

PENGEMBANGAN VIDEO INSTRUKSIONAL MODEL LATIHAN *DRIBBLE* LANGSUNG *JUMP SHOOT* PADA OLAHRAGA BOLA BASKET

Rian Handika¹, Tarsyad Nugraha², Sabaruddin Yunis Bangun³

¹ SMA Negeri 2 Padangsidempuan

^{2,3} Prodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Medan, Indonesia

Email: ryanhandika11@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan video instruksional model latihan *dribble* langsung *jump shoot* pada olahraga bola basket. Jenis penelitian ini adalah *Research and Development*. Pada penelitian ini produk yang dikembangkan adalah media video instruksional model latihan *dribble* langsung *jump shoot*. Subjek uji coba penelitian ini terdiri dari ahli materi, ahli media, ahli pembelajaran, pelatih, dan 103 orang atlet. Instrumen yang digunakan adalah angket dengan menggunakan skala likert dan telah divalidasi. Data hasil penelitian dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penilaian dari ahli materi diperoleh persentase 86,25% maka termasuk kriteria “sangat layak”. Dari ahli media diperoleh persentase rerata nilai sebesar 81,88% maka termasuk kriteria “sangat layak”. Selanjutnya penilaian dari ahli pembelajaran diperoleh 83,75% termasuk kriteria “sangat layak”. Kemudian penilaian dari pelatih diperoleh persentase 85,42% termasuk kriteria “sangat layak”. Hasil dari uji coba kelompok kecil diperoleh bahwa video instruksional termasuk “sangat layak” dengan rerata skor sebesar 87,09%, dan dari uji coba lapangan hasilnya adalah “sangat layak” dengan rerata skor sebesar 91,19%. Dari uji coba penggunaan produk diperoleh peningkatan nilai atlet yang melakukan latihan menggunakan video instruksional sebesar 0,73 termasuk kategori “tinggi” artinya video instruksional tersebut memiliki pengaruh tinggi terhadap kemampuan *jump shoot* atlet. Kesimpulan pada penelitian ini adalah penilaian kualitas produk “Video Instruksional Model Latihan *Dribble* Langsung *Jump Shoot*” ini termasuk kriteria “sangat layak” untuk digunakan dalam latihan.

Keywords: *Video Instruksional, Dribble, Jump Shoot.*

PENDAHULUAN

Bola basket merupakan olahraga yang sudah sangat populer di dunia. Pertandingan-pertandingan antar daerah, provinsi bahkan negara rutin diselenggarakan untuk mencari bibit-bibit atlet yang unggul (Karo-karo, A. A. P., Sinulingga, A., & Dewi, R., 2018) atau sekedar menguji seberapa besar kemampuan dalam olahraga bola basket (Walton, 2015:30). Darmawan (2016:351) menjelaskan bahwa bola basket adalah olahraga berkelompok yang cukup digemari di kalangan masyarakat karena permainannya yang menyenangkan, seru serta melatih kekompakan antar teman.

Pernyataan Walton dan Darmawan dibuktikan oleh observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti di SMK Negeri 1, SMA Swasta Kesuma Indah, dan SMA Negeri 3 Padangsidempuan. Berdasarkan hasil observasi diperoleh bahwa ada beberapa cabang olahraga yang dilaksanakan pada kegiatan ekstrakurikuler di setiap sekolah. Cabang olahraga tersebut termasuk futsal, bola voli, tarung derajat bola basket, dan tenis meja. Di SMK Negeri 1 Padangsidempuan ekstrakurikuler yang dilakukan yaitu, futsal, bola voli, tarung derajat, dan bola basket dengan jumlah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tersebut sebanyak 80 orang dimana data siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal sebanyak 20 orang atau sebesar 25%, data siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli sebanyak 15 orang atau sebesar 18,75%, data siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tarung derajat sebanyak 15 orang atau sebesar 18,75%, dan data siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket sebanyak 30 orang atau sebesar 37,5%. Selanjutnya di SMA Swasta Kesuma Indah Padangsidempuan ekstrakurikuler yang dilakukan yaitu tenis meja, bola voli, dan bola basket dimana jumlah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tersebut sebanyak 118 orang terdiri dari data siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja sebanyak 30 orang atau sebesar 25,42%, data siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli sebanyak 40 orang atau

sebesar 33,90%, dan data siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket sebanyak 48 orang atau sebesar 40,68%. Serta di SMA Negeri 3 Padangsidimpuan ekstrakurikuler yang dilakukan yaitu sepak bola, sepak takraw, dan bola basket dengan jumlah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tersebut sebanyak 62 orang terdiri dari data siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola sebanyak 24 orang atau sebesar 38,71%, data siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw sebanyak 12 orang atau sebesar 19,35%, dan data siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket sebanyak 26 orang atau sebesar 41,93%. Melihat tingginya jumlah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dapat disimpulkan bahwa olahraga bola basket memiliki daya tarik tersendiri dibandingkan cabang olahraga lainnya, oleh karena itu bola basket termasuk cabang olahraga yang paling diminati dikalangan siswa.

