



Development Of Endurance With The Ball Exercise Model In Basketball Games

Rizki Yuliandra¹⁾, Eko Bagus Fahrizqi²⁾

Program Studi Pendidikan Olahraga,

Fakultas Sastra dan Ilmu Pendidikan

^{1,2}Universitas Teknokrat Indonesia, Lampung, Indonesia

Email: ¹rizki.yuliandra@teknokrat.ac.id, ²eko.bagus@teknokrat.ac.id

ABSTRACT

This study uses a research and development method with the aim of creating an endurance training model using a basketball, so that the exercise is not monotonous. This research was conducted at the student sports arena belonging to the Universitas Teknokrat Indonesia. In this study, observations were also carried out before making a training model, namely conducting interviews with basketball athletes and coaches. Models made by expert decisions. The result of the expert's assessment of the endurance with the ball training model is 82.7% of the training model is very feasible to use. Meanwhile, the results of product trials 82.8% of students with the endurance with the ball training model are very suitable for use. The pre-test and post-test results data were also tested for normality through the Liliefors test and the results were normal. To see whether this ball-training endurance model can improve the athlete's endurance ability, a 1200m running test was conducted. After carrying out the exercises with the new resistance training model, the post test results improved. The increase in the pre-test score from 2.8 in the medium category to the average post-test score of 3.8 in the good category. The study resulted in 17 models of endurance training that were effective to do.

Keywords: *Basketball, Endurance, Training Model*

Pengembangan Model Latihan Endurance With The Ball Pada Bola Basket

ABSTRAK

Penelitian ini menggunakan metode *research and development* dengan tujuan untuk menciptakan model latihan daya tahan dengan menggunakan bola basket, sehingga latihan yang dilakukan tidak monoton. Penelitian ini dilakukan di gelanggang olahraga mahasiswa milik Universitas Teknokrat Indonesia. Dalam penelitian ini dilakukan juga observasi sebelum membuat model latihan, yaitu melakukan wawancara dengan pelatih dan atlet basket. Model model yang dibuat telah dilakukan penilaian oleh expert judgement. Hasil penilaian dari *expert judgement* terhadap model latihan *endurance with the ball* adalah 82,7% menyatakan model latihan tersebut sangat layak digunakan. Sedangkan hasil uji coba produk 82,8% mahasiswa menyatakan model latihan *endurance with the ball* sangat layak digunakan. Data hasil *pre test* dan *post test* juga dilakukan uji normalitas melalui uji liliefors dan hasilnya data tersebut normal. Untuk mengetahui apakah model latihan *endurance with the ball* ini dapat meningkatkan kemampuan daya tahan atlet maka dilakukan test lari 1200m. Setelah melaksanakan latihan dengan model model latihan daya tahan yang baru terdapat peningkatan terhadap hasil *post test*. Peningkatan rerata nilai *pre test* dari 2,8 dengan kategori sedang menjadi rerata nilai *post test* 3,8 dengan kategori baik. Penelitian ini menghasilkan 17 model latihan daya tahan yang efektif untuk dilakukan.

Kata Kunci: Bolabasket, Daya Tahan, Model Latihan

© 2020 IKIP BUDI UTOMO MALANG

Info Artikel

Dikirim : 5 September 2020

Diterima : 13 Oktober 2020

Dipublikasikan : 12 November 2020

P-ISSN 2613-9421

E-ISSN 2654-8003

✉ Alamat korespondensi: rizki.yuliandra@teknokrat.ac.id

Universitas Teknokrat Indonesia, Jl. ZA. Pagar Alam No.9 -11, Labuhan Ratu, Kec. Kedaton, Kota Bandar Lampung, Lampung 35132, Indonesia

