

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN PERMAINAN *TIC TAC TOE*
UNTUK MENINGKATAN KELINCAHAN, KECEPATAN DAN
KETEPATAN DALAM GERAK DASAR BOLA BASKET
PUTRA SMP KASIH KEMULIAAN**

TESIS



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar

Magister Olahraga

Program Studi Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Oleh:

**DEAR LA FIESTA SITANGGANG
NIM 22611254005**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

2024

ABSTRAK

DEAR LA FIESTA SITANGGANG: Pengembangan Model Latihan Permainan *Tic Tac Toe* Untuk Meningkatkan Kelincahan, Kecepatan dan Ketepatan Dalam Gerakan Dasar Bola Basket Putra SMP Kasih Kemuliaan. **Yogyakarta: Program Magister, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta. 2024.**

Tujuan dari penelitian ini untuk 1) Menghasilkan pengembangan model latihan permainan *Tic Tac Toe* untuk meningkatkan kelincahan, kecepatan, dan ketepatan dalam gerak dasar bola basket putra SMP Kasih Kemuliaan, 2) Mengetahui kelayakan pengembangan model latihan permainan *tic tac toe* untuk meningkatkan kelincahan, kecepatan dan ketepatan dalam gerak dasar bola basket putra SMP Kasih Kemuliaan, 3) Mengetahui efektivitas model pengembangan latihan model pengembangan latihan permainan *Tic Tac Toe* untuk meningkatkan kelincahan, kecepatan, dan ketepatan dalam gerak dasar bola basket putra SMP Kasih Kemuliaan.

Penelitian ini adalah penelitian pengembangan dengan metode pendekatan ADDIE. Langkah-langkah pengembangan ADDIE sebagai berikut: (1) *Analyze* sebagai studi pendahuluan, (2) *Design* dengan mendesain model, (3) *Development* melalui validasi instrumen dan revisi, validasi model dan revisi, (4) *Implementation* menggunakan uji coba skala kecil dan revisi, uji coba skala besar dan revisi, dan (5) *Evaluation* yaitu evaluasi dalam setiap tahapannya. Uji coba pengembangan dilakukan pada 6 siswa untuk uji skala kecil dan 18 siswa untuk uji coba skala besar tim basket putra SMP Kasih Kemuliaan. Hasil pengembangan model ini kemudian diuji keefektivasannya dengan eksperimen. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik tes. Instrumen yang digunakan adalah tes untuk mengukur kelincahan dengan tes *illinois agility*, tes untuk mengukur kecepatan dengan tes sprint 30m, dan tes untuk mengukur ketepatan dengan tes *lay up*. Teknik analisis data dalam penelitian pengembangan ini menggunakan analisis kualitatif dan kuantitatif, serta dalam menganalisis data hasil uji keefektifan yaitu dengan menggunakan uji t (*dependent sample t-test*) *paired sample t-test*.

Hasil penelitian telah didapatkan: (1) Pengembangan model latihan permainan *Tic Tac Toe* untuk meningkatkan kelincahan, kecepatan, dan ketepatan dalam gerak dasar bola basket putra SMP Kasih Kemuliaan, 2) Tingkat kelayakan produk berdasarkan penilaian dari ahli materi, ahli media dan ahli permainan mendapat kategori “Sangat Layak”, berdasarkan uji skala kecil mendapat kategori “Sangat Layak”, serta pada uji skala besar mendapat kategori “Sangat Layak”, 3) Uji efektivitas berdasarkan perhitungan uji *paired sample t-test* didapatkan hasil nilai t-hitung untuk tes *Lionis Agility* sebesar 6,753 dengan nilai signifikansi 0,000. Untuk tes lari 30 meter nilai t hitung sebesar 7,045 dengan nilai signifikansi 0,000 dan untuk tes *lay up* nilai t hitung sebesar 7,507 dengan nilai signifikansi 0,000. Karena nilai signifikansi pada tabel diatas sebesar $< 0,05$ maka disimpulkan adanya perbedaan yang signifikan terhadap model latihan permainan *tic tac toe* terhadap kelincahan, kecepatan dan ketepatan gerak dasar bola basket. pada hasil hipotesis pada penelitian ini dapat diterima, dapat disimpulkan bahwa pengembangan model permainan *Tic Tac Toe* efektif untuk meningkatkan kelincahan, kecepatan dan ketepatan dalam gerak dasar bola basket.

Kata Kunci: Permainan *Tic Tac Toe*, Kelincahan, Kecepatan, dan Ketepatan.

ABSTRACT

DEAR LA FIESTA SITANGGANG: Development of the Tic Tac Toe Game Training Model To Improve Agility, Speed, and Accuracy in The Basic Movements of SMP Kasih Kemuliaan Men's Basketball **Thesis. Yogyakarta: Master Program, Faculty of Sports and Health Sciences, Yogyakarta State University, 2023.**

The purpose of this research is to 1) Produce the development of a Tic Tac Toe game training model to increase agility, speed, and accuracy in the basic movements of men's basketball at Kasih Kemuliaan Junior High School, 2) Knowing the feasibility of developing a tic tac toe game training model to increase agility, speed and accuracy in the basic movements of men's basketball at Kasih Kemuliaan Junior High School, 3) Knowing the effectiveness of the Tic Tac Toe game training development model to increase agility, speed, and accuracy in the basic movements of men's basketball at Kasih Kemuliaan Junior High School.

This research is a development research with the ADDIE approach method. The ADDIE development steps are as follows: (1) Analyze as a preliminary study, (2) Design by designing a model, (3) Development through instrument validation and revision, model validation and revision, (4) Implementation using small-scale trials and revisions, large-scale trials and revisions, and (5) Evaluation, namely evaluation in each stage. The development trial was conducted on 6 students for the small-scale test and 18 students for the large-scale trial of the Kasih Kemuliaan Junior High School men's basketball team. The results of the development of this model were then tested for effectiveness by experimentation. Data collection techniques using test techniques. The instruments used are tests to measure agility with the illinois agility test, tests to measure speed with the 30m sprint test, and tests to measure accuracy with the lay up test. The data analysis technique in this development research uses qualitative and quantitative analysis, and in analyzing the data from the effectiveness test results, namely by using the paired sample t-test (dependent sample t-test).

The results of the study have obtained: (1) Development of a Tic Tac Toe game training model to improve agility, speed, and accuracy in the basic movements of men's basketball at Kasih Kemuliaan Junior High School, 2) The level of product feasibility based on the assessment of material experts, media experts and game experts received the "Very Feasible" category, based on the small scale test received the "Very Feasible" category, and in the large scale test received the "Very Feasible" category, 3) The effectiveness test based on the paired sample t-test calculation obtained the results of the t-count value for the Lionis Agility test of 6.753 with a significance value of 0.000. For the 30 meter run test, the t-count value is 7.045 with a significance value of 0.000 and for the test lay up, the t-count value is 7.507 with a significance value of 0.000. Because the value. significance in the table above is <0.05 , it is concluded that there is a significant difference in the tic tac toe game training model on agility, speed and density of basic basketball movements. So the results of the hypothesis in this study can be accepted, so it can be concluded that the development of the Tic Tac Toe game model is effective for increasing agility, speed and accuracy in basic basketball movements.

Keywords: *TicTac-Toe game, Agility, Speed, and, Accuracy*

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dear La Fiesta Sitanggang
Nomor Induk Mahasiswa : 22611254005
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa tesis ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar Magister Ilmu Keolahragaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam tesis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, 26 Maret 2024

Yang membuat pernyataan,



Dear La Fiesta Sitanggang

NIM: 22611254005

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN PERMAINAN *TIC TAC TOE*
UNTUK MENINGKATAN KELINCAHAN, KECEPATAN DAN
KETEPATAN DALAM GERAKAN DASAR BOLA BASKET PUTRA SMP**

KASIH KEMULIAAN

**DEAR LA FIESTA SITANGGANG
NIM 22611254005**

Tesis ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan
untuk mendapatkan gelar Magister Pendidikan
Program Studi S2 Ilmu Keolahragaan

Menyetujui untuk diajukan pada ujian tesis
Pembimbing,



Dr. Dra. Bernadeta Suhartini M.Kes.
NIP. 198506172019032011

Mengetahui,
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or.
NIP. 198306262008121002

Koordinator Program Studi,



Prof. Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes
NIP. 198208152005011002

LEMBAR PENGESAHAN





PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN PERMAINAN *TIC TAC TOE* UNTUK MENINGKATAN KELINCAHAN, KECEPATAN DAN KETEPATAN DALAM GERAKAN DASAR BOLA BASKET PUTRA SMP KASIH KEMULIAAN

