

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TEKNIK DASAR BOLA BASKET  
EKSTRAKURIKULER DI SMA NEGERI 4 PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga Strata Satu (S1)*



**Disusun Oleh :**

**Anggun Wulandari**

**20089015/2020**

**DEPARTEMEN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

**2024**

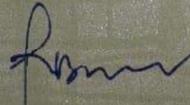
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Bola Basket  
Ekstrakurikuler di SMA Negeri 4 Padang  
Nama : Anggun Wulandari  
NIM/TM : 20089015/2020  
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 11 Juni 2024

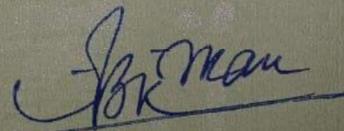
Disetujui Oleh:

Ketua Departemen  
Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Ridho Bahtra, S.Si., M.Pd.  
NIP.198705022014041001

Pembimbing



Prof. Dr. Bafirman HB, M.Kes., AIFO.  
NIP.195911041985101001

HALAMAN PENGESAHAN

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Penguji

Departemen Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

Judul : Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Bola Basket  
Ekstrakurikuler di SMA Negeri 4 Padang

Nama : Anggun Wulandari

NIM/IM : 20089015/ 2020

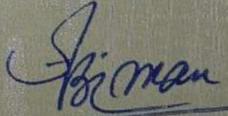
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

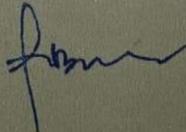
Padang, 11 Juni 2024

Tim Penguji

1. Ketua : Prof.Dr. Basimari HB, M.Kes, AIFO.

1. 

2. Anggota : Dr. Ridho Bahra, S.Si, M.Pd.

2. 

3. Anggota : Dr. Nugroho Susanto, S.Pd., M.Or.

3. 

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul : "Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Bola Basket Ekstrakurikuler Di SMA Negeri 4 Padang". Ini adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan dalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juni 2024



Anggun Wulandari  
20089015

## ABSTRAK

**Anggun Wulandari, BP 2020. Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang. Judul Skripsi: Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Bola Basket Ekstrakurikuler di SMA negeri 4 Padang. Pembimbing: Prof.Dr. Bafirman HB. M.Kes. AIFO.**

Pada observasi lapangan yang telah dilakukan peneliti di SMA negeri 4 Padang, terlihat bahwasannya dalam 3 tahun terakhir ini terjadinya penurunan prestasi ekstrakurikuler bolabasket di SMA tersebut, dan juga terlihat pada saat latihan pemain sering melakukan kesalahan yang sama dan berulang dalam melakukan teknik dasar bolabasket. Adapun penyebabnya karena latihan yang terus menerus dan jarang adanya variasi latihan, yang membuat pemain cepat merasa bosan. Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan model latihan teknik dasar bola basket.

Jenis penelitian ini yaitu penelitian Research and Development (R & D). Populasi penelitian ini adalah 60 siswa/i SMA negeri 4 Padang. Sampel pada penelitian ini yakni uji coba kelompok kecil sebanyak 14 siswa/i dan uji coba kelompok besar 30 siswa/i. Instrumen pengumpulan data yang digunakan yaitu berupa kuesioner dan dokumentasi. Penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dan analisis deskriptif kualitatif.

Hasil penelitian ini yakni model latihan teknik dasar bolabasket di SMA negeri 4 Padang yang terdiri dari 10 bentuk model latihan. Dimana dari 10 model yang dibuat menunjukkan hasil yang “Valid” dibuktikan dari hasil penilaian persentase validasi ahli sebesar 84,1%. Kemudian “Layak”, ini dibuktikan dari hasil penilaian kuesioner siswa/i pada uji coba kelompok kecil memperoleh penilaian 88% dan pada uji coba kelompok besar memperoleh penilaian 87%. Selanjutnya “Efektif”, digunakan dalam latihan sehari-hari dibuktikan dari hasil penilaian pre-test dan post-test yang mengalami peningkatan penilaian keterampilan yang baik.