PENDAHULUAN

Masuk ke era digital membawa perkembangan teknologi yang sangat luar biasa, perkembangan ini memiliki dampak positif dan juga dampak negatif pada penggunaannya (Pamungkas & Dwiyoogo, 2020). Perkembangan di dunia teknologi diikuti juga oleh berkembangnya ilmu pengetahuan yang digunakan. Dalam dunia olahraga perkembangan ilmu pengetahuan sangat membantu para pelatih dan atlet untuk meningkatkan kemampuan di cabang olahraga yang ditekuninya. Sudah banyak penelitian di bidang olahraga yang menghasilkan temuan baru untuk mendukung peningkatan prestasi olahraga. Hal ini seperti munculnya model-model latihan baru yang dapat meningkatkan suatu kemampuan atlet dengan lebih efektif dan efisien. Bagi seorang atlet latihan adalah kunci untuk meningkatkan kemampuan yang ada pada dirinya, tetapi masih ada saja atlet yang memiliki sedikit pengetahuan mengenai ilmu keolahragaan. Kemampuan sumber daya manusia tersebut merupakan kesulitan tersendiri dikarenakan perbedaan sifat-sifat makhluk hidup (Anif, 2017). Kekurangan tersebut termasuk pemahaman pelatih dalam menyusun program latihan tentunya saat ini masih banyak dan harus diperbaiki untuk peningkatan prestasi (Iskandar et al., 2018). Kemampuan dan keterampilan para pelaku olahraga perlu mendapatkan bimbingan agar peningkatan yang dihasilkan tidak salah (Mashuri et al., 2019). Latihan merupakan suatu kewajiban bagi atlet yang ingin meningkatkan performa pada saat pertandingan, di dalam latihan terdapat 4 aspek yang perlu diperhatikan oleh pelatih yaitu, aspek fisik, teknik, taktik, dan mental (Harsono, 2015). Latihan juga menjadi sangat penting dalam menjaga kinerja kognitif otak agar dapat berfungsi dengan baik (Simbolon & Firdausi, 2019). Kecerdasan atlet dan perilaku yang baik juga tergantung pola pembinaan yang diberikan kepada atlet itu sendiri (Syahrudin, Muhammad Syahrul Saleh, M. Sahib Saleh, 2020).

Kondisi fisik seorang atlet dapat diketahui apakah atlet dalam keadaan bugar atau tidak dapat dilihat dari komponen kondisi fisiknya (Irawan & Sandiyudha, 2018). Salah satu komponen fisik yang berpengaruh pada kondisi fisik atlet adalah kemampuan VO₂Max atau daya tahan (Gumantan & Fahrizqi, 2020). Kemampuan daya tahan tersebut dapat ditingkatkan dengan proses latihan yang benar. Fungsi latihan bagi atlet yaitu dapat meningkatkan kemampuan fisik menjadi lebih baik. Kemampuan daya tahan juga biasa disebut *endurance* oleh sebagian orang. Daya tahan yang dimaksudkan disini adalah kemampuan tubuh untuk dapat beraktivitas lebih lama daripada yang biasa dilakukan. Dalam dunia olahraga, *endurance* digambarkan seperti kemampuan atlet untuk dapat bertanding dengan baik tanpa ada kelelahan selama pertandingan berlangsung. Cabang olahraga permainan seperti sepak bola, bola basket, bola voli, bulu tangkis adalah olahraga yang membutuhkan kemampuan daya tahan atau *endurance* yang sangat tinggi. Aktivitas olahraga tersebut membutuhkan latihan daya tahan yang baik dan benar

guna menghasilkan kemampuan daya tahan yang maksimal, tetapi dalam proses latihan yang dilakukan masih terdapat pelatih-pelatih yang tidak menggunakan variasi latihan dalam proses latihannya atau biasa disebut monoton. Hal ini juga yang menyebabkan proses latihan menjadi kurang maksimal karena timbulnya kebosanan para atlet dengan latihan yang diberikan oleh pelatih. Apabila kebosanan ini tidak dipecahkan akan dapat menjadi masalah yang besar bagi atlet maupun tim basket itu sendiri