TESIS

DEAR LA FIESTA SITANGGANG
NIM 22611254005

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tesis
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal:

DEWAN PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Cerika Rismayanti, M.Or (Ketua/Penguji)		30 April 2024
Dr. Sigit Nugroho, M.Or (Sekretaris/Penguji)		20 Mei 2024
Prof. Dr. Sumaryanti, M.S (Penguji I)		15 Mei 2024
Dr. Bernadeta Suhartini, M.Kes (Penguji II/Pembimbing)		29 April 2024

Yogyakarta, 20 Januari 2024
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta Dekan,



Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or.
NIP. 198306262008121002

LEMBAR PERSEMBAHAN

Tugas akhir Tesis ini dipersembahkan untuk orang yang sangat saya sayangi:

1. Kedua orang tua saya tercinta Papa dan Mama, serta kakak dan adik saya yang telah memberikan doa, motivasi, bimbingan, arahan, dan juga dukungan selama perkuliahan hingga terselesaikan tugas akhir tesis ini.
2. Febriyanti Siringo-ringo yang selalu memberikan semangat dan doa tiada henti untuk menyelesaikan tugas akhir tesis ini, serta kesabaran mendampingi penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.
3. Ibu Dr. Dra. Bernadeta Suhartini M.Kes., selaku dosen pembimbing yang banyak membantu mengarahkan, membimbing, dan memberikan dorongan sampai tesis ini terselesaikan
4. Teman-teman seperjuangan Prodi Magister Ilmu Keolahragaan FIKK UNY Angkatan 2022 yaitu Mba Nisaul Mu'minah. S.Or., M.Or., AIFO-P dan Silvia Fauziah Nasution M.Or yang selalu memberikan dukungan motivasi dalam menyelesaikan tugas akhir ini tesis sebaik mungkin.
5. Teman-teman seperjuangan di Jakarta yaitu Wanjuni Lumbanraja, Bobi Sibuea, Tiopan Marbun, Sutikno Sinaga, Joshua Tobing yang selalu memberikan dukungan motivasi dalam menyelesaikan tugas akhir ini tesis sebaik mungkin.
6. Untuk para Murid SMP Kristen Kasih Kemuliaan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya sehingga tugas akhir tesis ini yang berjudul “Pengembangan Model Latihan Permainan Tic Tac Toe Untuk Meningkatkan Kelincahan, Kecepatan, Ketepatan Pada Gerakan Dasar Bola Basket Putra SMP Kasih Kemulian” dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tesis ini tidak mungkin dapat terselesaikan tanpa bimbingan dan bantuan serta dukungan dari semua pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini perkenankan penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang sedalam-dalamnya kepada Ibu Dr. Dra. Bernadeta Suhartini M.Kes., dosen pembimbing yang banyak membantu mengarahkan, membimbing, dan memberikan dorongan sampai tesis ini terselesaikan. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada:

1. Bapak Prof. Sumaryanto, M.Kes Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan kemudahan dan kesempatan kepada penulis untuk melanjutkan studi di perguruan tinggi ini.
2. Bapak Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pelaksanaan tugas akhir tesis ini.
3. Bapak Prof. Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes selaku Plt. Koordinator Program Studi (Prodi) S2 Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Seluruh dosen penguji yang sudah memberikan saran dan koreksi perbaikan bagi penulis tugas akhir tesis ini secara komprehensi.

5. Bapak (c) Dr. Aba Sandy Prayoga S.Pd, M.Or, AIFO, Bapak Dr. Erik Burhaein M.Pd, AIFO dan Bapak Rahmad Iqbal S.Pd, M.Pd selaku validator yang memberikan penilaian, saran dan masukan demi perbaikan instrumen dan produk ini.
6. Mba Nisaul Mu'minah dan Mbak Silpiya Nasution atas semangat, dukungan, dan kebersamaan selama masa kuliah, semoga silaturahmi tetap terjalin dan persaudaraan tetap terjaga. Sukses untuk kita terus.

Semoga segala bentuk kebaikan yang telah memberikan bantuan mendapatkan keberkahan dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan bahkan jauh dari kesempurnaan dalam penyusunan tesis ini. Oleh karenanya penulis sangat mengharapkan kritik serta saran yang dibangun dari berbagai pihak untuk menjadi lebih baik kedepannya, dan menjadi informasi yang bermanfaat bagi pembaca atau pihak-pihak yang membutuhkannya.

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
LEMBAR PENGESAHAN.....	vi
LEMBAR PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Pengembangan	8
F. Spesifikasi Produk Yang Dikembangkan	9
G. Manfaat Pengembangan	9
H. Asumsi Pengembangan.....	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
A. Kajian Teori.....	11

1. Permainan Bola Basket.....	11
2. Permainan Tic Tac Toe.....	15
3. Karakteristik Peserta Didik SMP.....	18
4. Kelincahan.....	21
5. Kecepatan.....	24
6. Ketepatan.....	30
7. Pengembangan Model.....	32
8. Ekstrakurikuler Bola Basket.....	33
B. Kajian Penelitian yang Relevan	35
C. Kerangka Berpikir.....	38
D. Pertanyaan Penelitian	40
BAB III METODE PENELITIAN	41
A. Model Pengembangan	41
B. Prosedur Pengembangan.....	42
C. Desain Uji Coba Produk.....	45
1. Desain Uji Coba	45
2. Subjek Uji Coba	49
3. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	51
4. Teknik Analisis Data	53
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN.....	55
A. Hasil Pengembangan Produk Awal.....	55
B. Hasil Penelitian Produk Pengembangan Model Latihan Permainan <i>Tic Tac Toe</i> Untuk Meningkatkan Kelincahan, Kecepatan dan Ketepatan Gerak Dasar Bola	

Basket.....	56
1. Validasi Ahli.....	56
2. Revisi Produk	60
C. Hasil Uji Coba Produk.....	62
1. Hasil Uji Coba Kelompok Kecil.....	62
2. Hasil Uji Coba Skala Besar.....	68
D. Pembahasan	74
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	77
A. Simpulan tentang Produk	77
B. Saran Pemanfaatan Produk.....	77
C. Diseminasi dan Pengembangan Produk Lebih Lanjut.....	78
DAFTAR PUSTAKA.....	80
LAMPIRAN.....	84

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Validator	46
Tabel 2. Norma Iionis Test	52
Tabel 3. Norma Lari Cepat 30 M.....	52
Tabel 4. Norma Tes lay up shoot.....	53
Tabel 5. Data Hasil Penilaian Pengembangan Model Latihan Permainan Tic Tac Toe Untuk Meningkatkan Kelincahan, Kecepatan, dan Ketepatan Gerak Dasar Bola Basket Ahli Materi Tahap Pertama	57
Tabel 6. Data Hasil Penilaian Pengembangan Data Hasil Penilaian Pengembangan Model Latihan Permainan Tic Tac Toe Untuk Meningkatkan Kelincahan, Kecepatan dan Ketepatan Gerak Dasar Bola Basket Ahli Media Tahap Pertama	58
Tabel 7. Data Hasil Penilaian Pengembangan Model Latihan Permainan Tic Tac Toe Untuk Meningkatkan Kelincahan, Kecepatan dan Ketepatan Gerak Dasar Bola Basket Ahli Materi Tahap Kedua.....	58
Tabel 8. Data Hasil Penilaian Pengembangan Model Latihan Permainan Tic Tac Toe Untuk Meningkatkan Kelincahan, Kecepatan dan Ketepatan Gerak Dasar Bola Basket Ahli Media Tahap Kedua	59
Tabel 9. Data Hasil Validasi Ahli pada Media Model Latihan Permainan Tic Tac Toe Untuk Meningkatkan Kelincahan, Kecepatan dan Ketepatan Gerak Dasar Bola Basket	59
Tabel 10. Hasil Penilaian Atlet Terhaap Model Latihan Permainan Tic Tac Toe Untuk Meningkatkan Kelincahan, Kecepatan dan Ketepatan Gerak Dasar Bola Basket pada Uji Coba skla kecil	63
Tabel 11. Uji Normalitas	65
Tabel 12. Uji Homogenitas Data Pretest dan Posttest	66
Tabel 13. Ringkasan Hasil Uji t Berpasangan Pretest dengan Posttest Kelompok Besar.....	67
Tabel 14. Hasil Penilaian Atlet Terhaap Model Latihan Permainan Tic Tac Toe	

