
PENINGKATAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR BOLABASKET MENGUNAKAN VARIASI LATIHAN PADA PESERTA DIDIK

Andi Temmassonge¹

Program Studi Pendidikan Olahraga
Pascasarjana Universitas Negeri Malang Afiliasi
e-mail korespondensi: andi.songe96@gmail.com

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima: Bulan-Tahun
Disetujui: Bulan-Tahun
Dipublikasikan : Bulan-Tahun

Kata Kunci:

bolabasket, variasi latihan
bolabasket dan peserta didik

Abstrak

Tujuan review artikel ini adalah mengkaji dan menganalisis peningkatan teknik dasar bolabasket dengan menggunakan variasi latihan. Penelusuran artikel menggunakan google scholar dengan kata kunci peningkatan teknik dasar bolabasket dengan menggunakan variasi latihan, yang dipublikasikan sejak tahun 2000 sampai dengan 2020. Hasil yang diperoleh adalah sebagai berikut dari 15 artikel telah di review menunjukkan bahwa peningkatan teknik dasar bolabasket dengan menggunakan variasi latihan dapat meningkatkan keterampilan keterampilan yang diberikan kepada peserta didik. Metode yang digunakan dalam penyelesaian artikel ini menggunakan data base google scholar. Kesimpulan dari 15 artikel yang telah di review menunjukkan bahwa variasi latihan bolabasket untuk meningkatkan hasil proses pembelajaran dapat dikategorikan sangat baik.

Abstract

The purpose of this review article is to examine and analyze the improvement of basic basketball techniques using a variety of exercises. Search for articles using google scholar with the keyword improvement of basic basketball techniques by using variations of exercise, published from 2000 to 2020. The results obtained are as follows from 15 articles that have been reviewed showing that improving basic basketball techniques by using variations of exercise can improve skills given to learners. The method used in completing this article uses the Google Scholar data base. The conclusions of the 15 articles that have been reviewed indicate that the variations of basketball training to improve the results of the learning process can be categorized as very good.

PENDAHULUAN

Permainan bolabasket merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari, baik masyarakat maupun kalangan pelajar dan mahasiswa. Melalui kegiatan permainan bolabasket ini para pelajar banyak memperoleh manfaat khususnya dalam pertumbuhan fisik, mental, dan sosial. Permainan bolabasket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu. Setiap regu terdiri atas lima orang pemain. Adapun permainan ini bertujuan untuk mencetak angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke ring lawan dan mencegah lawan untuk mendapatkan nilai (PERBASI, 2014:1). Untuk bermain bolabasket ada beberapa hal yang harus diperlukan untuk membuat permainan yang menarik diaman teknik-teknik dasar dalam permainan bolabasket yaitu passing, shooting, rebound dan dribbling. Teknik dasar tersebut menjadi acuan untuk mencapai.

Menurut Ahmadi (2007:2) “olahraga permainan bolabasket adalah salahsatu olahraga yang mudah dipelajari dan sederhana sehingga yang memainkan olahraga ini mudah untuk dipelajari dan dikuasai dengan sempurna namun diperlukan suatu latihan yang baik untuk memdapatkan kerja sama tim yang baik pula.”. Olahraga bolabakset ini terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai, seperti dribbling, passing, shooting, rebound, dan pivot. Dalam pembelajaran bolabasket terkadang peserta didik merasa kebosanan dengan pembelajaran yang monoton. Maka dari itu variasi latihan dalam suatu pembelajaran sangatlah penting untuk diberikan kepada peserta didik agar tidak terjadi kebosanan atau kejenuhan kepada peserta didik saat melakukan suatu proses pembelajaran.

Budiwanto (2012:22) menyatakan “bahwa kemampuan seorang pelatih untuk kreatif, untuk menemukan dan untuk bekerja dengan imajinasi untuk mendapatkan suatu keberhasilan menjadi tantangan penting yang harus dilalui seorang pelatih dalam proses latihan yang diberikan.”. Kemampuan seorang pelatih dalam memberikan variasi latihan memang dibutuhkan dalam menyiasati perkembangan formasi pertahanan yang mulai sulit ditembus dan lagi untuk meminimalisir tingkat kejenuhan pada atlet. Muhajir (2007: 199) mengatakan “variasi latihan dilakukan terutama untuk mempelajari teknik permainan bolabasket, agar siswa menguasai unsur-unsur dalam permainan. Selanjutnya ia menambahkan “variasi rangkaian latihan mengandung unsur-unsur dasar, antara lain melempar, menangkap bola, menggiring dan menembak bola ke keranjang. Latihan dimulai dengan gerak-gerak sederhana. Kemudian dilanjutkan dengan bentuk-bentuk yang lebih rumit dan berakhir pada penerapan teknik-teknik yang dipelajari dalam jenis permainan dari rangkaian permainan yang sesuai.