Durasi dalam permainan olahraga bola basket adalah selama 40 menit dan dibagi menjadi 4 babak. Waktu 40 menit tersebut dimainkan dengan pola waktu bersih, yaitu waktu berjalan ketika bola memasuki lapangan, yang artinya ketika bola keluar lapangan (*out*) atau terjadi pelanggaran di dalam permainan waktu akan berhenti. Berbeda dengan olahraga sepakbola yang waktunya terus tetap berjalan walaupun bola belum masuk ke lapangan. Permainan olahraga bola basket dengan waktu bersih bisa mencapai 90 – 100 menit untuk 1 pertandingan. Hal ini yang membuat atlet harus memiliki daya tahan (*endurance*) yang baik. Penurunan tempo permainan menjadi lambat merupakan salah satu ciri menurunnya kemampuan tubuh atlet untuk bekerja sesuai yang diinginkan. Dalam waktu pertandingan, semua atlet dituntut agar dapat melakukan semua teknik yang telah dilatih dengan baik. Teknik tersebut adalah *dribble*, *passing*, *shooting*, *rebound*, *screening*, dan *footwork*(N. I. Putri & Umar, 2020). Pada saat tubuh mengalami kelelahan akan mempengaruhi kemampuan tubuh dalam melakukan teknik bola basket terutama dalam mencetak skor karena tubuh tidak dapat bergerak sesuai keinginan (S. D. Putri & Rifki, 2020). Kelelahan tersebut jelas akan membuat kerugian untuk tim dikarenakan membutuhkan waktu *recovery* untuk tubuh siap kembali(Mulyawan, 2020).

Menurut pengamatan yang dilakukan kepada tim basket Universitas Teknokrat Indonesia pada kompetisi DBL Campus Exhibition 2019, terlihat penurunan tempo permainan pada quarter 3 dan 4. Terlihat juga penurunan kemampuan dalam mencetak poin di dalam pertandingan setelah masuk quarter 4. Pengamatan juga dilakukan pada saat tim basket Universitas Teknokrat Indonesia latihan *endurance*. Hal tersebut menjadi masalah apabila tidak dilakukan evaluasi dalam proses latihan. Permasalahan tersebut hampir dialami oleh semua tim basket yang menjalankan proses latihannya tanpa menggunakan variasi latihan. Dalam proses latihannya, tim basket Universitas Teknokrat Indonesia melakukan latihan *endurance* (daya tahan) hanya dengan lari keliling lapangan. Berdasarkan hasil wawancara terhadap seluruh anggota tim basket Universitas Teknokrat Indonesia terjadi kejenuhan pada saat latihan yang monoton. Hal ini yang mendasari terciptanya model-model latihan daya tahan (*endurance*) menggunakan bola untuk membuat variasi latihan. Penelitian pengembangan ini bertujuan untuk merumuskan dan mengembangkan model latihan yang lebih efektif(Mahfud & Fahrizqi, 2020). Model-model latihan

endurance yang dikembangkan akan dapat membantu peningkatan kemampuan daya tahan atlet dengan banyak variasi latihan yang dapat dilakukan. Apabila hal ini dapat diaplikasikan dengan takaran dan prinsip latihan yang baik dan benar, maka diharapkan dapat membantu dalam proses peningkatan kemampuan daya tahan (*endurance*) dan model model latihan tersebut dapat menjadi referensi bagi pelatih untuk melakukan latihan daya tahan sehingga model latihan yang digunakan tidak monoton.

METODE

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian dan pengembangan (R&D). Dalam penelitian ini terdapat 10 tahapan yang dilakukan mulai dari menentukan potensi dan masalah sampai dengan nantinya produksi massal. Sebelum masuk ke perencanaan model, dilakukan analisis kebutuhan berupa wawancara terhadap pelatih dan atlet. Penelitian Pengembangan ini juga melakukan pengambilan data *pre test* dan *post test* untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan setelah melakukan latihan yang diberikan. Instrumen tes yang digunakan pada saat *pre test* dan *post test* adalah tes lari 1200m dan melibatkan 20 sampel. Untuk perancangan model pengembangan bentuk latihan *endurance with the ball* untuk tim basket Universitas Teknokrat Indonesia mengambil teori *Research and Development* dari *Borg and Gall* yang dikutip dari (Suharnoko & Firmansyah, 2018) memiliki langkah-langkah sebagai berikut:



Gambar 1. Model pengembangan R&D

Subjek penelitian pengembangan ini berjumlah 20 orang yang berasal dari Unit Kegiatan Mahasiswa Basket Universitas Teknokrat Indonesia. Teknik penentuan sampel dilakukan secara *random sampling*. Penelitian ini dilaksanakan selama 16 pertemuan pada bulan Januari – Februari 2020 bertempat di Gelanggang Olahraga Mahasiswa Universitas Teknokrat Indonesia. Dalam penelitian ini melibatkan 3 orang dosen pendidikan olahraga sebagai *expert judgement*.