Untuk Meningkatkan Kelincahan, Kecepatan dan Ketepatan Gerak Dasar Bola Basket pada Uji Coba skla Besar	69
Tabel 15. Uji Normalitas	71
Tabel 16. Uji Homogenitas Data Pretest dan Posttest	72
Tabel 17. Ringkasan Hasil Uji t Berpasangan Pretest dengan Posttest Kelompok Besar.....	73

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Menggiring Bola.....	13
Gambar 2. Lemparan Tolakan Dada Bola Basket.....	14
Gambar 3. Lemparan Pantulan Bola Basket.....	14
Gambar 4. Lemparan Atas Kepala Bola Basket	14
Gambar 5. Tembakan Lay-Up	15
Gambar 6. Cara bermain Tic Tac Toe.....	15
Gambar 7. Permainan Tic Tac Toe	17
Gambar 8. Pengembangan model permainan Tic Tac Toe.....	18
Gambar 9. Kerangka Berpikir.....	39
Gambar 10. Tahapan Model Pengembangan ADDIE	42
Gambar 11. Penilaian Atlet.....	63
Gambar 12. Penilaian Atlet.....	69

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian	85
Lampiran 2. Surat Validator Program Latihan 1.....	87
Lampiran 3. Surat Validator Program Latihan 2.....	88
Lampiran 4. Surat Validator Program Latihan 3.....	89
Lampiran 5. Pembagian Kelompok.....	90
Lampiran 6. Pre Test Instrumen.....	91
Lampiran 7. Latihan Tic Tac Toe	92
Lampiran 8. Penilaian Uji Coba Skala Kecil.....	94
Lampiran 9. Uji normalitas.....	94
Lampiran 10. Uji Homogenitas.....	95
Lampiran 11. Uji Hipotesis Tes Ionis Agilty	95
Lampiran 12. Tes Lari 30 m	96
Lampiran 13. Tes Lay Up.....	96
Lampiran 14. Penilaian Uji Coba Skala Besar.....	97
Lampiran 15. Uji Normalitas	98
Lampiran 16. Uji Homogenitas.....	99
Lampiran 17. Uji Hipotesis Tes Lionis Agility.....	99
Lampiran 18. Tes Lari 30m	100
Lampiran 19. Tes Lay Up.....	100

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Kegiatan olahraga mencakup berbagai macam cabang seperti atletik, permainan, olahraga air, dan olahraga bela diri. Olahraga permainan yang makin banyak digemari oleh masyarakat terutama dikalangan pelajar dan mahasiswa adalah olahraga bola basket, sepak bola, bola voli, dll. Salah satu olahraga yang paling digemari adalah permainan bola basket.

Bola basket adalah salah satu olahraga yang memerlukan keterampilan dan mental yang tinggi. Dalam permainan bola basket, terdapat serangkaian gerakan dasar yang penting untuk dikuasai oleh pemain, termasuk dribbling, passing, shooting, dan movement di lapangan. Bola basket tidak hanya merupakan olahraga yang populer di seluruh dunia tetapi juga memiliki dampak yang signifikan dalam pengembangan fisik dan mental pemainnya. Bola basket tidak hanya memerlukan kekuatan fisik tetapi juga kelincahan, kecepatan, dan ketepatan yang tinggi dalam melaksanakan gerakan dasar. Meningkatnya persaingan dalam dunia olahraga mengharuskan para pelatih dan pengembang program latihan untuk terus mencari metode dan teknik inovatif yang dapat memperbaiki keterampilan dan kinerja atlet. Bola basket merupakan permainan tim dengan karakteristik olahraga aerobik-

based anaerobic dan memerlukan intensitas gerak yang tinggi seperti berlari, berhenti, dan melakukan gerakan berpindah sesuai dengan situasi dalam permainan (Kong, Qi, & Shi, 2015). Penguasaan kemampuan teknik dasar menjadi penting untuk dimiliki setiap pemain selain kemampuan taktik dalam permainan sehingga performa bermain dapat berjalan dengan baik (Erčulj, Blas, & Bračić, 2015). Sama halnya dalam permainan dan pertandingan, teknik dasar yang dimiliki seseorang merupakan modal awal yang penting untuk diketahui dalam proses pembelajaran. Ketika kemampuan dasar awal diketahui maka pelatih atau pengajar dapat memberikan formulasi dan metode yang tepat agar target capaian pembelajaran maupun latihan terpenuhi. Penelitian studi deskriptif telah banyak digunakan dan berguna untuk mengetahui gambaran teknik dasar pemain dan persentase penggunaannya ketika pertandingan olahraga. Pada penelitian cabang olahraga bola basket, Devita (2013) mengungkapkan bahwa rata-rata kemampuan teknik dasar bermain bolabasket (*passing*, *dribbling*, *lay up* dan *shooting*)

Gerakan dasar dalam bola basket, seperti *dribbling*, *passing*, *lay up*, *shooting*, dan *movement* di lapangan, merupakan pondasi bagi keterampilan yang lebih kompleks dalam permainan. Kemahiran dalam gerakan dasar tidak hanya diperlukan untuk keberhasilan individu, tetapi juga untuk keseluruhan kinerja tim. Dalam pembinaan atlet, perhatian khusus sering kali diberikan pada pengembangan keterampilan individu. Beberapa teknik dasar dalam permainan bolabasket yang perlu diberikan oleh pelatih, yaitu *shooting* (menembak), *lay up* (melangkah dan point), *passing* (mengumpan), dan *dribble* (menggiring bola).

Seorang pemain yang memiliki kemampuan teknik yang tinggi juga

memerlukan kemampuan maksimal dari setiap komponen kondisi fisik.

Pentingnya keadaan kondisi fisik pada setiap individu harus disadari pada setiap individu masing-masing untuk meraih prestasi. Salah satu dalam meraih prestasi olahraga ada faktor yang penting ialah dibutuhkan unsur penguasaan teknik, taktik, kondisi fisik, dan kemampuan mental yang harus dimiliki seorang atlet (Rohman & Effendi, 2019).

Latihan fisik secara teratur akan dapat memberi rangsangan kepada semua sistem tubuh sehingga dapat mempertahankan tubuh tetap dalam keadaan sehat. Hal yang sama disampaikan oleh Pujiyanto (2015) bahwa kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Komponen kondisi fisik terbagi menjadi 9 komponen, diantaranya 1. *Strenght* (kekuatan), 2. *Speed* (kecepatan), 3. *Flexibility* (kelentukan), 4. *Agility* (kelincahan), 5. *Acuracy* (ketepatan), 6. *Koordination* (koordinasi), 7. *Balance* (keseimbangan), 8. *Stamina power* dan 9. *Endurance* (daya tahan) (Harsono, 2018). Untuk memiliki kondisi fisik yang bagus dan prima ialah harus melakukan latihan yang sesuai dengan program latihan yang telah dirancang dengan baik dan sesuai kebutuhan pada cabang olahraga

Setelah menguasai delapan komponen fisik, maka ada tiga aspek fisik yang harus di perdalam yaitu kelincahan, kecepatan dan ketepatan dalam bermain bola basket karena tiga aspek fisik ini erat kaitanya satu sama lain, seperti ketika saat *dribbling* bola dan harus melewati lawan dan juga harus lincah, gesit agar bisa

melewati lawan dengan mudah. Akan tetapi tidak cukup dengan lincah saja disaat yang bersamaan juga harus memiliki kecepatan agar lebih mudah melewati lawan, lalu setelah melewati lawan juga harus melakukan *finishing* atau mencetak point ke ring lawan dengan gerakan *lay up*. Begitu juga saat melakukan pertahanan dalam bermain bola basket harus cepat apabila terjadi serangan balik agar dapat mengejar tim lawan, dan harus lincah ketika tim lawan akan melakukan *screen*, karena harus bisa memutar balikan tubuh dengan lincah supaya tidak bisa dilewati dengan mudah oleh lawan, lalu ketepatan saat melakukan *block* atau *steal*, harus bisa menentukan momentum dan arah yang akan tuju. Sehingga kelincahan, kecepatan dan ketepatan sangat penting di kuasai dalam bermain bola basket.

