BAB II

KAJIAN TEORETIK

A. Konsep Pengembangan Model

Setiap jenis penelitian memiliki cara pelaksanaan yang spesifik, sehingga seseorang yang akan mengadakan penelitian sangat perlu untuk memahami apa jenis penelitian yang akan di pergunakan.

Penelitian adalah semua kegiatan pencarian, penyelidikan, dan percobaan secara alamiah dalam suatu bidang tertentu, untuk mendapatkan fakta-fakta atau prinsip-prinsip baru yang bertujuan untuk mendapatkan pengertian baru dan menaikkan tingkat ilmu serta teknologi.[1]

Bentuk dari penelitian itu sendiri ada beberapa jenis yaitu penelitian dasar, penelitian terapan, dan penelitian pengembangan. Dari beberapa jenis penelitian tersebut, penelitian yang akan digunakan oleh peneliti adalah penelitian dan pengembangan. Penelitian dan pengembangan (*research and development*) adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut.[2] Metode pengembangan bersifat mengembangkan atau memperdalam dan memperluas pengetahuan yang sudah ada. Untuk dapat menghasilkan produk tertentu digunakan penelitian yang bersifat analisis kebutuhan dan untuk menguji keefektifan produk tersebut supaya dapat berfungsi di

---

[1] Margono,"*Metodologi Penelitian Pendidikan*",(Jakarta: Rineka Cipta, 2010),h.1

[2] Sugiyono,"*Metode Penelitian Pendidikan,Pendekatan Kuantitatif,Kualitatif,dan R&D*",(Bandung: Alfabeta, 2011),h.407

masyarakat luas, maka diperlukan penelitian untuk menguji keefektifan produk tertentu.

Penelitian dan pengembangan juga didefinisikan sebagai metode penelitian yang secara sengaja, sistematis, bertujuan atau diarahkan untuk mencaritemukan, merumuskan, memperbaiki, mengembangkan, menghasilkan, menguji keefektifan produk, model, metode/strategi/cara, jasa, prosedur tertentu yang lebih unggul, baru, efektif, efisien, produktif, dan bermakna.[3] Hal ini menjelaskan bahwa penelitian dan pengembangan digunakan untuk menggambarkan aktivitas yang berhubungan dengan penciptaan atau penemuan baru, metode, produk, dan/atau jasa baru dan menggunakan pengetahuan yang baru ditemukan untuk memenuhi kebutuhan pasar atau permintaan

Menurut Sukmadinata penelitian dan pengembangan adalah suatu proses atau langkah-langkah untuk mengembangkan suatu produk baru atau menyempurnakan produk yang telah ada, yang dapat dipertanggung jawabkan.[4]

Bagian penelitian dan pengembangan mengaju pada tahap penyelidikan dan eksperimen untuk menciptakan produk baru atau memperbaiki produk yang sudah ada. Borg & Gall *dalam "Educational Research"* menjelaskan

---

[3] Nusa Putra,"*Reasearch & Development*",(Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2011),h.67

[4] Nana Syaodah Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2011), h.164

bahwa *Research & Development* dalam pendidikan adalah sebuah model pengembangan berbasis industri dimana temuan penelitian digunakan untuk merancang produk dan prosedur baru, yang kemudian secara sistematis di uji di lapangan, di evaluasi, dan di sempurnakan sampai mereka memenuhi kriteria tertentu, yaitu efektivitas, dan berkualitas.[5]

Penelitian dan pengembangan terdiri dari empat jenis kegiatan, yaitu penelitian dasar, penelitian terapan, penelitian pengembangan produk, dan proses pengembangan. Penelitian dasar adalah karya eksperimental asli tanpa tujuan komersial tertentu. Penelitian terapan yang sering dilakukan oleh universitas adalah karya eksperimental asli dengan tujuan spesifik. Pengembangan produk adalah peningkatan dan perluasan produk yang ada. Proses pengembangan adalah menciptakan proses baru atau yang ditingkatan.[6] Penelitian dan pengembangan memang diarahkan untuk mencari dan menemukan kebaruan serta keunggulan dalam rangka efektifitas, efisiensi, dan produktivitas yang nantinya dapat dimanfaatkan oleh berbagai kalangan masyarakat sesuai dengan profesi yang dimiliki. Untuk dapat menghasilkan produk tertentu digunakan penelitian yang bersifat analisis kebutuhan dan untuk menguji keefektifan produk tersebut.

Berdasarkan beberapa pendapat dari para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa penelitian dan pengembangan merupakan kegiatan ilmiah untuk

---

[5] Nusa Putra, *Op. Cit*. h. 84

[6] Nusa Putra, *Op. Cit*. h. 69

mengembangkan produk yang telah ada menjadi produk baru yang lebih baik dan untuk memenuhi permintaan atau kebutuhan pasar, dilakukan dengan cara mencari, menyelediki, dan mencoba suatu produk yang akan dikembangkan baik dalam hal pendidikan atau teknologi dengan menggunakan ilmu pengetahuan. Dalam hal ini peneliti yang akan dikembangkan adalah pengembangan model latihan *rebound* pada cabang olahraga permainan bola basket.

Penelitian dan pengembangan model latihan ini akan didesain dalam bentuk naskah atau *storyboard script* yang menyajikan bentuk-bentuk model latihan *rebound*, sehingga rancangan model-model yang dirumuskan nantinya bisa menjadi gambaran pelatih bola basket dalam menyusun dan menyiapkan program latihan *rebound* untuk cabang olahraga bola basket.

Penelitian dan pengembangan digunakan dalam berbagai bidang. Setiap bidang mengembangkan tahapan dan proses penelitian pengembangan yang berbeda terkait dengan ciri khas bidang-bidang tersebut. Supaya arah penelitian berjalan dengan benar maka diperlukan sebuah rancangan model penelitian untuk menghasilkan produk yang dapat diimplementasikan.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli diatas, untuk membuat suatu produk dalam metode penelitian dan pengembangan dibutuhkan rancangan model agar alur penelitian dapat berjalan benar dan baik. Alur penelitian dalam rancangan model terdiri dari potensi dan masalah,

pengumpulan data, desain produk, validasi desain, revisi desain, produksi prototipe, uji coba produk, serta produksi masal.

B. Konsep Model yang Dikembangkan

Pada dasarnya penelitian pengembangan berkembangan luas, model-model penelitian pengembangan melingkupi model Dick *and* Carey, *Flow Chart*, model Four D, model Kemp, model ADDIE, dan yang lebih populer model Borg *and* Gall. Peneliti mengangkat model yang akan dikembangkan adalah pengembangan Borg *and* Gall sebagai bahan penelitian.

Penelitian ini juga disebut *research based development,* yang muncul sebagai strategi dan bertujuan untuk meningkatkan kualitas latihan. Selain untuk mengembangkan dan memvalidasi hasil-hasil latihan, *research and development* juga bertujuan untuk menemukan pengetahuan-pengetahuan baru melalui *basic research,* atau untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan khusus tentang masalah-masalah yang bersifat praktis melalui *applied research*, yang digunakan untuk meningkatkan praktik-praktik pendidikan.