1) Potensi dan Masalah

Tahapan ini merupakan langkah pertama untuk menjalankan penelitian pengembangan, karena pada tahapan ini peneliti menentukan ide yang akan

dikembangkan. Peneliti dalam tahapan ini melakukan observasi lapangan terkait ide yang akan dikembangkan dan melakukan analisis kebutuhan melalui angket yang disebarakan kepada pelatih dan atlet basket Universitas Teknokrat Indonesia. Peneliti juga melakukan wawancara terhadap pelatih dan atlet basket terhadap kebutuhan model latihan daya tahan.

2) Pengumpulan Data

Setelah melalui tahapan potensi dan masalah, peneliti mulai mengumpulkan berbagai informasi yang akan digunakan sebagai bahan untuk membuat model latihan daya tahan yang baru. Dalam tahapan ini peneliti mengkaji berbagai literatur atau referensi yang ada hubungannya dengan konsep model latihan yang akan dikembangkan. Model latihan yang akan dikembangkan harus sesuai dan mengacu kepada analisis kebutuhan.

3) Desain Produk

Pada tahapan desain produk, peneliti mulai membuat rancangan model latihan yang akan dikembangkan. Dalam tahap ini peneliti membuat berbagai macam model latihan daya tahan yang baru. Dalam proses pengembangan dan pembuatan model latihan daya tahan yang baru peneliti berkonsultasi kepada para ahli di bidang olahraga, khususnya mengenai pengembangan model latihan.

4) Validasi Desain

Pada penelitian ini terdapat proses validasi desain yang melibatkan tiga orang pakar di bidang olahraga untuk memvalidasi model latihan yang dikembangkan. Hal ini bertujuan untuk mengetahui apakah model latihan yang dikembangkan dapat diterima. Para *expert judgement* juga menilai apakah model yang dikembangkan dapat efektif meningkatkan kemampuan daya tahan atlet.

5) Revisi Desain

Setelah melewati tahapan validasi desain, masukan masukan dari para ahli yang telah melakukan proses validasi desain akan digunakan untuk memperbaiki model model latihan yang kurang sempurna. Hal ini dilakukan agar pada saat uji coba produk model latihan yang akan diberikan kepada atlet sudah lebih baik daripada model latihan pada saat proses validasi.

6) Uji Coba Produk

Tahap uji coba produk ini merupakan tahapan yang proses pelaksanaannya memerlukan waktu yang cukup lama. Hal ini dikarenakan terdapat 17 model latihan *endurance with the ball* yang akan di uji cobakan. Dalam proses uji coba produk tetap dilakukan penilaian terhadap model latihan yang digunakan. Pada tahap ini juga peneliti menyebarkan angket kepada atlet untuk memberi penilaian terhadap model-model latihan *endurance with the ball*. Uji coba produk pada tahap ini juga biasa disebut uji coba kecil.

7) Revisi Produk

Tahap ini merupakan proses revisi setelah melakukan uji coba produk. Pada tahap ini adalah tahap melakukan perbaikan terhadap model latihan yang

mendapat penilaian kurang baik dari atlet. Angket yang diberikan kepada atlet pada saat uji coba produk menjadi rujukan revisi produk. Hal ini bertujuan agar model latihan *endurance with the ball* semakin sempurna.

8) Uji Coba Pemakaian

Uji coba pemakaian biasa juga disebut uji coba skala besar. Diharapkan pada tahapan ini model latihan *endurance with the ball* siap untuk digunakan secara massal. Pada tahapan ini peneliti melibatkan 20 mahasiswa anggota UKM Basket Universitas Teknokrat Indonesia dan uji coba ini dilakukan di Gelanggang Olahraga Mahasiswa Teknokrat. Atlet yang terlibat pada uji coba skala besar ini mengisi kembali angket yang berisi pertanyaan mengenai kelayakan model latihan *endurance with the ball*.

9) Revisi Produk

Tahap revisi produk yang ketiga ini dilakukan apabila pada saat uji coba skala besar terdapat masukan terhadap model latihan yang diberikan pada saat uji coba skala besar.