Aziz (2016:3) menjelaskan bahwa atlet bola basket harus menguasai teknik-teknik dasar permainan bola basket dengan baik secara individu. Teknik dasar dalam permainan bola basket yaitu passing, dribbling, shooting, pivot dan rebound. Kemampuan shooting sangat penting dalam permainan bola basket, akan tetapi shooting baru bisa dilakukan ketika mendapatkan ruang, sehingga dribble dibutuhkan untuk mencari ruang dan menghindari penjagaan dari lawan. Sejalan dengan itu Atavilla (2017:207) menjelaskan bahwa dalam bola basket, dribble adalah keunggulan mendasar: tidak ada pemain dengan bola yang bisa bergerak untuk lapangan jika dia tidak menggiring bola.

Dribble merupakan teknik dasar membawa bola dengan dipantul-pantulkan ke lantai yang sangat berguna saat menyerang bertujuan untuk menghindari lawan atau menerobos pertahanan lawan, dribble bola bisa dilakukan sangat rendah untuk menghindari lawan dan boleh tinggi namun tidak boleh lebih tinggi dari kepala dan merupakan teknik dasar yang harus dikuasai, manfaat ketika dribble sukses selain melewati lawan, juga bisa membukakan ruang gerak dari teman satu tim (Langga, 2016:91). Melihat pentingnya dribble dalam permainan bola basket, maka perlu dilakukan latihan rutin dan model latihan yang lebih bervariasi untuk meningkatkan kemampuan dribble.

Selain kemampuan dribble dalam bola basket kemampuan shooting juga sangat penting. Dalam hal ini Khazaeli (2015:2549) mengatakan bahwa shooting merupakan faktor penting dalam menentukan hasil dan untuk memenangkan pertandingan. Khazaeli juga mengatakan bahwa ada berbagai jenis teknik shooting dalam bola basket yaitu jump shoots, free throws, hook shoots dan lay up shoots. Jump shoot adalah teknik yang paling kuat untuk mendapatkan poin-poin yang paling mendapat perhatian dari pelatih dan pemain.

Menurut Iqbal (2015:115) jump shoot merupakan tembakan sangat efektif yang sulit dibendung oleh lawan. Sejalan dengan itu Wijaya (2017:3) mengemukakan bahwa jump shoot adalah salah satu teknik menembak yang efektif, karena menembak dengan posisi gerakan melompat dengan posisi awalnya jongkok akan sangat sulit untuk dihalangi oleh lawan. Berdasarkan kedua pendapat tersebut maka dapat disimpulkan bahwa jump shoot perlu dimahirkan menjadi penguasaan pemain.

Setelah melakukan observasi terhadap proses latihan bola basket yang dilakukan pada kegiatan ekstrakurikuler di SMK Negeri 1, SMA Negeri 3, dan SMA Swasta Kesuma Indah Padangsidimpuan khususnya pada kemampuan dribble langsung jump shoot siswa. Hasil observasi yang diperoleh adalah peneliti melihat cara latihan yang dilakukan siswa, ternyata masih ada beberapa gerakan yang kurang maksimal, sebagai contoh pada saat melakukan gerakan jump shoot beberapa pemain masih belum memiliki keseimbangan yang baik sehingga menyebabkan badan mudah goyang saat di udara dan akurasi tembakan menjadi berkurang. Selain itu masih ada beberapa siswa yang melakukan dribble dengan cara yang salah seperti memantulkan bolanya terlalu kuat dan tidak bisa mengendalikan arah bola tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa pada kenyataannya pelatih belum mampu menerapkan ilmunya kepada siswa yang akan dilatih, selain itu model latihan yang diberikan oleh pelatih masih kurang variatif dan tidak adanya perkembangan dari latihan yang diberikan.

Latihan merupakan faktor yang sangat penting dalam pencapaian prestasi maksimal, karena prestasi akan tercipta dari hasil latihan dan kerja keras, namun diperlukan pula pengembangan melalui latihan yang teratur dan sistematis agar berkembang secara optimal (Yahya, 2012:153). Menurut Liu (2017:695) dalam proses pelatihan, aktif membimbing siswa untuk mempelajari bola basket harus diutamakan, sehingga perkembangan masa depan siswa melalui bola basket memiliki bantuan besar.