**Kata Kunci: Pengembangan, Model, Latihan, Teknik Dasar Bola Basket**

## ABSTRACT

**Anggun Wulandari, BP 2020. Department of Health and Recreation, Faculty of Sports Science, Padang State University. Thesis Title: Development of an Extracurricular Basketball Basic Technique Training Model at SMA negeri 4 Padang. Advisor: Prof.Dr. Bafirman HB. M.Kes. AIFO.**

In field observations made by researchers at public high school 4 Padang, it was seen that in the last 3 years there has been a decline in extracurricular basketball achievements at the high school, and it was also seen that during training players often made the same and repeated mistakes in performing basic basketball techniques. The cause is due to continuous training and lack of training variations, which makes players quickly feel bored. This study aims to produce a basketball basic technique training model.

This type of research is Research and Development (R & D) research. The population of this study were 60 students from public high school 4 Padang. The sample in this study was a small group trial of 14 students and a large group trial of 30 students. The data collection instruments used were questionnaires and documentation. This research uses quantitative descriptive analysis techniques and qualitative descriptive analysis.

The results of this study are a model of basic basketball technique training at SMA negeri 4 Padang which consists of 10 forms of training models. Where of the 10 models made showed "Valid" results as evidenced by the results of the expert validation percentage assessment of 84.1%. Then "Feasible", this is evidenced by the results of the student questionnaire assessment in the small group trial obtained an 88% assessment and in the large group trial obtained an 87% assessment. Furthermore, "Effective", used in daily practice as evidenced by the results of the pre-test and post-test assessments which experienced an increase in good skill assessment.

**Keywords: Development, Model, Training, Basic Basketball Techniques**

## KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa Yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, serta kesehatan sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini dengan judul: **“Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Bola Basket Ekstrakurikuler di SMA Negeri 4 Padang”** sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak menemui hambatan dan kesulitan. Namun berkat bantuan, bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak hal tersebut dapat penulis atasi dengan baik. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada yang terhormat:

1. Prof. Drs. H. Ganefri, M.Pd., D selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd., M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Bapak Dr. Ridho Bahtra, S.Si, M.Pd selaku ketua Departemen Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Prof. Dr. Bafirman Hb, M.Kes. AIFO selaku Pembimbing yang tanpa lelah dan penuh kesabaran dalam membimbing penulis untuk penyelesaian skripsi ini.

5. Tim penguji Bapak Drs. Apri Agus, M.Pd dan Bapak Dr. Nugroho Susanto, S.Pd., M.Or yang telah memberikan segala kritikan dan masukan yang membangun untuk menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh Dosen dan Staff Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Teristimewa kepada orang tua yang penulis cintai, dan selalu memberikan nasehat, motivasi, dukungan baik dalam bentuk material maupun moral.
8. Bapak Handri Hanafi, S.Pd selaku pembina ekstrakurikuler bola basket, bapak dr. Roni Yenes, M. Pd sebagai validator 1 (Dosen Kepelatihan Olahraga), bapak Hasanul Arifin Mares, S.H selaku pelatih ekstrakurikuler bola basket SMA negeri 4 Padang dan sebagai validator 2, dan bapak Afri Kanady sebagai validator 3 (pelatih SMA Adabiah 2 Padang) yang telah memotivasi dan membantu dalam penyelesaian Skripsi ini.
9. Adik-adik siswa/i SMA negeri 4 Padang, yang menjadi sampel pada penelitian ini. Terimakasih atas bantuan serta semangat yang diberikan selama proses penelitian.
10. Rekan-rekan mahasiswa, terutama Departemen Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan masukan dan saran dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.
11. Teruntuk teman-teman oplosan (Putri Rahmadini, Rani Nurhasanah, dan Sri Nengki Sartika Putri) Terima kasih atas pengalaman-pengalaman bahagia yang tak terlupakan serta bantuan selama pengerjaan skripsi ini.