10) Produksi Masal

Tahapan ini merupakan tahap dimana peneliti menyebarkan informasi terkait pengembangan model latihan daya tahan yang telah dikembangkan. Penyebaran informasi tersebut bisa melalui jurnal ilmiah atau media elektronik lainnya. Peneliti juga dapat bekerja sama untuk dapat menerbitkan model atau buku mengenai model latihan *endurance with the ball*.

Selain melakukan observasi dan wawancara terhadap pelatih dan atlet, dilakukan juga pengumpulan data *pre test* sebelum subjek menjalankan model latihan yang baru yaitu latihan *endurance with the ball* dan data *post test* setelah subjek melakukan latihan *endurance with the ball*. Instrumen tes yang digunakan untuk mendapatkan hasil *pre test* dan *post test* adalah tes 1200m (Wahyuna et al., 2018).

Tabel 1. Tabel Kriteria Nilai Tes 1200m

Nilai	Keterangan	Waktu
5	Baik Sekali	< 3,14 menit
4	Baik	3,15 – 4,25
3	Sedang	4,26 – 5,12
2	Kurang	5,13 – 6,33
1	Kurang Sekali	> 6,34 menit

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengembangan model latihan *endurance with the ball* bertujuan untuk mengembangkan model latihan baru yang dapat meningkatkan kemampuan daya tahan fisik sekaligus melatih teknik dasar bola basket. Hasil analisis kebutuhan terhadap atlet dimana 82% menyatakan bahwa latihan *endurance* yang dilakukan selama ini membosankan dan dibutuhkan model latihan baru yang dapat

digunakan dalam proses latihan *endurance*. Dalam hasil wawancara terhadap pelatih bola basket Universitas Teknokrat Indonesia didapat masukan seperti dibutuhkannya variasi latihan daya tahan yang dapat digunakan dalam proses latihan dan referensi mengenai model model latihan daya tahan untuk olahraga bola basket. Berikut adalah data yang di dapat dari penilaian *expert judgement* yang merupakan dosen prodi pendidikan olahraga Universitas Teknokrat Indonesia.

Tabel 2. Rekapitulasi Penilaian Ahli Bola Basket (n=3)

No	Ahli	Skor Minimal	Skor Maksimal	Skor Hasil	Persentase
1	Ahli 1	0	100	82	86%
2	Ahli 2	0	100	80	80%
3	Ahli 3	0	100	88	82%
Rata – rata					82,7%

Berdasarkan data pada tabel 2 diperoleh bahwa rata-rata persentase hasil dari validasi para ahli bola basket sebanyak 3 orang ahli sebesar 82,7% sehingga secara keseluruhan produk yang dikembangkan termasuk dalam kategori sangat layak. Di dalam proses validasi, para ahli juga memberikan saran-saran sebagai berikut :

1. Ahli Bola Basket 1 (Aditya Gumantan, M.Pd)
 - a. Setiap model latihan baiknya diberi nama
 - b. Model dimulai dari yang tingkat kesulitan lebih mudah
 - c. Sesuaikan gambar dengan proses pelaksanaan
2. Ahli Bola Basket 2 (Reza Adhi N, M.Pd)
 - a. Urutan model latihan dimulai dari model latihan yang paling mudah
 - b. Playing area harus disesuaikan dengan lapangan sebenarnya
 - c. Jarak harus jelas
 - d. Gunakan peralatan tambahan yang baik
3. Ahli Bola Basket 3 (Eko Bagus Fahrizqi, M.Pd)
 - a. Perhatikan gerakan pada saat pelaksanaan.
 - b. Model latihan dimulai dari tingkat kesulitan yang paling mudah.
 - c. Gunakan peralatan yang dapat menunjang pelaksanaan model latihan.

Pada tahap pelaksanaan Uji Coba Produk, melibatkan 20 anggota UKM Basket Universitas Teknokrat Indonesia. Pada tahap ini mahasiswa diminta untuk memberi penilaian terhadap model yang telah dikembangkan. Terdapat empat *point* yang menjadi penilaian untuk model latihan yang dikembangkan yaitu kemudahan, kemenarikan, kebermanfaatan, keamanan. Kriteria penilaian angket tersebut menggunakan skala *likert* (Winarno & Firmansyah, 2019).

