30% dan anak usia 8 tahun memiliki presentase sebesar 20%. Hasil dari observasi tersebut masih kurang dalam melakukan *shooting* karena di kategorikan kurang layak karena hanya mendapatkan total presentase sebesar 32%.

Potensi masalah yang sudah diketahui, menjadi hal yang mendasari peneliti bahwa sangat diperlukan pengembangan model teknik *shooting*, yaitu model teknik untuk meningkatkan teknik *shooting* pada anak kelompok usia 10 tahun selanjutnya data disesuaikan dengan analisis kebutuhan yang dibutuhkan anak kelompok usia 10 tahun dengan didukung oleh studi literatur dan studi pustaka. Adapun studi literatur dan studi pustaka yang ada dilakukan untuk mengetahui teknik yang benar dan keputusan yang benar di lapangan terhadap produk yang akan dikembangkan, selain itu hal ini juga untuk mengetahui data dan informasi lainnya yang berhubungan dengan pengembangan produk yang akan direncanakan. Dalam melakukan analisis kebutuhan, peneliti mencoba mendiskusikan dengan beberapa ahli bola basket mengenai *urgensi* masalah dan pengembangan produk itu sendiri.

a. Analisis Kebutuhan

Sebagaimana penjelasan sebelumnya, analisis kebutuhan pengembangan model teknik *shooting* bola basket “*dragon shoot*” pada anak kelompok usia 10 tahun dilakukan dengan cara observasi langsung di lapangan dan wawancara dengan pelatih klub GMC *Basketball*. Penggunaan cara observasi kepada anak dan wawancara kepada pelatih bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kebutuhan pengembangan teknik *shooting* bola basket “*dragon shoot*” untuk anak kelompok usia 10 tahun. Adapun hasil analisis kebutuhan, hasil observasi, dan hasil temuan di lapangan yang diperoleh peneliti (terlampir).

b. Analisis Karakteristik Anak

Atlet bola basket khususnya anak kelompok usia 10 tahun di klub GMC Kota Cirebon dengan total anak berjumlah 21 orang, yang terdiri dari: usia 8 tahun sejumlah 7 orang, usia 9 tahun sejumlah 7 orang, dan usia 10 tahun sejumlah 7 orang, anak belum paham tentang bagaimana cara melakukan *shooting* yang benar sehingga dalam proses latihan dapat menghambat kemajuan anak. Dengan adanya model latihan *Dragon shoot* diharapkan mampu membantu anak untuk dapat memahami teknik *shooting* dengan benar dan dapat mengaplikasikannya di lapangan.

4.1.2 Planning (Perencanaan)

Tahap perencanaan ini merupakan tahap kedua setelah menentukan pengumpulan informasi awal terdiri dari pembuatan kisi-kisi instrumen penelitian yang menjadi kriteria penilaian. Kisi-kisi instrumen yang telah selesai dibuat lalu dikembangkan menjadi instrumen penelitian. Instrumen penelitian yang akan digunakan adalah lembar validasi, lembar observasi dan pedoman wawancara. Lembar validasi digunakan untuk mengetahui kelayakan teknik *shooting "dragon shoot"* berdasarkan penilaian ahli basket dan pelatih basket. Dan analisis karakteristik anak kelompok usia 10 tahun arah menentukan tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini yaitu mengembangkan teknik *shooting "dragon shoot"* untuk anak kelompok usia 10 tahun di Klub GMC Kota Cirebon. Adapun konsep teknik *shooting* dikembangkan berupa teknik *"dragon shoot"* untuk teknik *shooting* anak kelompok usia 10 tahun.

Langkah selanjutnya, melibatkan para pihak dalam proses desain

pengembangan teknik *shooting “dragon shoot”* pada kelompok usia 10 tahun di Klub GMC Kota Cirebon seperti para pakar bidangnya yang terdiri dari 3 (tiga) orang, diantaranya: 1 (satu) orang ahli basket, 1 (satu) orang dosen bola basket dan 1 (satu) orang pelatih basket.

Tabel 4.2 Para Ahli/Pakar Pada Bidangnya

No	Nama ahli	Keterangan
1.	Dr. Pratama Dharmika Nugraha, S.Si., M.Or., AIFO-P.	Dosen Universitas PGRI Madiun NIDN. 0701019101
2.	Agus Basuki	Pelatih basket GMC <i>Basketball</i> Kelompok usia 10 tahun
3.	Dedi M. Iftah	Pelatih Basket <i>Blluser Basketball Club</i>

Sumber : Desain Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari sampai Oktober 2024 dengan dimulai dari proses penyusunan proposal sampai dengan seminar hasil penelitian. Adapun peran peneliti disini sebagai pengumpul data, menganalisis data mengembangkan produk, dan menguji hasil dari penelitian.

4.1.3 Develop Preliminary Form Of Product (Pengembangan Konsep Produk Awal)

Langkah selanjutnya yang dilakukan adalah menyusun rancangan produk awal Gerakan *shooting “ dragon shoot”*, yang berdasarkan beberapa diskusi dengan para ahli bola basket sehingga anak dapat menggunakan model latihan *shooting “dragon shoot”* berupa model latihan yang akan dikembangkan. Dalam gerakan *shooting “dragon shoot”* terdiri dari 50 model latihan yang didalamnya terdapat unsur (1) gerakan *shooting* dengan variasi gerakan yang mudah (2) latihan *shooting* yang menyenangkan (3) modifikasi latihan *shooting* dengan

kombinasi teknik dan biomotor. Secara keseluruhan konsep Model latihan gerakan *shooting “dragon shoot”* pada anak kelompok usia 10 tahun di Klub GMC Kota Cirebon yang telah dikembangkan (terlampir).