Dengan bentuk variasi latihan yang beragam dan tidak monoton maka bukan tidak mungkin atlet akan memiliki motivasi latihan yang tinggi. Namun, peran pelatih yang kreatif dan memiliki kemampuan dalam menerapkan variasi latihan juga diperlukan dalam menunjang keberhasilan program latihan. Selain itu dari sisi atlet juga harus memelihara motivasi latihan, karena jika motivasi mereka turun maka akan terjadinya kejenuhan. Hal tersebut memang sering dialami para atlet jika dirinya tidak bisa menjaga keseimbangan tersebut.

Berdasarkan masalah yang ditemukan, maka solusi yang ditawarkan penulis adalah mengelompokkan temuan artikel hasil penelitian tersebut kedalam topik yang selaras dengan variabel yaitu bolabasket, variasi latihan bolabasket dan peserta didik.

Tujuan penulisan artikel ini adalah menganalisis artikel hasil penelitian tentang peningkatan keterampilan teknik dasar bolabasket menggunakan variasi latihan pada peserta didik yang sudah dipublikasikan melalui google scholer selama kurun waktu 20 tahun, dengan mengelompokkan ke dalam tiga topik yaitu bolabasket, variasi latihan bolabasket dan peserta didik.

PEMBAHASAN

Berdasarkan laporan riskesdas tahun 2018, didapatkan beberapa data mengenai perilaku penduduk Indonesia usia anak-anak. 94,7% anak sudah melaksanakan sikat gigi, namun hanya 2,8% saja yang telah melakukannya dengan benar. Berkaitan dengan perilaku konsumsi tembakau usia 15 tahun keatas, rata-rata sebesar 33,8% anak menjadi perokok aktif setiap hari, dan 0,9% lainnya merokok dengan intensitas kadang-kadang. Proporsi konsumsi minuman beralkohol pada penduduk umur 10 tahun keatas mencapai 3,3% dengan kecenderungan konsumsi alkohol berlebihan sebesar 0,8%. Proporsi pemberantasan sarang nyamuk (psn) yang dilakukan rumah tangga dengan 3m sebesar 31,2%. Persentase ketidaktahuan tentang hiv/aids di Indonesia mencapai 2%. Badan kependudukan dan keluarga berencana nasional (2012) menyebutkan bahwa jumlah remaja yang pernah melakukan ciuman sebesar 93,7%, pernah menonton film porno sebesar 97%, *genital stimulation* dan oral seks, dan 62,7% remaja mengaku tidak perawan lagi serta 21,2% diantaranya pernah melakukan aborsi. Berbagai data menunjukkan masih rendahnya pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi terutama yang berhubungan dengan masa subur dan organ reproduksi (bkkbn, 2009). Data lainnya adalah data mengenai perilaku hidup bersih dan sehat penduduk secara umum, di mana di dalamnya termasuk penduduk usia anak-anak. Sebanyak 88,2% penduduk telah buang air besar dengan benar, yaitu di jamban. Hanya 49,8% penduduk Indonesia yang telah dapat melakukan cuci tangan menggunakan sabun dengan benar. Sebanyak 33,5% penduduk di Indonesia masuk dalam kategori kurang aktif dalam beraktivitas.

Menurut Sunaryo (2004) perilaku manusia dipengaruhi oleh faktor endogen atau faktor genetik seperti ras, jenis kelamin, sifat fisik, kepribadian, bakat dan intelegensi. Selain itu ada pula faktor eksogen atau faktor dari luar individu yang meliputi lingkungan, pendidikan, agama, sosial ekonomi dan kebudayaan. Selain itu ada pula faktor lain seperti susunan saraf pusat, persepsi dan emosi. Sejalan dengan itu, Notoatmodjo, (2007: 16-17 dan 178) menyebutkan bahwa perilaku terbentuk atas 3 faktor utama yaitu faktor predisposisi, faktor pemungkin, dan faktor penguat. Faktor predisposisi mencakup pengetahuan dan sikap masyarakat, tradisi dan kepercayaan masyarakat terhadap hal yang berkaitan, sistem nilai yang dianut masyarakat, tingkat pendidikan, dan tingkat sosial ekonomi. Faktor pemungkin meliputi ketersediaan sarana dan prasarana bagi masyarakat. Faktor penguat dapat berasal dari sikap dan perilaku tokoh yang disegani. Perilaku terbentuk sebagai refleksi dari berbagai gejala kejiwaan, namun pengetahuan merupakan suatu hal yang tidak dapat diabaikan dalam pembentukan perilaku.