Tabel 3. Penilaian angket dalam skala *Likert*

Nilai	Kriteria
4	Baik
3	Cukup Baik
2	Kurang Baik
1	Tidak Baik

Berikut adalah data dari tahap uji coba produk, dapat dilihat dari data yang disampaikan bahwa hasil dari penilaian angket mahasiswa tersebut sebesar 82,20% dengan tingkat validitas sangat baik. Presentase tersebut menyatakan bahwa model latihan *endurance with the ballini* sangat layak untuk digunakan dalam proses latihan guna meningkatkan kemampuan daya tahan. Hasil tersebut telah meliputi penilaian kriteria kelayakan, antara lain kemudahan, kemenarikan, kebermanfaatn, dan kemudahan.

Tabel 4. Uji Coba Model Latihan *Endurance with The Ball*

No	Kegiatan	Skor Minimal	SkorMaksimal	Skor Hasil	Persentase
1	Uji Coba Produk	340	1360	1118	82,20%
Keterangan				Sangat Layak	

Setelah melalui tahapan uji coba kecil dan mendapatkan masukan untuk revisi pengembangan model latihan *endurance with the ball*, selanjutnya dilakukan uji coba lapangan dan revisi kembali produk pengembangan model latihan *endurance with the ball*. Hasil uji coba lapangan diperoleh persentase sebesar 82.20% hal ini berarti kelayakan model latihan *endurance with the ball* yang dikembangkan secara keseluruhan sangat layak digunakan. Selanjutnya untuk mengetahui efektifitas produk pengembangan model latihan tersebut, maka dilakukan proses implementasi dengan menggunakan rancangan penelitian pra eksperimen yang berbentuk *one group pretest-posttest design*. Untuk menguji efektifitas penerapan model latihan *endurance with the ball* pada anggota UKM Basket Universitas Teknokrat Indonesia ini digunakan uji-t. Sebelum data dianalisis, dilakukan uji normalitas data hasil *pretest* dan *posttest* kemampuan daya tahan fisik dengan menggunakan uji *Liliefors* pada taraf nyata (α) = 0.05.

Tabel 5. Uji Normalitas Data *Pretest* dan *PosttestEndurance*

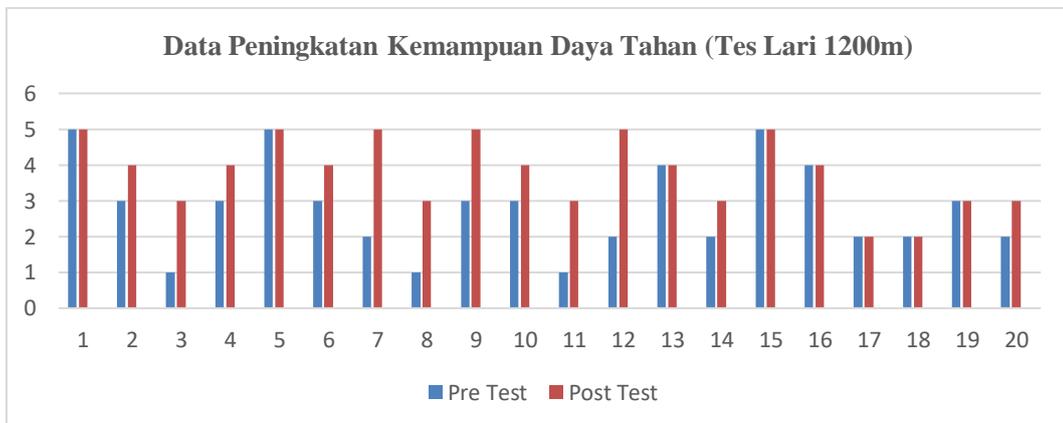
Kelompok	N	P	Sig α	Kesimpulan
Pre Test	20	0,062	0,05	Normal
Post Test	20	0,065	0,05	Normal

Data pada tabel 5 menyatakan bahwa data yang didapat dari hasil *pretest* dan hasil *post test* berdistribusi normal, hal tersebut dikarenakan *p* lebih dari 0,05. Instrumen yang digunakan pada saat *pre test* dan *post test* adalah tes lari 1200m. Setelah mengikuti proses latihan *endurance* dengan menggunakan model latihan

*endurance with the ball*terdapat peningkatan terhadap kemampuan daya tahan atlet.Hal ini dapat dilihat dari hasil *pre test* dan *post test* .