3 (tiga) aspek fisik ini yaitu kelincahan, kecepatan dan ketepatan kiranya bisa kita terapkan sejak dini, sehingga ketika dikelas profesional mereka lebih gampang untuk beradaptasi baik secara teknik, fisik, dan juga strategi. Kelincahan, kecepatan dan ketepatan harus diajari sejak dari SD, karena harus membangun semua dasarnya. Akan tetapi karakteristik anak SD 6-12 tahun belum bisa menerima sepenuhnya, karena kemampuan motorik anak SD kurang baik saat menerima atau melakukan suatu gerakan, sehingga aspek fisik sangat cocok di terapkan untuk karakteristik anak-anak SMP 12-14 tahun, karena anak-anak SMP merupakan puncak proses perkembangan motorik dan dicirikan dengan gerakan yang sering dilakukan sehari-hari. Minat, kompetensi, dan pilihan mempengaruhi, selain faktor ruang dan waktu, peralatan dan fasilitas, fisik dan mental, bakat, kesempatan, kondisi fisik dan motivasi pribadi. Sehingga komponen fisik kelincahan, kecepatan

dan ketepatan sangat cocok untuk karakteristik anak SMP, khususnya bagi tim basket putra SMP Kasih Kemuliaan.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan sebanyak 2 kali dan wawancara terhadap pelatih. SMP Kasih Kemuliaan memiliki ekstrakurikuler khususnya bola basket, siswa selalu ikut aktif dalam kegiatan latihan, selain itu siswa juga mengikuti pertandingan basket antar pelajar. Akan tetapi karena kurang nya variasi model dan pengetahuan pelatih dalam bermain bola basket sehingga menciptakan suasana yang membosankan, dan lemahnya komponen fisik tim basket putra SMP Kasih Kemuliaan khususnya kelincihan, kecepatan dan ketepatan. Oleh karna itu peneliti tertarik untuk mengangkat masalah ini melalui modifikasi model permainan yang dinamakan Tic Tac Toe.

Tic Tac Toe adalah permainan sederhana yang melibatkan strategi dan kecepatan dalam membuat keputusan. Konsep permainan ini dapat diadaptasi ke dalam latihan bola basket untuk meningkatkan kelincihan, kecepatan, dan ketepatan dalam gerakan dasar bola basket . (Jay Dawes: 2012) mengemukakan latihan Tic Tac Toe adalah lari di lapangan persegi empat yang panjang dan lebarnya 10 meter yang masing-masing sudutnya ditempatkan sebuah cone (3cone) dengan kecepatan tinggi. Latihan Tic Tac Toe bertujuan untuk meningkatkan kelincihan dan kecepatan. Pengembangan model latihan Tic Tac Toe sudah pernah dilakukan oleh Octori ariza dengan judul penelitian “perbandingan pengaruh latihan Tic Tac Toe drill dengan latihan four corners drill terhadap kelincihan pada pemain sepakbola siswa ekstrakurikuler smp negeri 10 pekanbaru” akan tetapi penelitian tersebut berfokus pada aspek fisik kelincihan. Maka dari itu peneliti akan

mengembangkan model latihan permainan Tic Tac Toe untuk meningkatkan kelincahan, kecepatan dan ketepatan .

Peneliti mengembangkan model latihan permainan Tic Tac Toe untuk meningkatkan kelincahan, kecepatan dan ketepatan dengan cara melakukannya yaitu: 1. Peserta harus melewati semua post yang sudah disiapkan dan setiap kelompok terdiri dari tiga orang yang dimana setiap orang harus membawa kun, lalu membuat barisan dan setiap kelompok juga memiliki kun yang berbeda. 2. Setiap kelompok harus berdiri dibelakang post yang sudah disiapkan. 3. Ketika mendengar tiupan peluit ,satu anggota kelompok yang barisan paling depan harus melewati kun dengan gerakan zig-zag. 4. Setelah selesai melakukan gerakan zig-zag mereka harus *sprint* menuju kotak yang sudah disiapkan untuk meletakan kun kedalam kotak. 5. Setelah meletakan kun dalam kotak mereka harus berlari kembali dengan cepat kearah bola yang sudah disediakan. 6. Ketika sudah mendapatkan bola mereka harus memasukan bola yang mereka pegang ke ring dengan gerakan *lay up*. 7. Setelah *lay up* mereka harus kembali *sprint* ke arah post yang pertama lalu mereka harus tos tangan teman nya yang barisan kedua. 8. Setelah itu teman nya melakukan gerakan yang sama dan harus menyusun kun nya berbentuk diagonal, vertikal, atau horizontal

Dalam model permainan Tic Tac Toe ini kemungkinan besar anak akan melakukan dalam 1 set 2-3 kali repetisi, karena mereka harus meletakan, menyusun ataupun mengubah kun mereka sehingga berbentuk Tic Tac Toe diagonal, vertikal ataupun horizontal

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti dan

membahas permasalahan ini. Untuk itu diperlukan penelitian yang mendalam supaya dapat menjelaskan bentuk-bentuk latihan apa saja untuk meningkatkan kelincahan, kecepatan dan ketepatan dengan mengombinasikan permainan Tic Tac Toe. maka peneliti mengangkat masalah ini dengan judul: “Pengembangan Model Latihan Permainan Tic Tac Toe Untuk Meningkatkan Kelincahan, Kecepatan Dan Ketepatan Dalam Gerak Dasar Bola Basket Putra SMP Kasih Kemuliaan”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas maka yang menjadi identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Teknis dasar yang belum sepenuhnya dikuasai saat melakukan gerak dasar bola basket yang benar.
2. Belum adanya latihan yang fokus pada teknik dasar bermain bola basket yang dapat meningkatkan kelincahan, kecepatan dan ketepatan pemain dalam permainan bola basket melalui permainan Tic Tac Toe.
3. Kurangnya motivasi dalam latihan karena dianggap tidak menarik dan tidak menyenangkan.
4. Kurangnya variasi model latihan bola basket yang dapat mengakibatkan kebosanan.

C. Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah dari latar belakang penelitian ini akan berfokus pada pengembangan model latihan permainan Tic Tac Toe sebagai latihan alternatif dalam meningkatkan kelincahan, kecepatan, dan ketepatan dalam permainan bola basket.

D. Rumusan Masalah

Agar penelitian menjadi lebih fokus, maka didapatkan rumusan masalah penelitian adalah:

1. Bagaimana desain latihan permainan Tic Tac Toe untuk meningkatkan kemampuan kelincahan, kecepatan, dan ketepatan dalam gerak dasar bola basket putra SMP Kasih Kemuliaan?
2. Bagaimana kelayakan model latihan permainan Tic Tac Toe untuk meningkatkan kemampuan kelincahan, kecepatan, dan ketepatan dalam gerak dasar bola basket putra SMP Kasih Kemuliaan?
3. Bagaimana efektivitas model latihan permainan Tic Tac Toe untuk meningkatkan kemampuan kelincahan, kecepatan, dan ketepatan dalam gerak dasar bola basket putra SMP Kasih Kemuliaan yang dikembangkan.?

E. Tujuan Pengembangan

Berdasarkan permasalahan yang dipaparkan diatas. Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam pengembangan penelitian ini, yaitu:

1. Untuk menghasilkan desain model latihan permainan Tic Tac Toe untuk meningkatkan kelincahan, kecepatan, dan ketepatan dalam gerak dasar bola basket putra SMP Kasih Kemuliaan
2. Untuk menghasilkan kelayakan Pengembangan model latihan permainan tic tac toe untuk meningkatkan kelincahan, kecepatan dan ketepatan dalam gerak dasar bola basket putra SMP Kasih Kemuliaan
3. Untuk menghasilkan efektivitas Pengembangan model latihan permainan Tic Tac Toe

untuk meningkatkan kelincahan, kecepatan, dan ketepatan dalam gerak dasar bola basket putra SMP Kasih Kemuliaan

F. Spesifikasi Produk Yang Dikembangkan

Spesifikasi produk yang diharapkan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Produk pengembangan model latihan permainan Tic Tac Toe untuk meningkatkan kelincahan, kecepatan dan ketepatan dalam bermain bola basket. Model permainan Tic Tac Toe terdiri dari beberapa rangkaian gerakan, gerakan pertama mengandung unsur kelincahan, gerakan kedua mengandung unsur kecepatan, gerakan ketiga mengandung unsur ketepatan.
2. Produk pengembangan model latihan permainan Tic Tac Toe untuk meningkatkan kelincahan, kecepatan dan ketepatan dalam bermain bola basket. yang dapat digunakan kapanpun dan di manapun dalam bermain bola basket.
3. Produk ini menyediakan pengembangan model latihan permainan Tic Tac Toe berupa gambar, teks penjelasan, video yang menarik untuk dipergunakan pelatih dalam melatih kelincahan, kecepatan dan ketepatan dalam bermain bola basket

G. Manfaat Pengembangan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik dari segi teoritis ataupun praktis.

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan, referensi bahan ajar di bidang penelitian sejenis dalam memahami model pengembangan latihan permainan Tic Tac Toe untuk meningkatkan kemampuan kelincahan, kecepatan dan ketepatan dalam permainan bola basket melalui tim bola basket putra

SMP Kasih Kemuliaan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Sebagai penambah pengetahuan pemahaman yang dapat menjadi salah satu bentuk model latihan dalam pengembangan kelincahan, kecepatan dan ketepatan dalam permainan bola basket.

b. Bagi Instansi

Penelitian pengembangan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi membantu sebagai panduan untuk kegiatan ekstrakurikuler dalam permainan bola basket.

c. Bagi pelatih

Penelitian pengembangan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi untuk membantu pelatih sebagai model latihan permainan bola basket.