Peranan Guru Terhadap Perilaku Hidup Sehat

Menurut Setyo (2010), di dalam pendidikan kesehatan yang juga bagian dari Usaha Kesehatan Sekolah, guru PJOK memiliki peran diantaranya adalah: menanamkan kebiasaan hidup sehat dikalangan siswa, melakukan pengawasan dan pemeriksaan kebersihan siswa, melakukan pengawasan dan pemeriksaan kebersihan lingkungan sekolah, melakukan P3K dan pengobatan ringan dalam batas-batas kemampuannya, mengenal tanda-tanda penyakit menular beserta masalahnya dan mengetahui usaha-usaha sebagai tindakan selanjutnya, mengamati kelainan tingkah laku siswa. Guru PJOK juga berperan dalam menanamkan dan membudayakan pola hidup sehat siswa, pola hidup sehat siswa akan terbentuk apabila usaha menanamkan perilaku hidup sehat dilakukan secara berkesinambungan pada setiap jenjang satuan pendidikan, dengan maksud pada akhirnya siswa memiliki taraf pola hidup yang baik di semua aspek. Oleh karena itu, peranan guru disekolah sangatlah besar terhadap kebiasaan siswa nantinya, maka sebaiknya selain mengajarkan mengenai kebiasaan hidup sehat, guru juga dapat memberikan contoh yang baik terhadap siswanya.

METODE

Metode yang digunakan dalam penyelesaian artikel ini menggunakan data base google scholar untuk referensi artikel yang telah di review dengan kata peningkatan keterampilan teknik dasar

bolabasket menggunakan variasi latihan pada peserta didik, yang diterbitkan sejak tahun 2000 sampai dengan 2020.

HASIL REVIEW

Berdasarkan hasil *review* artikel yang telah dilakukan, maka dapat dikemukakan sebagai berikut:

- 1. Penulis:** Erwin Tri Sukma, Eka Supriatna, Ahmad Atiq
Judul: upaya peningkatan keterampilan teknik dasar basket melalui variasi latihan siswa ekstrakurikuler sman 1 sintang
Tujuan: untuk mengetahui pengaruh upaya peningkatan keterampilan teknik dasar bola basket melalui variasi latihan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMAN 1 Sintang
Metode: metode eksperimen dengan model pretest posttest one grup
Sampel: siswa yang mengikuti ekskul bolabasket di SMA 1 Sintang
Hasil: dalam penelitian ini peneliti mendapatkan Hasil analisis data yang *t*-test untuk keterampilan passing yaitu sebesar 5,664 dengan derajat kebebasan $db=(N-1)$ adalah $20-1=19$ dan taraf signifikansi 5% peneliti memperoleh nilai *t*-tabel sebesar 2,093. Sedangkan *t*-test keterampilan dribble peneliti, dapatkan hasil sebesar 7,232 dengan derajat kebebasan $db=(N-1)$ adalah $20-1=19$ dan pada taraf signifikansi 5% diperoleh nilai *t*-tabel sebesar 2,093. Selanjutnya selanjutnya peneliti melakukan uji-*t* dan didapatkan nilai *t*-test untuk keterampilan shooting yaitu sebesar 4,968 dengan derajat kebebasan $db=(N-1)$ adalah $20-1=19$ dan pada taraf signifikansi 5% diperoleh nilai *t*-tabel sebesar 2,093. Berdasarkan hasil tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa keterampilan teknik dasar bola basket dengan variasi latihan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Sintang terdapat peningkatan keterampilan bolabasket melalui variasi latihan yang diberikan.
- 2. Penulis:** Andi Temmassonge
Judul: Upaya meningkatkan keterampilan teknik dasar pivot bolabasket dengan menggunakan variasi latihan pivot bagi tim bolabasket putri smpk mardiwiyata kot malang.
Tujuan: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan keterampilan *pivot* menggunakan variasi latihan *pivot* bagi tim bolabasket putri SMPK Mardi Wiyata Kota Malang yang dilaksanakan di lapangan bolabasket SMPK Mardi Wiyata Kota Malang.
Metode: PTK
Sampel: 12 peserta
Hasil: Penelitian ini menunjukkan peningkatan peserta dalam melakukan keterampilan teknik dasar *pivot* bolabasket setelah dilakukan latihan dengan memberikan variasi latihan teknik dasar *pivot* bolabasket terdapat peningkatan yang baik. Pada siklus 1 Tingkat keberhasilan peserta sudah mulai ada peningkatan yaitu sebesar 5,21% setelah diberikan perlakuan, berhubungan peningkatan yang terjadi pada siklus 1 masih kurang maka penelitian dilanjutkan ke siklus 2. Siklus 2, peserta tim putri ekstrakurikuler bolabasket SMPK Mardi Wiyata Kota Malang jauh lebih meningkat dibandingkan siklus 1 dimana peningkatan siklus 2 sebesar 21,88% dari siklus pertama, maka dari itu penelitian ini telah mencapai tingkat keberhasilan.
- 3. Penulis:** Yustyanita, Retno
Judul: Meningkatkan keterampilan shooting bolabasket menggunakan variasi latihan dribble shoot dan jump shoot pada tim bolabasket putri Universitas Negeri Malang
Tujuan: untuk meningkatkan keterampilan shooting dengan menggunakan teknik latihan bervariasi pada atlet bolabasket di Universitas Negeri Malang.
Metode: penelitian tindakan olahraga dengan pendekatan deskriptif kuantitatif dan kualitatif.
Sampel: 15 atlet.
Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan teknik shooting atlet bolabasket Universitas Negeri Malang mengalami peningkatan setelah diberikan latihan shooting dengan berbagai variasi. Latihan ini dilakukan dengan dua siklus 6 pertemuan setiap siklus. Tingkat keberhasilan atlet bolabasket Universitas Negeri Malang pada siklus 1 dengan persentase

