

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN MENYERANG PADA PERMAINAN BOLA BASKET

Iman Sulaiman^{1*}, Ahmad Rizaldy Fajrin¹

¹Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Jl. Rawa Mangun Muka, Jakarta Timur, Indonesia 13220

*Corresponding Author. Email: iman4zamzami@gmail.com

Abstrak. Tujuan penelitian dan pengembangan model latihan menyerang pada permainan bola basket. Selain itu, penelitian dan pengembangan dilakukan untuk memperoleh informasi secara mendalam tentang pengembangan dan penerapan model latihan dan mengetahui efektivitas, efisiensi model yang dibuat. Penelitian dan pengembangan ini menggunakan metode penelitian pengembangan Research & Development (R & D) dari Borg and Gall. Subyek dalam penelitian dan pengembangan ini adalah 3 klub tiga tempat yang berbeda klub bola basket Jakarta, klub bola basket Rhinos Bogor, klub bola basket level up Depok. Uji efektivitas model menggunakan instrumen tes untuk mengumpulkan data kemampuan pemain basket. Analisis data penelitian menggunakan uji t dengan taraf signifikansi 0.05. Analisis data diperoleh nilai rata-rata menyerang sebelum diberikan model latihan menyerang adalah 61.0455 atau 61 dan setelah diberikan perlakuan dengan model latihan menyerang 75.5909 atau 75.6 Dalam uji signifikansi perbedaan dengan SPSS 16 dapat hasil t-hitung = -29,567 db = 44 dan p-value = 0.00 < 0.05 yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan kemampuan menyerang sebelum dan sesudah diberi model latihan menyerang pada permainan bola basket data bahwa dengan taraf signifikansi 0,05 maka H₀ ditolak. Berdasarkan keterangan tersebut dapat disimpulkan bahwa model latihan menyerang pada permainan basket yang dikembangkan dapat diterapkan secara efektif dan efisien sehingga dapat meningkatkan menyerang pada pemain basket.

Kata kunci : Exercise, Attacking and Basketball

Abstract. The objective of the research and development of the training model is to attack on the game of basketball. In addition, research and development is conducted to obtain in-depth information about the development and implementation of the exercise model and to know the effectiveness, efficiency of the model made. This research and development uses Research & Development (R & D) development methods from Borg and Gall. The subjects in this research and development are 2 different two place clubs of Victoria basketball club, Level Up basketball club. The model effectiveness test uses a test instrument to collect the basketball player's ability data. Analysis of research data using t test with significance level of 0.05. Analysis of data obtained average attack value before given model of attacking exercise is 61.0455 or 61 and after being given treatment with attacking model 75.5909 or 75.6. In the test of significance difference with SPSS 16 can result t-count = -29,567 db = 44 and p-value = 0.00 < 0.05 which means there is a significant difference in the ability to attack before and after being given an attacking training model on basketball game that with a significance level of 0.05 then H₀ is rejected. Based on the description it can be concluded that the training model attack on basket game developed that can be applied effectively and efficiently so that it can increase attack on basketball players.

Key word : Model, Exercise, Attacking and Basketball.

PENDAHULUAN

Membandingkan perkembangan bola basket di Indonesia dengan perkembangan bola basket di dunia, bola basket kita cukup tertinggal. Khususnya dalam hal taktik. Salah satu faktor penyebabnya adalah kualitas cara bermain dalam situasi menyerang di bawah standar. Para Pemain biasanya belum benar dalam menyusun serangan. Hal ini juga ditemukan di daerah-daerah lain yang membina atlet-atlet bola basket. Namun dengan kejelian dan strategi yang dimiliki oleh pelatih basket untuk memberikan teknik-teknik latihan yang benar serta model latihan yang dimulai dari tingkat yang paling mudah, maka pemain akan dengan sendirinya memiliki kemampuan yang cepat dalam menguasai materi latihan. Selain itu, berlatih dalam menyusun serangan memang sangat sulit dan berat, untuk itu para pemain harus diberikan perhatian penuh, dengan memberikan materi latihan yang mudah dan selalu memberikan motivasi agar mereka tidak merasa pesimis dan selalu bersemangat dalam berlatih. Model-model latihan merupakan salah satu media pembelajaran yang dapat menunjang siswa/atlet untuk menguasai materi latihan, dengan media ini seorang guru/pelatih dapat memberikan latihan secara dan rinci sesuai dengan tujuan latihan, sehingga siswa/atlet dapat mudah menguasai materi latihan, selain itu dengan model latihan

memudahkan bagi pelatih maupun guru penjas untuk dapat memberikan materi ke pada siswa/atlet didiknya, secara tidak langsung tujuan pembelajaran akan tercapai.