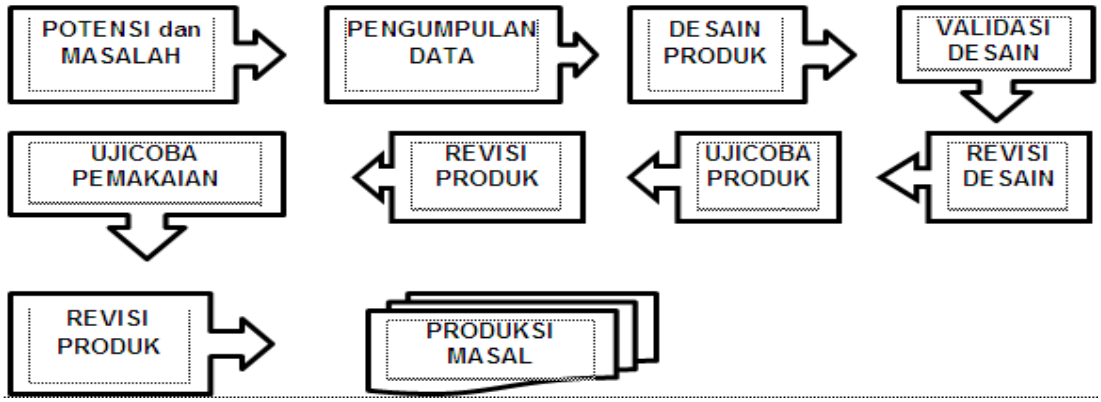
Dalam hal ini peneliti ingin mengembangkan model latihan *rebound.* Adapun penjabaran teknik *rebound* yang lama dengan yang baru, sebagai berikut :

Table 2.1: Penjabaran Teknik *Rebound*
Sumber : Iman Sulaiman,
Coaching Basketball Fundamental Penataran Pelatih tingkat Dasar,
(Jakarta: PB. PERBASI, 2015)

Teknik lama	**Teknik Baru**
Melihat orang terlebih dahulu lalu kemudian bola	Melihat orang terlebih dahulu lalu kemudian bola
Melakukan *box out* atau *block out*	Melakukan *box out* atau *block out*
Melalukan *lock* dan *push out*	Melakukan *lock* dan *push out*
Pemain luar mengandalkan pemain dalam untuk *rebound*	Pemain luar wajib melakukan *Flying Rebound*

Pada penjabaran teknik diatas terdapat perbedaan pada kolom terakhir. Hal ini membuat peneliti ingin mengembangkan model latihan *flying rebound*.

Menurut Borg and Gall dalam Sugiyono, pendekatan *research and development* (R & D) dalam latihan meliputi sepuluh langkah. Adapun bagan langkah-langkah penelitian seperti ditunjukan pada gambar:



Gambar 2.1: Bagan langkah-langkah pengembangan model Borg dan Gall.
Sumber : Sugiyono
Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D,
(Bandung: Alfabeta, 2006),h.335

Berdasarkan langkah – langkah menurut Sugiyono tersebut, kemudian peneliti menjelaskan secara rinci tiap langkah yang diuraikan di atas sebagai berikut :

1. Potensi dan Masalah.

Rebound pada bola basket adalah salah satu teknik dasar yang wajib dikuasai oleh para pemainnya. Sistem permainan bola basket yang mewajibkan pemainnya melakukan *rebound* pada saat lawan atau kawan melakukan *shoot*. Keberhasilan melakukan *rebound* merupakan salah satu bagian terpenting dalam permainan bola basket. Hal ini menjadi salah satu alasan mengapa *rebound* wajib dikuasai oleh para pemain bola basket. Banyak pelatih dan atlet itu sendiri melupakan betapa pentingnya *rebound*. Ancaman yang paling ditakuti lawan adalah ketika kita mendapatkan *second chance* dari *offensive rebound*.

Masalah ini dapat diatasi dengan cara memperbanyak serta mengembangkan variasi model latihan *rebound* agar lebih variatif dan inovatif mengingat pentingnya *rebound* dalam permainan bola basket.

2. Pengumpulan Data

Peneliti akan membuat sebuah produk berupa model latihan *rebound* pada permainan bola basket. Informasi atau data tentang *rebound* diperlukan peneliti yang nantinya akan dikumpulkan selanjutnya dianalisis. Sumber data diperoleh secara langsung ketempat pertandingan, menyaksikan video pertandingan, atau memberikan angket langsung kepada beberapa pelatih. Sumber data yang telah dianalisis akan menjadi acuan perlu atau tidaknya sebuah model latihan *rebound*.

3. Desain Produk

Berdasarkan potensi masalah dan pengumpulan data yang terkait dengan *rebound* dalam permainan bola basket, maka untuk menghasilkan produk berupa model latihan *rebound*, peneliti membuat rancangan model latihan *rebound*. Rancangan model latihan *rebound* akan dibuat dalam bentuk naskah yang menyajikan model latihan *rebound*.

4. Validasi Desain

Setelah desain produk telah selesai disusun, desain tersebut dapat dinilai oleh ahli. Penilaian ini akan menunjukan dimana letak kekurangan dan kelebihan produk tersebut. Desain yang dirasa cocok akan divalidasi oleh ahli.

5. Revisi Desain

Revisi desain dilakukan berdasarkan hasil penilaian ahli. Apabila terdapat desain yang kurang cocok atau masih memiliki kelemahan revisi desain pun diperlukan untuk mendapatkan hasil yang dituju.

6. Uji Coba Produk

Uji coba lapangan dilakukan dengan melibatkan sampel dengan skala kecil berjumlah 6 orang pemain tim B bola basket puteri Universitas Negeri Jakarta.

7. Revisi Produk

Revisi produk dilakukan berdasarkan hasil uji coba lapangan skala kecil. Hasil uji coba akan menunjukan kelemahan dari produk model latihan *rebound*. Kekurangan ini akan sangat terlihat karena dilakukan langsung oleh sampel.

8. Uji Pemakaian

Uji coba pemakaian dilakukan meggunakan sampel dengan sekala besar yang melibatkan atlet-atlet tim A bola basket puteri Universitas Negeri Jakarta. Data kuantitatif hasil latihan dikumpulkan dan dianalisis sesuai dengan tujuan khusus yang ingin dicapai.

9. Revisi Produk

Revisi tetap dilakukan setelah melakukan uji coba skala besar sampai produk yang dibuat atau dikembangkan tidak lagi memiliki kelemahan sehingga hasil yang didapat juga memuaskan.

10. Produksi Masal

Setelah semua tahapan selesai dan tidak ada yang direvisi lagi maka produk siap menjadi bahan refrensi baru bagi para pelatih dan beserta atletnya.

C. Kerangka Teoretik

1. Hakikat Permainan Bola Basket

Permainan bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim dengan lima pemain per tim, dimana setiap tim berusaha mendapatkan nilai atau *score* dengan memasukan bola ke keranjang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah tim lawan melakukan hal yang serupa. Teknik dasar mencakup *footwork* (gerakan kaki), *shooting* (menembak), *passing* (mengoper) dan *catching* (menangkap), *driblle (menggiring bola)*, *rebound*, bergerak dengan bola, bergerak tanpa bola dan bertahan[7].

Permainan bola basket dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima pemain. Tujuan dari kedua tim adalah mendapatkan angka dengan memasukan bola kekeranjang lawan dan mencegah lawan mendapatkan angka yang di awasi oleh *officials* (wasit), *table officials* (petugas meja) dan *commissioner* (seorang pengawas pertandingan). Tim

---

[7] Hal Wisel, *Basketball Steps To Succes* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada,2000), h. ii

yang mendapat angka lebih banyak diakhir pertandingan adalah pemenangnya[8].