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan siswa di SMK Negeri 1, SMA Negeri 3, dan SMA Swasta Kesuma Indah Padangsidimpuan diperoleh data bahwa siswa yang memiliki kemampuan dribble dan jump shoot kurang baik sebesar 70,75%, siswa yang merasa perlu melatih kemampuan dribble dan jump shootnya sebesar 89,35%, siswa yang menganggap latihan dribble dan jumpshoot yang dilakukan saat ini bersifat monoton sebesar 98,7%, siswa yang merasa kesulitan untuk meningkatkan kemampuan dribble dan jumpshootnya sebesar 93,13%, dan siswa yang setuju jika dilakukan pengembangan latihan dribble langsung jump shoot sebesar 100%. Maka dapat disimpulkan bahwa perlu adanya pengembangan pada latihan dribble langsung jump shoot yang dilakukan oleh siswa agar kemampuan dribble langsung jump shoot mereka lebih baik.

Pembuatan media video instruksional model latihan dribble langsung jump shoot pada olahraga bola basket diharapkan dapat membantu siswa untuk mempelajari gerakan tersebut. Media video yang dibuat di dalamnya harus terdapat tahap-tahap gerakan yang dilakukan. Video tersebut dibuat secara sederhana akan tetapi menarik untuk dipelajari siswa. Kelebihan video ini misalnya, dapat diputar berulang-ulang sendiri di rumah, gerakan atau bentuk latihan selalu sama sebab bentuknya video.

Dari uraian di atas, peneliti sangat tertarik untuk mengembangkan media video instruksional model latihan dribble langsung jump shoot pada olahraga bola basket. Melalui penelitian dan pengembangan ini maka akan menghasilkan sebuah media berupa video instruksional model latihan dribble langsung jump shoot pada olahraga bola basket. Media ini diharapkan dapat membantu siswa dalam proses latihan. Siswa dapat memanfaatkan media video instruksional tersebut dengan menggunakan komputer ataupun laptop yang tersedia ataupun dapat juga dipakai untuk belajar di rumah masing-masing.

Berdasarkan permasalahan-permasalahan yang telah dijelaskan di atas, mendorong peneliti untuk membuat sebuah penelitian yang berjudul “Pengembangan Video Instruksional Model Latihan Dribble Langsung Jump Shoot Pada Olahraga Bola Basket”.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian dan pengembangan (Research and Development). Metode penelitian dan pengembangan adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut Sugiyono (2016: 407). Penelitian dan pengembangan merupakan jenis penelitian yang berorientasi pada produk yang dikembangkan. Pada penelitian pengembangan ini produk yang dikembangkan adalah media video instruksional model latihan dribble langsung jump shoot pada olahraga bola basket. Media latihan tersebut nantinya akan dikemas ke dalam Digital Video Disc (DVD).

Penelitian pengembangan ini menggolongkan subjek ujicoba menjadi dua, yaitu:

1. Subjek validasi: 4 orang ahli materi, 4 orang ahli media, 2 orang ahli pembelajaran, dan 4 orang pelatih.
2. Subjek ujicoba: 25 orang atlet untuk ujicoba kelompok kecil, dan 78 orang untuk ujicoba lapangan.

Teknik penentuan subjek ujicoba dalam penelitian pengembangan ini adalah dengan metode simple random sampling. Sugiyono (2016: 218) menyatakan bahwa simple random sampling adalah teknik pengambilan sampel atau subjek yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel atau subjek.

Langkah yang diambil dalam penelitian pengembangan ini juga akan disesuaikan dengan keterbatasan waktu penelitian, berikut langkah yang dijabarkan dalam penelitian ini: Menganalisis potensi dan masalah; Melakukan penelitian untuk mengumpulkan data awal; Membuat desain produk; Validasi desain; Revisi desain; Ujicoba kelompok kecil; Revisi produk; Ujicoba lapangan; Revisi produk final; Produksi massal

HASIL DAN PEMBAHASAN

Video instruksional model latihan *dribble* langsung jumpshoot, video instruksional ini berdurasi 13 menit 47 detik dengan kapasitas 1 GB merupakan produk dalam penelitian ini. Video instruksional model latihan *dribble* langsung *jumpshoot* ini dapat digunakan melalui media elektronik, seperti komputer, laptop, dan televisi yang sudah dilengkapi dengan DVD player. Produk video instruksional model latihan *dribble* langsung *jumpshoot* yang disusun mencakup materi teknik dasar bola basket, yakni *dribble* dan *jumpshoot*.

Data Validasi Ahli Materi

Penilaian dari ahli materi dilakukan melalui dua tahap. Proses penilaian dilakukan dengan mengisi lembar evaluasi yang telah disertakan saat proses validasi. Validasi tahap I dari aspek materi dinyatakan layak produksi dengan revisi sesuai saran, dan validasi pada tahap II dinyatakan sangat layak produksi tanpa revisi dan produk boleh diuji coba. Hasil evaluasi dari ahli materi terhadap produk yang dikembangkan dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Skor Penilaian Aspek Kualitas Materi Video Latihan dari Ahli Materi

