

ANALISIS 3THINK'S PADA ATLET 3X3 USIA 14 TAHUN S.D 16 TAHUN BOLA BASKET BANTEN 2016

Iman Sulaiman

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah model latihan menembak 3think's sudah tersosialisasikan pada atlet bola basket Banten dan memperoleh masukan tentang manfaat atau nilai efektivitas, efeasien. Sampel penelitian ini ialah atlet pelatda usia 14 tahun s.d. 16 tahun sebanyak 35 orang. Metode penelitian menggunakan Observasi langsung kelapangan guna mengumpulkan data berupa laporan hasil pelatihan di lapangan, didiskusikan dengan para pakar, sesama teman pelatih. Data diambil langsung pada saat pertandingan 3X3 di Pandeglang - BAnten. Hasil penelitian diolah dan mendiskusikan dengan para pakar . Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengembangan model latihan menembak yang baru (*3think's*) berdampak sangat baik untuk ketujuh kabupaten daerah penelitian yaitu: Semua atlet kabupaten / kota Banten mampu mempragakan teknik menembak yang baik sesuai dengan panduan Model latihan menembak 3think's.

Kata Kunci: Kaki, Fokus & *Follow Through*.

PENDAHULUAN

Herb Brown mendisain program latihannya dengan memberikan penekanan pada situasi pertandingan sesungguhnya , *“we make our drills as competitive as possible – we try to re create actual game situation in our practice – we try to utilize the shot and game clocks in our drill.*

Pada disertasi saya di tahun 2015 saya memilih penelitian mengenai pengembangan model latihan menembak ini, karena dalam penelitiannya terdapat beberapa kali ujicoba sehingga diakhir penelitiannya didapat hasil yang mendekati sempurna (penelitian yang melalui adanya *context, input, process* dan *product*) ditulis berdasarkan intuisi peneliti – diperkuat oleh buku referensi dan artikel di internet serta pendapat para pengguna yang terdiri dari para pelatih nasional berlisensi A.

Pada penelitian saat ini difokuskan pada apakah model latihan 3think's tersebut telah disosialisasikan dengan baik pada atlet usia 14 s.d 16 tahun di Banten yang

tujuan operasionalnya untuk mengetahui sejauh mana peranan model latihan menembak yang baru *3think's* pada atlet yang mewakili daerahnya (kabupaten/kota) pada kejuaran Pekan Olahraga Pelajar (PORDA) se Banten di Pandeglang.

Dimana panduan pelaksanaan menembaknya dilakukan bersamaan dengan para altet yang melakukan tembakan sesungguhnya. Biasanya panduan diberikan tidak bersamaan dengan praktik sesungguhnya.

Keistimewaan pengembangan model latihan baru *3think's* ini ialah :

1. Petunjuk pelaksanaan bersamaan dengan pada saat atlet melakukan praktik menembak,
2. Model latihan *3think's* ini merepresentasikan kejadian sesungguhnya seperti pada pertandingan sebenarnya,
3. Model latihan *3think's* ini juga merepresentasikan posisi setiap pemain pada saat pertandingan sesungguhnya. Sehingga hasil

penelitian ini benar-benar efisien, efektif, dan dapat terus dikembangkan.

METODE

Metode penelitian yang dipergunakan ialah Penelitian Observasi. Atas dasar model Penelitian dan Pengembangan ini disusun prosedur atau tahapan penelitian sebagai berikut:

Langkah I. Observasi awal.

Pada langkah pertama ini peneliti berusaha mencari informasi apakah model latihan menembak 3think's telah disosialisasikan dengan baik di seluruh kabupaten / kota di Banten. Adapun langkah yang saya ambil adalah dengan mengadakan penyegaran (*refresh*) kepelatihan untuk seluruh pelatih bola basket di Banten. Kegiatan dilakukan di Bumi Serpong Damai Sektor 1.5 pada tanggal 12 Maret 2016 dimana kegiatan dihadiri 31 pelatih dari seluruh kota/kabupaten Banten.