Bola basket sangat cocok untuk ditonton karena biasa dimainkan di ruang olahraga tertutup dan hanya memerlukan lapangan yang relatif kecil. Selain itu, permainan bola basket juga lebih kompetitif karena tempo permainan cenderung lebih cepat jika dibandingkan dengan olahraga bola yang lain, seperti voli dan sepak bola. Dalam permainan bola basket persinggungan tubuh *(body contact)* adalah suatu hal yang pasti terjadi, oleh sebab itu bukan hanya fisik saja yang diperlukan dalam permainan bola basket tetapi mental pun sangat diperlukan. Menurut Edy Suganda R salah satu filosofi dasar tentang permainan bola basket adalah permainan yang cepat dan dinamis[9].

Permainan bola basket adalah olahraga permainan yang cepat dan dinamis. Permainan bola basket dikatakan permainan yang cepat karena perubahan yang terjadi didalam permainan bola basket terjadi dalam waktu yang sangat singkat, seperti penguasaan bola, perubahan angka dan lain sebagainya. Sedangkan permainan bola basket yang dinamis yaitu selalu terjadi perubahan-perubahan baik di dalam maupun di luar lapangan, seperti pergantian pemain, pergantian posisi, dan lain sebagainya.

---

[8] Bidang SDM, terjemahan PB. PERBASI, *Peraturan Resmi Bola Basket*. (Jakarta: PB PERBASI, 2012), h. 1

[9] Edy Suganda.R, *My Basketball Handbook, (*Jakarta: PT. Grafindo Persada,2002), h. 6

Walaupun para pemain diperbolehkan pada posisi apapun, posisi yang paling umum pada tim dengan lima pemain adalah sebagai *point guard (best ball handler)*, pemain dua sebagai *shooting guard (best outside shooter*), pemain tiga sebagai *small forward (versatile inside and outside player)*, pemain empat sebagai *power forward (strong rebounding forward)*, dan pemain lima sebagai pemain tengah (*inside scorer, rebounder and shot blocker*).[10]

2. Hakikat Model Latihan *Rebound*

a. Model Latihan

Dalam permainan bola basket teknik *rebound* yang baik merupakan salah satu teknik dasar yang terlihat mudah tapi sulit diterapkan padahal teknik *rebound* yang baik dapat menjadi tolak ukur keberhasilan sebuah tim dalam menyerang maupun bertahan. Hal ini membuktikan bahwa *rebound* tidak bisa dianggap remeh oleh pelatih maupun pemain. Dengan adanya pengembangan model latihan *rebound* oleh para pelatih diharapkan atlet dapat menjadi lebih baik. Model latihan *rebound* yang dibuat harus efektif dan bervariasi. Maka model inilah yang akan dirancang dan dirumuskan dalam penelitian pengembangan yang menghasilkan sebuah produk berupa model latihan.

---

[10] Muhajir, M. dan Moch. Ridwan Muchlis, *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*, (Erlangga, 2007), hh. 13-15

Model adalah gambaran tentang suatu keadaan yang dapat memperjelas berbagai kaitan diantara unsur-unsur yang ada.[11] Model juga diartikan sebagai sebuah pola, rencana, atau contoh dari sesuatu yang akan dibuat atau dilakukan.[12] Model dirancang untuk menjelaskan aspek-aspek suatu persoalan atau ruang lingkup persoalan dan dapat menjelaskan juga hubungan-hubungan yang penting. Pengertian lain bahwa model adalah perencanaan yang menggambarkan proses yang ditempuh pada proses kegiatan agar dicapai perubahan spesifik pada perilaku sesorang seperti yang diharapkan.[13]

Model banyak digunakan dalam berbagai kegiatan guna menganalisis atau mendesain suatu keadaan, karena model yang dibuat dapat memperjelas prosedur, hubungan, serta keadaan keseluruhan dari apa yang didesain tersebut. Maka dengan adanya model dapat diidentifikasi secara tepat cara-cara untuk mengadakan perubahan jika terdapat ketidaksesuaian dari apa yang telah dirumuskan. Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa model adalah gambaran tentang suatu keadaan yang dirancang untuk menjelaskan suatu objek, sistem, atau konsep yang telah didesain.

---

[11] Rosdiana Dini,*Model Pembelajaran Langsung Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*",(Bandung: Alfabeta, 2012),h.4

[12] Wirawan,"*Evaluasi, Model, Standar, Aplikasi dan Profesi*",(Depok: PT Raja Grafindo Persada, 2012),h.79

[13] Abdul Azis Wahab, Metode *dan Model-Model Mengajar Ilmu Pengetahuan Sosial (IPSI)*, (Bandung: Alfabeta CV, 2007),h.52

Melatih yang efektif memerlukan perencanaan yang baik. Begitu juga dengan pemilihan model yang akan digunakan dalam proses latihan. Model latihan adalah suatu contoh berisikan unsur-unsur yang menyerupai situasi dan kondisi pertandingan yang sesungguhnya.[14] Model latihan dapat dirancang dengan cara melihat kemampuan yang dimiliki oleh masing-masing atlet seperti kemampuan teknik, fisik, taktik, psikologis, dan teori. Model latihan yang dibuat harus dapat mempermudah atlet dalam menerima materi latihan yang diberikan oleh pelatih, sehingga setiap atlet dapat mengembangkan kemampuan atau potensi yang dimiliki.

Pengembangan model latihan merupakan proses jangka panjang secara berkelanjutan dan berubah terus-menerus, karena model latihan akan berkembang berkaitan dengan pengembangan atletnya.[15] Pengembangan model latihan harus sesuai dengan tujuan latihan agar memperoleh latihan yang efektif dan efisien. Menggunakan model latihan yang tepat dapat menunjang peningkatan pemahaman pemain tentang materi latihan yang diberikan. Oleh karena itu, pemilihan model latihan harus sesuai dengan kebutuhan tim sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan.

Menurut pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa model latihan merupakan suatu cara untuk mengorganisasikan suasana latihan yang

---

[14] http://materipenjasorkes.blogspot.co.id/2012/08/prinsip-prinsip-latihan

[15] Johansyah Lubis, *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2013),h.20

menyerupai sebuah pertandingan dilakukan secara terus menerus sesuai dengan tujuan latihan agar memperoleh latihan yang efektif dan efisien.

b. Hakikat *Rebound*

Rebound merupakan suatu istilah dalam permainan bola basket dimana seorang pemain menangkap atau mendapatkan bola pantul yang tidak berhasil masuk yang ditembakkan oleh pemain lain. Pemain bola basket yang melakukan *rebound* kebanyakan adalah yang berada pada posisi *center* (tengah) dan *power forward*. Karena *rebound* lebih efektif untuk orang bertubuh lebih tinggi dan yang lebih dekat dengan ring basket. *Offense* dan *defense* merupakan elemen penting dalam kesuksesan sebuah tim dan *rebound* merupakan bagian penting dari *offense* dan *defense*.

Mengutip dari materi dalam Penataran Pelatih Bola Basket Tingkat Dasar yang diselenggarakan oleh PB. PERBASI 2005 di Provinsi Banten pada bulan Mei dijelaskan bahwa: "*Rebound* merupakan suatu usaha untuk mengambil atau menangkap bola yang datangnya memantul dari papan pantul atau keranjang akibat dari tembakan yang tidak berhasil"[16].