12. Pada rekan-rekan masa per-sekripsian, terimakasih atas suka dan duka, serta bantuan dan dukungan semangat yang diberikan kepada penulis.

Besar harapan penulis agar karya tulis ini dapat bermanfaat dan menambah ilmu bagi para pembacanya. Penulis menyadari sepenuhnya tulisan ini jauh dari kesempurnaan, penulis mengharapkan masukan dan saran agar skripsi ini menjadi lebih baik.

Padang, April 2024

Anggun Wulandari

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI</b>	
<b>HALAMAN PENGESAHAN UNTUK UJIAN SKRIPSI</b>	
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Pembatasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	10
G. Spesifikasi Produk.....	11
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA.....</b>	<b>12</b>
A. Landasan Teori.....	12
1. Hakikat Pengembangan.....	12
2. Hakikat Model.....	13
3. Hakikat Latihan.....	14
4. Hakikat Permainan Bola Basket.....	18
5. Teknik Dasar Bola Basket.....	21

6. Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Bola Basket.....	30
B. Rancangan Model.....	32
C. Penelitian Yang Relevan.....	42
D. Kerangka Berpikir.....	44
E. Pertanyaan Penelitian.....	45
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>46</b>
A. Jenis Penelitian.....	46
B. Definisi Operasional.....	54
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	56
D. Subjek Penelitian.....	56
E. Uji Coba Desain.....	57
F. Jenis Data .....	58
G. Instrumen Pengumpulan Data .....	58
H. Teknik Pengumpulan Data.....	59
I. Teknik Analisis Data.....	60
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>64</b>
A. Hasil Pengembangan.....	64
B. Hasil Penelitian.....	65
1. Pengembangan Model Latihan Valid Digunakan .....	65
2. Pengembangan Model Latihan Layak Dgunakan .....	67
3. Pengembangan Model Latihan Efektif Digunakan.....	69
C. Pembahasan.....	82
D. Kelebihan dan Kekurangan Model.....	87
E. Keterbatasan Penelitian.....	88
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>89</b>
A. Kesimpulan.....	89
B. Saran.....	89
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>91</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>95</b>

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
1. Data Prestasi Siswa/i Ekstrakurikuler SMA negeri 4 Padang Pada Tahun 2015 – 2023 .....	4
2. Ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Padang .....	31
3. Model Latihan Teknik Dasar Bola Basket.....	36
4. Kategori Validasi Menurut Ridwan.....	61
5. Kategori Kelayakan Menurut Arikunto.....	62
6. Data Hasil Ahli Bidang Bola Basket Sebelum Uji Coba Kelompok Kecil.....	65
7. Hasil Kuesioner untuk Siswa/i Bidang Bola Basket Sebelum Uji Coba Kelompok Kecil.....	67
8. Hasil Kuesioner untuk Siswa/i Bidang Bola Basket Uji Coba Kelompok Besar .....	68
9. Hasil Rata-rata Tes Praktik pada Kemampuan <i>Dribble</i> Pada Uji Kelompok Kecil.....	70
10. Hasil Rata-rata Tes Praktik pada Kemampuan <i>Passing</i> Pada Uji Kelompok Kecil.....	72
11. Hasil Rata-rata Tes Praktik pada Kemampuan <i>Shooting</i> Pada Uji Kelompok Kecil.....	74
12. Hasil Rata-rata Tes Praktik pada Kemampuan <i>Dribbling</i> Pada Uji Kelompok Besar .....	76
13. Hasil Rata-rata Tes Praktik pada Kemampuan <i>Passing</i> Pada Uji Kelompok Besar .....	78
14. Hasil Rata-rata Tes Praktik pada Kemampuan <i>Shooting</i> Pada Uji Kelompok Besar .....	80
15. Pembahasan Metode Borg & Gall Research and Development (R&D).....	82