ketuntasan keseluruhan teknik shooting hasil dari observer 1(peneliti) sebanyak 40% dari observer 2 (pelatih) sebanyak 39%. Sedangkan tingkat keberhasilan atlet bolabasket Universitas Negeri Malang pada siklus 2 dengan persentase ketuntasan keseluruhan teknik shooting hasil dari observer 1(peneliti) sebanyak 74,2% dari observer 2 (pelatih) sebanyak 79,04%.

4. **Penulis:** Daharis dan Ahmad Rahmadani
Judul: peningkatan keterampilan bermain bola basket melalui metode latihan variasi pada pembelajaran pendidikan jasmani siswa sma negeri 10 pekan baru
Tujuan: untuk mengetahui peningkatan keterampilan bermain bola basket melalui metode variasi pada pembelajaran pendidikan jasmani siswa SMAN 10 Kota Pekanbaru
Metode: kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen
Sampel: 41 orang siswa laik-lak
Hasil: bahwa metode variasi dapat meningkatkan keterampilan dasar bermain bola basket pada pembelajaran pendidikan jasmani siswa SMAN 10 Kota Pekanbaru.
5. **Penulis:** Muhammad Ramli Buhari, Muchamad Samsul Huda dan Syamsudduha
Judul: penerapan variasi pembelajaran berpola untuk meningkatkan hasil belajar dribbling bola basket siswa smp negeri 2 samarinda
Tujuan: mengetahui peningkatan hasil belajar dribbling bola dalam permainan bola basket melalui penerapan variasi pembelajaran pada siswa SMP Negeri 2 Samarinda.
Metode: PTK
Sampel: siswa smp negeri 2 samarinda
Hasil: Ketuntasan belajar klasikal yang harus dicapai pada mata pelajaran Penjas di SMP Negeri 2 Samarinda yaitu 75% dari jumlah siswa memperoleh nilai sekurang-kurangnya 65 dan aktivitas belajar siswa dianggap tuntas apabila meningkat hingga 75%. Penerapan variasi pembelajaran yang diberikn pada siswa SMP negeri 2 Samarunda dapat meningkatkan hasil belajar dribbling bolabasket, hal ini dapat dilihat pada hasil belajar dribbling bola basket siswa dari siklus I memperoleh skor rata-rata 67,5%, dan siklus II memperoleh skor rata-rata 76,2%. Dari hasil data yang diperoleh melalui lembar pengamatan siswa dan lembar tes praktik, penelitian tindakan kelas ini dinyatakan sudah mencapai ketuntasan klasikal sebesar 76,2%
6. **Penulis:** Zena Anfidu Langga dan Supriyadi
Judul: pengaruh model latihan menggunakan metode praktik distribusi terhadap keterampilan dribble anggota ekstrakurikuler bolabasket smpn 18 malang
Tujuan: penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model latihan dalam metode praktik distribusi terhadap meningkatnya keterampilan dribble bolabasket pada anggota ekstrakurikuler bolabasket SMPN 18 Malang.
Metode: pra-eksperimental model pretest dan posttest
Sampel: 20 siswa
Hasil: Analisis uji-t amatan ulang diperoleh hasil t hitung = 5.169 > t tabel = 1.72913. Berdasarkan hasil analisis tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa adanya pengaruh model latihan menggunakan metode praktik distribusi yang signifikan terhadap peningkatab keterampilan dribble anggota ekstrakurikuler bolabasket SMPN 18 Malang.