Gambar 1. *Refresh* Kepelatihan dan Sosialisasi 3think's



Gambar 2. *Refresh* Kepelatihan dan Sosialisasi 3think's\

Langkah II. Perencanaan.

Setelah pertemuan pertama diputuskan penelitian akan dilakukan pada saat bersamaan dengan

penyelenggaraan Pekan Olahraga Pelajar se Banten yang akan diselenggarakan bulan Mei di Pandeglang. Selanjutnya pada tahap ini peneliti mengundang para pengguna produk (para pelatih Banten yang akan melatih daerahnya masing – masing pada PORDA yang akan datang) yang akan dikembangkan yaitu para pelatih Banten, pelatih daerah lainnya/nasional dan klub NBL.

Dari hasil pertemuan pertama ini peneliti tertantang untuk mengetahui seberapa efektif sosialisasi yang dilakukan oleh teman – teman pelatih dalam mengajarkan metode latihan menembak 3think's yang merepresentasikan situasi pertandingan yang sesungguhnya.



Gambar 3. Perencanaan Penelitian

Langkah III. Mempersiapkan materi penelitian.

Peneliti membuat instrumen test kemampuan menembak pada bola basket dengan mengacu pada pedoman model latihan menembak 3think's. Pada pembuatan instrumen test ini peneliti berdiskusi dengan teman sejawat (para dosen bola basket di Fakultas Ilmu Olahraga UNJ) dan para pelatih nasional yang berlisensi A.

Langkah IV. Validasi desain, Ujicoba awal

Validasi Desain, pada tahap ini peneliti melakukan ujicoba lapangan yang menggunakan atlet Putra Banten Tangerang Selatan sebanyak 30 orang putra dan putri guna melihat tingkat kebermaknaan produk dan nantinya akan

dibuatkan lembar telaah terhadap instrumen test tersebut.

Pelaksanaan ujicoba awal model latihan menembak peneliti dibantu oleh para pelatih berlisensi A (Ichwanuddin, Audi Pahala, TB Arif dan Arfansyah).

Langkah V Pengesahan Intrumen Test.

Hasil ujicoba dikonsultasikan bersama para pakar bola basket yaitu para pelatih berlisensi A (Ichwanuddin, Audi Pahala, TB Arif dan Arfansyah). dan didapat kesimpulan bahwa desain instrumen test model latihan menembak 3think's dapat dipergunakan untuk meningkatkan mengukur kemampuan menembak pada atlet usia 14 tahun s.d. 16 tahun.

Langkah VI Pelaksanaan.

Setelah semua masukan pakar dimasukkan kedalam instrumen test, maka dilaksanakanlah pengujian pada POPDA Banten di Pandeglang tanggal 09 s.d 14 Mei 2016. Dimana pada pelaksanaan POPDA tersebut dihadiri oleh seluruh kabupaten/kota dan dari Tangerang Selatan mereka mengirim 2 tim 3X3 untuk setiap katagori putra dan putri. Dalam pengambilan datanya peneliti tetap dibantu oleh para pelatih berlisensi A (Ichwanuddin, Audi Pahala, TB Arif dan Arfansyah).

Lokasi dan Waktu Penelitian. Lokasi penelitian Pandeglang Banten dari tanggal 09 s.d 14 Mei 2016.



Gambar 4. Pelaksanaan Test



Gambar 5. Pelaksanaan Test

HASIL PENELITIAN

Test di lapangan terhadap kemampuan menembak dapat dilaksanakan setelah mendapatkan validasi dari pakar dan dosen bolabasket FIK UNJ. Penilaian para expert (*expert judgment*) terhadap model latihan yang dikembangkan 3Think's telah memenuhi kelayakan uji coba lapangan, dan memberikan validasi terhadap hasil kemampuan menembak dan sepakak bahwa model latihan 3think's telah tersosialisasikan dengan baik di Banten.