Penyusunan konsep model berupa model latihan *shooting*. Model latihan keterampilan pengembangan model latihan *shooting “dragon shoot”* ini digambarkan dalam bentuk yang lebih menarik, mudah diterapkan kepada anak kelompok usia 10 tahun dan tidak membosankan pada saat melakukan *shooting “dragon shoot”* dengan 50 model latihan *shooting “dragon shoot”* yaitu sebagai berikut:

1. Model 1 : *Medium Stay Shoot*
2. Model 2 : *Medium Shoot And Jabstep R*
3. Model 3 : *Medium Shoot And Jabstep L*
4. Model 4 : *Pass and Cut Luy up R*
5. Model 5 : *Pass and Cut Luy up L*
6. Model 6 : *Lay Up Shoot R*
7. Model 7 : *Lay Up Shoot L*
8. Model 8 : *The Balls Rolls R*
9. Model 9 : *The Balls Rolls L*
10. Model 10 : *Dribble and Medium Shoot*
11. Model 11 : *Step and Lay Up Shoot R*
12. Model 12 : *Step and Lay Up Shoot L*
13. Model 13 : *Agility and Lay Up Shoot R*
14. Model 14 : *Agility and Lay Up Shoot L*

15. Model 15 : *Passing and Lay Up R*
16. Model 16 : *Passing and lay Up L*
17. Model 17 : *Passing and Jump Shoot R*
18. Model 18 : *Passing and Jump Shoot L*
19. Model 19 : *Hand off and Jump Shoot L*
20. Model 20 : *Hand off and Jump Shoot R*
21. Model 21 : *Hand off and Lay Up Shoot R*
22. Model 22 : *Hand off and Lay Up Shoot L*
23. Model 23 : *One on One Lay Up Shoot R*
24. Model 24 : *One on One Lay Up Shoot L*
25. Model 25 : *Dua Orang Passing dan Medium Shoot*
26. Model 26 : *Passing, Shooting And Rebound R*
27. Model 27 : *Passing, Shooting And Rebound L*
28. Model 28 : *Passing And Back Door Cut Lay Up L*
29. Model 29 : *Passing And Back Door Cut Lay Up R*
30. Model 30 : *V-Cut And Lay Up Shoot R*
31. Model 31 : *V-Cut And Lay Up Shoot L*
32. Model 32 : *V-Cut And Jump Shoot R*
33. Model 33 : *V-Cut And Jump Shoot L*
34. Model 34 : *Drive Kick Out And Shooting L*
35. Model 35 : *Drive Kick Out And Shooting R*
36. Model 36 : *Dribble And Shoot R*
37. Model 37 : *Dribble And Shoot L*

- 38. Model 38 : *Drive Kick Out And Lay Up Shoot L*
- 39. Model 39 : *Drive Kick Out And Lay Up Shoot R*
- 40. Model 40 : *Short Drive, Kick Out And Shooting R*
- 41. Model 41 : *Short Drive, Kick Out And Shooting L*
- 42. Model 42 : *Pick And Roll R*
- 43. Model 43 : *Pick And Roll L*
- 44. Model 44 : *Hand Off And Shooting R*
- 45. Model 45 : *Hand Off And Shooting L*
- 46. Model 46 : *Middle Lay Up Shoot*
- 47. Model 47 : *Middle Shoot*
- 48. Model 48 : *Variasi Dribble dan Shooting L*
- 49. Model 49 : *Variasi Dribble dan Shooting R*
- 50. Model 50 : *Shooting And Agility Combination*

Tahap selanjutnya setelah produk awal berupa model latihan *shooting “dragon shoot”* disusun, maka selanjutnya dilakukan validasi oleh *expert judgement* (para ahli) pada bidangnya. Adapun para ahli tersebut diantaranya, 3 (tiga) para ahli 1 (satu) orang dosen bola basket, 1 (satu) orang ahli basket anak usia dini dan 1 (satu) orang pelatih basket. Tahapan uji ahli/penilaian para pakar, peneliti melibatkan tiga ahli dalam penilaian kelayakan model gerakan *shooting “dragon shoot”*.

Tahap selanjutnya para ahli/pakar pada bidangnya tersebut menilai dan memvalidasi kelayakan produk awal yang telah dikembangkan. Adapun hasil dari penilaian dan validasi oleh *expert judgement* (para ahli) pada bidangnya sebagai berikut :

1. Hasil validasi dosen bola basket

Tabel 4.3 Hasil Penilaian Ahli/Dosen Bola Basket

No	Aspek yang dinilai	Keterangan
1.	Indikator rangkaian teknik <i>shooting</i>	Layak
2.	Prinsip presentase teknik <i>shooting</i>	Layak
3.	<i>Timing</i> melakukan teknik <i>shooting</i>	Layak
4.	Latihan teknik variasi <i>shooting</i>	Layak
5.	Media alternatif Latihan	Layak
6.	Tampilan produk buku	Layak
7.	Aspek fungsional produk	Layak
Total skor		Layak

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, analisis dan pembuatan model latihan *shooting dragon shoot*, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut : pengembangan model latihan *shooting* “Dragon Shoot” untuk anak kelompok usia 10 tahun klub GMC Kota Cirebon sudah sesuai dengan usia dan karakteristik anak-anak dengan mencakup 3 unsur yang ada di dalam model latihan . Dengan 50 model latihan yang sudah layak dapat di gunakan sebagai bahan latihan.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah di ambil maka penulis berharap kedepannya akan ada pengembangan teknik *shooting* bola basket “*dragon shoot*” yang lebih. Maka Adapun saran sebagai berikut :

1. Untuk Klub Bola Basket

Klub mampu memberikan latihan yang sesuai dengan usia anak dan kesenangan anak khususnya anak kelompok usia 10 tahun dengan karakteristik suka bermain agar tidak ada kejenuhan dan menyediakan sarana yang diminati dan diperlukan oleh pemain basket khususnya anak kelompok usia 10 tahun.