7. **Penulis:** Imam Hari Priyono
Judul: Upaya Peningkatan Kemampuan menggiring bola Dalam Permainan Bola Basket Melalui Variasi Latihan Dribble Pada Kelas XI IPA III SMAN Jatiroto
Tujuan: (1) Ingin mengetahui variasi zig-zag dapat meningkatkan motivasi belajar drible pada permainan bola basket dan (2) Ingin mengetahui melalui variasi zig-zag dalam mendrible bola basket dapat meningkatkan prestasi siswa
Metode: PTK
Sampel: Siswa Kelas XI IPA.3
Hasil: hasil analisis peningkatan kemampuan pada table 5dan6, baik dalam peningkatan jumlah siswa golongan Baik Sekali dari 3 menjadi 11 dengan prosentasi dari 7,5 % menjadi 27,5 %, untuk golongan Baik dari 4 menjadi 19 dengan prosentasi 10 % meningkat menjadi 47,5 %. Sehingga dapat diambil kesimpulan yaitu (1) latihan drible zig-zag sangat berperan untuk meningkatkan motivasi siswa dan (2) latihan drible zig-zag sangat berperan untuk meningkatkan kemampuan drible dalam permainan bola basket.
8. **Penulis:** Reza Fransuka, Wiwik Yunitaningrum,Edi Purnomo
Judul: pengaruh variasi pembelajaran terhadap hasil belajar teknik dasar dribble bola basket pada siswa kelas vii

Tujuan: untuk mengetahui pengaruh variasi pembelajaran terhadap hasil belajar teknik dribble bola basket pada siswa-siswi kelas VII B SMPN 10 Pontianak

Metode: eksperimen dengan bentuk pre-eksperimental design

Sampel: 36 siswa

Hasil: Hasil penelitian dan analisis data yang diperoleh rata-rata tes awal 62,04 dan rata-rata tes akhir 77,59 (meningkat sebesar 15,55). Selanjutnya berdasarkan analisis uji pengaruh penarikan hipotesis nilai thitung yaitu sebesar 7,62 dengan melihat tabel statistik dimana pada derajat kebebasan $dk=(N-1)$ adalah $36-1=35$ dan pada taraf signifikansi 5% diperoleh nilai ttabel sebesar 2,032. Dengan demikian nilai thitung $>$ ttabel yaitu $7,62 > 2,032$, hipotesis diterima. Adapun persentase peningkatan adalah sebesar 25,08%. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa variasi pembelajaran memiliki pengaruh positif terhadap hasil belajar teknik dribble bola basket.

9. **Penulis:** Arif dan Supriyadi

Judul: Meningkatkan Kemampuan Teknik Dribble Menggunakan Metode Drill Variasi

Tujuan: untuk mengetahui peningkatan kemampuan teknik dribble dengan menerapkan metode drill variasi.

Metode: penelitian tindakan (action research) dengan dua siklus

Sampel: 12 atlet

Hasil: hasil analisis dan pembahasan hasil penelitian yang sudah dilaksanakan terjadi peningkatan keterampilan teknik dribble menggunakan metode drill variasi pada atlet klub Indonesia Muda. Pada observasi awal keberhasilan tindakan teknik dribble sebesar 43,9%. Pada siklus 1 mengalami peningkatan menjadi 60,60% dan pada siklus 2 meningkat menjadi 79,13%.