Menurut Rastafari Horongbala dan Iman Sulaiman kesuksesan sebuah *rebound* tergantung pada bagaimana seseorang meletakan fikiran *(mind-set).*

---

[16]Rastafari Horongbala, Iman Sulaiman, *Coaching Basketball Fundamental Penataran Pelatih tingkat Dasar* (Jakarta: PB. PERBASI, 2005)

Rebound yang baik merupakan hasil dari sebuah kerja keras dan konsentrasi.[17]

Rebound merupakan teknik yang perlu dikuasai oleh seorang pemain, hal ini dikarenakan kemenangan dalam melakukan *rebound* merupakan suatu kesempatan untuk melakukan serangan berikutnya. Keberhasilan *rebound* tidak terlepas dari pemain yang melakukan *block-out (box-out)* dan melompat tinggi untuk mendapatkan bola yang mengenai papan pantul atau keranjang.

Ada hal-hal yang harus diperhatikan dalam melakukan *rebound*, antara lain antisipasi, agresivitas, waktu yang tepat *(timing*), posisi, *boxing-out.*[18]

Sedangkan Albert E. Brown berpendapat bahwa dasar-dasar yang harus diperhatikan dalam melakukan *rebound*, adalah sebagai berikut : lintasan tembakan, sisi tembakan, jarak tembakan, tembakan dengan bergerak atau diam, antisipasi dari sebuah tembakan dan titik dalam melakukan *rebound*, kerapatan pemain *rebound* pada keranjang serta lampu dan latar, karena kadang-kadang hal ini dapat mengganggu.[19]

Teknik dasar dalam melakukan *rebound* haruslah menjadi perhatian penting karena dengan melakukan teknik *rebound* yang baik dan benar bertujuan agar pemain dapat menghemat tenaga. Selain tehnik dasar masih ada beberapa faktor yang juga harus mendapat perhatian dalam melakukan *rebound*, antara lain :

a) Emosi, keinginan/kemauan, keberanian, antisipasi, dan pengetahuan yang dimiliki.
b) Fisik, kecepatan, keseimbangan, ketahanan otot, kekuatan, *power*.

---

[17]Lee H Rose, *The Basketball Handbook* (United state of America: Human Kinetics), h. 112

[18]Ibid., h.113

[19]Jerry Krause. Ralph Pim, *Coaching Basketball* (USA: Contemporary Books, 2002), h. 194

c) *Skill*, penglihatan, posisi, tangan di atas, waktu yang tepat, sering melompat, menangkap dengan dua tangan, kaki terentang dan terkembang *(spread eagle)* dan mendarat dengan mantap.[20]

Rebound merupakan hasil dari kemampuan fisik yang baik *(physical abilities)* dalam hal ini merupakan faktor dari kekuatan dan kecepatan, atau yang biasa kita sebut daya ledak (*power*), keseimbangan, stamina dan juga pemain harus memiliki lompatan dan mampu melakukannya dengan *explosive* (cepat dan kuat).

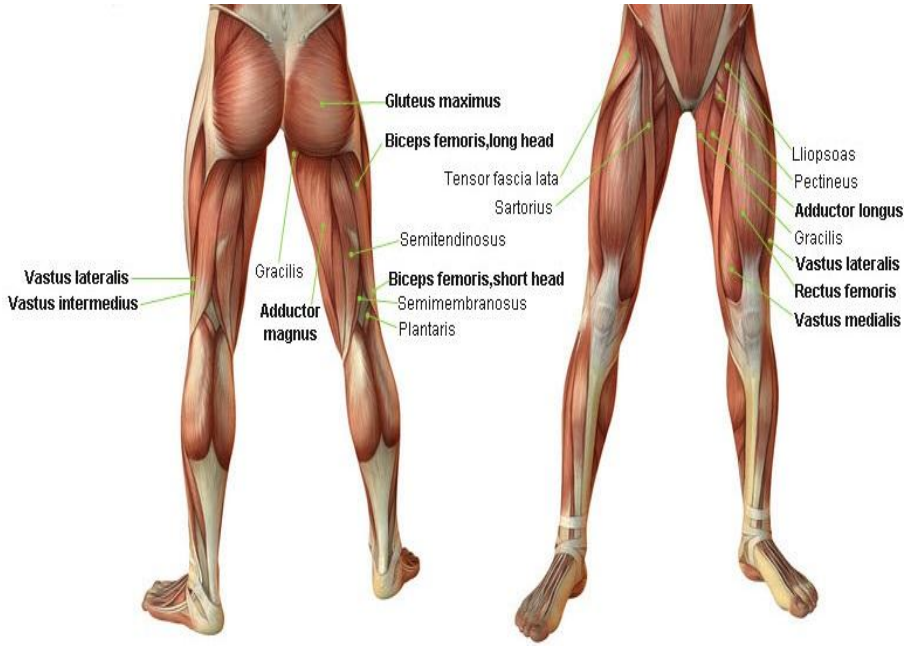
Dari sekian banyak faktor yang menentukan kesuksesan *rebound*, ukuran tinggi badan merupakan faktor yang sangat membantu dan mempermudah dalam keberhasilan *rebound* seorang pemain yang tentunya akan memberikan keuntungan tersendiri bagi timnya.

Bola basket merupakan olahraga yang dinamis yang secara bersamaan mengaktifkan otot-otot seluruh tubuh anda untuk mengkoordinasikan kompleks, gerakan persendian dengan cermat. Bermain basket dapat membantu anda membangun daya tahan otot, stamina dan kekuatan, karena melibatkan kontraksi otot konstan dan semburan ledakan kecepatan dan kekuatan. latihan latihan beban juga dapat meningkatkan kinerja basket anda dengan memperkuat otot-otot yang kekuatan basket bergerak seperti berlari, melompat dan menembak.

---

[20]Hal Wissel, *Basketball Step To Succes* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2000), h. 122

Otot Bokong dan Paha



Gambar 2.2 : Otot pantat dan otot paha
Sumber: http://www.mightyfighter.com/top-5-simple-exercises-to-build-leg-muscles/