Dimana para pakar juga menemukan hampir semua atlet dapat melakukan tembakan (shooting) dengan baik, dimana terbukti tidak terdapat nilai 1 dari semua hasil penilaian terhadap atlet.

Hasil Penelitian Untuk Setiap Daerahnya: Nilai yang akan diberikan adalah menggunakan skala Likkert

- 1 = Tidak baik (Dominan benar)
- 2 = Baik (Terkadang masih salah)
- 3 = Sangat baik (Selalu benar)

Daerah : Tangerang Selatan
Tim : Pa (A)

Tabel 1. Hasil Penelitian Kemampuan Teknik Dasar Menembak

Nama / Komponen Shooting	Pemain 1 Horison M	Pemain 2 Adyaksa S	Pemain 3 Randy F	Pemain 4 Burhanuddin A
Posisi Kaki	3	3	3	3
Posisi	3	3	3	3

Badan				
Memegang Bola	3	3	3	3
Fokus	3	3	3	3
Melepas Bola	3	2	3	3
Snap.	2	3	3	3
Arah Bola Menuju Ring	3	2	2	3
Follows Through.	3	3	2	3

Kesimpulan hasil test keterampilan teknik dasar menembak, Sangat terlihat semua pemain dalam melakukan tembakan menembak dalam posisi diam (*standing shoot*) dapat melakukannya dengan sangat baik. Pada saat melakukan tembakan melompat (*jump shoot*) dan melayang (*lay up shoot*) para pemain kurang otomatis dalam meneriakkan panduan menembak *3think's*.

Hal ini sudah diprediksi dari awal bahwa waktu dan perlakuan yang dilakukan tidak dapat menjamin pelaksanaan sosialisasi *3think's* akan dapat hasil yang maksimal seperti halnya pada penelitian disertasi saya. Tetapi saya sangat puas dengan hasil kemampuan teknik dasar yang diperlihatkan oleh para atlet muda dari Banten ini. Mudah-mudahan para atlet dan pembina terus mempraktekan panduan *3think's* ini agar didapat hasil yang sesuai dengan yang diharapkan.

Daerah : Tangerang Selatan
Tim : Pa (B)

Tabel 2. Hasil Penilaian Kemampuan Teknik Dasar Menembak

Nama / Komponen Shooting	Pemain 1 Radytia W	Pemain 2 Darmawan A	Pemain 3 Rully M	Pemain 4 Sandy B
Posisi Kaki	3	2	3	3
Posisi Badan	3	3	3	3
Memegang Bola	3	3	2	3
Fokus	3	3	3	3
Melepas Bola	2	3	3	2
Snap.	3	3	2	3

Arah Bola Menuju Ring	3	3	3	3
Follows Through.	2	3	3	3

Kesimpulan hasil test ketrampilan teknik dasar menembak, Sangat terlihat semua pemain dalam melakukan tembakan menembak dalam posisi diam (*standing shoot*) dapat melakukannya dengan sangat baik. Pada saat melakukan tembakan melompat (*jump shoot*) dan melayang (*lay up shoot*) para pemain kurang otomatis dalam meneriakkan panduan menembak *3think's*.

Daerah : Tangerang Selatan
Tim : Pi (A)

Tabel 3. Hasil Penilaian Kemampuan Teknik Dasar Menembak

Nama / Komponen Shooting	Pemain 1 Marchel S	Pemain 2 Fitri B	Pemain 3 Dian P	Pemain 4 Widiastusi B
Posisi Kaki	3	3	3	3
Posisi Badan	3	3	3	3
Memegang Bola	2	2	3	3
Fokus	3	3	3	3
Melepas Bola	2	2	2	3
Snap.	3	3	3	3
Arah Bola Menuju Ring	3	3	2	3
Follows Through.	2	3	2	3

Kesimpulan hasil test ketrampilan teknik dasar menembak, Sangat terlihat semua pemain dalam melakukan tembakan menembak dalam posisi diam (*standing shoot*) dapat melakukannya dengan sangat baik.