10. **Penulis:**

Judul: Peningkatan Hasil Belajar Lay Up Shoot Melalui Penerapan Variasi Pembelajaran Siswa SMA Darul Ilmi Murni Medan

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lay up shoot basket melalui penerapan variasi belajar pada siswa kelas XI SMA Darul Ilmi Murni Medan pada tahun 2017

Metode: ptk

Sampel: siswa kelas XI

Hasil: Berdasarkan hasil analisis data dapat diasumsikan bahwa melalui variasi pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar lay up shoot basket di kelas XI siswa Darul Ilmi Medan.

11. **Penulis:** Moch. Reza Kuncoro dan Yakti

Judul: Pengembangan variasi model latihan shooting bolabasket pada Tim Bolabasket Universitas Negeri Malang

Tujuan: untuk mengembangkan model latihan shooting pada tim bolabasket Universitas Negeri Malang yang dibukukan.

Metode: pengembangan

Sampel: peneliti menggunakan subjek uji coba kelompok kecil sebanyak 8 atlet dan kelompok besar sebanyak 32 atlet.

Hasil: hasil rata-rata 78,13 % yang dikatakan cukup valid dan data dari uji coba kelompok besar menunjukkan hasil rata-rata 79,26% yang dikatakan cukup valid juga. Dari data yang di dapatkan tersebut dapat disimpulkan bahwa buku model latihan shooting untuk Tim Bolabasket Universitas Negeri Malang menarik untuk digunakan sebagai referensi untuk latihan shooting.

12. **Penulis:** Septianto andika putara

Judul: Pengaruh Model Latihan Kombinasi Passing, Dribble, dan Shooting Terhadap Peningkatan Keterampilan Bermain Bolabasket untuk Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA Laboratorium Universitas Negeri Malang.

Tujuan: untuk mengetahui pengaruh latihan kombinasi passing, dribble, dan shooting terhadap peningkatan keterampilan bermain bolabasket siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Lab UM Kota Malang.

Metode: pra-eksperimen

Sampel: 30 siswa

Hasil: Hasil dari analisis data uji-t amatan ulang memperoleh t hitung sebesar 13,579 lebih besar dari nilai t tabel dengan taraf signifikansi 0,05 sebesar 2,045, berarti kemampuan keterampilan bermain bolabasket siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Lab UM meningkat. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara latihan kombinasi passing, dribble dan

- shooting, terhadap peningkatan keterampilan bermain bolabasket pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Lab UM Kota Malang
13. **Penulis:** Fitra Nurahman dan M. Ridwan
Judul: Pengaruh Variasi Latihan Passing Berkelompok Terhadap Kemampuan Chest Pass
Tujuan: untuk mengetahui pengaruh latihan variasi latihan passing berkelompok terhadap peningkatan kemampuan chest Pass atlet SMA Negeri 7 Padang.
Metode: pra eksperimen
Sampel: 30 orang
Hasil: hasil analisis data diketahui bahwa latihan variasi latihan passing berkelompok memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan kemampuan chest Pass dengan thitung $> t_{tabel}(5,36 > 1,72)$.
14. **Penulis:** Rizka Yulidasari M. E. Winarno Oni Bagus Januarto
Judul: variasi latihan teknik shooting bolabasket siswa peserta ekstrakurikuler di smpn 22 malang
Tujuan: untuk mengembangkan variasi latihan shooting bolabasket.
Metode: pengembangan (research and development)
Sampel: peserta ekskul SMPN 22 Malang
Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa, ahli permainan bolabasket menyatakan variasi latihan 84,38% valid digunakan, ahli kepelatihan bolabasket menyatakan variasi latihan 80% valid digunakan, ahli media menyatakan variasi latihan 85% valid digunakan. Uji kelompok kecil dengan 9 siswa, diperoleh hasil 83,7% praktis digunakan dan dari uji kelompok besar dengan 30 siswa, diperoleh hasil 81,1% variasi latihan ini praktis digunakan
15. **Penulis:** Aprilia, Choirul Mala
Judul: Pengembangan Variasi Latihan Dribble Bolabasket Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket SMPK Kolese Santo Yusup 2 Malang.
Tujuan: untuk mengembangkan variasi latihan dribble bolabasket yang dikemas dalam bentuk video pembelajaran.
Metode: pengembangan
Sampel: 45 peserta
Hasil: hasil penelitian bahwa variasi latihan dribble bolabasket berbasis video pembelajaran dapat digunakan sebagai media yang tepat dan layak untuk peserta kegiatan ekstrakurikuler bolabasket SMPK Kolese Santo Yusup 2 Kota Malang. Saran yang diberikan adalah peserta ekstrakurikuler bolabasket dapat memanfaatkan produk sebagai alternatif media penunjang kegiatan ekstrakurikuler bolabasket.