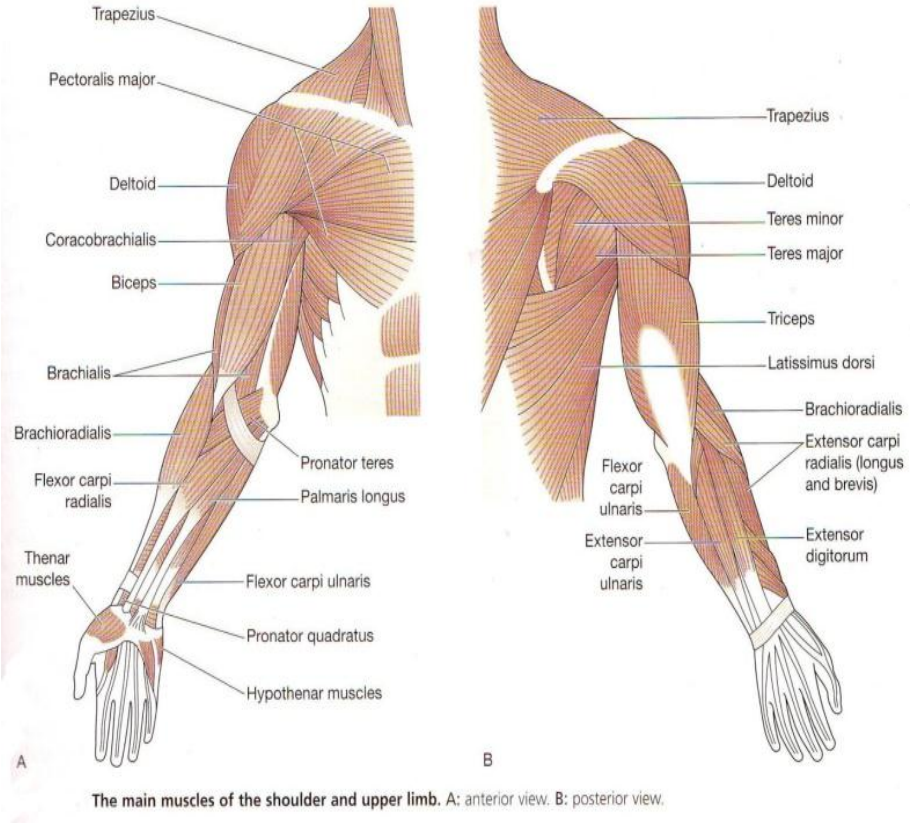
Anda menggunakan otot-otot pada bagian bokong dan paha saat bermain basket. Otot-otot paha depan, yang membentuk bagian depan paha, meluruskan sendi lutut setiap kali anda berjalan di lapangan atau melompat vertikal. Paha belakang adalah kelompok otot yang membentuk bagian belakang paha anda, dan tekuk lutut anda setiap kali anda mengangkat kaki anda untuk berjalan di lapangan atau jongkok dalam posisi *defensive* atau sewaktu anda mempersiapkan diri untuk mengambil *rebound*. Paha belakang juga bekerja dengan *gluteus maximus* untuk *hyperextend* pinggul anda, yang menggerakan paha anda selama berjalan atau melompat kegiatan dalam bermain bola basket.

Otot Betis

Gambar 2.3 : Otot betis
Sumber: http://www.flexfreeclinic.com/detail-artikel/betis-sakit-tiba-tiba-saat-beraktifitasberolahraga-tennis-leg-68

Otot betis kaki bawah , *soleus* dan *gastrocnemius*, kelompok disebut sebagai *trisep surae* - bertanggung jawab untuk gerakan pergelangan kaki yang mengarah jari kaki anda ke bawah dan jauh dari kaki anda. Otot betis anda akan selalu berkontraksi saat anda bergerak di sekitar lapangan, membantu anda menjaga keseimbangan dan stabilisasi selama melakukan gerakan perpindahan arah yang cepat atau ketika menabrak pemain lain. Memperkuat otot betis juga meningkatkan melompat vertikal untuk *rebound*. Tepat sebelum kaki anda meninggalkan tanah, kontraksi betis dapat membawa kaki anda dan meluncurkan tubuh anda ke udara.

Otot Tubuh bagian atas

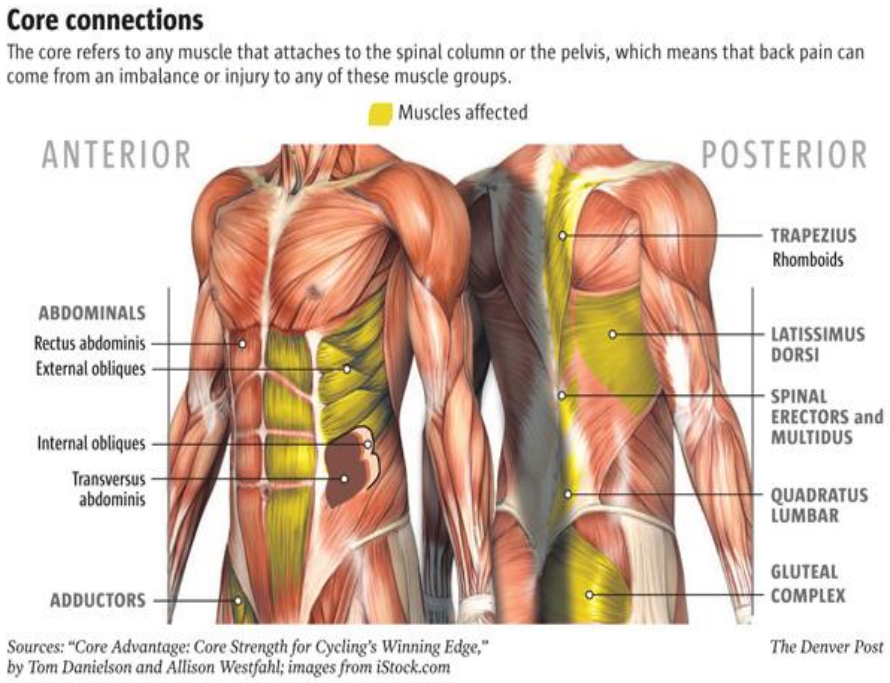


The main muscles of the shoulder and upper limb. A: anterior view. B: posterior view.

Gambar 2.4 : Otot bagian atas tubuh
Sumber: http://anatomycharts.us/human-anatomy-muscles-upper-limb-2/

Bermain basket mengaktifkan otot-otot seluruh tubuh bagian atas anda, terutama otot-otot yang mengontrol sendi bahu anda, bahu, siku dan pergelangan tangan. Pada saat lompat dengan bagian tubuh lurus, anda menggunakan *deltoids* dan otot punggung untuk dalam *rebound*. Bisep yang kuat meningkatkan kemampuan anda untuk meraih *rebound* dengan cepat dan mendapatkan kembali penguasaan bola.

Otot Inti



Gambar 2.5 : Otot inti
Sumber: http://fitdocs.com/core-muscles-made-simple/

Otot inti anda termasuk otot-otot sekitar pinggul, punggung bawah dan perut. Otot inti menstabilkan semua gerakan tubuh anda saat bermain basket dengan menjaga tulang belakang dan pinggul sendi sejalan. Otot perut dan *erector spinae* bekerja sama untuk mengendalikan batang tubuh anda. Otot pinggul anda bergerak memutar arah atau mengubah arah. Memperkuat otot inti anda membuat semua gerakan anda lebih efisien saat bermain basket dengan menambahkan stabilitas sendi, yang memungkinkan kelompok otot yang berbeda untuk bekerja bersama lebih efektif.[21]

[21] http://getfit.jillianmichaels.com/muscles-used-during-basketball-1937.html

c. Hakikat *Defensive Rebound*

Defensive Rebound adalah pemain bertahan yang mengambil bola dari keranjang atau gawangnya sendiri.[22] Adapun strategi yang dapat dilakukan dalam melakukan *defensive rebound*, yaitu dengan melakukan *box-out*. *Box-out* sendiri berguna untuk menghalangi lawan yang akan mendekati bola atau keranjang basket dan dapat mempermudah teman satu tim mendapatkan bola *rebound*.