2. Untuk Pelatih

Pelatih di usahakan memberikan masukan tentang teknik *shooting* dan memberikan teknik sesuai dengan kebutuhan pemain agar pemain memiliki teknik *shooting* yang bagus. Pelatih pada saat teknik di lapangan basket diusahakan hadir dan juga memberikan masukan kepada peneliti

agar bisa sesuai dengan model teknik *shooting* inginkan agar saat di berikan kepada pemain ada beberapa masukan yang lebih baik untuk model teknik *shooting*.

3. Untuk Atlet

Atlet pada saat teknik *shooting* “*dragon shoot*” harus mengikuti gerakan dengan benar karena gerakan tersebut memiliki manfaat untuk teknik *shooting* pemain. Untuk teknik *shooting* pada anak kelompok usia 10 tahun sedang dan kurang agar lebih giat lagi untuk melakukan *shooting* pada saat teknik di klub agar gerakan *shooting* bisa semakin baik.

4. Untuk Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan kajian yang sama disarankan agar lebih mengembangkan penelitian seperti memperbanyak variabel teknik *shooting*. Peneliti harus memahami tentang fokus kajian yang akan diteliti dengan memperbanyak studi literatur yang berkaitan dengan fokus kajian yang akan diteliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Aghnia Tazkiriani, R., Anggita Lisdianti, R., Febriyanto Al Hasan, R., Winda Yanznur, S., Sudarsono, A., Puput Dinda Kurniawan, G., & Kesehatan Kementerian Kesehatan Jakarta III, P. (2022). Pemberian Aktivitas Fisik terhadap Memori Jangka Pendek Anak Usia 8-10 Tahun di SDN LULUT 01, Desa Lulut. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Fisioterapi Dan Kesehatan Indonesia*, 1(2), 33–38.
- Ali, M., & Yanto, A. H. (2022). Analisis Teknik Dasar Bowling Olahraga Kriket. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 2(2), 117–124. <https://doi.org/10.55081/joki.v2i2.594>.
- Anugrarista, E., & Noeriswandi. (2021). Teknik dan Pembelajaran dalam Permainan Bola Basket. Bandung: Media Sains Indonesia.
- Arfan Delar, D., Reinita, Arwin, & Mansurdin. (2022). Analisis Kemampuan Kognitif, Afektif, dan Psikomotor Peserta Didik pada Pembelajaran Tematik Terpadu Melalui Model Cooperative Tipe Make a Match di SDN 05 Sawahan Padang. *Pendidikan Tambusai*, 6, 8390–8400.
- Aris, T., & Mu'arifuddin, M. A. (2020). Pengembangan Buku Ajar Bola Basket untuk Mahasiswa. *Jendela Olahraga*, 5(2), 62–69. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.6131>
- Burhaein, E. (2017). Aktivitas Fisik Olahraga untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education*, 1(1), 51. <https://doi.org/10.17509/ijpe.v1i1.7497>.
- Effendi, H. (2016). Peranan Psikologi Olahraga dalam Meningkatkan Prestasi Atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*, 1, 27.
- Endang Mulyatiningsih, *Metode Penelitian Terapan Bidang Pendidikan* (Bandung: Alfabeta, 2016).
- Hamzah, Amir. 2021. Metode Penelitian & Pengembangan (Research & Development) Uji Produk Kuantitatif dan Kualitatif Proses dan Hasil Dilengkapi Contoh Proposal Pengembangan Desain Uji Kualitatif dan Kuantitatif. Malang: CV Literasi Nusantara Abadi.
- Idris, M. H. (2016). Karakteristik Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(1), 37–43.
- Indrayogi, I., & Heryanto, B. M. (2019). Pengembangan Model Pembelajaran Shooting Dalam Permainan Bola Basket. *Journal Respects*, 1(2), 83. <https://doi.org/10.31949/jr.v1i2.1474>

- Jasmani, S.-P., Rekreasi, K., Keolahragaan, F. I., Jasmani, S.-P., Rekreasi, K., & Keolahragaan, F. I. (n.d.). *PERBANDINGAN TEKNIK SHOOTING DENGAN AWALAN DAN TEKNIK SHOOTING TANPA AWALAN TERHADAP AKURASI HASIL SHOOTING DALAM PERMAINAN OLAHRAGA BOLA BASKET (Studi Pada Siswa kelas VIII SMP NEGERI 4 Tulungagung) Mahdiah Safitri Sudarso Abstrak. 257–262.*
- Prasetyo, D. W., & Sukarmin, Y. (2017). Pengembangan model permainan untuk pembelajaran teknik dasar bola basket di SMP. *Jurnal Keolahragaan*, 5(1), 12. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i1.12758>
- Keolahragaan, J. I., Keolahragaan, F. I., & Semarang, U. N. (2012). *Journal of Sport Sciences and Fitness LEDAK OTOT TUNGKAI DALAM REVERSE LAY UP Wendry Taufik Hidayah , Setya Rahayu Bola basket merupakan jenis olahraga yang begitu cepat perkembangannya dan banyak permainan yang memerlukan teknik yang melakukan setiap . 1(2), 51–57.*
- Kong, Z., Qi, F., & Shi, Q. (2015). *The Influence of Basketball Dribbling on Repeated High-Intensity Intermittent Runs. Journal of Exercise Science and Fitness*, 13(2), 117–122. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2015.10.001>
- Kurniawan, Fakhri Fajrin, tangkudung, james, & Sulaiman, I. (2021). *basketball drills model teknik shooting berbasis multiple unit fast break untuk atlet bola basket kelompok usia 16-18 tahun.*
- Malik, A. A., & Rubiana, I. (2019). Kemampuan Teknik Dasar Bola Basket: Studi Deskriptif pada Mahasiswa. *Journal of S.P.O.R.T*, 3(2), 79–84.
- Ngestu Pramadya (2020). “Pengembangan Model Teknik Multilateral Untuk Usia 10-12 Tahun Berbasis Permainan Bola Basket”. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- N.U, R. N., Nurrochmah, S., & Heynoek, F. P. (2017). Pengembangan Model Teknik Zone Defense Menggunakan Video Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Bola basket Di Charis National Academy Malang. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 1(1), 138. <https://doi.org/10.17977/um040v1i1p138-152>.
- Nugraha, Pratama Dharmika, mandalawati, titin kuntum, utomo, andri wahyu. (2021). *panduan*

berlatih olahraga bola basket. CV. AE MEDIA GRAFIKA.