Pengembangan model latihan untuk meningkatkan kemampuan menyusun serangan sudah ada di setiap tim sekolah, universitas, klub amatir, klub profesional bahkan tim nasional tetapi model-model latihan tersebut sudah lama tidak dikembangkan dan menjadikan model latihan menyerang yang tidak bervariasi sehingga para pemain yang ingin mempelajari cabang olahraga basket merasa bosan dan tidak berkembang. Sehingga mempengaruhi penampilan saat melakukan aktifitas dalam menyusun serangan saat pertandingan.

Berdasarkan hal-hal yang dikemukakan di atas maka dalam upaya meningkatkan kemampuan menyusun serangan, penulis tertarik untuk mengembangkan beberapa model latihan dalam menyusun serangan, sehingga dalam situasi permainan semua pemain dapat melakukan dan mengeluarkan semua kemampuan bermain dalam menyusun serangan melalui pola permainan yang lebih bervariasi dalam bermain, sehingga banyak terciptanya angka.

Teknik Dasar Menyerang Dalam Bola Basket

Pada dasarnya untuk melakukan penyerangan dalam permainan bola basket tehnik dasar sangatlah penting untuk dikuasai, dibawah ini dijelaskan beberapa tehnik menyerang permainan bola basket antara lain Passing dan Dribling.

Passing adalah salah satu teknik bermain bola basket yang sangat penting sehingga semua pemain wajib menguasainya, dalam situasi *fastbreak*, *second break*, *early offense* ataupun *set play* untuk mencetak angka. Dalam buku Mick Donovan (2010:17) terdapat empat tehnik dasar passing : *Chest pass*, *Bounce pass*, *Overhead pass*, dan *Javelin pass*. Semua tehnik passing dapat digunakan dalam berbagai situasi saat pertandingan. Tapi kita tidak boleh melupakan kontrol dalam bicara masalah *passing*, karena tehnik ini sangat berkaitan erat dimana jika kita melakukan *passing* yang bagus tapi kontrol *passing* kurang bagus maka usaha untuk membangun serangan akan sia-sia, sebab tim yang dapat menguasai permainan adalah tim yang dapat melakukan *passing* dengan control baik tentunya dalam tekanan dari lawan pada pertandingan sesungguhnya. Cara Melakukan *chest pass* yaitu (1) posisi kaki sejajar dengan bahu, (2) letakan bola didepan dada dengan sikut

terbuka, (3) lepaskan bola lurus kedepan, (4) Bo lalepas dari tangan diikuti gerakan kaki maju kedepan.

Cara melakukan *bounce pass* yaitu (1) posisi kaki sejajar dengan bahu, (2) letakan bola didepan dada dengan sikut terbuka, (3) lepaskan bola dengan memantulkan bola kelantai, (4) Bola lepas dari tangan diikuti gerakan kaki maju kedepan.

Cara melakukan *overhead pass* yaitu (1) posisi kaki sejajar dengan bahu, (2) letakan bola diatas kepala dengan sikut sedikit ditekuk, (3) lepaskan bola kearah depan, (4) Bola lepas dari tangan diikuti gerakan kaki maju kedepan.

Kemampuan *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 usahkan agar bola tetap memantul dan biasanya gerakan *dribbling* sering diikuti dengan gerakan tipu atau mengelabui lawan.

Krause (2008:40) 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. Selanjutnya Krause

dkk (2008:87) menjelaskan 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* bola melindungi bola.

Jenis Serangan Dalam Permainan Bola Basket

Para pemain basket dapat melakukan kemampuannya masing-masing dalam permainan bola basket yaitu teknik bermain basket serta melakukan berbagai keterampilan, keahlian, ketenangan, kecerdikan dan konsentrasi dalam menjalani pertandingan. Bach (2007:249) menjelaskan Sebuah Serangan yang sukses bukan hanya membutuhkan teknik yang baik, tetapi juga taktik yang baik. Berikut adalah jenis serangan dalam permainan bola basket :