H. Asumsi Pengembangan

Asumsi dalam penelitian pengembangan ini sebagai berikut:

1. Produk ini menyediakan pengembangan model latihan permainan Tic Tac Toe dengan kombinasi latihan kelincahan, kecepatan dan ketepatan berupa gambar, teks penjelasan, video yang menarik diharapkan dapat dijadikan panduan pelatih dalam melatih kecepatan dan kelincahan.
2. Validator yaitu ahli materi, ahli media, ahli permainan bola basket dan mahasiswa mempunyai pemahaman yang sama tentang aktivitas spesifik pengembangan model meningkatkan kecepatan, kelincahan dan ketepatan permainan bola basket.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Permainan Bola Basket

Permainan bola basket adalah permainan tim atau permainan beregu, maka sangat dibutuhkan kerjasama yang baik dari para pemain yang bergabung dalam regu tersebut (Li et al., 2020). Di sisi lain (Budhe, 2020) berpendapat bahwa bola basket adalah olahraga tim yang dimainkan antara dua tim dengan tujuan mencetak poin dengan melemparkan bola ke dalam keranjang lawan. Setiap tim biasanya terdiri dari lima pemain, yang berusaha mencetak poin dengan melemparkan bola ke dalam keranjang lawan, sambil menghindari upaya lawan untuk mencetak poin dengan mencegah lemparan mereka atau merebut bola. (Erčulj et al., 2020) Juga mengemukakan bahwa Bola basket adalah olahraga tim yang dimainkan di dalam lapangan terutama di dalam ruang tertutup (indoor) atau di luar (outdoor) yang membutuhkan dua tim yang saling bersaing untuk mencetak poin. Setiap tim terdiri dari lima pemain yang berusaha mencetak poin dengan cara melempar bola ke dalam keranjang lawan yang ditempatkan pada ketinggian tertentu di papan tulis. Tujuan utama dalam bola basket adalah mencetak poin sebanyak mungkin sambil mencegah tim lawan untuk mencetak poin. Permainan ini melibatkan kombinasi keterampilan fisik seperti dribbling, melempar, dan berlari, serta strategi tim seperti pertahanan dan pengoperan bola. Untuk menjalin kerjasama yang baik tersebut diharapkan setiap pemain mempunyai keterampilan gerak dasar bola basket yang baik. Semakin baik kerjasama yang dilakukan oleh pemain dalam satu regu, maka

permainan bola basket itu semakin menarik.

Menurut (Anggara et al., 2018) teknik dasar dalam permainan bola basket yaitu:

- a. *Dasar body control*
- b. *Moving without the ball*
- c. *Ballhandling*
- d. *Passing and catching*
- e. *Dribbling*
- f. *Shooting*
- g. *Rebounding*
- h. *Man to man defense*
- i. *Fastbreak*

Permainan bola basket merupakan permainan yang menggunakan bola besar yang dimainkan dengan tangan. Bola besar dioper, di gelindingkan, dipantulkan ke lantai dan tujuannya adalah memasukkan bola ke dalam keranjang (*ring*) lawan. Permainan bolabasket dimainkan oleh dua regu (*team*) yang masing-masing regu terdiri atas 5 pemain. Tujuan dari kedua regu adalah mendapatkan angka (*point*) sebanyak-banyaknya dengan memasukkan bola basket ke dalam keranjang lawan dan mencegah lawan mendapatkan angka.

Permainan bola basket memiliki gerakan dasar yang memuat keterampilan meliputi : 1. memantulkan (*dribbling*), 2. mengoper (*passing*), 3. *Lay up*.

a. Memantulkan (*dribbling*)

Menurut *Federation Internationale de Basketball (FIBA) Dribbling* adalah cara untuk bergerak dengan bola yang dilakukan oleh seorang pemain. Tujuannya adalah untuk membebaskan diri dari lawan atau mencari posisi bagus untuk mengoper atau menembak bola. Hakekat dasar dari teknik *dribble*.

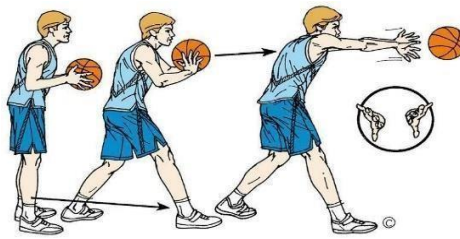


Gambar 1. Menggiring Bola

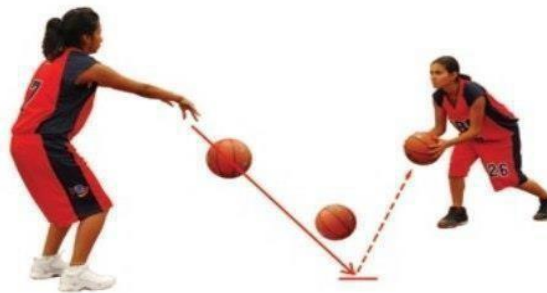
(Sumber: <http://diecoach.blogspot.co.id/2009/09/teknik-dasar-dribble-.html>)

b. Mengumpan (*passing*)

Menurut FIBA *passing* (mengoper bola basket) adalah cara tercepat dan efektif memindahkan bolabasket dari satu pemain ke pemain lain. Hasil akhir yang sempurna dari rangkaian operan yang baik adalah suatu operan kepada teman satu regu yang berada pada posisi bebas dengan keranjang dan dengan mudah dapat memasukkan bola basket ke dalam keranjang. Bantuan (*assist*) yang baik sama penting dan menariknya dengan mendapatkan angka. Mengoper ada tiga teknik yang meliputi : 1) lemparan bolabasket melalui pantulan (*bounce pass*), 2) lemparan setinggi dada(*chest pass*), dan 3) lemparan bolabasket dari atas (*overhead pass*).



Gambar 2. Lemparan Tolakan Dada Bola Basket
(Sumber: <http://www.tutorialolahraga.com/2015/08/pengertian-chest-pass.html>)



Gambar 3. Lemparan Pantulan Bola Basket
(Sumber: <http://olahragamodern.blogspot.co.id/2015/12.html>)

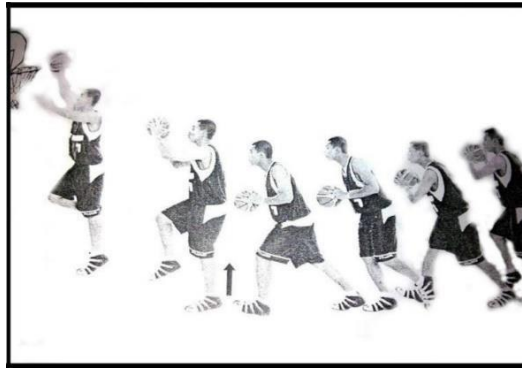


Gambar 4. Lemparan Atas Kepala Bola Basket
(Sumber: http://heridarso.blogspot.co.id/2016_02_01_archive.html)

c. *Lay Up*

Langkah dalam melakukan *lay up shoot* dengan tangan kanan maupun kiri menurut Prusak adalah sebagai berikut: *lay up* tangan kanan: lompat dengan tumpuan kaki kiri, angkat lutut kaki kanan dan tangan kanan, kemudian tembakan bola tinggi–tinggi dan pelan– pelan ke sudut kanan atas garis kotak

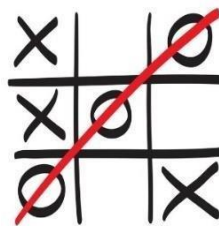
papan pantul. *Lay up* tangan kiri lompat dengan tumpuan kaki kanan, angkat lutut kaki kiri dan tangan kiri, kemudian tembakan bolatinggi-tinggi dan pelan-pelan ke sudut kanan atas garis kotak papan pantul.