Nugroho, R. A., & Yuliandra, R. (2021). Analisis Kemampuan Power Otot Tungkal Pada Atlet Bolabasket. *Sport Science and Education Journal*, 2(1), 34–42. <https://doi.org/10.33365/ssej.v2i1.988>

Pendidikan, M. S.-, Olahraga, K., Olahraga, F. I., Siantoro, O. G., Pd, S., & Kes, M. (2021). *Analisis Pola Defense Satria Muda Pada Babak Final Di IBL Zahfifah Alifyah Huba*. 68–73.

Permana, A. I., & R. (2016). Peningkatan hasil belajar *lay up shoot* dalam kijing pada peserta didik kelas VIII C SMP negeri galur. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(1), 5–6.

<https://journal.uny.ac.id/index.php/jpji/article/download/10209/7930>.

Pranata, D., & Kumaat, N. A. (2022). Pengaruh Olahraga Dan Model Teknik Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja: Literature Review. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(02), 107–116.

Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 161–170. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikn-jasmani/issue/archive>.

Puspita, D., Calista, W., & Suyadi, S. (2018). Perkembangan Fisik-Motorik Siswa Usia Dasar: Masalah Dan Perkembangannya. *JIP Jurnal Ilmiah PGMI*, 4(2), 170–182. <https://doi.org/10.19109/jip.v4i2.2780>.

Ramadhan Almadani, & , Dede Indra Setiabudi. (2022). Pengembangan Kognitif Pada Siswa Sekolah Dasar Dengan Literatur Harian. *Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 1(1), 34–42. <https://doi.org/10.56444/soshumdik.v1i1.72>.

Rizki Yuliandra & Eko Bagus Fahrizki. (2018). Pengembangan Model Teknik Ketepatan. *Journal of S.P.O.R.T (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, Training)*, 1(2), 1–7. <https://ejurnal.teknokrat.ac.id>.

Robbani, A. K., Sulaiman, I., & Setiakarnawijaya, Y. (2017). Analisis Sistem Pertahanan Zone Press Tim Bola Basket Putra Universitas Negeri Jakarta Pada Stan Big Ball Tournament 2015. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 1(2), 93–105. <https://doi.org/10.21009/jsce.01208>.

Suharjana, -. (2015). Teknik Endurance Dan Ventilasi Paru. *Medikora*, 2, 149–172. <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i2.4725>.

- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R &D* (Bandung. Alfabeta, 2022).
- Talango, S. R. (2020). Konsep Perkembangan Anak Usia Dini. *Early Childhood Islamic Education Journal*, 1(1), 92–105.
- Walter R. Borg and Meredith D. Gall, *Educational Research: An Introduction*, 4th Edition New York: Longman Inc, 1983.
- Zendy Praja, & Pelana, R. (2021). Model Pembelajaran *Shooting* Bola Basket Untuk Anak Sekolah Dasar Usia 9-12 Tahun. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 12(01), 1–8. <https://doi.org/10.21009/gjik.121.01>
- <https://mrwallpaper.com/wallpapers/michael-jordan-taking-a-one-handed-shoot-b0s7bdzaswd6zwig.html> di akses pada 05 Mei 2024 pukul 19:00
- <https://sports.okezone.com/read/2022/09/30/36/2678050/cara-melakukan-lay-up-saat-bermain-bola-basket> di akses pada 05 Mei 2024 pukul 19:00
- <https://threepointjersey.com/basket/lay-up-shoot-dalam-bola-basket/> di akses pada 05 Mei 2024 pukul 19:00

LAMPIRAN

Lampiran 1 Kegiatan dan Waktu Penelitian

No	Kegiatan	Tahun 2024							
		Feb	Mar	Apr	Mei	Juni	Juli	Ags	Sep
1	Analisis kebutuhan dan potensi masalah								
2	Perencanaan desain model Teknik								
3	Bimbingan proposal skripsi								
4	Seminar ujian proposal								
5	Revisi seminar ujian proposal								
6	Pengembangan model Teknik awal								
7	Uji coba model Teknik tahap awal								
8	Revisi model Teknik tahap awal								
9	Uji coba kelompok kecil								
10.	Revisi uji coba produk kelompok kecil								
11.	Uji coba produk kelompok besar								
12.	Revisi uji coba produk kelompok besar								
13.	Uji efektivitas produk								
14.	Revisi produk model Teknik akhir								
15.	Analisis data hasil penelitian								
16.	Ujian skripsi								
17.	Revisi ujian skripsi								
18.	Wisuda								

Lampiran 2 Surat Permohonan Izin Penelitian Skripsi



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH CIREBON FAKULTAS ILMU KESEHATAN (FIKES)

Kampus 1 : Jl. Tuparev No.70 45153 Telp. +62-231-209608, +62-231-204276, Fax. +62-231-209608
Kampus 2 dan 3 : Jl. Fatahillah – Watubelah – Cirebon Email : info@umc.ac.id Email : informatika@umc.ac.id Website : www.umc.ac.id

No : 502/UMC-FIKes/VI/2024
Lamp. : -
Hal : **Permohonan Surat Izin Penelitian Skripsi**

Cirebon, 27 Juni 2024

Kepada Yth :
Ketua Klub GMC Cirebon
di
Tempat

Dengan hormat,

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh

Sehubungan dengan proses penelitian dalam penyusunan Skripsi pada semester Genap mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Cirebon Tahun Akademik 2023-2024. Oleh karena itu, mahasiswa membutuhkan data-data pendukung yang relevan. Adapun nama mahasiswa sebagai berikut:

Nama Lengkap	: Nurlaela Azhara
NIM	: 200731003
Tingkat/Semester	: 4 / VIII
Program Studi	: SI-Ilmu Keolahragaan
Judul	: Pengembangan Model Latihan Shooting Bola Basket "Dragon Shoot" Untuk Anak Kelompok Usia 10 tahun
Waktu	: Juli – Agustus 2024
Tempat Penelitian	: GMC Cirebon

Maka dengan ini kami mohon ijin untuk mendapatkan data-data pendukung yang relevan sebagai Penelitian Skripsi di tempat yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian kami sampaikan permohonan ini, atas perhatian dan kerja samanya kami ucapkan jazakallah khairon katsiran.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh



Eus Husni Mahmud, S.Kp., M.Si

Lampiran 3 Surat Balasan Dari Instansi Peneliti

GENERASI MUDA CIREBON BASKETBALL CLUB

Office & Arena Address:
Jl. Melati, Sutomo, Cirebon, Jabar. Telp: 0816640022 & 081214668370.
Email: gmc.basketballarena@gmail.com



No : 019/GMC/VIII/2024
Hal : Surat Balasan Permohonan Ijin Penelitian

Cirebon, 22 Agustus 2024

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Cirebon
di

Tempat

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan surat tanggal 27 Juni 2024 perihal permohonan ijin untuk penyusunan skripsi mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Cirebon atas nama Nurlela Azhara dengan judul "Pengembangan Model Latihan Shooting Bola Basket "Dragon Shoot" Untuk Anak Kelompok Usia 10 Tahun".

Kami sampaikan beberapa hal :

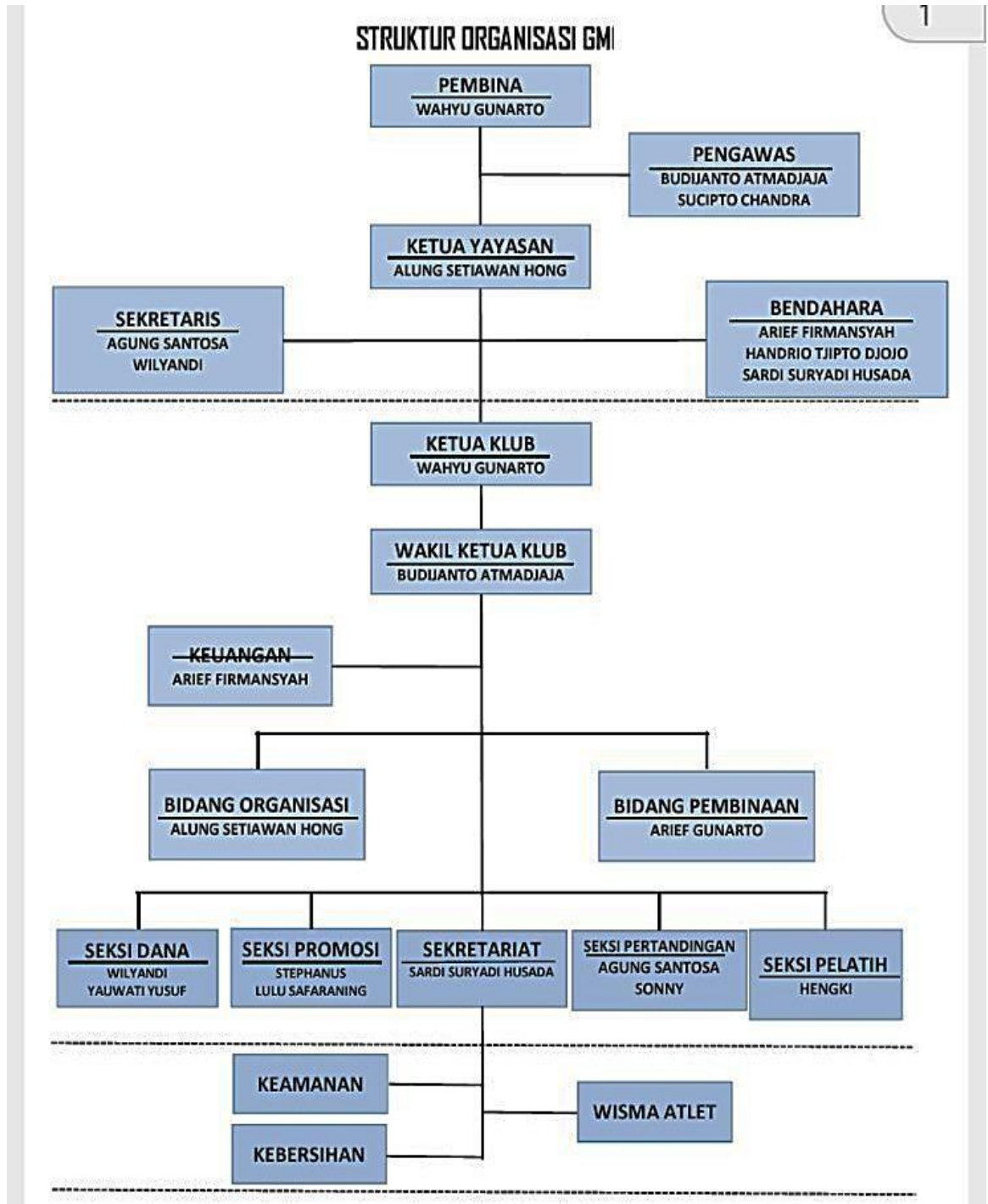
1. Pada dasarnya kami tidak keberatan, maka kami dapat mengijinkan pelaksanaan penelitian tersebut di tempat kami
2. Izin melakukan penelitian diberikan untuk keperluan akademik

Demikian surat balasan dari kami. Atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