PEMBAHASAN

Berdasarkan 15 artikel yang dianalisis penulis menemukan beberapa perbedaan dalam metode penelitian dan menemukan beberapa kesamaan. Pembahasan berdasarkan 15 artikel akan dibahas secara lengkap dalam beberapa bahasan dibawah ini:

Topik 1. Berisi pokok bahasan tentang peningkatan teknik dasar bolaasket melalui variasi latihan di ekskul (Upaya Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Basket Melalui Variasi Latihan Siswa Ekstrakurikuler Sman 1 Sintang). 1) penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian lain di bagian tujuan penelitian yakni untuk meningkatkan teknik dasar bolabasket menggunakan variasi latihan yang khusus di ekstrakurikuler . 2) ketidaksamaan terletak pada analisis datanya yang menggunakan t tabel untuk menghitung seberapa besar peningkatan yang terjadi setelah di erika perlaakuan berupa variasi latihan yang telah di ranvang peneliti dan pelatih. 3) pandangan penulis mengenai penelitian ini adalah variasi latihan memang dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar bolabasket dikarenakan variasi yang diberikan membuat peserta didik semangat dalam melakukan proses pembelajaran atau latihan 4) penelitian ini memiliki perbedaan pada yakni, penelitian ini tidak terfokus pada satu teknik dasar bolabasket untuk meningkatkan hasil belajar namun ada beberapa teknik dasar yang diberikan kepada peserta ekstrakurikuler 5) ringkasan, penelitian ini mengkaji mengenai penerapan variasi latihan untuk meningkatkan teknik dasar bolabasket.

Topik 2. Berisi pokok bahasan tentang peningkatan keterampilan bermain bolabasket menggunakan variasi latihan. 1) penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian lain di bagian tujuan penelitian yakni untuk meningkatkan keterampilan bermain bolabasket. 2) ketidaksamaan terletak pada pemberian perlakuan dimana menggunakan variasi latihan bermain bolabasket 3) pandangan penulis mengenai penelitian ini adalah variasi latihan memang dapat meningkatkan keterampilan bermain bolabasket dikarenakan variasi bermain yang diberikan akan memberikan keaktifan bagi peserta didik dalam proses pembelajarn/latihan 4) penelitian ini memiliki perbedaan pada yakni, penelitian ini tidak terfokus pada satu teknik dasar bolabasket untuk meningkatkan hasil belajar.5) bahwa metode variasi dapat meningkatkan keterampilan dasar bermain bola basket pada pembelajaran pendidikan jasmani siswa SMAN 10 Kota Pekanbaru.

Topik 3. Berisi pokok bahasan tentang peningkatan teknik dasar pivot bolabasket. 1) penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian lain di bagian tujuan penelitian yakni untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar bolabasket. 2) ketidaksamaan terletak pada pemberian perlakuan dimana menggunakan variasi latihan pivot yang selama ini sangat jarang diperhatikan oleh peneiti lain. 3) pandangan penulis mengenai penelitian ini adalah variasi latihan memang dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar pivot bolabasket dikarenakan variasi yang diberikan membuat peserta didik semangat dalam melakukan proses pembelajaran atau latihan yang dimana untuk mempertahankan stus bola pada saat bermain. 4) penelitian ini memiliki perbedaan pada yakni, penelitian ini terfokus pada satu teknik dasar bolabasket untuk meningkatkan hasil belajar yaitu teknik dasar pivot. 5) Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan peserta dalam melakukan keterampilan teknik dasar pivot bolabasket setelah dilakukan latihan dengan memberikan variasi latihan teknik dasar pivot bolabasket.