Daerah : Tangerang Selatan
Tim : Pi (B)

Tabel 4. Hasil Penilaian Kemampuan Teknik Dasar Menembak

Nama / Komponen Shooting	Pemain 1 Santi Y	Pemain 2 Pipin I	Pemain 3 Suzana G	Pemain 4 Rusmaniar D
--------------------------	------------------	------------------	-------------------	----------------------

Posisi Kaki	3	3	3	3
Posisi Badan	3	3	3	3
Memegang Bola	3	2	2	2
Fokus	3	3	3	3
Melepas Bola	2	2	3	2
Snap.	3	2	3	3
Arah Bola Menuju Ring	3	3	3	3
Follows Through.	3	3	2	2

Kesimpulan hasil test ketrampilan teknik dasar menembak, Sangat terlihat semua pemain dalam melakukan tembakan menembak dalam posisi diam (*standing shoot*) dapat melakukannya dengan sangat baik.

Daerah : Kabupaten Tangerang
Tim : Pa

Tabel 5. Hasil Penilaian Kemampuan Teknik Dasar Menembak

Nama / Komponen Shooting	Pemain 1 Sugondo R	Pemain 2 Ronald M	Pemain 3 Dirga G	Pemain 4 Cliff R
Posisi Kaki	3	3	3	3
Posisi Badan	3	3	3	3
Memegang Bola	2	3	2	3
Fokus	3	3	3	3
Melepas Bola	2	3	3	2
Snap.	3	3	3	3
Arah Bola Menuju Ring	3	2	3	3
Follows Through.	3	3	2	3

Kesimpulan hasil test ketrampilan teknik dasar menembak, Sangat terlihat semua pemain dalam melakukan tembakan menembak dalam posisi diam (*standing shoot*) dapat melakukannya dengan sangat baik. Pada saat melakukan tembakan melompat (*jump shoot*) dan melayang (*lay up shoot*) para pemain kurang otomatis dalam meneriakkan penduan menembak 3think's.

Daerah : Kabupaten Tangerang
Tim : Pi

Tabel 6. Hasil Penilaian Kemampuan Teknik Dasar Menembak

Nama / Komponen Shooting	Pemain 1 Denada P	Pemain 2 Vivianti M	Pemain 3 Ika Farhan	Pemain 4 Dela Muskita
Posisi Kaki	3	3	3	3
Posisi Badan	3	3	2	3
Memegang Bola	3	3	3	3
Fokus	3	3	3	3
Melepas Bola	2	2	3	2
Snap.	3	3	3	3
Arah Bola Menuju Ring	2	2	3	3
Follows Through.	3	3	3	3

Kesimpulan hasil test ketrampilan teknik dasar menembak, Sangat terlihat semua pemain dalam melakukan tembakan menembak dalam posisi diam (*standing shoot*) dapat melakukannya dengan sangat baik.

Daerah : Kota Tangerang
Tim : Pa

Tabel 7. Hasil penilaian kemampuan teknik dasar menembak

Nama / Komponen Shooting	Pemain 1 Rizky A	Pemain 2 Rocky Marsudi	Pemain 3 Delf V G	Pemain 4 Bakhil M
Posisi Kaki	3	3	3	3
Posisi Badan	3	3	3	3
Memegang Bola	3	3	3	3
Fokus	3	3	3	3
Melepas Bola	2	3	2	3
Snap.	2	3	3	2
Arah Bola Menuju Ring	3	3	2	3
Follows Through.	2	3	3	2

Kesimpulan hasil test ketrampilan teknik dasar menembak:

Sangat terlihat semua pemain dalam melakukan tembakan menembak dalam posisi diam (*standing shoot*) dapat melakukannya dengan sangat baik. Pada saat melakukan tembakan melompat (*jump shoot*) dan melayang (*lay up shoot*)

para pemain kurang otomatis dalam meneriakkan penduan menembak 3think's.