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
1. Permainan Bola Basket .....	18
2. Ring, Papan Pantul, dan Bola Basket.....	20
3. Lapangan Bola Basket.....	20
4. Teknik <i>Dribble</i> .....	22
5. Teknik <i>Passing</i> .....	24
6. Teknik <i>Shooting</i> .....	27
7. Teknik <i>Pivot</i> .....	28
8. Teknik <i>Rebound</i> .....	29
9. Pelaksanaan <i>Dribble</i> .....	33
10. Pelaksanaan <i>Passing</i> .....	33
11. Pelaksanaan <i>Shooting</i> .....	34
12. Diagram Kerangka Berpikir.....	44
13. Langkah-langkah Penggunaan Penelitian Metode <i>Research and Development</i> (R&D) .....	47
14. <i>AAHPER control-dribble test (right hand)</i> .....	50
15. <i>AAHPER control-dribble test (left hand)</i> .....	51
16. Pelaksanaan Passing Test.....	52
17. Pelaksanaan Shooting Test.....	53
18. Grafik Penilaian Kemampuan <i>Dribble</i> Uji Coba Kelompok Kecil.....	70
19. Grafik Penilaian Kemampuan <i>Passing</i> Uji Coba Kelompok Kecil.....	72
20. Grafik Penilaian Kemampuan <i>Shooting</i> Uji Coba Kelompok Kecil.....	74
21. Grafik Penilaian Kemampuan <i>Dribble</i> Uji Coba Kelompok Besar.....	76
22. Grafik Penilaian Kemampuan <i>Passing</i> Uji Coba Kelompok Besar.....	78
23. Grafik Penilaian Kemampuan <i>Shooting</i> Uji Coba Kelompok Besar .....	80

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
1. Lampiran Surat Tugas Dosen Pembimbing .....	95
2. Lampiran Surat Izin Penelitian .....	96
a. Surat Izin Penelitian dari Fakultas .....	96
b. Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Provinsi Sumatera Barat .....	98
c. Surat Izin Penelitian dari SMA negeri 4 Padang .....	99
3. Lampiran Model Latihan Teknik Dasar Bola Basket .....	100
4. Lampiran Validator .....	103
a. Permohonan Validator 1 untuk Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan .....	103
b. Hasil Kuesioner Validator .....	104
1) Validator 1 .....	104
2) Validator 2 .....	108
3) Validator 3 .....	112
c. Lisensi Validator .....	116
d. Lampiran Data Hasil Validasi Ahli .....	117
5. Lampiran Data Hasil Kuesioner .....	119
a. Uji Coba Kelompok Kecil .....	119
b. Uji Coba Kelompok Besar .....	121
6. Lampiran Format Data Penilaian Tes Praktik ( <i>Pre-test &amp; Post-test</i> ) .....	123
7. Lampiran Hasil Data Penilaian Tes Praktik ( <i>Pre-test &amp; Post-test</i> ) .....	128
8. Lampiran Dokumentasi .....	144

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Menurut Undang-Undang No. 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan, pada Pasal 1 ayat 12 menyatakan bahwa olahraga prestasi merupakan olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Adapun salah satu contoh olahraga prestasi yang dimaksud yakni permainan bola basket. Menurut (Mahyuddin & Sudirman, 2021), dia mengemukakan bahwa “Permainan bola basket adalah bentuk olahraga berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima pemain yang saling bertanding dalam mencetak poin dengan memasukkan bola ke keranjang (*ring*) lawan”.

Permainan bola basket merupakan olahraga cukup digemari masyarakat, khususnya untuk olahraga prestasi dikalangan remaja. Olahraga basket di Indonesia terlihat perkembangannya kearah yang sangat baik, hal ini terlihat dari sudah banyak penyelenggaraan pertandingan-pertandingan yang digelar secara rutin baik itu diselenggarakan oleh daerah, nasional hingga internasional. Pada saat sekarang ini, untuk provinsi Sumatera Barat sendiri sudah mencari dan membenahi bibit-bibit unggul dari berbagai daerah yang terdapat dipelosok-pelosok Sumatera Barat. Adapun salah satu taktik serta strategi yang digunakan pemerintah setempat yaitu dengan sering mengadakan pertandingan-pertandingan antar sekolah baik itu se-kota Padang maupun tingkat se-Sumatera Barat, bahkan juga ada pertandingan antar klub yang setiap tahun biasa diselenggarakan baik itu