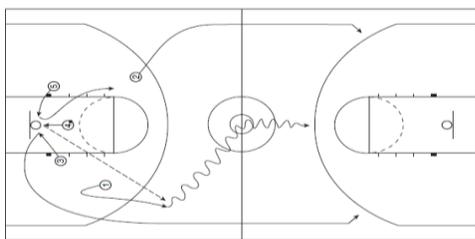
Dalam permainan bola basket, setelah tim dapat melakukan *defense* dengan baik, maka usaha selanjutnya adalah melakukan penyerangan untuk membuat angka. Penyerangan menurut . Donovan (2010:7) Dimulai dengan *defensive rebound* oleh pemain yang segera *passing* atau *dribbling* melewati menuju garis tengah ke rekan tim menunggu didepan, yang menuju kebasket

sebelum lawan bisa bereaksi. Pada saat sebuah tim dapat menguasai bola setelah usaha penyerangan lawan, baik akibat bola masuk, *defensive rebound*, ataupun *stealing* atau *intercept*, maka pada saat itulah terjadi transisi dari *defense* ke *offense*. Pada masa transisi itulah yang harus digunakan oleh tim yang menguasai bola menggunakan keuntungan untuk membuat angka. Dalam membuat angka tersebut harus melakukan serangan yang cepat dan dinamis yaitu *fasbreak*.

Serangan cepat agresif yang mendorong bola melewati garis tengah terus menerus terlihat untuk membuat keuntungan ketika tim anda melebihi jumlah oposisi, Anda akan memberikan tim banyak peluang mencetak angka dari *fasbreak* yang baik, bagaimana anda dapat membuat sebagian dari beberapa situasi *fastbreak* melawan pertahanan yang berbeda. Seperti dijelaskan oleh Bach (2007:254) Kesempatan *fastbreak* sering terjadi melalui lay up atau tembakan jarak dekat lainnya.

Hal tersebut senada dengan pendapat Sulaiman (2010:104) menjelaskan *Fastbreak* adalah bentuk serangan cepat dimana *finishingnya* tidak ada yang menjaga atau ada yang sudah sempat menjaga tetapi belum sempat mengatur penjagaan sebagaimana mestinya. Hal ini dikarenakan *fastbreak*

merupakan suatu sistem dalam melakukan penyerangan ke daerah lawan dengan efisien dan efektif dalam mencetak angka dan skor, serta pemain jadi lebih variatif dengan pola penyerangan yang cepat, membutuhkan kejelian dan kemampuan membaca situasi permainan yang sedang berlangsung selain itu pola penyerangan *fastbreak* dapat membuat hilangnya konsentrasi permainan lawan.



Gambar 1. proses *fastbreak*

Lawrence dan Hsieh (2009:72) menjelaskan bahwa *fastbreak* adalah suatu serangan dimana dimulai dari didapaknya *steal* atau *rebound*.

Dalam melakukan *fastbreak* ada beberapa elemen dasar dalam yang harus diajarkan agar memberikan penekanan pada lawan untuk melakukan *deffense* yang baik dan bias mendapatkan bola *rebound*, *intercept* dan *steeling* pada saat lawan melakukan *offense*.

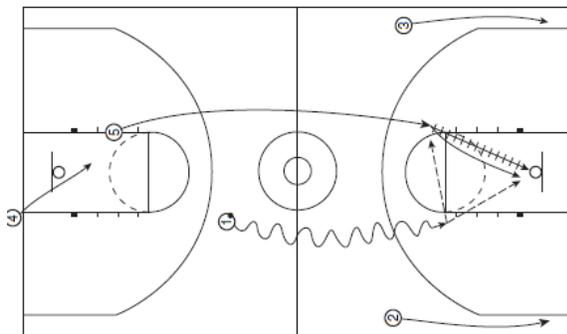
Gandolfi (2009:157) menjelaskan *Second break* merupakan serangan yang merupakan lanjutan dari *fastbreak*, dimana

sudah sebagian penjaga kembali tapi belum terkoordinir dengan baik pertahananya.

.Ketika serangan *fastbreak* tidak memungkinkan lakukanlah *second break*. Dengan serangan *second break* ini dapat membantu dalam terciptanya transisi basket yang cepat, sebelum pertahanan lawan terbentuk. *Second break* yang bagus juga dapat menjalankan serangan setengah lapangan.

Pada umumnya *second break* dilakukan setelah fase pertama gagal yaitu *fastbreak*, gerakan ini dilakukan secara beraturan. *Second break* membutuhkan *ofensive* yang agresif agar menghasilkan penyerangan yang sempurna yang tidak dapat diatasi lawan. *Second break* memiliki kelemahan yaitu kemungkinan besar terjadinya *turn over*, pada saat kecepatan permainan tinggi pemain akan mengalami kehilangan *control* bola yang saat itu pula akan terjadinya *turn over* yang mengakibatkan *second break* gagal. Semua pemain lain harus berlari lebar kedepan dan memotong ke arah basket. Dalam penyerangan *second break* ini semua pemain bisa melakukan improvisasi sebaik mungkin tetapi masih sesuai prosedur yang diberikan kepada pelatih agar menciptakan permainan yang cepat dengan kemungkinan untuk membuat angka. *Passing* yang cepat juga mendukung keberhasilan dari *second break* ini. Jika hal ini