KESIMPULAN

Dalam proses pembelajaran atau latihan bolabasket sangat diperlukan variasi latihan. Variasi latihan diberikan untuk menghindari kebosanan dalam suatu proses pembelajaran atau latihan. Dari review artikel yang di lakukan peneliti variasi latihan dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar bolabasket. Dengan adanya variasi latihan atau pengembangan variasi-variasi latihan bolabasket, proses pembelajaran atau latihan bolabasket tidak monoton dan itu-itu saja sehingga peserta didik atau atlet bersemangat untuk melakukan variasi latihan yang diberikan oleh seorang pelatih ataupun seorang guru. Salah satu cara untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik atau atlet yaitu dengan memberikan variasi-variasi latihan yang berneka ragan kepada pesrta didik agar peserta didik merasa penasaran untuk melakukan variasi yang di sampaikan oleh guru ataupun peatih.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, N. 2007. *Permainan Bola Basket*. Surakarta: Era Intermedia.
- Aprilia, C.M., 2017. Pengembangan Variasi Latihan Dribble Bolabasket Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket Smpk Kolese Santo Yusup 2 Kota Malang. *SKRIPSI Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan-Fakultas Ilmu Keolahragaan UM*.
- Arif, M.R. and Supriyadi, S., 2018. Peningkatan Kemampuan Teknik Dribble Menggunakan Metode Drill Variasi. *Indonesia Performance Journal*, 2(2), pp.86-91.
- Bangun, S.Y. and Devani, B., 2017. Peningkatan Hasil Belajar Lay Up Shoot Melalui Penerapan Variasi Pembelajaran Siswa SMA Darul Ilmi Murni Medan. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 1(2), pp.66-76.

- Budiwanto, S. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Buhari, M.R., 2019, August. Penerapan Variasi Pembelajaran Berpola Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Dribbling Bola Basket Siswa Smp Negeri 2 Samarinda. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan* (Vol. 1, pp. 38-50).
- Daharis, D. and Rahmadani, A., 2018. Peningkatan Keterampilan Bermain Bola Basket Melalui Metode Latihan Variasi Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Siswa Sma Negeri 10 Pekanbaru. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 9(2), pp.77-85.
- Fransuka, R., Yunitaningrum, W. and Purnomo, E., Pengaruh Variasi Pembelajaran terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Dribble Bola Basket pada Siswa Kelas VII. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 4(6).
- Langga, Z.A. and Supriyadi, S., 2017. Pengaruh Model Latihan Menggunakan Metode Praktik Distribusi Terhadap Keterampilan Dribble Anggota Ekstrakurikuler Bolabasket Smpn 18 Malang. *Indonesia Performance Journal*, 1(1).
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Nurahman, F. and Ridwan, M., 2019. Pengaruh Variasi Latihan Passing Berkelompok Terhadap Kemampuan Chest Pass. *Jurnal Patriot*, 2(4), pp.715-724.
- Priyono, I.H., 2016. Upaya Peningkatan Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Bola Basket Melalui Variasi Latihan Dribble Pada Kelas Xi Ipa Iii Sma Negeri Jatiroto. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 14(1).
- Putra, S.A., 2017. Pengaruh Model Latihan Kombinasi Passing, Dribble, Dan Shooting Terhadap Peningkatan Keterampilan Bermain Bolabasket Untuk Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket Di Sma Laboratorium Universitas Negeri Malang. *SKRIPSI Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga-Fakultas Ilmu Keolahragaan UM*.
- Sukma, E.T., Supriatna, E. and Atiq, A., 2013. Upaya Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Basket melalui Variasi Latihan Siswa Ekstrakurikuler Sman 1 Sintang. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 2(7).
- TEMMASONGE, A., 2019. Upaya Meningkatkan Upaya Meningkatkan Keterampilan Teknik Dasar Pivot Bolabasket Dengan Menggunakan Variasi Latihan Pivot Bagi Tim Bolabasket Putri Smpk Mardi Wiyata Kota Malang. *SKRIPSI Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan-Fakultas Ilmu Keolahragaan UM*.
- Yakti, M. and Kuncoro, R., 2019. Pengembangan variasi model latihan shooting bolabasket pada Tim Bolabasket Universitas Negeri Malang/Moch. Reza Kuncoro Yakti. *SKRIPSI Mahasiswa UM*.
- Yulidasari, R., Winarno, M.E. and Januarto, O.B., 2016. Variasi Latihan Teknik Shooting Bolabasket Siswa Peserta Ekstrakurikuler Di Smpn 22 Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 25(1), pp.1-10.
- Yustyanita, R., 2017. Meningkatkan keterampilan shooting bolabasket menggunakan variasi latihan dribble shoot dan jump shoot pada tim bolabasket putri Universitas Negeri Malang. *Meningkatkan keterampilan shooting bolabasket menggunakan variasi latihan dribble shoot dan jump shoot pada tim bolabasket putri Universitas Negeri Malang/Retno Yustyanita*.
- PERBASI, P., 2014. Peraturan Resmi Bola Basket. Jakarta: Subbid Perwasitan. PP PERBASI.