dari Kejurda (kejuaraan tingkat daerah), Kejurprov (kejuaraan tingkat provinsi), hingga Kejurnas (kejuaraan tingkat nasional). Adapun tujuan kegiatan ini dilakukan yakni agar nantinya para atlet bola basket yang unggul akan di seleksi dan dibina oleh klub-klub ternama yang ada didaerahnya guna untuk dimainkan pada event antar provinsi hingga nasional untuk mewakili provinsi Sumatera Barat. Disisi lain, pada kalangan remaja saat ini banyak dari mereka berasumsi bahwa olahraga basket merupakan kegiatan yang positif dan juga pada olahraga ini kita bisa meraih suatu prestasi. Dan masih banyak manfaat lain yang didapat dari olahraga basket ini yakni seperti permainan ini sangat menyehatkan, mendidik, kompetitif dalam bersaing, menyenangkan, dan juga dapat melatih kepercayaan diri serta mental.

Pada permainan bola basket, untuk dapat mencapai prestasi puncak sebagai seorang pemain basket atau atlet basket, maka sangat diperlukannya latihan teknik, taktik, fisik, serta mental yang prima. Menurut (Indrayana & Yuliawan, 2019) menyebutkan bahwa adapun tujuan dan sasaran latihan pencapaian penampilan secara umum atau garis besar yakni; “(1) meningkatkan dan mengembangkan kualitas fisik umum dan menyeluruh, (2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus, (3) menambah dan menyempurnakan teknik, (4) mengembangkan dan menyempurnakan taktik, strategi serta pola bermain, dan (5) menambah dan menyempurnakan teknik dan meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis”.

Fisik merupakan salah satu faktor utama dalam permainan bola basket. Fisik ialah kemampuan biomotor atau komponen kebugaran yang dibutuhkan, adapun

komponen biomotor yang dimaksud meliputi kekuatan, kecepatan, daya tahan, koordinasi dan fleksibilitas. Maka dari itu kemampuan siswa dalam melakukan semua aktivitas gerakan dalam olahraga basket selalu melibatkan unsur-unsur komponen biomotor yakni kekuatan, kecepatan, durasi yang merupakan pemaparan dari unsur-unsur fisik, demikian hal tersebut memperkirakan bahwa dalam penguasaan teknik-teknik yang baik dan benar akan selalu berkaitan dan berhubungan dengan kapasitas fisik seseorang, dikarenakan fisik merupakan faktor pendukung utama dalam menjalankan pelaksanaan gerakan teknik-teknik yang ada.

Faktor selanjutnya yang juga tak kalah penting dimiliki oleh seorang siswa atau atlet yakni kemampuan teknik dasar. Faktor ini merupakan faktor pendukung yang sangat penting dalam keberhasilan siswa atau atlet basket untuk mencapai prestasi puncak. Pada permainan basket terdapat 3 teknik dalam pelaksanaannya yaitu teknik dasar mengoper bola atau *passing* (*chest pass*, *bounce pass*, dan *overhead pass*), teknik dasar menggiring bola (*dribbling*), dan teknik dasar menembak bola (*shooting*) (Malik & Rubiana, 2019). Setelah menguasai pelaksanaan teknik-teknik dasar tersebut dengan benar maka dalam permainan bola basket seorang atlet akan lebih mudah bermain dengan baik dan jalur permainan pun akan berjalan dengan lancar dan teratur. Kemudian, faktor pendukung dalam permainan bola basket yang terakhir yaitu taktik. Taktik merupakan suatu siasat yang dirancang dan nantinya akan dilaksanakan oleh pemain didalam suatu pertandingan, penggunaan taktik adalah bentuk suatu usaha

dalam mengembangkan kreativitas serta improvisasi dalam menentukan alternatif terbaik untuk memperoleh hasil yang maksimal.