Hormat kami,

WAHYU GUNARTO
KETUA GMC CLUB

Lampiran 4 Struktur Organisasi Klub GMC Basketball



Lampiran 5 Instrumen Validasi Ahli/Pelatih Bola Basket 1 (satu) dan 2 (dua)

INSTRUMEN VALIDASI AHLI/PELATIH BOLA BASKET	
Materi Latihan	: Model Latihan <i>Shooting</i> Bola Basket
Sasaran Program	: Atlet Bola Basket Kelompok Usia 10 Tahun
Judul Penelitian	: Pengembangan Model Latihan <i>Shooting</i> Bola Basket “ <i>Dragon shoot</i> “ Untuk Anak Kelompok Usia 10 Tahun
Peneliti	: Nurlaela Azhara

A. Petunjuk

Lembar validasi ini bertujuan untuk mendapatkan informasi dari Bapak/Ibu selaku Ahli/Pelatih Bola Basket mengenai teknik *shooting* bola basket dan konsep *Dragon shoot* yang telah dikembangkan. Saran, masukan, penilaian dan kritik yang diberikan Bapak/Ibu selaku Ahli/Pelatih Bola Basket akan sangat membantu kami dalam perbaikan dan peningkatan kualitas produk yang telah dikembangkan. Sebagaimana hal tersebut, dimohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan tanda (✓) untuk setiap pendapat pada kolom yang telah disediakan dengan skala penilaian “Layak” atau “Tidak Layak”, dan memberikan saran dan masukan pada kolom yang telah disediakan. Atas saran dan masukan serta kesediaan Bapak/Ibu dalam mengisi lembar validasi ini saya ucapkan terimakasih.

No	Model latihan	Item	Nilai		Keterangan
			Layak	Tidak Layak	
1	Model 1: <i>Medium stay shoot</i>	Tujuan	✓		
		Gambar	✓		
		Pelaksanaan	✓		
2	Model 2: <i>Medium shoot And Jabstep R</i>	Tujuan	✓		
		Gambar	✓		
		Pelaksanaan	✓		
3	Model 3: <i>Medium shoot And Jabstep L</i>	Tujuan	✓		
		Gambar	✓		
		Pelaksanaan	✓		
4	Model 4 : <i>Pass and Cut Luy up R</i>	Tujuan	✓		
		Gambar	✓		
		Pelaksanaan	✓		
5	Model 5 : <i>Pass and Cut Luy up L</i>	Tujuan	✓		
		Gambar	✓		
		Pelaksanaan	✓		
6	Model 6: <i>Lay up shoot R</i>	Tujuan	✓		
		Gambar	✓		
		Pelaksanaan	✓		
7	Model 7: <i>Lay up shoot L</i>	Tujuan	✓		
		Gambar	✓		
		Pelaksanaan	✓		
8	Model 8 :	Tujuan	✓		

	<i>The Balls Rolls R</i>	Gambar	✓		
		Pelaksanaan	✓		

No	Model latihan	Item	Nilai		Keterangan
			Layak	Tidak Layak	
9	Model 9 : <i>The Balls Rolls L</i>	Sarana Prasarana	✓		
		Gambar	✓		
		Pelaksanaan	✓		
10	Model 10 : <i>Dribble and medium shoot</i>	Tujuan	✓		
		Gambar	✓		
		Pelaksanaan	✓		
11	Model 11 : <i>Step and lay up shoot R</i>	Tujuan	✓		
		Gambar	✓		
		Pelaksanaan	✓		
12	Model 12 : <i>Step and lay up shoot L</i>	Tujuan	✓		
		Gambar	✓		
		Pelaksanaan	✓		
13	Model 13 : <i>Agility and lay up shoot R</i>	Tujuan	✓		
		Gambar	✓		
		Pelaksanaan	✓		
14	Model 14: <i>Agility and lay up shoot L</i>	Tujuan	✓		
		Gambar	✓		
		Pelaksanaan	✓		
15	Model 15 : <i>passing and lay up R</i>	Tujuan	✓		
		Gambar	✓		
		Pelaksanaan	✓		

16	Model 16 : <i>passing and lay up L</i>	Tujuan	✓		
		Gambar	✓		
		Pelaksanaan	✓		
17	Model 17 : <i>Passing and jump shoot R</i>	Tujuan	✓		
		Gambar	✓		
		Pelaksanaan	✓		
18	Model 18 : <i>Passing and jump shoot L</i>	Tujuan	✓		
		Gambar	✓		
		Pelaksanaan	✓		
19	Model 19 : <i>Hand off and Jump shoot L</i>	Tujuan	✓		
		Gambar	✓		
		Pelaksanaan	✓		

28	Model 28 : <i>Passing and back door cut lay up L</i>	Tujuan	✓		
		Gambar	✓		
		Pelaksanaan	✓		
29	Model 29 : <i>Passing and back door cut lay up R</i>	Tujuan	✓		
		Gambar	✓		
		Pelaksanaan	✓		
30	Model 30 : <i>V-cut and lay up shoot R</i>	Tujuan	✓		
		Gambar	✓		
		Pelaksanaan	✓		

No	Model latihan	Item	Nilai		Keterangan
			Layak	Tidak Layak	
31	Model 31 : <i>V-cut and lay up shoot L</i>	Tujuan	✓		
		Gambar	✓		
		Pelaksanaan	✓		
32	Model 32 : <i>V-cut and jump shoot R</i>	Tujuan	✓		
		Gambar	✓		
		Pelaksanaan	✓		
33	Model 33 : <i>V-cut and jump shoot R</i>	Tujuan	✓		
		Gambar	✓		
		Pelaksanaan	✓		
34	Model 34 : <i>Drive kick out and shooting L</i>	Tujuan	✓		
		Gambar	✓		
		Pelaksanaan	✓		
35	Model 35 : <i>Drive kick out and shooting R</i>	Tujuan	✓		
		Gambar	✓		
		Pelaksanaan	✓		
36	Model 36 : <i>Dribble and shoot R</i>	Tujuan	✓		
		Gambar	✓		