dilakukan baik maka lawan akan tidak akan sempat mengatur pertahanan dengan baik, tetapi jika *passing* dilakukan secara lamban maka jalanya *second break* tidak akan berjalan dengan lancar dan lawan akan dengan mudah membentuk pertahanan untuk meredam serangan *second break* yang dilakukan, selanjutnya *trailers* atau pemain-pemain pengikut dibutuhkan dalam keberhasilan *second break*, karena bila pola penyerangan *fastbreak* gagal maka dengan adanya *trailers* dapat terjadi pola penyerangan *second break*.



Gambar 2. proses *Second break*

Jadi *second break* merupakan serangan lanjutan dari *fastbreak* dimana biasanya pemain lawan sudah kembali tapi belum kondusif atau teratur dengan baik *defensenya* dan membutuhkan *ofensive* dan *defensive* dengan intensitas tinggi.

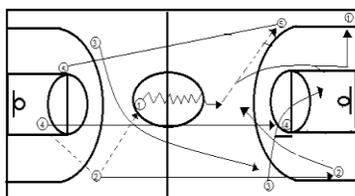
Pola penyerangan *early offense* ini digunakan apabila *fastbreak* dan *secondbreak* yang telah direncanakan gagal dan saat itulah

pemain melakukan atau mengeluarkan serangan *early offense* untuk berusaha membuat angka. Keuntungan dari gerakan ini adalah bola dengan cepat kembali ke lapangan untuk melakukan *offense* sebelum ada pertahanan yang dilakukan oleh lawan dengan baik. Dalam melakukan *early offense* dibutuhkan waktu 8-16 detik dimana lawan belum berada pada posisi masing-masing.

Early Offense terdiri dari beberapa *Pase* yaitu: 1) *Early Push* 2) *Continuous Offensive "Flow"* 3) *Continuity*. Holongbala dan Sulaiman (2010:87)

Kelanjutan dari *early offense* mencegah atau menghindari rencana pertahanan dengan memberi tenaga pada pertahanan untuk reaksi daripada aksi yang cepat. Ketika *offense* mempunyai kemampuan untuk meyerang dalam 2-3 detik, biasanya pertahanan terbagi menjadi 1-1 berubah menjadi kesempatan mencetak angka. *Offense* sebelum pertahanan terbentuk dapat menyebabkan pemain menjadi sama dapat juga bertahan *mismatchis* (tinggi dan kecil).

Early offense tergantung kecepatan, jalur yang luas, *passing* bawah, dan *passing-passing* yang menguntungkan sebelum perthanan kembali ke depan. Jalur-jalur yang ada adalah ke *wings* (sayap), tengah sebagai *trailer* dan tekan kedalam.



Gambar 3. Pergerakan Pemain Melakukan *Early Offense*

Jadi *early offense* adalah bentuk serangan yang cepat dan tidak terpaku pada posisi masing-masing dalam melakukan *early offens* dibutuhkan kualitas *passing* dan *skill* individu yang baik. *Early offense* merupakan gerakan lanjutan dari *fastbreak* dan *secondbreak*. Dalam melakukan penyerangan baik itu *fastbreak* dan *second break*, *early offense* pun sangat membutuhkan kondisi fisik yang baik. Jika atlit tersebut merasa lelah dan tidak semangat serta kehilangan kemampuan untuk melakukan pola penyerangan tersebut maka tidak akan tercapai tujuannya.

Pola penyerangan *set play* ini digunakan apabila *fastbreak* dan *secondary break* yang telah direncanakan gagal dan penjagaan pun sudah dalam keadaan *balance* saat itulah pemain melakukan *set play* untuk berusaha membuat angka.

METODE PENELITIAN

Penelitian dan pengembangan ini menggunakan pendekatan kualitatif dan

kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian pengembangan *Reseach & Development (R & D)* yang terdiri dari sepuluh langkah dalam penelitian yakni antara lain:

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 & Gall, 2007).

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah untuk anak usia 16 Tahun. Penelitian ini dilaksanakan di Gelanggang olahraga ragunan Jakarta selatan. Dari subjek inilah nantinya dapat diketahui data-data yang dibutuhkan untuk melihat tingkat keefektifitasan model dalam penerapannya pada teknik menyerang dalam bola basket.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah melakukan tahap pengumpulan data dan pembuatan draf model latihan menyerang pada permainan bola basket, langkah selanjutnya adalah dengan melakukan uji ahli dimana tujuan yang ingin dicapai yaitu mendapatkan kelayakan atau validitas model yang dibuat dengan penilaian langsung dari ahli.