No	Aspek yang Dinilai	Skala Penilaian	
		Tahap I	Tahap II
1	Materi latihan yang dipilih sudah sesuai untuk atlet.	3,5	5
2	Materi <i>dribble</i> langsung <i>jump shoot</i> bola basket dapat disampaikan melalui video.	4	4,5
3	Video <i>dribble</i> langsung <i>jump shoot</i> bola basket yang dibuat memiliki tujuan pembelajaran dan latihan yang jelas.	3,5	4,5
4	Penulisan nama-nama latihan <i>dribble</i> langsung <i>jump shoot</i> bola basket sudah benar.	4	5
5	Penjelasan pelaksanaan <i>dribble</i> langsung <i>jump shoot</i> bola basket dalam video sudah jelas.	3,5	4,5
6	Gambar dalam video sudah dapat menyampaikan materi.	3	4
7	Gambar dalam video sudah terlihat jelas.	4	4,5
8	Suara dalam video sudah terdengar jelas.	4	4,5
9	Pengambilan sudut pandang video sudah mewakili gerakan tangkisan.	3	4,5
10	Jarak dekatnya gambar terlihat jelas.	3,5	4,5
11	Terang redupnya pencahayaan dalam video sudah jelas.	4	4,5
12	Sudut pandang video bisa melihat bagian penting dari gerakan.	3,5	4,5
13	Pemahaman materi dengan media video tutorial ini dirasa mudah untuk atlet.	3	4
14	Latihan <i>dribble</i> langsung <i>jump shoot</i> bola basket dalam video mudah didemonstrasikan oleh para atlet.	3	4
15	Materi video instruksional <i>dribble</i> langsung <i>jump shoot</i> bola basket sudah mampu merangsang atlet untuk belajar secara aktif dan mandiri.	3,5	4,5
16	Video instruksional <i>dribble</i> langsung <i>jump shoot</i> bola basket sudah sesuai dengan karakteristik atlet.	4	4
Jumlah		57	71
Rerata Persentase		71,25%	88,75%
Kategori		Layak	Sangat Layak

Berdasarkan Tabel 1 dapat dilihat bahwa persentase rerata nilai untuk video instruksional model latihan *dribble* langsung jumpshoot dari aspek materi pada tahap I yaitu

71,25%, maka rerata nilai yang diperoleh termasuk dalam kriteria “Layak”. Pada tahap II diperoleh persentase rerata nilai 88,75% maka termasuk dalam kriteria “sangat layak”.

Data Validasi Ahli Media

Hasil evaluasi dari ahli media terhadap produk yang dikembangkan dapat dilihat pada Tabel 2 dan Tabel 3.

Tabel 2. Skor Penilaian Aspek Kualitas Fisik Video dari Ahli Media

No	Aspek yang Dinilai	Skala Penilaian	
		Tahap I	Tahap II
A Fisik Video			
1	Kapasitas video	4,25	4,5
2	Durasi waktu video	4,25	4,25
B Fisik DVD			
1	Bentuk tempat dan <i>cover</i> DVD	3,5	4
2	Kapasitas DVD	3,75	4
Jumlah		15,25	16,75
Rerata Persentase		78,75%	83,75%
Kategori		Layak	Sangat layak

Tabel 3. Skor Penilaian Aspek Desain dari Ahli Media

No	Aspek yang Dinilai	Skala Penilaian	
		Tahap I	Tahap II
A Video			
1	Gambar pada video	4,25	4,5
2	Warna Tulisan	4	4,25
3	Ukuran dan jenis tulisan (<i>font</i>)	4,25	4,5
4	Tata letak tulisan dan gambar	4	4
5	Tata suara	4,25	4,25
B DVD			
1	Gambar pada <i>cover</i> DVD	4	4
2	Warna tulisan pada <i>cover</i> DVD	3,5	4
3	Ukuran dan jenis tulisan <i>cover</i> DVD (<i>font</i>)	3,75	4
Jumlah		34	36,5
Rerata Persentase		80,00%	83,75%
Kategori		Layak	Sangat Layak

Berdasarkan Tabel 2 dapat dilihat bahwa persentase rerata nilai untuk video instruksional model latihan dribble langsung jumpshoot dari aspek kualitas fisik video pada tahap I yaitu 78,75%, maka rerata nilai yang diperoleh termasuk dalam kriteria “Layak”. Pada tahap II diperoleh persentase rerata nilai 83,75% maka termasuk dalam kriteria “sangat layak”. Pada Tabel 3 dapat dilihat bahwa persentase rerata nilai untuk video instruksional model latihan dribble langsung jumpshoot dari aspek desain video pada tahap I yaitu 80,00%, maka rerata nilai yang diperoleh termasuk dalam kriteria “Layak”. Pada tahap II diperoleh persentase rerata nilai 83,75% maka termasuk dalam kriteria “sangat layak”.