Gambar 5. Tembakan Lay-Up
(Sumber: Kosasih, 2008: 50)

2. Permainan Tic Tac Toe

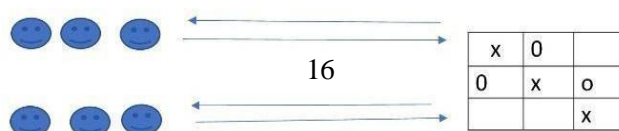
Tic Tac Toe adalah salah satu permainan yang lebih sering disebut dengan catur jawa di Indonesia. Dimana permainan ini sering dimainkan oleh anak-anak karena alat dan papannya sangat mudah untuk di buat sendiri, bisa menggunakan kertas kosong atau halaman disekililing dan untuk alatnya juga mudah di dapatkan bisa menggunakan batu-batu kecil atau kertas yang di bulat-bulatkan dengan syarat setiap anak membedakan warnanya. Cara bermain Tic Tac Toe sangat sederhana dengan membagi 3 kolom dan 3 baris papan saat permainan dimulai papan terlebih dahulu dikosongkan.



Gambar 6. Cara bermain Tic Tac Toe

Lalu permainan ini di terapkan kedalam sebuah permainan untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan . Dua karakter X dan O meletakkan rompi di papan, masing-masing satu pasang. Pemain yang bisa menyusun tiga rompi dalam satu garis (vertikal, horizontal, diagonal) menang. Jika direksi penuh atau tidak ada yang menang, dianggap seri (Eliot, 2019). Bahkan dalam pengembangangame ini, Tic Tac Toe bersifat tiga dimensi. Permainan ini sangat unik karena menggunakan papan dengan kotak berukuran 3x3 atau lebih besar. Papan tersebut dimainkan oleh tiga orang pemain, dan pemain. tersebut menggunakan bidakberbentuk "X" atau "O" untuk memainkan permainan tersebut untuk memenangkanpermainan. . Tic Tac Toe sangat mudah dipahami dan cocok untuk dimainkan anak-anak. Di awal permainan, papan dikosongkan. Dua pemain, X dan O, menempatkanrompi di papan satu benih pada satu waktu. Pemain yang bisa menyusun tiga rompidalam satu garis (vertikal, horizontal, diagonal) menang. Jika papan penuh atau tidak ada yang menang, itu dianggap seri (Endraswara, 2018).

Permainan Tic Tac Toe merupakan salah satu strategi untuk menciptakan suasana saat latihan ekstrakurikuler berjalan dan tidak membuat siswa bosan. Ciri khas dari Permainan Tic Tac Toe adalah adanya peserta, adanya aturan permainan, adanya unsur kompetitif dan penentuan pemenang. Banyak tim di dunia yang menggunakan model latihan Tic Tac Toe untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan. Tidak hanya itu Tic Tac Toe juga dapat mengasah kemampuan berpikir atlet dalam latihan dan pertandingan saat mengambil keputusan. Permainan Tic Tac Toe dirancang untuk menghilangkan rasa bosan dan meningkatkan kelincahan dan kecepatan.

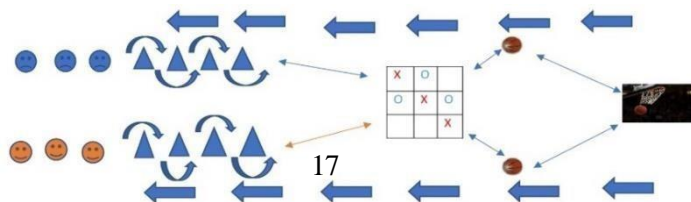


Gambar 7. Permainan Tic Tac Toe

Kemudian permainan Tic Tac Toe dikembangkan lagi untuk meningkatkan kelincahan, kecepatan, dan ketepatan dalam gerakan dasar bola basket . dikarenakan dengan model permainan ini setiap orang harus melewati post yaitu: 1. Setiap kelompok terdiri dari tiga orang yang dimana setiap orang harus membawa kun, lalu membuat barisan dan setiap kelompok juga memiliki kun yang berbeda. 2. Setiap kelompok harus berdiri dibelakang post yang sudah disiapkan. 3. Ketika mendengar tiupan peluit ,satu anggota kelompok yang barisan paling depan harus melewati kun dengan gerakan zig-zag. 4. Setelah selesai melakukan gerakan zig-zag mereka harus *sprint* menuju kotak yang sudah disiapkan untuk meletakan kun kedalam kotak. 5.

Setelah meletakan kun dalam kotak mereka harus berlari kembali dengan cepat kearah bola yang sudah disediakan. 6. Ketika sudah mendapatkan bola mereka harus memasukan bola yang mereka pegang ke ring dengan gerakan *lay up*. 7. Setelah *lay up* mereka harus kembali *sprint* ke arah post yang pertama lalu mereka harus tosh tangan teman nya yang barisan kedua. 8. Setelah itu teman nya melakukan gerakan yang sama dan harus menyusun kun nya berbentuk diagonal, vertikal, atau horizontal

Dalam model permainan Tic Tac Toe ini kemungkinan besar anak akan melakukan dalam 1 set 2-3 kali repetisi, karena mereka harus meletakan, menyusun ataupun mengubah kun mereka sehingga berbentuk Tic Tac Toe diagonal, vertikal ataupun horizontal.



Gambar 8. Pengembangan model permainan Tic Tac Toe

3. Karakteristik Peserta Didik SMP

Umumnya usia anak SMP merupakan masa remaja awal setelah melalui masa-masa pendidikan di Sekolah Dasar. Usia remaja awal atau SMP yaitu berkisar 13-15 tahun. Pada usia remaja awal, usia 10-12 tahun untuk putri dan 12-14 tahun untuk putra terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang dramatis, kenaikan sekresi hormon testosteron untuk laki-laki dan progesteron untuk wanita (Keestra et al., 2021). Di masa remaja awal ini merupakan suatu periode unik dan khusus yang ditandai dengan perubahan-perubahan perkembangan yang terjadi dalam tahap-tahap lain dalam rentang kehidupan. Pada puncak pertumbuhan otot dan tulang terjadi gangguan keseimbangan.

Menurut (Yang et al., 2019) secara keseluruhan ciri-ciri adolesensi adalah sebagai berikut:

- a. Perkembangan karakteristik seks sekunder dan kematangan biologis berhubungan dengan bertambahnya hormon sekresi, estrogen untuk anak perempuan dengan endrogen untuk anak laki-laki.
- b. Mengalami pertumbuhan cepatu yang ditandai dengan bertambahnya tinggi dan berat badan.
- c. Ada perbedaan irama pertumbuhan antara bagian-bagian tubuh dan antara kedua jenis kelamin. Pada anak laki-laki terjadi pelebaran pundak sedangkan pada perempuan terjadi pelebaran pinggul. Sedangkan secara proporsional tangan dan kaki anak laki-laki lebih panjang.

- d. Terjadi perubahan sistem fisiologis dan peningkatan kesanggupan melakukan aktivitas fisik yang lebih besar bagi anak laki-laki dibanding anak perempuan.
- e. Perbedaan komposisi jaringan tubuh, seperti nampak bahwa anak laki-laki lebih berotot sedangkan anak perempuan cenderung banyak lemak, sehingga anak laki-laki lebih kuat dan cepat.
- f. Pada masa pertumbuhan cepat ini dapat terjadi penghentian peningkatan (plateau) untuk keseimbangan, ketahanan, dan koordinasi mata dan tangan.
- g. Kemampuan memusatkan perhatian lebih lama, berminat besar terhadap ketangkasan dan kompetisi, mulai tertarik lawan jenis, dan bertambahnya kematangan sosial.

Karakteristik Usia Remaja adalah suatu periode transisi dalam rentang kehidupan manusia, yang menjembatani masa kanak-kanak dan masa dewasa. (Santrock, 2012: 62). Menurut Asrori dan Ali (2016: 34), remaja adalah suatu usia dimana individu menjadi terintegrasi ke dalam masyarakat dewasa, suatu usia dimana anak tidak merasa bahwa dirinya berada di bawah tingkat orang yang lebih tua melainkan merasa sama, atau paling tidak sejajar. Memasuki masyarakat dewasa ini mengandung banyak aspek afektif, lebih atau kurang dari usia pubertas. Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. Sifat khas remaja mempunyai rasa keingintahuan yang besar, menyukai petualangan dan tantangan serta cenderung berani menanggung risiko atas perbuatannya tanpa didahului oleh pertimbangan yang matang (Kemenkes RI, 2015). Menurut Makmun (2003: 92) karakteristik perilaku dan pribadi pada masa remaja terbagi ke dalam dua kelompok yaitu remaja awal (11-13 dan 14-15 tahun) dan remaja akhir (14-16 dan 18-20 tahun) meliputi