Gambar 2.6 *Defender* bersiap melakukan *defensive rebound*

Sumber:https://www.google.com.sg/search?q=foto+defensive+rebound&client=firefoxb&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjCvIPWxqXVAhXMQo8KHeHGClAQ_AUICigB&biw=1024&bih=491#imgrc=yHgA1Qgoz3MO9

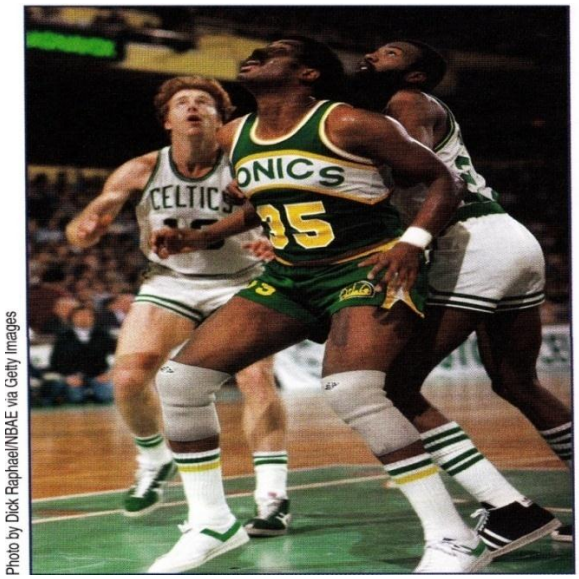
Box-out merupakan hal yang sangat penting yang harus diperhatikan dan merupakan dasar dari sebuah pertahanan (*defense*). Ini merupakan hal yang

[22]Vic Ambler, *Petunjuk Untuk Pelatih Dan Pemain Bola Basket* (Jakarta: Pionir), h. 122

sangat vital untuk mendapatkan posisi bertahan dan tidak mengizinkan penyerang untuk melakukan tembakan kedua (*second shoot*).

Menurut John Wooden yang juga merupakan seorang pelatih UCLA, berpendapat bahwa *box-out* adalah :

Memblok jalur musuh ke bola dengan menghadapkan punggung pada dada musuh dan merebut bola. Melangkah dijalur musuh dan merebut bola. Metode ini disebut juga dengan *check and go.*[23]



Gambar 2.7 : *Box-Out*
Sumber : Hal Wisel,
Basketball Step To Succes, 2000, h. 216

Pada faktanya seorang pemain yang akan melakukan *rebound* mendapat posisi *under basket* (berada dibawah atau didekat ring) sudah siap menangkap bola. Dia mencegah lawan dari dalam dengan merentangkan

[23] Hal Wisel, *Basketball Step To Succes* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada), h. 135

tangan dan kaki. Efektifitas *box-out* terletak pada membelakangi lawan. Bill Gutman dan Tom Finnegan mengatakan *box-out* tidak boleh dilakukan dengan mendorong ataupun menarik pemain lawan atau dia akan terkena *foul* (kesalahan). Kesempatan melakukan *rebound* terletak pada tingginya lompatan daripada pemain lain.[24]

Menurut Bill Kuchar dan Mike Kuchar ada hal-hal yang harus diperhatikan ketika melakukan *box-out*, adalah sebagai berikut:

a. Ketika sebuah tim melakukan tembakan, semua pemain berteriak "*box*" dan menghampiri pemain itu.
b. Pemain diajarkan untuk melakukan kontak dengan pemain tersebut, merentangkan sikunya keatas dan menghadapkan kepala ke-garis bawah (*base line*).
c. Jika lawan menuju garis bawah (base line), lakukan posisi *slide* di depannya.
d. Dan jika tidak melihat dia bergerak kearah lain, buatlah kontak lalu lepaskan diri dan ambil bolanya[25].

d. Hakikat *Offensive Rebound*

Pada bukunya Petunjuk untuk pelatih dan pemain bola basket Vic Ambler mengatakan *offensive Rebound* adalah pemain penyerang yang mengambil bola dari keranjang atau gawang lawan.[26] *Offensive rebound* merupakan bagian dari permainan bola basket yang sering kita jumpai. Terlepas dari banyaknya penyerangan yang dilakukan untuk mencetak angka dan berapa

---

[24] Bill Gutman. Tom Finnegan, *Coaching Youth Basketball*, h. 132

[25] Bill Kuchar. Mike Kuchar, *Coaching High School Basketball* (United State of America,2005), h. 3

[26]Vic Ambler. *Petunjuk Untuk Pelatih dan Pemain Bola Basket*. Jakarta: Pionir, h.122

penembak ulung yang kita miliki dalam sebuah tim, itu menjadi tidak sempurna kalau tidak dapat melakukan *offensive rebound*.

Gambar 2.8 : Pergerakan *Offensive Rebound*

Sumber : https://www.google.com.sg/search?q=foto+defensive+rebound &client=firefoxb&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjCvIPWxqXVAhXMQo8KHeHGClAQ_AUICigB&biw=1024&bih=491#imgrc=yHgA1Qgoz3MO9M:

Menurut Howard Marcus pada bukunya *Basketball Basic, offensive rebound* adalah ketika bola ditembakan, pemain yang melakukan *rebound* bekerja keras menuju papan pantul dan melakukan percobaan untuk melakukan posisi *rebound* terbaik.[27]

Offensive rebound bergantung pada pergerakan, itu akan sulit oleh orang yang bertahan untuk tetap berada pada posisinya. Buat gerakan cepat dan

[27]Howard Marcus, *Basketball Basic* (Chicago: Contemporary Books), h. 42

agresif untuk menghindari lawan dan lompat untuk mendapatkan bola, usahakan selalu menangkap bola denga menggunakan dua tangan. Jika diblok lakukan setiap usaha untuk menjauhinya. Meskipun diblok tetap usahakan bergerak untuk manuver keluar.

Menurut Bailey Howel ada beberapa alasan yang membuat *offensive rebound* menjadi hal yang sangat penting dalam sebuah permainan bola basket, yaitu :

1. Dengan *offensive rebound*, dapat menghilangkan semangat tim lain.
2. Dengan *offensive rebound* akan membantu memberhentikan serangan cepat (*fast-break*). Dan mungkin merupakan jalan yang sangat efektif untuk memberhentikan serangan dari lawan.
3. Ini dapat membantu mendapatkan foul-trouble dari lawan.
4. Dengan *offensive rebound* dapat meningkatkan kesempatan untuk melakukan tembakan tiga angka. Sebuah gerakan bertenaga dari sebuah *rebound* akan mendapatkan kesempatan melakukan tembakan tiga angka.
5. Ini merupakan jalan terbaik untuk mendapatkan lebih banyak kesempatan menembak dibandingkan dengan tim lain.[28]

Dikarenakan *offensive rebound* merupakan hal yang sangat penting yang harus bisa dilakukan oleh pemain bola basket maka seorang pemain harus dapat memperhatikan hal-hal yang berkaitan dengan *rebound* dalam hal ini khususnya *offensive rebound*.

Banyak cara yang dapat dilakukan agar memperoleh *offensive rebound* dengan baik dan benar. Hal ini dilakukan bertujuan agar pemain dapat melakukan *offensive rebound* dengan efektif dan efisien.