Permainan bola basket merupakan olahraga yang berdasarkan kebiasaan, adapun maksudnya yakni seorang atlet bola basket yang baik sangat membutuhkan proses latihan atau bermain yang dilakukan secara berkelanjutan (*continue*) atau berulang-ulang (Fatahillah, 2018) .Dengan adanya latihan yang teratur dan berkelanjutan hal ini akan dapat mengiringi keberhasilan pemain. Disamping itu, apabila proses latihan yang dilakukan secara terus-menerus tanpa adanya suatu variasi latihan didalamnya maka hal ini dapat menimbulkan kejenuhan, hilangnya semangat dalam mengikuti sesi latihan serta itu bisa membahayakan siswa atau atlet karena proses dilakukan dengan konsentrasi yang rendah sehingga hasilnya tentu mengecewakan. Maka dari itu, pelatih sangat dituntut untuk bisa menyiapkan pelatihan yang bervariasi tetapi dengan tujuan latihan yang sama. Pemberian variasi latihan dalam permainan bola basket merupakan suatu cara serta solusi yang baik agar atlet atau siswa tidak merasa bosan sehingga mereka meninggalkan latihan, serta bisa memberikan kesempatan untuk atletnya agar lebih bisa menikmati proses pelatihan dengan senang, gembira dan tanpa beban.

Tabel 1  
Data Prestasi Siswa/i Ekstrakurikuler SMA negeri 4 Padang  
Pada Tahun 2015 - 2023

No	Tahun	Putra	Putri	Nama Pertandingan
1.	2015	Juara 1	Juara 2	Smantri Cup
2.	2016	Juara 1	Juara 3	Smantri Cup

3.	2017	-	Juara 3	Smantse' Cup VI
4.	2018	-	Juara 2	<i>Minang Youth Basketball Competition</i>
5.	2018	Juara 3	Juara 3	Smantse' Cup VII
6.	2019	Juara 2	Juara 2	Smantse' Cup VIII
7.	2019	Juara 2	Juara 1	Adabiah 2 Cup
8.	2020	Juara 3	-	Smanpabel Cup I
9.	2021	-	-	-
10.	2022	-	-	-
11.	2023	-	Juara 2	Smandoe Cup VI

( Sumber: @shsfourbasketball [Instagram post] )

Dari tabel diatas didapatkan bahwa pada ekstrakurikuler bola basket di SMA negeri 4 Padang dari tahun 2015 hingga tahun 2020 sering kali tim mereka mendapatkan juara. Pada tahun 2015, terlihat kedua tim bola basket putra dan putri SMA negeri 4 Padang berhasil mendapat juara 1 (putra) serta juara 2 (putri). Pada tahun 2016 tim bola basket SMA negeri 4 Padang kembali berhasil mendapat juara lagi pada *event* yang sama dengan tahun sebelumnya, tim putra berhasil mempertahankan juara 1 nya, sedangkan tim putri mendapat juara 3. Kemudian tahun 2017, terlihat hanya tim putri saja yang berhasil mendapat juara yakni juara 3 pada event smantse' cup VI dimana pada *event* ini SMA negeri 4 Padang merupakan tuan rumahnya. Terlihat pada tahun selanjutnya yaitu 2018, tim putri SMA negeri 4 Padang berhasil menjuarai dua pertandingan (juara 2 *minang youth basketball competition*, dan smantse'cup VII), sedangkan untuk putra nya hanya memenangkan satu pertandingan yakni pada *event* smantse'cup VII mendapat juara 3. Selanjutnya pada tahun 2019, dapat dilihat bahwa tim SMA

negeri 4 Padang berhasil memenangkan 2 pertandingan, yakni pada tim putra mendapat juara 2 pada *event* smantse'cup VIII dan *event* adabiah 2 cup, sedangkan untuk tim putrinya mendapat juara 2 *event* smantse'cup VIII dan juara 1 *event* adabiah 2 cup. Kemudian terakhir pada pertengahan bulan februari tahun 2020, terlihat pada tabel bahwa hanya tim putra yang berhasil mendapat juara, yaitu juara 3 pada *event* smanpabel cup I.