aspek: a. Fisik, laju perkembangan secara umum berlangsung pesat, proporsi ukuran tinggi, berat badan seringkali kurang seimbang dan munculnya ciri-ciri sekunder. b. Psikomotor, gerak-gerik tampak canggung dan kurang terkoordinasikan serta aktif dalam berbagai jenis cabang permainan. c. Bahasa, berkembangnya penggunaan bahasa sandi dan mulai tertarik mempelajari bahasa asing, menggemari literatur yang bernafaskan dan mengandung segi erotik, fantastik, dan estetik. d. Sosial, keinginan menyendiri dan bergaul dengan banyak teman tetapi bersifat temporer, serta adanya kebergantungan yang kuat kepada kelompok sebaya disertai semangat konformitas yang tinggi. e. Perilaku kognitif 1) Proses berfikir sudah mampu mengoperasikan kaidah-kaidah logika formal (asosiasi, diferensiasi, komparasi, kausalitas) yang bersifat abstrak, meskipun relatif terbatas, 2) Kecakapan dasar intelektual menjalani laju perkembangan yang terpesat, 3) Kecakapan dasar khusus (bakat) mulai menunjukkan kecenderungan kecenderungan yang lebih jelas. f. Moralitas 1) Adanya ambivalensi antara keinginan bebas dari dominasi pengaruh orang tua dengan kebutuhan dan bantuan dari orang tua. 2) Sikapnya dan cara berfikirnya yang kritis mulai menguji kaidahkaidah atau sistem nilai etis dengan kenyataannya dalam perilaku sehari-hari oleh para pendukungnya. 3) Mengidentifikasi dengan tokoh moralitas yang dipandang tepat dengan tipe idolanya. g. Perilaku Keagamaan 1) Mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan tuhan mulai dipertanyakan secara kritis dan skeptis. 2) Masih mencari dan mencoba menemukan pegangan hidup. 3) Penghayatan kehidupan keagamaan sehari-hari dilakukan atas pertimbangan adanya semacam tuntutan yang memaksa dari luar dirinya. h. Konatif, emosi, afektif, dan kepribadian 1) Lima kebutuhan dasar (fisiologis, rasa aman, kasih sayang, harga diri, dan aktualisasi diri)

menunjukkan arah kecenderungannya. 2) Reaksi-reaksi dan ekspresi emosionalnya masih labil dan belum terkendali seperti pernyataan marah, gembira atau kesedihannya masih dapat berubah-ubah dan silih berganti. 3) Merupakan masa kritis dalam rangka menghadapi krisis identitasnya yang sangat dipengaruhi oleh kondisi psikososialnya, yang akan membentuk kepribadiannya. 4) Kecenderungan kecenderungan arah sikap nilai mulai tampak (teoritis, ekonomis, estetis, sosial, politis, dan religius), meski masih dalam taraf eksplorasi dan mencoba-coba.

4. Kelincahan

Kelincahan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang berperan penting terutama pada cabang olahraga permainan termasuk bola basket, khususnya pada saat mendapat rintangan dari lawan (Young et al., 2022). Seorang pemain harus mampu bergerak dengan cepat merubah arah atau melepaskan diri. Menurut (Young et al., 2022) Kelincahan (agility) adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi.

Misalnya mampu berlari berbelok-belok, lari bolak-balik dalam jarak dan waktu tertentu, atau kemampuan berkelit dengan cepat dalam posisi tetap berdiri stabil. (Astrawan, 2020) mengatakan bahwa komponen kelincahan erat kaitannya dengan komponen kecepatan dan koordinasi. Pendapat lain mengatakan bahwa kelincahan bagi seseorang pemain sangat erat kaitannya dengan kemampuan melakukan gerakan mengubah-ubah arah dengan kecepatan yang tinggi (Andrašić et al., 2021). Menurut (Rohadi et al., 2020), Kelincahan (agilitas) adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan”. Kelincahan sangat diperlukan sekali dalam permainan sepakbola terutama kecepatan dalam bergerak dan

kecepatan reaksinya terhadap suatu rangsang yang diberikan.

a. Macam-Macam Kelincahan

Menurut (Munteanu et al., 2020) ditinjau dari keterlibatannya atau perannya dalam beraktivitas, kelincahan dikelompokkan menjadi dua macam yaitu, kelincahan umum dan kelincahan khusus. Berdasarkan jenis kelincahan tersebut menunjukkan bahwa, kelincahan umum digunakan untuk aktivitas sehari-hari atau kegiatan olahraga secara umum. Sedangkan kelincahan khusus merupakan kelincahan yang bersifat khusus yang dibutuhkan dalam cabang olahraga tertentu. Kelincahan yang dibutuhkan memiliki karakteristik tertentu sesuai tuntutan cabang olahraga yang dipelajari.

Menurut (Arifin et al., 2020) bahwa seorang pemain yang mempunyai kelincahan yang baik mempunyai beberapa keuntungan, antara lain: mudah melakukan gerakan yang sulit, tidak mudah jatuh atau cedera, dan mendukung teknik-teknik yang digunakannya terutama teknik menggiring bola. Ciri-ciri kelincahan dapat dilihat dari kemampuan bergerak dengan cepat, mengubah arah dan posisi, menghindari benturan antar pemain dan kemampuan berkelit dari pemain lawan di lapangan. Kemampuan bergerak mengubah arah dan posisi tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu yang relative singkat dan cepat.

b. Faktor yang Mempengaruhi Kelincahan

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kelincahan yaitu kekuatan otot, kecepatan, tenaga ledak otot, waktu reaksi, keseimbangan, dan koordinasi (Pratama et al., 2018). Adapun faktor lain yang dapat mempengaruhi kelincahan menurut yaitu:

- 1) Tipe Tubuh Orang yang tergolong *mesomorf* lebih tangkas dari pada *eksomorf* dan *endomorph*.
- 2) Umur Kelincahan meningkat sampai kira-kira umur 12 tahun pada waktu mulai memasuki pertumbuhan cepat (*rapid growth*). Selama periode tersebut kelincahan tidak meningkat, bahkan menurun. Setelah melewati pertumbuhan cepat (*rapid growth*) kelincahan meningkat lagi sampai anak mencapai umur dewasa, kemudian menurun lagi menjelang umur lanjut.
- 3) Jenis kelamin Anak laki-laki memperlihatkan kelincahan sedikit lebih dari pada perempuan sebelum umur pubertas. Setelah umur pubertas perbedaan kelincahannya lebih mencolok.
- 4) Berat Badan Berat badan yang lebih dapat mengurangi kelincahan.
- 5) Kelelahan Kelelahan dapat mengurangi kelincahan.

Oleh karena itu, penting memelihara daya tahan jantung dan daya tahan otot, agar kelelahan tidak mudah timbul. Kelincahan termasuk suatu gerak yang rumit, di mana dalam kelincahan unsur-unsur yang lain seperti kelentukan, koordinasi dan kecepatan yang bereaksi secara bersamaan. Kelincahan ditentukan oleh faktor kecepatan bereaksi, kemampuan untuk menguasai situasi dan mampu mengendalikan gerakan secara tiba-tiba. Kelincahan diperlukan pada cabang olahraga yang bersifat permainan.

Kelincahan berkaitan dengan gerak tubuh yang melibatkan gerak kaki dan perubahan-perubahan yang cepat dari posisi badan. Kelincahan pada prinsipnya berperan untuk aktivitas yang melibatkan gerak tubuh yang berubah-ubah dengan tetap memelihara keseimbangan. Seorang atlet atau pemain yang mempunyai kelincahan yang baik maka akan mampu melakukan

gerakan dengan lebih efektif dan efisien.

Seperti yang telah diuraikan sebelumnya bahwa kelincahan merupakan kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dalam keadaan bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan ini melibatkan berbagai unsur lain seperti kecepatan reaksi, kekuatan, kelenturan, keseimbangan dan sebagainya.

5. Kecepatan

Pengertian kecepatan menurut (Abdurrachman et al., 2018), adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat. Selanjutnya menurut (Ariani, 2021)), kecepatan adalah kapasitas gerak dari anggota tubuh atau bagian dari sistem pengungkit tubuh atau kecepatan pergerakan dari seluruh tubuh yang dilaksanakan dalam waktu yang singkat. Kecepatan dalam bola basket mengacu pada seberapa cepat seorang pemain atau bola bergerak di lapangan selama pertandingan. Ini adalah parameter penting dalam permainan dan dapat memiliki dampak signifikan pada hasil pertandingan (Arede et al., 2021). Berdasarkan pada beberapa pengertian tentang kecepatan yang disampaikan oleh para ahli tersebut di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecepatan merupakan suatu komponen kondisi fisik yang dibutuhkan untuk melakukan gerakan secara berturut-turut atau memindahkan tubuh dari posisi tertentu ke posisi yang lain pada jarak tertentu pada waktu yang sesingkat-singkatnya.

kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengarahkan gerak tubuh atau bagian-bagian tubuhnya melalui suatu ruang gerak tertentu . Dalam rangkaian

pengertian bahwa kecepatan gerak ada hubungan erat antara waktu dan jarak. Menurut (BAWAH & PAMBAYU, n.d.), pada dasarnya kecepatan dibedakan atas kecepatan reaksi dan kecepatan aksi. Kecepatan reaksi adalah kemampuan untuk menjawab rangsangan atau stimulus secara akustik, optic, dan taktil dengan cepat. Kecepatan aksi diartikan sebagai kemampuan dengan bantuan kelentukan sistem saraf pusat dan alat gerak otot dapat melakukan gerakan-gerakan dalam satuan waktu minimal.