Tabel 6. Hasil Data *Pre Test* Dan *Post Test*

Peserta Test	Pre Test	Post Test
1	5	5
2	3	4
3	1	3
4	3	4
5	5	5
6	3	4
7	2	5
8	1	3
9	3	5
10	3	4
11	1	3
12	2	5
13	4	4
14	2	3
15	5	5
16	4	4
17	2	2
18	2	2
19	3	3
20	2	3



Gambar 2. Diagram Peningkatan Kemampuan Daya Tahan

Diagram di atas menunjukkan bahwa terjadi peningkatan dari nilai *pre test* ke *post test* setelah menjalani proses dengan model latihan yang baru. Analisis efektifitas model latihan daya tahan yang baru menggunakan instrumen tes lari 1200m. Peningkatan kemampuan daya tahan fisik tersebut sangat berdampak positif bagi atlet maupun suatu tim. Hasil tersebut menunjukkan bahwa model latihan yang telah dikembangkan dapat meningkatkan kemampuan daya tahan atlet. Hal ini seperti yang dijelaskan Satwiko dan Kumaat (2020) bahwa olahraga bola basket membutuhkan energi yang cukup, energi ini digunakan agar tubuh dapat menjalankan fungsinya dengan baik. Cabang olahraga bola basket membutuhkan energi yang besar baik itu pada saat latihan maupun pada saat pertandingan. Pada kondisi tersebut kemampuan *endurance* yang baik akan sangat membantu atlet.

Kemajuan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi pada saat ini menjadi salah satu faktor berkembangnya berbagai model pembelajaran maupun model latihan (Aguss & Fahrizqi, 2020). Pengembangan variasi pada saat latihan akan sangat berguna dalam suatu proses latihan guna mencapai tujuan yang ditetapkan. Salah satu contoh adalah pada skripsi yang berjudul Model Latihan Keterampilan *Lay-Up Shoot* Bola Basket Berbasis Permainan Untuk Usia 16-18 Tahun. Dalam skripsi ini menjelaskan bahwa peneliti membuat beberapa model latihan *lay-up shoot* untuk memberikan variasi dan menghilangkan rasa jenuh pada saat latihan. Pembuatan model latihan tersebut tetap mengacu kepada tujuan pada saat latihan, dan hal tersebut dibuktikan dengan data yang menunjukkan peningkatan hasil *lay-up* (Saputra, 2020). Hal ini diperjelas oleh Yulindra & Fahrizqi (2019) dalam artikel yang berjudul Pengembangan Model Latihan Jump Shoot Bola Basket yang menjelaskan bahwa pengembangan terhadap model latihan yang digunakan pada saat menu latihan *shooting*. Ini bermula dari keinginan peneliti untuk meningkatkan hasil *shooting* bola basket dengan menggunakan variasi latihan agar atlet tidak merasa bosan dan model latihan tersebut tetap mengacu pada tujuan untuk meningkatkan hasil *shooting* bola basket.

SIMPULAN

Mengacu pada proses penelitian, ditemukan beberapa temuan di lapangan yakni proses latihan yang hanya menggunakan satu model latihan akan menimbulkan kejenuhan di dalam latihan, khususnya saat latihan *endurance*. Temuan lainnya adalah kemampuan daya tahan (*endurance*) pada atlet bola basket mempengaruhi pada kemampuannya mencetak *point*. Model latihan *endurance with the ball* yang dikembangkan ini dapat meningkatkan kemampuan daya tahan atau *endurance*. Berdasarkan temuan tersebut, model latihan ini juga dapat dijadikan referensi bagi pelatih bola basket yang ingin memberikan variasi latihan terhadap atletnya agar terhindar dari kejenuhan. Model latihan *endurance with the ball* ini telah divalidasi dan diuji cobakan, sehingga model latihan ini

sangat layak untuk digunakan sebagai model latihan untuk meningkatkan kemampuan daya tahan atlet.