Data Validasi Ahli Pembelajaran

Hasil evaluasi dari ahli pembelajaran terhadap produk yang dikembangkan dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Skor Penilaian Pembelajaran Menggunakan Video oleh Ahli Pembelajaran

No.	Aspek yang Dinilai	Skala Penilaian	
		Tahap I	Tahap II
1	Materi latihan <i>dribble</i> langsung <i>jump shoot</i> bola basket pada video instruksional telah sesuai dengan tujuan pembelajaran.	4	4,5
2	Video instruksional mencakup komponen keterampilan materi bola basket khususnya <i>dribble</i> langsung <i>jump shoot</i> .	4	4
3	Materi yang disajikan meliputi materi untuk mengajarkan keterampilan <i>dribble</i> langsung <i>jump shoot</i> .	4	4,5
4	Video instruksional disusun dengan gradasi yang tepat.	4	4,5
5	Strategi yang digunakan dalam video instruksional berpusat pada siswa.	4	4
6	Metode yang digunakan dalam video instruksional sesuai dengan materi.	4	4
7	Metode yang digunakan dalam media memungkinkan siswa mencapai kompetensi.	4	4
8	Kemudahan mengikuti latihan dala video instruksional.	4	4
Jumlah		32	33,5
Rerata Persentase		80,00%	83,75%
Kategori		Layak	Sangat Layak

Dari Tabel 4 dapat dilihat bahwa persentase rerata nilai untuk video instruksional model latihan *dribble* langsung *jumpshoot* dari aspek pembelajaran pada tahap I yaitu 80,00%, maka rerata nilai yang diperoleh termasuk dalam kriteria “Layak”. Pada tahap II diperoleh persentase rerata nilai 83,75% maka termasuk dalam kriteria “sangat layak”.

Data Validasi Pelatih

Hasil evaluasi dari pelatih terhadap produk yang dikembangkan dapat dilihat pada Tabel 5, Tabel 6, dan Tabel 7.

Tabel 5. Skor Penilaian Aspek Kualitas Materi Video Latihan dari Pelatih

No	Aspek yang Dinilai	Skala Penilaian	
		Tahap I	Tahap II
1	Materi latihan yang dipilih sudah sesuai untuk atlet.	4.25	4.75
2	Materi <i>dribble</i> langsung <i>jump shoot</i> bola basket dapat disampaikan melalui video.	4.25	4.75
3	Video <i>dribble</i> langsung <i>jump shoot</i> bola basket yang dibuat memiliki tujuan pembelajaran dan latihan yang jelas.	4.25	4.75
4	Penulisan nama-nama latihan <i>dribble</i> langsung <i>jump shoot</i> bola basket sudah benar.	4	4.75
5	Penjelasan pelaksanaan <i>dribble</i> langsung <i>jump shoot</i> bola basket dalam video sudah jelas.	4	4.5
6	Gambar dalam video sudah dapat menyampaikan materi.	3.5	4.5
7	Gambar dalam video sudah terlihat jelas.	4	4.25
8	Suara dalam video sudah terdengar jelas.	4.25	4.25
9	Pengambilan sudut pandang video sudah mewakili gerakan tangkisan.	4	4.25
10	Jarak dekatnya gambar terlihat jelas.	4.25	4.25
11	Terang redupnya pencahayaan dalam video sudah jelas.	4.25	4.25
12	Sudut pandang video bisa melihat bagian penting dari gerakan.	3.5	4
13	Pemahaman materi dengan media video tutorial ini dirasa mudah untuk atlet.	4	4
14	Latihan <i>dribble</i> langsung <i>jump shoot</i> bola basket dalam video mudah didemonstrasikan oleh para atlet.	4.25	4.25
15	Materi video instruksional <i>dribble</i> langsung <i>jump shoot</i> bola basket sudah mampu merangsang atlet untuk belajar secara aktif dan mandiri.	4	4.25
16	Video instruksional <i>dribble</i> langsung <i>jump shoot</i> bola basket sudah sesuai dengan karakteristik atlet.	4.25	4.25
Jumlah		65	70

Rerata Persentase	81,25%	87,50%
Kategori	Sangat Layak	Sangat Layak

Dari Tabel 5 dapat dilihat bahwa persentase rerata nilai untuk video instruksional model latihan dribble langsung jumpshoot dari aspek materi oleh pelatih pada tahap I yaitu 81,25%, maka rerata nilai yang diperoleh termasuk dalam kriteria “sangat layak”. Pada tahap II diperoleh persentase rerata nilai 87,50% maka termasuk dalam kriteria “sangat layak”.

Pada Gambar 4 ditunjukkan perbedaan persentase rerata nilai video instruksional model latihan dribble langsung jumpshoot dari aspek materi oleh pelatih, dimana perbedaan persentase pada tahap I dan tahap II sebesar 6,25%. Persentase nilai pada tahap I lebih rendah dibandingkan pada tahap II artinya terdapat perubahan yang baik pada video instruksional setelah direvisi.