Pada tahun 2021 hingga awal bulan November tahun 2023, terlihat jelas bahwa tim SMA negeri 4 Padang mengalami penurunan drastis dalam prestasinya. Hal ini dikarenakan adanya wabah covid-19, yang berakibat pada ditiadakannya aktivitas diluar rumah. Kurang lebih 1 tahun tim SMA negeri 4 padang, tidak melakukan latihan dilapangan, mereka diinstruksi oleh pelatih mereka untuk latihan mandiri didalam rumah. Setelah wabah covid mulai berkurang tim SMA negeri 4 Padang mulai melakukan latihan diluar, namun latihan yang dilakukan sesuai dengan protokol kesehatan yang telah ditetapkan oleh pemerintah. Pada era *new* normal, tim SMA negeri 4 sudah mulai rutin melaksanakan latihannya seperti biasa. Dikarenakan pada saat wabah atlet sering kali tidak menjaga fisiknya, maka pada saat mereka mulai kembali latihan mereka mudah lelah. Setelah hampir 3 tahun, akhirnya pada awal bulan November 2023 tim putri berhasil mendapat juara 2 mereka pada *event* smandoe cup VI, namun untuk tim putra masih belum berhasil untuk memenangkan pertandingannya.

Berdasarkan survei yang telah dilakukan peneliti sebelumnya, diketahui bahwa pada sekolah-sekolah yang ada di kota Padang masih banyak terlihat tidak terdapatnya lapangan bola basket yang disediakan oleh pihak sekolah, hal ini

membuat tidak semua dari guru pendidikan jasmani dan olahraga yang mengajarkan bola basket pada siswa-nya dan terkadang guru-guru penjaskes tersebut agar bisa mengajarkan pelajaran bola basket ini ia harus memodifikasi sarana untuk matapelajaran bola basket ini misalnya saja dengan menggunakan ember yang bisa dijadikan ring serta banyak lagi hal yang bisa dilakukan. SMA negeri 4 Padang merupakan salah satu sekolah yang menyediakan sarana permainan bola basketnya, di sekolah ini disediakan lapangan bola basket, bola basket, serta ring basket. Namun, pada pelaksanaan dilapangan dalam 3 tahun terakhir ini terjadinya penurunan prestasi pada ekstrakurikuler bola basket. Peneliti melakukan observasi awal pada bulan juli tahun 2023, adapun hasil observasi yang peneliti dapat yaitu dilapangan terlihat siswa/i ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Padang dalam pelaksanaan latihan banyak dari mereka tidak bersemangat, terlihat juga dari beberapa pemain yang merasa bosan hal ini ditandai dengan terdapatnya beberapa siswa yang tidak serius dalam melakukan pelaksanaan latihan, dan juga siswa/i tersebut sering kali tidak datang dengan berbagai macam alasan. Dalam hal ini salah satu penyebabnya dikarenakan latihan yang terus-menerus dilakukan tanpa adanya variasi latihan, mereka hanya melakukan latihan yang sama setiap pertemuannya yang membuat mereka merasa jenuh dan bosan.

Hal tersebut berdampak pada kemampuan dan keterampilan yang dimiliki siswa/i SMA negeri 4 Padang. Dengan ketidak seriusan mereka dalam pelaksanaan teknik-teknik yang diajarkan oleh pelatihnya, ini dapat berakibat pada pelaksanaan pertandingannya yang tidak optimal serta seringkali dari mereka melakukan kesalahan-kesalahan teknik dasar yang ada dalam permainan bola

basket. Hal ini lah yang membuat prestasi dari siswa/i di SMA negeri 4 Padang semakin menurun tiap tahunnya.