Daerah : Kota Tangerang
Tim : Pi

Tabel 8. Hasil Penilaian Kemampuan Teknik Dasar Menembak

Nama / Komponen Shooting	Pemain 1 Rissa M	Pemain 2 Since M	Pemain 3 Fenny K	Pemain 4 Ramadhani S
Posisi Kaki	3	3	3	3
Posisi Badan	3	3	3	3
Memegan g Bola	3	3	3	3
Fokus	3	3	3	3
Melepas Bola	2	2	2	2
Snap.	3	3	3	3
Arah Bola Menuju Ring	3	2	3	2
<i>Follows Through.</i>	2	2	3	3

Kesimpulan hasil test ketrampilan teknik dasar menembak:

Sangat terlihat semua pemain dalam melakukan tembakan menembak dalam posisi diam (standing shoot) dapat melakukannya dengan sangat baik.

Berdasarkan hasil diskusi dengan para ahliDi akhir dari penelitian ini para ahli kembali menyorot sebaiknya penelitian ini dapat dikembangkan hingga ke level usia dini atau pemula dan disebarkan ke seluruh daerah hingga ada keseragaman di seluruh Indonesia. Sehingga pelatih yang di tingkat nasional tidak lagi dipusingkan mengenai kemampuan menembak atletnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis hasil penelitian ini penulis menyimpulkan bahwa model latihan yang dikembangkan ini :

1. Efektif, artinya model pelatihan yang diterapkan situasinya sama dengan situasi di dalam pertandingan yang

sesungguhnya. Terbukti diketujuh daerah tempat penelitian ini diselenggarakan semuanya menghasilkan nilai yang sangat positif, sesuai dengan data penelitian yang didapat.

2. Efisien, artinya model pelatihan menembak yang diterapkan merepresentasikan kelima posisi pemain yang bermain dengan baik dan tepat guna. Dimana terbukti dalam ujicoba yang sesungguhnya melawan tim yang usianya sama, maupun di atas mereka satu tingkat semua pemain dapat berkontribusi sesuai dengan posisinya.
3. Berkembang, artinya semua pihak yang terkait dengan olahraga bola basket mengerti dan dapat melihat manfaat dan dampak yang langsung terhadap perkembangan atletnya. Semua tertarik untuk terus mempelajari, melatih dan mengembangkannya.

Penggunaan metode *3think's* sudah meluas dimana perkembangannya melalui komunikasi antar personal baik secara langsung maupun melalui media virtual yang sangat membantu penyebaran model latihan menembak ini. Diharapkan selain para pembina bola basket mempergunakan model latihan menembak yang baru ini (*3think's*), para pembina tersebut juga mulai membiasakan melakukan penelitian lainnya yang nantinya dapat dipergunakan untuk kemajuan bola basket di tanah air.

DAFTAR PUSTAKA

- Developing Skill-Shooting* 2008. Diunduh 18 Oktober 2012 jam 23.00.
- FIBA.BASKETBALL,Developing Skill.* <http://FIBA.com>. Basketball For youth.

- <http://.Future.com/publications/braxton/generalphases.html>. Diunduh tanggal 15, Desember 2012 jam 9.
- Isley Nelson. *Basketball Technical Coaching Course Level 3. National coaching, accreditation programe*. Singapore 2007.
- Jhon R Wooden. *UCLA OFFENSE*. Printed by United Graphics. Th 2006 USA.
- Joyce Bruce. Marsha Weil.. and Emily Calhoun. *Models of Teaching*. Boston: Person Education.
- Krause Jerry & Pim Ralph. 2008. *Coaching Basketball*. McGraw Hill USA
- PB.PERBASI. *Data statistic tim nasional Indonesia pada SEA Games 2007. Thailand*.
- Punaji Setyosari. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan*. Jakarta; Kencana.