Tabel 6. Skor Penilaian Aspek Kualitas Fisik Video dari Pelatih

No	Aspek yang Dinilai	Skala Penilaian	
		Tahap I	Tahap II
A Fisik Video			
1	Kapasitas video	4,25	4,5
2	Durasi waktu video	4,25	4,5
B Fisik DVD			
1	Bentuk tempat dan <i>cover</i> DVD	4,25	4,75
2	Kapasitas DVD	4,25	5
Jumlah		17	18,75
Rerata Persentase		85,00%	93,75%
Kategori		Sangat layak	Sangat Layak

Tabel 7. Skor Penilaian Aspek Desain Cover DVD dari Pelatih

No	Aspek yang Dinilai	Skala Penilaian	
		Tahap I	Tahap II
A Video			
1	Gambar pada video	4,75	5
2	Warna Tulisan	4,5	5
3	Ukuran dan jenis tulisan (<i>font</i>)	4,25	5
4	Tata letak tulisan dan gambar	4,25	4,75
5	Tata suara	4,5	4,75
B DVD			
1	Gambar pada <i>cover</i> DVD	4,25	4,75
2	Warna tulisan pada <i>cover</i> DVD	4,25	4,25
3	Ukuran dan jenis tulisan <i>cover</i> DVD (<i>font</i>)	4,25	4,5
Jumlah		35	38
Rerata Persentase		87,50%	95,00%
Kategori		Sangat Layak	Sangat Layak

Berdasarkan Tabel 6 dapat dilihat bahwa persentase rerata nilai untuk video instruksional model latihan dribble langsung jumpshoot dari aspek kualitas fisik video oleh pelatih pada tahap I yaitu 85,00%, maka rerata nilai yang diperoleh termasuk dalam kriteria “sangat layak”. Pada tahap II diperoleh persentase rerata nilai 93,75% maka termasuk dalam kriteria “sangat layak”. Pada Tabel 7 dapat dilihat bahwa persentase rerata nilai untuk video instruksional model latihan dribble langsung jumpshoot dari aspek desain video oleh pelatih pada tahap I yaitu 87,50%, maka rerata nilai yang diperoleh termasuk dalam kriteria “sangat layak”. Pada tahap II diperoleh persentase rerata nilai 95,00% maka termasuk dalam kriteria “sangat layak”.

Data Ujicoba Kelompok Kecil

Pengumpulan data untuk uji coba kelompok kecil dilakukan pada atlet basket di SMK Negeri 1 Padangsidimpuan. Penelitian dilakukan dengan cara memberikan produk disertai

dengan angket kepada atlet yang telah dipilih. Angket yang digunakan mempunyai fungsi untuk mendapatkan data berupa penilaian atlet mengenai kualitas produk yang terdiri dari aspek materi, aspek desain video, dan aspek desain cover DVD. Responden uji coba kelompok kecil berjumlah 25 atlet. Data yang diperoleh dapat dilihat pada Tabel 8.

Tabel 8. Skor Penilaian Kualitas Produk pada Uji Coba Kelompok Kecil

Aspek Peilaian	Skor yang Diperoleh	Skor Maksimal	Persentase	Kategori
Aspek Materi	556	625	88,96%	Sangat Layak
Aspek Desain Video	537	625	85,92%	Sangat Layak
Aspek Desain Cover DVD	540	625	86,40%	Sangat Layak
Skor Total	1633	1875	87,09%	Sangat Layak

Dari Tabel 8 dapat dilihat kualitas video instruksional model latihan dribble langsung jump shoot yang diperoleh dari uji coba kelompok kecil secara keseluruhan termasuk kategori sangat layak ditunjukkan dengan persentase sebesar 87,09%. Hasil yang diperoleh untuk aspek materi menunjukkan persentase sebesar 88,96% artinya termasuk kategori “sangat layak”, untuk aspek desain video sebesar 85,92% artinya termasuk kategori “sangat layak”, dan untuk aspek desain cover DVD sebesar 85,92% termasuk kategori “sangat layak”.

Data Ujicoba Lapangan

Pengumpulan data untuk uji coba lapangan dilakukan pada atlet basket di SMA Negeri 3 Padangsidempuan dan SMA Swasta Kesuma Indah Padangsidempuan yang berjumlah 78 orang. Penelitian dilakukan dengan cara memberikan produk disertai dengan angket kepada atlet yang telah dipilih. Angket yang digunakan mempunyai fungsi untuk mendapatkan data berupa penilaian atlet mengenai kualitas produk yang terdiri dari aspek materi, aspek desain video, dan aspek desain cover DVD. Data yang diperoleh dari uji coba lapangan dapat dilihat pada Tabel 9.