Peneliti menghadirkan 3 orang ahli dalam penilaian kelayakan model latihan menyerang pada permainan bola basket pada atlet yang dibuat oleh peneliti, sebanyak 3 (tiga) orang ahli yaitu (1) Berprofesi sebagai Dosen Tes ahli dan pengukuran FIO UNJ (2) Berprofesi sebagai Dosen Bola basket FIO UNJ (3) Pelatih Bola basket Profesional.

Berdasarkan uji ahli yang dilakukan tentang model latihan menyerang pada permainan bola basket dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: 1) Berdasarkan uji ahli yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa 8 variasi latihan menyerang 1-3-5-2 AW, 8 variasi latihan menyerang 1-4-4-2 AW, 8 variasi latihan menyerang 1-4-3-3 AW, dan 8 variasi latihan menyerang 1-4-5-1 AW merupakan model latihan yang layak diberikan pada atlet usia 16 tahun dan 32 variasi tersebut dinyatakan layak untuk diujicobakan pada tahap selanjutnya. 2) Petunjuk pelaksanaan harus dibuat secara jelas supaya mudah untuk dipahami. 3) Model latihan menyerang walaupun tidak dengan lawan tapi pada saat latihan atlet harus

diberikan pengertian seolah-olah sudah dengan lawan. 4) Dalam melakukan latihan menyerang berikan pemahaman pada atlet pilihan pertama adalah bermain ke depan. 5) Semua dalam model latihan menyerang aktif ikut bergerak dalam melakukan serangan.

Berdasarkan evaluasi ujicoba kelompok kecil yang dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan sebagai berikut: 1) Pada dasarnya semua variasi dapat diterapkan, akan tetapi harus disesuaikan dari tingkatan yang mudah ke yang sulit agar kemampuan anak dapat meningkat. 2) Pada saat melakukan uji coba kelompok kecil bahwa dari semua model harus diurut dari model latihan menyerang yang mudah ke tingkat yang lebih sulit. 3) Tambahan petunjuk pada model latihan dalam melakukan serangan agar semua pemain ikut bergerak naik ke depan atau terlibat saat melakukan latihan serangan.

Setelah hasil pengembangan produk model latihan menyerang pada permainan bola basket ini diujicobakan dalam jumlah kecil dan telah direvisi, maka tahap selanjutnya adalah melakukan ujicoba kelompok besar. Berdasarkan hasil ujicoba terbatas (ujicoba kelompok kecil) yang telah dievaluasi oleh para ahli, kemudian peneliti melakukan revisi produk awal dan

memperoleh 55 model latihan menyerang pada permainan bola basket yang akan digunakan dalam ujicoba kelompok besar. Langkah selanjutnya setelah model mengalami revisi tahap II dari ahli maka dilanjutkan dengan mengujicobakan produk kepada kelompok besar dengan menggunakan subyek penelitian sebanyak 45 orang yang terdiri dari 3 klub bola basket yakni 15 atlet dari klub bola basket level up depok, 15 atlet klub bola basket Jakarta 1 dan 15 atlet klub bola basket Rhinos Bogor.

KESIMPULAN

Berdasarkan data yang diperoleh, dari hasil ujicoba lapangan dan pembahasan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa dengan:

- 1) Model latihan menyerang pada permainan bola basket dapat dikembangkan dan diterapkan dalam melatih kemampuan menyerang atlet.
- 2) Model latihan menyerang pada permainan bola basket ini efektif dapat meningkatkan kemampuan menyerang atlet.

DAFTAR PUSTAKA

Krause, Jerry V., Don Mayer and Jerry Mayer.
Basketball skills and drills 3rd ed.
Illinois: Human Kinetics, Inc, 2008

Mick, Donovan. *101 Youth Basketball Drills.*
UK : A&C Black 2010

Bach, Greg. *Coaching Basketball for Dummies.* Indiana: Wiley Publishing, Inc. 2007

Sulaiman Iman, *Much Respect With This Game,* Jakarta: PB. PERBASI, 2010

Sulaiman Iman, Rastafari Horongbala, *Coaching Basketball Fundamental, Penataran Pelatih Tingkat Dasar,* Jakarta: PB. PERBASI, 2010

Dunphy, Fran. Lawrence Hsieh. *The Baffled Parent's Guide to Great Basketball Play's.* mcgraw hil company. 2009

Gandolfi, Giorgio. *National Basketball Coaches Association NBA Coach Play Books, Techniques, Tactics, and teaching points.* Human Kinetics. 2009