		Pelaksanaan	✓		
37	Model 37 : <i>Dribble and shoot L</i>	Tujuan	✓		
		Gambar	✓		
		Pelaksanaan	✓		
38	Model 38 : <i>Drive kick out and lay up shoot L</i>	Tujuan	✓		
		Gambar	✓		
		Pelaksanaan	✓		
39	Model 39 : <i>Drive kick out and lay up shoot R</i>	Tujuan	✓		
		Gambar	✓		
		Pelaksanaan	✓		

No	Model latihan	Item	Nilai		Keterangan
			Layak	Tidak Layak	
40	Model 40 : <i>Short drive, kick out and shooting R</i>	Tujuan	✓		
		Gambar	✓		
		Pelaksanaan	✓		
41	Model 41 : <i>Short drive, kick out and shooting L</i>	Tujuan	✓		
		Gambar	✓		
		Pelaksanaan	✓		
	Model 42 :	Tujuan	✓		
		Gambar	✓		

INSTRUMEN VALIDASI AHLI/PELATIH BOLA BASKET

42	Pick and roll R	Pelaksanaan	✓		
43	Model 43 : Pick and roll L	Tujuan	✓		
		Gambar	✓		
		Pelaksanaan	✓		
44	Model 44 : Hand off and shooting R	Tujuan	✓		
		Gambar	✓		
		Pelaksanaan	✓		
45	Model 45 : Hand off and shooting L	Tujuan	✓		
		Gambar	✓		
		Pelaksanaan	✓		
46	Model 46 : Middle lay up shoot	Tujuan	✓		
		Gambar	✓		
		Pelaksanaan	✓		
47	Model 47 : Middle shoot	Tujuan	✓		
		Gambar	✓		
		Pelaksanaan	✓		
48	Model 48 : Variasi dribble dan shooting L	Tujuan	✓		
		Gambar	✓		
		Pelaksanaan	✓		
49	Model 49 : Variasi dribble dan shooting R	Tujuan	✓		
		Gambar	✓		
		Pelaksanaan	✓		
50	Model 50 : V-cut and lay up shoot R	Tujuan	✓		
		Gambar	✓		
		Pelaksanaan	✓		

Saran dan Masukan

.....

.....

.....

.....

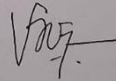
Kesimpulan

Sebagaimana dari hasil penilaian diatas, maka produk Pengembangan Model Latihan *Shooting* Bola Basket " *Dragon shoot* " untuk Kelompok Usia 10 Tahun dapat dinyatakan:

- ☐ Tidak layak untuk digunakan dalam latihan Atlet Bola Basket Kelompok Usia 10 Tahun
- ☐ Cukup layak untuk digunakan dalam latihan Atlet Bola Basket Kelompok Usia 10 Tahun dengan revisi sesuai saran
- ☐ Layak untuk digunakan dalam latihan Atlet Bola Basket Kelompok Usia 10 Tahun dengan revisi sesuai saran
- ☒ Layak untuk digunakan dalam latihan Atlet Bola Basket Kelompok Usia 10 Tahun tanpa revisi

Cirebon, September 2024

Ahli/Pelatih Bola Basket



.....DEDI MULYA IFTAH.....

Saran dan Masukan

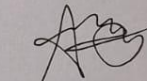
Kesimpulan

Sebagaimana dari hasil penilaian diatas, maka produk Pengembangan Model Latihan Shooting Bola Basket " *Dragon shoot* " untuk Kelompok Usia 10 Tahun dapat dinyatakan:

- ☐ Tidak layak untuk digunakan dalam latihan Atlet Bola Basket Kelompok Usia 10 Tahun
- ☐ Cukup layak untuk digunakan dalam latihan Atlet Bola Basket Kelompok Usia 10 Tahun dengan revisi sesuai saran
- ☐ Layak untuk digunakan dalam latihan Atlet Bola Basket Kelompok Usia 10 Tahun dengan revisi sesuai saran
- ☒ Layak untuk digunakan dalam latihan Atlet Bola Basket Kelompok Usia 10 Tahun tanpa revisi

Cirebon, September 2024

Ahli/Pelatih Bola Basket



Agus BASUKI.

Lampiran 6 Instrumen Validasi Kepelatihan Bola Basket

INSTRUMEN VALIDASI AHLI KEPELATIHAN BOLA BASKET

Materi Latihan : Model Latihan *Shooting* Bola Basket
Sasaran Program : Atlet Bola Basket Kelompok Usia 10 Tahun
Judul Penelitian : Pengembangan Model Latihan *Shooting* Bola Basket “*Dragon Shoot*” Untuk Anak Kelompok Usia 10 Tahun
Peneliti : Nurlaela Azhara

A. Petunjuk

Lembar validasi ini disusun bertujuan untuk mengumpulkan informasi dari Bapak/Ibu yang merupakan ahli dalam bidang kepelatihan bola basket mengenai kedalaman Teknik dan kualitas produk Teknik shooting bola basket yang telah dikembangkan. Saran, masukan, penilaian dan kritik dari Bapak/Ibu akan sangat berharag bagi penulis dalam Upaya perbaikan dan peningkatan kualitas produk tersebut. Oleh karena itu, Bapak/Ibu di mohon agar dapat memberikan tanda (√) pada setiap pendapat di kolom yang tersedia, dengan menggunakan skala 1-4, serta memberikan saran dan masukan di kolom yang di sedikan. Kami ucapkan terimakasih atas saran dan masukan serta kesediaan Bapak/Ibu untuk mengisi lembar validasi ini.