---

[28]Jerry Krause. Ralph Pim, *Coaching Basketball* (United States of America: Contemporary Books,2002), h.189

3. Hakikat Kepelatihan

Pelatih olahraga adalah seorang ahli dalam bidang tertentu yang dapat mengarahkan optimalisasi kinerja yang dicapai seorang atlet melalui pengembangan rencana sistematis latihan yang memanfaatkan pengetahuan yang luas[29]. Banyak tugas yang harus dilakukan oleh seorang pelatih. Karena pelatih memiliki peran dalam segala hal. Sukses tidaknya seorang pelatih banyak bergantung dari sifat dan berbagai kepribadian yang dipancarkan olehnya. Dibawah ini akan diuraikan beberapa tugas utama, peran, dan kepribadian pelatih, termasuk kode etik pelatih yang perlu diperhatikan oleh pelatih, yaitu :

1. **Perilaku.** Pelatih harus mengingat bahwa baik atlet maupun masyarakat disekitar memandang dirinya sebagai seorang *manusia model*. Dimana setiap perilaku, sikap, gayanya dan cara berbicaranya selalu diamati oleh atlet dan masyarakat sekitar. Tak heran jika ada atlet yang menduplikat perilaku dan tabiat pelatihnya.
2. **Kepemimpinan.** Pelatih harus merupakan seorang individu yang dinamis, yang dapat memimpin dan memberikan motivasi kepada para atletnya maupun kepada para pembantunya.
3. **Sikap sportif.** Seorang pelatih harus mencerminkan contoh dari sikap sportivitas yang baik.
4. **Pengetahuan dan keterampilan.** Tinggi rendahnya prestasi atlet banyak tergantung dari tinggi rendahnya pengetahuan dan keterampilan pelatihnya.
5. **Keseimbangan emosional.** Pelatih harus dapat mengendalikan dirinya. Dan memberikan rasa tenang terhadap atlet-atletnya.
6. **Imajiasi.** Seorang pelatih yang baik adalah orang yang mempunyai daya imajinasi yang konstruktif tentang cabang olahraganya.
7. **Ketegasan dan keberanian.** Pelatih wajib memiliki ketegasan dan keberanian dalam mengambil keputusan.

---

[29] Bompa. *Periodizasion Theory and Methodology of Traning* (2009), h.2

8. **Humor.** Pelatih harus mampu memberikan rasa rileks dan nyaman terhadap atletnya sehingga sehingga mengurangi ketegangan dan mengembangkan optimisme baru dengan penyajian humor yang harus mengenal batas.
9. **Berfikir positif.** Pelatih harus mencerminkan sikap berfikir positif kepada atlet-atletnya agar mereka selalu berpikir optimistik.[30]

Beberapa uraian diatas dapat menjadi tolak ukur kepribadian yang harus dimiliki oleh seorang pelatih. Masih terdapat banyak lagi tugas, peran dan kepribadian pelatih yang belum dikemukakan. Tetapi tidak mungkin semua pelatih memiliki setiap ciri tersebut secara sempurna. Adapun daftar kepribadian pelatih menurut John A. Friedrich yang dikutip oleh Massengale dalam bukunya “The Principles and Problems of Coaching” (1975). Daftar ini dapat dipake untuk mengevaluasi pelatih mengenai kualitas kepribadiannya dan kualitas keterampilan tekniknya. Evaluasi dapat dilakukan oleh atlet terhadap dirinya sendiri. Daftar tersebut adalah sebagai berikut :

A. Personal Qualities
1. *Cherrfulness*
2. *Common sense*
3. *Cooperativeness*
4. *Courage*
5. *Courteousness*
6. *Demanding of respect*
7. *Efficiency*
8. *Emotional control*
9. *Friendliness*
10. *Industriousness*
11. *Initiative*
12. *Judgement*
13. *Originality*
14. *Physical appearance*

---

[30] Harsono, *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*, (Jakarta : Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan, 1988), h.5

15. *Pride in work*
16. *Reasonableness*
17. *Sense of humor*
18. *Selfconfidence*
19. *Sympathy*
20. *Unselfishness*
21. *Voice*[31]

B. *Coaching Skill and Techniques*
1. *Ability to teach fundamentals.*
2. *Ability to demonstrate skills for most effective learning (clear and instructive).*
3. *Ability to see and analyze players mistakes. (sees all mistake and know how to correct).*
4. *Ability to correct mistakes.*
5. *Ability to get the best out of the players (to do their best at all the times).*
6. *Ability to work democratically with players.*
7. *Ability to explain things to players (clear and consise).*
8. *Ability to stimulate good sportsmanship.*
9. *Ability to develop good team spirit.*
10. *Ability to develop leadership in players.*
11. *Ability to make fell they belong (to the team).*
12. *Ability to make feel important (sense of importance).*
13. *Ability to provide and maintain equipment.*
14. *Ability to instill self confidence (give great deal of confidence).*
15. *Ability to instill determination.*
16. *Ability to maintain discipline.*
17. *Ability to keep players interested.*
18. *Ability to evaluate different types of play (understands and knows how to use many systems).*
19. *Tries to help players develop values and morals. (high ideals).*
20. *Helps with personal problems.*
21. *Skill in judging ability of players.*
22. *Give players personal attention.*
23. *Guard physical welfare of players. (care of injuries, massage).*
24. *Accepts suggestions and contructive criticsms (receptive and open to suggestions).*[32]

---

[31] *Ibid.,*h. 18
[32] *Ibid,.* h. 19

Dalam faktanya dapat kita temui di lapangan bahwa tipe-tipe kepribadian pelatih berbeda-beda. Konsep mengenail kepribadian pelatih begitu luas sehingga sukar untuk memberikan batasan secara tepat. Kepribadian dapat mempengaruhi perilaku pelatih. Kepribadian pelatih dibentuk dan berkembang selama hidupnya. Perkembangan kepribadian selalu dinamis, tidak statis, karena itu tidak akan berhenti. Berbagai faktor yang dapat mempengaruhi kepribadian pelatih adalah faktor lingkungan, faktor fisik, faktor mental, emosional, sosial, intelegensi. Kepribadian pelatih dapat berpengaruh pula terhadap tipe atlet atau tipe tim yang dilatihnya.

Menurut Tutko dan Richards (1975), dua orang peneliti ini membahas tipe-tipe pelatih, beliau menyatakan bahwa ada lima kategori tipe kepribadian yang dominan. Yaitu :

1. **Pelatih yang otoriter**
2. **Pelatih yang baik hati**
3. **Pelatih memacu**
4. **Pelatih yang santai**
5. **Pelatih tipe bisnis**[33]

Kelima kategori atau klasifikasi di atas hanya menunjukan kategori kategori yang dominan dari kepribadian-kepribadian pada pelatih. Peneliti akan menerangkan mengenai kelima tipe pelatih tersebut.

---

[33] *Ibid.,*h. 46

1. Pelatih yang otoriter (*authoritarian coach*). Pelatih dengan tipe seperti ini biasa nya keras dalam memberikan instruksi kepada atletnya maupun orang-orang disekitarnya pada saat melatih. Pelatih dengan tipe seperti ini banyak ditakuti dan tidak disuka oleh para atletnya. Tetapi pelatih dengan tipe seperti ini biasanya sukses karena mampu berpegang teguh pada pendiriannya.

2. Pelatih yang baik hati *(nice guy coach).* Sebaliknya dari pelatih yang otoriter, pelatih yang baik hati biasanya disenangi oleh para atletnya. Pelatih degan tipe seperti ini biasanya sangat memberikan rasa nyaman kepada atletnya. Dan pelatih dengan tipe seperti ini biasanya dapat memberikan nasihat dengan bijaksana sehingga atlet mudah memahami. Kelemahan sifat dari pelatih yang baik hati ini seringkali dimanfaatkan oleh atlet.

3. Pelatih pemacu (*intense atau driven coach*). Pelatih dengan tipe seperti ini biasanya efektif dalam memberikan rangsangan, motivasi dan semangat terhadap atletnya. Tetapi lemah dalam melakukan tindakan.