DAFTAR RUJUKAN

- Agus, R. M., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengembangan Model Permainan Sepatu Batok Untuk Pembelajaran Sepak Bola Pendidikan Jasmani , Olahraga Dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Sport-Mu Pendidikan Olahraga UM Jember*, 1(1), 43–53.
- Anif, S. (2017). *Pengantar Manajemen Pendidikan*. Muhammadiyah University Press.
- Gumantan, A., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengaruh Latihan Fartlek dan Cross Country Terhadap Vo2Max Atlet Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *Jurnal Sport-Mu Pendidikan Olahraga UM Jember*, 1(1), 1–9.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung:Remaja Rosdakarya.
- Irawan, F. A., & Sandiyudha, T. B. (2018). Pengembangan Alat Bantu Push-Up (Push-Up Counting) Sebagai Alternatif Perangkat Kebugaran Jasmani. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 8(1), 26–30. <https://doi.org/10.15294/miki.v8i1.17183>
- Iskandar, D., Ramadan, G., & Indarto, P. (2018). Analisis Kebutuhan Pengembangan Model Latihan Konsentrasi Pada Tembakan Free Throw Pemain Bola Basket. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan :Mengembangkan Potensi Pendidik Dalam Menghadapi Era Disrupsi*, 117–122.
- Mahfud, I., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengembangan Model Latihan Keterampilan Motorik Melalui Olahraga Tradisional Untuk Siswa Sekolah Dasar. *Sport Science and Education Journal*, 1(1), 31–37.
- Mashuri, H., Zawawi, M. A., Kholis, M. N., Junaidi, S., Pratama, B. A., Harmono, S., & Jatmiko. (2019). Pelatihan Kondisi Fisik Dominan Bolabasket. *JPPNu (Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Nusantara)*, 1(2), 42–47. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Mulyawan, R. (2020). Pengaruh Recovery Aktif Dan Pasif Terhadap Daya Tahan Otot. *Jurnal Medikora*, 19(1), 53–60.
- Pamungkas, I. A., & Dwiyoogo, W. D. (2020). Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Mobile Learning Untuk Aktifitas Kesegaran Jasmani Siswa kelas X Sekolah Menengah Kejuruan. *Sport Science and Health*, 2(5), 272–278. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/11828/5768>

- Putri, N. I., & Umar, A. (2020). Kemampuan Teknik Dasar Bola Basket Atlet Putra Klub Genta Kota Pariaman. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 3(4), 15–21. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/437>
- Putri, S. D., & Rifki, M. S. (2020). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Jump Shoot Pada Permainan Bolabasket. *Jurnal Stamina*, 3(3), 287–304. <http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/505>
- Saputra, W. I. (2020). *Model Latihan Keterampilan Lay-Up Shoot Bola Basket Berbasis Permainan Untuk Usia 16-18 Tahun* [Universitas Sriwijaya]. <https://repository.unsri.ac.id/25867/>
- Simbolon, M. E. M., & Firdausi, D. K. A. (2019). The Association between Body Mass Index and Physical Fitness among Adolescents. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(1), 1–7. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v4i1.13758>
- Suharnoko, F., & Firmansyah, G. (2018). Pengembangan Model Pembelajaran Melompat Melalui Permainan Lompat Cermin untuk Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 145–158. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12169
- Syahrudin, Muhammad Syahrul Saleh, M. Sahib Saleh, I. (2020). Effect Of Direct Learning Method And Problem Solving Learning Method On High Jump Skill. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan. Jasmani , Olahraga Dan Kesehatan)*, 3(2), 165–176.
- Wahyuna, M. N., Haris, I. N., & Rosman, D. B. (2018). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI Nautika Kapal Penangkap Ikan Smk Negeri 2 Subang Tahun Pelajaran 2018-2019. *Biormatika*, 4(02), 15–24.
- Winarno, & Firmansyah, G. (2019). Pengembangan Buku Ajar Atletik Berbasis Penelitian Mata Kuliah Atletik. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan. Jasmani , Olahraga Dan Kesehatan)*, 3(1), 90–102.
- Yuliandra, R., & Fahrizqi, E. B. (2019). Pengembangan Model Latihan Jump Shoot Bola Basket. *Journal of S.P.O.R.T*, 3(1), 56–61.