Oleh karena itu, berdasarkan uraian permasalahan diatas penulis mencoba menyusun penelitian yang berjudul “Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Bola Basket Ekstrakurikuler di SMA Negeri 4 Padang”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang ada, terdapat beberapa identifikasi masalah yang timbul dalam judul diatas, yakni sebagai berikut:

1. Masih banyak kecenderungan siswa dalam melakukan pelaksanaan teknik dasar bola basket dengan gerakan teknik yang tergesa-gesa dan kurang tenang.
2. Kurangnya kemampuan siswa/i ekstrakurikuler bola basket dalam melakukan pelaksanaan teknik dasar bola basket yang baik dan benar saat melakukan latihan.
3. Kurangnya keterampilan teknik dasar bola basket yang dimiliki siswa/i ekstrakurikuler bola basket dalam pelaksanaan pertandingan mereka.
4. Masih terbatasnya model-model latihan teknik-teknik dasar bola basket di SMA negeri 4 Padang.
5. Belum teridentifikasinya model-model latihan teknik dasar bola basket yang baru untuk siswa/i dalam melakukan pelatihan.

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang dikemukakan diatas, dan agar dalam penelitian ini tidak terlalu luas jangkauannya maka perlu ada pembatasan masalah. Adapun batasan masalah penelitian ini yakni terkait pengembangan model latihan teknik dasar yang ada dalam permainan bola basket seperti *dribbling*, *passing*, dan *shooting*.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan peneliti terkait permainan bola basket maka dapat ditarik kesimpulan bahwa rumusan permasalahan penelitian ini adalah:

1. Apakah pengembangan model latihan teknik dasar bola basket untuk ekstrakurikuler bola basket di SMA negeri 4 Padang yang digunakan valid?
2. Apakah pengembangan model latihan teknik dasar bola basket untuk ekstrakurikuler bola basket di SMA negeri 4 Padang yang digunakan layak?
3. Apakah pengembangan model latihan teknik dasar bola basket untuk ekstrakurikuler bola basket di SMA negeri 4 Padang yang digunakan efektif?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan penelitian yang ada, maka adapun tujuan penelitian yang akan dicapai, yakni:

1. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan siswa/i SMA Negeri 4 Padang setelah pemberian materi pengembangan model latihan teknik dasar bola basket.
2. Meningkatkan pengetahuan serta minat siswa/i SMA N 4 Padang terhadap olahraga bola basket.
3. Menciptakan bentuk pengembangan model latihan teknik dasar bola basket untuk ekstrakurikuler di SMA Negeri 4 Padang.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Masalah dalam penelitian ini sangat penting untuk diteliti dengan harapan dapat memberi manfaat antara lain:

1. Manfaat secara teoritis  
Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam ilmu pengetahuan dan pendidikan.
2. Manfaat secara praktis
  - a. Bagi penulis, penelitian ini dapat menambah wawasan, pengalaman dan pengetahuan baru.
  - b. Bagi siswa, penelitian ini dapat meningkatkan kemampuan *dribbling*, *passing*, dan *shooting* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 4 Padang dalam bermain bola basket yang dijadikan objek penelitian.
  - c. Bagi pelatih, dapat dijadikan sebagai masukan dan pedoman pelatih ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 4 Padang mengenai penerapan latihan teknik dasar bola basket.

- d. Bagi kampus diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan dan pertimbangan dalam menentukan program-program tambahan dalam matakuliah bola basket. Dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi penelitian tentang karya ilmiah untuk dapat dikembangkan lebih lanjut.

### **G. Spesifikasi Produk**

Pada penelitian ini, produk yang dihasilkan berupa 4 latihan *dribble*, 3 latihan *passing* dan 3 latihan *shooting*. Spesifikasi dari pengembangan latihan teknik dasar ini dikembangkan pada keterampilan *dribble*, *passing* dan *shooting* dengan menggunakan media lapangan, bola basket, cone, peluit serta peralatan yang dirasa perlu. Dalam penelitian, nantinya pada awal dan akhir pertemuan akan diadakan tes keterampilan teknik dasar bola basket sehingga akan terlihat peningkatan hasil dari teknik dasar bola basket tersebut.