Tabel 9. Skor Penilaian Kualitas Produk pada Uji Coba Lapangan

Aspek Peilaian	Skor yang Diperoleh	Skor Maksimal	Persentase	Kategori
Aspek Materi	1.796	1.950	92,10%	Sangat Layak
Aspek Desain Video	1.786	1.950	91,59%	Sangat Layak
Aspek Desain Cover DVD	1.753	1.950	89,90%	Sangat Layak
Skor Total	5.335	5.850	91,19%	Sangat Layak

Dari Tabel 9 dapat dilihat kualitas video instruksional model latihan dribble langsung jump shoot yang diperoleh dari uji coba lapangan secara keseluruhan termasuk kategori sangat layak ditunjukkan dengan persentase sebesar 91,19%. Hasil yang diperoleh untuk aspek materi menunjukkan persentase sebesar 92,10% artinya termasuk kategori “sangat layak”, untuk aspek desain video sebesar 91,59% artinya termasuk kategori “sangat layak”, dan untuk aspek desain cover DVD sebesar 89,90% termasuk kategori “sangat layak”.

Peningkatan Kemampuan Jump Shoot Atlet yang Latihan dengan “Video Instruksional Model Latihan Dribble Langsung Jump Shoot”

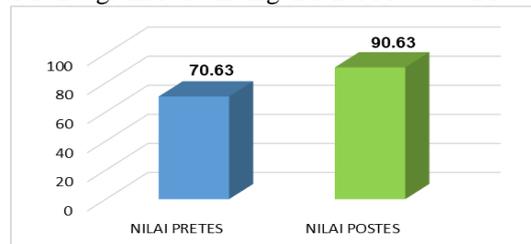
Setelah dinyatakan layak untuk diproduksi, video instruksional model latihan dribble langsung jump shoot digunakan dalam penelitian lebih lanjut. Penelitian ini dilakukan pada 10 orang atlet basket. Sebelum diberi perlakuan, dilakukan pretes untuk melihat kemampuan awal atlet dalam melakukan gerakan jump shoot. Setelah pretes, para atlet diberi perlakuan yaitu melakukan latihan dengan menggunakan video instruksional model latihan dribble langsung jump shoot selama 2 minggu. Setelah melewati proses latihan, para atlet melakukan

postes untuk melihat kemampuan jump shoot mereka setelah diberi perlakuan. Rata-rata nilai pretes, postes, dan peningkatan nilai (gain) atlet dapat dilihat pada Tabel 10.

Tabel 10. Ringkasan Rata-rata Nilai yang Diperoleh Atlet

No	Penilaian	Nilai
1	Pretes	70,63
2	Postes	90,63
3	Gain	0,73

Gambar 1. Diagram Perbandingan Nilai Pretes dan Postes Atlet



Dari Tabel 10 dapat dilihat rata-rata nilai pretes para atlet sebesar 70,63. Rata-rata nilai postes para atlet sebesar 90,63. Berdasarkan perolehan nilai pretes dan postes maka dapat dihitung peningkatan nilai (gain) para atlet. Rata-rata gain yang diperoleh adalah sebesar 0,73 maka nilai tersebut termasuk kategori “tinggi” artinya peningkatan nilai para atlet yang melakukan latihan dengan video instruksional model latihan dribble langsung jump shoot termasuk tinggi.

Gambar 1 menunjukkan perbandingan rata-rata nilai pretes dan postes para atlet. Dari gambar tersebut dapat dilihat bahwa rata-rata nilai pretes lebih rendah dibanding rata-rata nilai postes para atlet.

Pembahasan

Berdasarkan analisis data terhadap penilaian kualitas produk “video instruksional model latihan dribble langsung jumpshoot” ini termasuk dalam kriteria “sangat layak”. Penilaian tersebut dimulai dari tahap awal yaitu validasi oleh ahli materi, ahli media, ahli pembelajaran, dan pelatih. Penilaian dari ahli materi pada tahap I diperoleh rerata yaitu 71,25%, maka rerata nilai yang diperoleh termasuk dalam kriteria “Layak”. Pada tahap II diperoleh persentase rerata nilai 88,75% maka termasuk dalam kriteria “sangat layak”. Dari ahli media diperoleh rerata nilai pada tahap I sebesar 79,38% maka termasuk kriteria “layak”, dan pada tahap II diperoleh rerata sebesar 83,75% maka termasuk kriteria “sangat layak”. Selanjutnya penilaian dari ahli pembelajaran pada tahap I diperoleh rerata 80,00% termasuk kriteria “layak”, pada tahap II diperoleh rerata nilai 83,75% termasuk kriteria “sangat layak”. Kemudian penilaian dari pelatih pada tahap I diperoleh rerata 83,75% termasuk kriteria “sangat layak”, dan pada tahap II diperoleh rerata 90,94% termasuk kriteria “sangat layak”. Maka secara keseluruhan pada tahap awal yaitu validasi oleh ahli produk termasuk dalam kriteria “sangat layak” untuk diujicobakan.