B. Penilaian

Skala Nilai	Skor Persentasi	Kriteria Penilaian
5	80% - 100%	Sangat Baik
4	60% - 79,9%	Baik
3	40% - 59,9%	Cukup
2	20% - 39,9%	Kurang Baik
1	00% - 19,9%	Sangat Kurang

C. Angket Validasi Ahli Kepelatihan Bola Basket

No	Indikator	Kriteria Penilaian	Skala Nilai			
			4	3	2	1
A	Indikator rangkaian teknik <i>shooting</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kesesuaian 8 kriteria tentang kemampuan teknik <i>shooting</i> 2. Rangkaian teknik <i>medium shoot</i> dan <i>lay up shoot</i> 3. Kesesuaian teknik <i>shooting</i> secara keseluruhan dengan bola yang masuk pada ring 4. Kesesuaian rangkaian saat menerima bola hingga melakukan teknik <i>shooting</i> 		√		
B	Prinsip persentase teknik <i>shooting</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kesesuaian persentase antara berapa kali melakukan dan berapa kali bola yang masuk 2. Kualitas <i>shooting</i> 3. Kesesuaian pantulan bola, dengan memantul ke papan, mengenai ring atau langsung masuk ke arah ring 		√		
C	<i>Timing</i> melakukan teknik <i>shooting</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kesesuaian penggunaan teknik <i>shooting</i> 2. Ketepatan menggunakan teknik <i>shooting</i> yang mana 3. Ketepatan untuk melakukan <i>shooting</i> 		√		
D	Latihan teknik variasi <i>shooting</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kesesuaian posisi setiap pemain 2. Pergerakan pemain 	√			
E	Media alternatif latihan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kemudahan atlet dalam mengikuti proses latihan 2. Sebagai sarana untuk menambah materi latihan 	√			
F	Tampilan produk buku	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kesesuaian desain cover dengan isi buku 2. Kesesuaian gambar 3. Materi yang disajikan dalam buku, dapat mudah dipahami 4. Komposisi materi terbaru 5. Kesesuaian tampilan keseluruhan buku 		√		
H	Aspek fungsional produk	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengguna dapat memahami setiap teknik <i>shooting</i> 2. Pengguna dapat memilih teknik <i>shooting</i> yang akan digunakan 3. Pengguna dapat mudah memahami setiap rangkaian teknik <i>shooting</i> 	√			

Saran dan Masukan

Perlu adanya penyesuaian secara bertahap yang di dasarkan pada *law of exercise* dan *law of readiness* pada produk yang dibuat, karena tidak semua anak pada usia tersebut mampu melakukan *shooting* yang standar sehingga dapat menggunakan ring yang lebih pendek sehingga anak dapat beradaptasi pada pola gerak yang tepat, serta melakukan *breakdown* terhadap teknik yang ajarkan.

Kesimpulan

Sebagaimana dari hasil penilaian diatas, maka produk Pengembangan Model Latihan *Shooting* Bola Basket “*Dragon shoot*” Untuk Anak Kelompok Usia 10 Tahun dapat dinyatakan:

- ☐ Tidak layak untuk digunakan dalam latihan Atlet Bola Basket Kelompok Usia 10 Tahun
- ☐ Cukup layak untuk digunakan dalam latihan Atlet Bola Basket Kelompok Usia 10 Tahun dengan revisi sesuai saran
- ☐ Layak untuk digunakan dalam latihan Atlet Bola Basket Kelompok Usia 10 Tahun dengan revisi sesuai saran
- ☒ Layak untuk digunakan dalam latihan Atlet Bola Basket Kelompok Usia 10 Tahun tanpa revisi

Cirebon , 30 September 2024

Ahli Kepelatihan Bola Basket



Dr. Pratama Dharmika Nugraha, S.Si., M.,Or., AIFO-P.

Lampiran 7 Dokumentasi



Gambar 1 :Observasi awal

Lampiran 7 Daftar Riwayat Hidup



Nurlaela Azhara

CONTACT

📍 Dusun Karang Anyar,
RT03/RW.04, Desa Pabedilan
Kulon Kec. Pabedilan
Kab.Cirebon

📞 081911102332

✉️ nurlaelaazhara@gmail.com

SKILLS

Special Competence



Problem Solving



Creativity



Leadership



Basketball is my passion, and I am relentless in my pursuit of excellence on and off the court.

EDUCATION

- **Universitas Muhammadiyah Cirebon**
Majoring in Health Science Faculty of Sport Science, 2024
- **SMA Kristen Penabur Cirebon**
Senior High School, 2018–2020
- **SMP Negeri 1 Pabedilan Cirebon**
Junior High School, 2016–2018
- **SD Negeri 1 Pabedilan Cirebon**
Primary School, 2010–2016

AWARDS & ACHIEVEMENT

- | | |
|---|---|
| ➤ 2020 Gold Medal
Preseason
Srikandi Cup | ➤ 2022 Gold Medal
YBA Summer |
| ➤ 2023 Gold Medal
IBL Gojek 3 x 3 | ➤ 2023 Bronze Medal
3 x 3 Popnas |
| ➤ 2023 Gold Medal
The Lion Cup | ➤ 2023 Mahasiswa nilai
terbaik pada
Program Magang |
| ➤ 2023 Gold Medal
Purbodiningrat 3 x 3 | ➤ 2024 Silver Medal
Chengho Cup |

WORK EXPERIENCE

- | | |
|---|----------------------|
| PROGRAM MAGANG 1 PADA OBYEK
WISATA CURUG CIPEUTEUY DAN
CIKADONGDONG KABUPATEN
MAJALENGKA | 20 – 21 Ags 2023 |
| PROGRAM MAGANG 2 PADA DIKLAT
SEPAKBOLA CIREBON UNITED | 08 Mei – 24 Jun 2023 |
| KULIAH KERJA MAHASISWA (KKM)
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH CIREBON | 05 Ags – 05 Sep 2023 |
| PRAKTIK KERJA LAPANGAN (PKL) PADA
KLUB GMC BASKETBALL | 25 Sep – 18 Des 2023 |
| BASKETBALL ATHLETE | Oct 2018 – Now |