4. Pelatih yang santai (*easy going coach)*. Pelatih dengan tipe santai seperti ini biasanya tidak memiliki beban dan cenderung bersikap santai dan pasif yang berbanding terbalik dengan pelatih yang bersifat pemicu. Pelatih yang bersikap santai seperti ini biasanya tidak pernah serius dalam bertindak.

5. Pelatih tipe bisnis *(business like coach)*. Pelatih dengan tipe seperti ini biasanya sangat cerdas. Olahraga dianggap sebagai bisnis, oleh karena itu

timnya terorganisasi dengan baik. Tetapi pelatih seperti ini biasanya cenderung tidak disuka atletnya.

Banyak juga pelatih-pelatih yang memiliki tipe *open minded*, pelatih dengan tipe demokratis, pelatih dengan tipe yang ideal menurut para atletnya. Tipe-tipe pelatih diatas sangat berperan penting terhadap prestasi seseorang atlet atau tim selain disiplin ilmu, program latihan dan proses latihan.

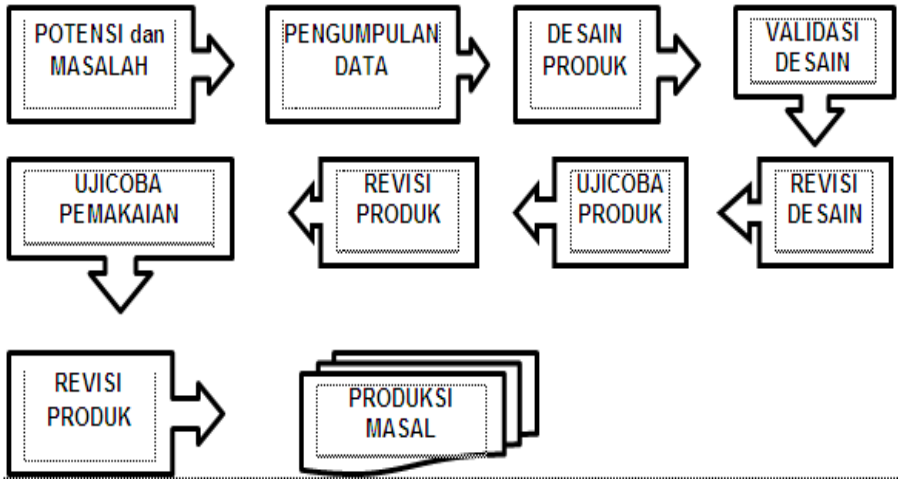
Sedangkan latihan itu sendiri adalah proses dimana seorang atlet dipersiapkan untuk penampilan terbaiknya. Hal ini membuat pelatih wajib mengetahui kekurangan apa saja yang terjadi pada saat latihan supaya pada saat petandingan atlet tidak melakukan kesalahan yang merugikan. Pelatih harus mengetahui berbagai macam prinsip latihan, yaitu :

1. Prinsip aktif
2. Prinsip multilateral
3. Prinsip spesialisai
4. Prinsip individual
5. Prinsip variasi latihan
6. Prinsip membuat model
7. Prinsip overload

Menyusun *program* latihan yang terstruktur dan terfokus adalah tugas pelatih. Perlunya model-model pengembangan latihan yang baru merupakan suatu bentuk usaha penyempurnaan *program* latihan.

D. Rancangan Model

Dengan penelitian ini peneliti akan merancang model latihan *rebound* pada cabang olahraga bola basket. Agar rancangan model dapat berjalan dengan baik dan benar, maka peneliti akan menggunakan rancangan model yang digambarkan dalam bagan seperti dikutip dari Sugiyono sebagai berikut



Gambar 2.9 : Langkah-langkah
Sumber : Sugiyono,
Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D,
(Bandung: Alfabeta, 2011),h.335

Berdasarkan langkah – langkah menurut Sugiyono tersebut, kemudian peneliti menjelaskan secara rinci tiap langkah yang diuraikan di atas sebagai berikut :

1. Potensi dan Masalah.

Rebound pada bola basket adalah salah satu teknik dasar yang wajib dikuasai oleh para pemainnya. Sistem permainan bola basket yang

mewajibkan pemainnya melakukan *rebound* pada saat lawan atau kawan melakukan *shoot*. Keberhasilan melakukan *rebound* merupakan salah satu bagian terpenting dalam permainan bola basket. Hal ini menjadi salah satu alasan mengapa *rebound* wajib dikuasai oleh para pemain bola basket. Banyak pelatih dan atlet itu sendiri melupakan betapa pentingnya *rebound*. Ancaman yang paling ditakuti lawan adalah ketika kita mendapatkan *second chance* dari *offensive rebound*.

Masalah ini dapat diatasi dengan cara memperbanyak serta mengembangkan variasi model latihan *rebound* agar lebih variatif dan inovatif mengingat pentingnya *rebound* dalam permainan bola basket.

2. Pengumpulan Data

Peneliti akan membuat sebuah produk berupa model latihan *rebound* pada permainan bola basket. Informasi atau data tentang *rebound* diperlukan peneliti yang nantinya akan dikumpulkan selanjutnya dianalisis. Sumber data diperoleh secara langsung ketempat pertandingan, menyaksikan video pertandingan, atau memberikan angket langsung kepada beberapa pelatih. Sumber data yang telah dianalisis akan menjadi acuan perlu atau tidaknya sebuah model latihan *rebound*.

3. Desain Produk

Berdasarkan potensi masalah dan pengumpulan data yang terkait dengan *rebound* dalam permainan bola basket, maka untuk menghasilkan produk berupa model latihan *rebound*, peneliti membuat rancangan model

latihan *rebound*. Rancangan model latihan *rebound* akan dibuat dalam bentuk naskah yang menyajikan model latihan *rebound*.

4. Validasi Desain

Setelah desain produk telah selesai disusun, desain tersebut dapat dinilai oleh ahli. Penilaian ini akan menunjukan dimana letak kekurangan dan kelebihan produk tersebut. Desain yang dirasa cocok akan divalidasi oleh ahli.

5. Revisi Desain

Revisi desain dilakukan berdasarkan hasil penilaian ahli. Apabila terdapat desain yang kurang cocok atau masih memiliki kelemahan revisi desain pun diperlukan untuk mendapatkan hasil yang dituju.

6. Uji Coba Produk

Uji coba lapangan dilakukan dengan melibatkan sampel dengan skala kecil berjumlah 6 orang pemain tim B bola basket puteri Universitas Negeri Jakarta.

7. Revisi Produk

Revisi produk dilakukan berdasarkan hasil uji coba lapangan skala kecil. Hasil uji coba akan menunjukan kelemahan dari produk model latihan *rebound*. Kekurangan ini akan sangat terlihat karena dilakukan langsung oleh sampel.

8. Uji Pemakaian

Uji coba pemakaian dilakukan meggunakan sampel dengan sekala besar yang melibatkan atlet-atlet tim A bola basket puteri Universitas Negeri Jakarta. Data kuantitatif hasil latihan dikumpulkan dan dianalisis sesuai dengan tujuan khusus yang ingin dicapai.

9. Revisi Produk

Revisi tetap dilakukan setelah melakukan uji coba skala besar sampai produk yang dibuat atau dikembangkan tidak lagi memiliki kelemahan sehingga hasil yang didapat juga memuaskan.

10. Produksi Masal

Setelah semua tahapan selesai dan tidak ada yang direvisi lagi maka produk siap menjadi bahan refrensi baru bagi para pelatih dan beserta atletnya.