Menurut penilaian para atlet pada uji coba kelompok kecil video instruksional tersebut termasuk “sangat layak” dengan rerata skor penilaian sebesar 87,09%. Setelah itu dilakukan juga uji coba lapangan dengan jumlah responden lebih banyak. Menurut penilaian para atlet pada uji coba lapangan video instruksional termasuk dalam kriteria “sangat layak” dengan rerata skor penilaian sebesar 91,19%. Berdasarkan hasil uji coba kelompok kecil dan lapangan maka media latihan video instruksional dikategorikan “sangat layak” sehingga dapat diproduksi.

Produk yang telah divalidasi dan dinyatakan sangat layak untuk diproduksi kemudian diujicobakan pada 10 atlet untuk melihat pengaruh media latihan video instruksional terhadap

kemampuan *jumpshoot* para atlet. Dari uji coba tersebut diperoleh peningkatan nilai atlet yang melakukan latihan menggunakan video instruksional sebesar 0,73 termasuk kategori “tinggi” artinya video instruksional tersebut memiliki pengaruh tinggi terhadap kemampuan jump shoot atlet.

KESIMPULAN

Produk yang dihasilkan dalam penelitian ini yaitu “Video Instruksional Model Latihan Dribble Langsung Jump Shoot”. Kelayakan produk divalidasi oleh ahli materi, ahli media, ahli pembelajaran, dan pelatih melalui dua tahap. Setelah dianggap sangat layak untuk diujicobakan, produk mendapat penilaian dari beberapa atlet melalui uji coba.

Pada validasi kelayakan dari kedua tahap, ahli materi, ahli media, ahli pembelajaran, dan pelatih memberikan penilaian dengan kriteria “sangat layak”. Pada penilaian produk saat uji coba kelompok kecil dan uji coba lapangan termasuk dalam kriteria “sangat layak”. Secara keseluruhan, penilaian kualitas produk “Video Instruksional Model Latihan Dribble Langsung Jump Shoot” ini termasuk kriteria “sangat layak” untuk digunakan.

Produk yang telah divalidasi dan dinyatakan sangat layak untuk digunakan kemudian diujicobakan penggunaannya. Dari uji coba tersebut diperoleh peningkatan nilai atlet yang melakukan latihan menggunakan video instruksional termasuk kategori “tinggi” artinya video instruksional tersebut memiliki pengaruh tinggi terhadap kemampuan jump shoot atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Altavilla, G., Di Tore, A. P., D’Isanto, T., & Raiola, G. (2017). Some Teaching Method Elements of the Basketball Dribble. *Journal of Sports Science*, 5, 207-210
- Aziz, A. (2016). Faktor Fisik dan Teknik Pada Kemampuan Dribble Atlet Ekstrakurikuler Bola Basket Putra Tingkat SMA. *Pend. Kepeleatihan Olahraga-S1*, 1(6)
- Darmawan, A. B., Januarto, O. B., & Wahyudi, U. (2016). Pengembangan Model Latihan Kombinasi Dribbling, Passing dan Shooting Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMP Negeri 2 Kota Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(2)
- Iqbal, K., Abdurrahman, A., & Ifwandi, I. (2015). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan terhadap Keterampilan Jump Shoot dalam Permainan Bola Basket pada Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 1(2)
- Karo-karo, A. A. P., Sinulingga, A., & Dewi, R. (2018). Character Building in Full Day School, Extracurricular and Student Athletes. Atlantis Press. <https://doi.org/10.2991/aisteel-18.2018.52>
- Khazaeli, M. A., Sadeghi, H., Rahimi, A., & Mirmoezzi, M. (2015). Comparison Of Selected Kinematic Parameters Of The Ball Movement At Free Throw And Jump Shot Of Basketball Adult Players. *Indian Journal of Fundamental and Applied Life Sciences*, 5(S3), 2549-2553
- Langga, Z. A., & Supriyadi, S. (2016). Pengaruh Model Latihan Menggunakan Metode Praktik Distribusi Terhadap Keterampilan Dribble Anggota Ekstrakurikuler Bolabasket SMPN 18 Malang. *Indonesia Performance Journal*, 1(1)
- Liu, F. (2017). Study on Strategies of Basketball Game in Basketball Teaching. *International Conference on Frontiers in Educational Technologies and Management Sciences (FETMS 2017)*

- Sugiono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Walton, E. P., & Lismadiana, L. (2015). Pengembangan Model Pembelajaran Bola Basket Bagi Anak SD Kelas Atas. *Jurnal Keolahragaan*, 3(1), 29-38
- Wijaya, R. A. (2017). *Pengaruh Latihan Jump Stop Shoot dan Triple Threat Position Terhadap Hasil Jump Shoot Putra Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 2 Pringsewu Tahun 2016/2017*. (Bachelor's thesis, Universitas Lampung: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan)
- Yahya, Y. (2012). Kontribusi Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Dribble Bola Basket Mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga Universitas Riau. *Perspektif*, 3(6), 160-168