Kecepatan merupakan gabungan dari tiga elemen, yakni waktu reaksi, frekuensi gerakan per unit waktu, dan kecepatan menempuh suatu jarak. Gerakan-gerakan kecepatan dilakukan melawan perlawanan yang berbeda-beda yaitu (berat badan, berat besi, air, dan lain-lain) dengan efek pengaruh kekuatan juga menjadi faktor yang kuat. Gerakan-gerakan kecepatan dilakukan melawan perlawanan yang berbeda-beda (berat badan, berat besi, air, dan lain-lain) dengan efek pengaruh kekuatan juga menjadi faktor yang kuat. Karena gesekan-gesekan kecepatan dilakukan dalam waktu yang sesingkat mungkin, kecepatan secara langsung pada waktu yang ada dan pengaruh kekuatan.

a. Macam-Macam Kecepatan

Macam-macam kecepatan dikelompokkan menurut sumber datangnya rangsang, gerak yang dilakukan, dan terkait dengan biomotor ketahanan. Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kecepatan merupakan gerakan yang dilakukan dengan cepat dengan durasi waktu yang singkat sesuai dengan kapasitas seseorang dengan bantuan kelentukan sistem saraf pusat dan alat gerak otot dapat melakukan gerakan-gerakan dalam satuan waktu minimal. Kecepatan dibedakan menjadi dua macam, yakni kecepatan umum dan

kecepatan khusus : 1) Kecepatan Umum adalah kapasitas untuk melakukan berbagai macam gerakan (reaksi motorik) dengan cara yang cepat; 2) Kecepatan khusus adalah kapasitas untuk melakukan suatu latihan atau keterampilan pada kecepatan tertentu, biasanya sangat tinggi. Kecepatan khusus adalah khusus untuk tiap cabang olahraga dan sebagian besar tidak dapat ditransferkan, dan hanya mungkin dikembangkan melalui metode khusus.

Menurut (Le & Lei, 2018) kecepatan dibedakan menjadi dua macam, yaitu kecepatan umum dan kecepatan khusus. Kecepatan umum adalah kapasitas untuk melakukan berbagai macam gerakan (reaksi motorik) dengan cara yang cepat. Kecepatan khusus adalah kapasitas untuk melakukan suatu latihan atau keterampilan pada kecepatan tertentu, biasanya sangat tinggi. Kecepatan khusus adalah kecepatan yang khusus untuk tiap cabang olahraga dan sebagian besar tidak dapat ditransferkan, dan hanya mungkin dikembangkan melalui metode khusus.

b. Faktor yang Mempengaruhi Kecepatan

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan seseorang menurut (Gargoum et al., 2016) adalah tenaga otot, viscositas otot, kecepatan reaksi, kecepatan kontraksi, koordinasi antara syaraf pusat dan otot, ciri antropometrik, dan daya tahan kecepatan. Beberapa faktor utama yang dapat memengaruhi kecepatan dalam konteks olahraga:

- 1) Kekuatan otot: Kekuatan otot merupakan faktor penting dalam menghasilkan kecepatan. Semakin kuat otot-otot yang terlibat dalam gerakan, semakin besar potensi untuk menghasilkan kecepatan yang lebih

tinggi. Latihan kekuatan seperti angkat beban atau latihan beban tubuh dapat membantu meningkatkan kekuatan otot yang relevan dengan gerakan yang melibatkan kecepatan.

- 2) Daya ledak otot: Daya ledak otot merujuk pada kemampuan otot untuk menghasilkan kekuatan dalam waktu singkat. Kemampuan otot untuk berkontraksi secara cepat dan kuat memungkinkan gerakan yang lebih cepat. Latihan plyometric atau latihan ledakan seperti lompatan dan lompatan dapat membantu meningkatkan daya ledak otot.
- 3) Koordinasi dan teknik: Koordinasi yang baik antara otot-otot yang terlibat dalam gerakan sangat penting untuk mencapai kecepatan maksimal. Koordinasi yang buruk dapat menyebabkan pemborosan energi dan gerakan yang tidak efisien. Memperbaiki teknik gerakan dan melatih koordinasi dengan latihan yang tepat dapat membantu meningkatkan kecepatan.
- 4) Kelentukan: Kelentukan yang baik memungkinkan rentang gerakan yang optimal dan mencegah pembatasan dalam gerakan. Kelentukan yang memadai dalam area sendi dan otot-otot yang terlibat dalam gerakan kecepatan dapat membantu meningkatkan rentang gerakan dan efisiensi gerakan.
- 5) Kondisi kardiovaskular: Sistem kardiovaskular yang sehat dan kuat dapat memungkinkan pasokan oksigen yang optimal ke otot-otot selama aktivitas. Ini dapat meningkatkan daya tahan dan memungkinkan seseorang menjaga kecepatan yang konsisten selama jangka waktu yang lebih lama.

- 6) Genetika: Faktor genetika juga dapat mempengaruhi kecepatan seseorang. Beberapa individu mungkin memiliki kecenderungan alami untuk memiliki kecepatan yang lebih tinggi berdasarkan struktur otot, proporsi serat otot, atau faktor genetika lainnya.
- 7) Usia: Kecepatan cenderung menurun seiring bertambahnya usia. Proses penuaan dapat memengaruhi kekuatan, daya ledak, dan elastisitas otot, yang dapat berdampak pada kecepatan. Namun, dengan latihan yang tepat, seseorang masih dapat meningkatkan dan mempertahankan kecepatan pada usia yang lebih lanjut.

Dalam konteks kemampuan motorik, ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kecepatan. Berikut adalah beberapa faktor utama yang memengaruhi kecepatan dalam kemampuan motorik:

- 1) Sistem Saraf: Sistem saraf memainkan peran utama dalam mengendalikan dan mengkoordinasikan gerakan. Kecepatan reaksi saraf dan kemampuan sistem saraf untuk mengirimkan sinyal dengan cepat dapat memengaruhi kecepatan gerakan. Faktor-faktor seperti koordinasi antara otot, waktu reaksi, dan kecepatan transmisi impuls saraf dapat mempengaruhi kecepatan gerakan.
- 2) Latihan dan Pelatihan: Latihan dan pelatihan yang tepat sangat penting dalam meningkatkan kecepatan dalam kemampuan motorik. Melalui latihan yang terfokus dan berulang, otot-otot yang terlibat dalam gerakan dapat mengembangkan kekuatan, daya ledak, dan efisiensi gerakan yang mengarah pada peningkatan kecepatan.
- 3) Kekuatan Otot: Kekuatan otot yang adekuat memainkan peran penting

dalam menghasilkan kecepatan gerakan. Semakin kuat otot yang terlibat dalam gerakan, semakin besar potensi untuk menghasilkan kecepatan yang tinggi. Latihan kekuatan yang spesifik dan terarah pada otot-otot yang relevan dengan gerakan kecepatan dapat meningkatkan kecepatan gerakan.

- 4) **Kelenturan dan Rentang Gerak:** Kelenturan dan rentang gerak yang memadai sangat penting dalam mengoptimalkan kecepatan gerakan. Pembatasan dalam rentang gerak dapat membatasi kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan dengan cepat dan efisien. Latihan peregangan dan fleksibilitas dapat membantu meningkatkan kelenturan dan rentang gerak, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kecepatan gerakan.
- 5) **Koordinasi dan Keterampilan Motorik:** Koordinasi yang baik antara otot-otot yang terlibat dalam gerakan sangat penting untuk mencapai kecepatan yang optimal. Kemampuan untuk mengkoordinasikan gerakan yang kompleks secara efisien dan tepat waktu dapat mempengaruhi kecepatan gerakan. Latihan yang terfokus pada pengembangan koordinasi dan keterampilan motorik dapat membantu meningkatkan kecepatan gerakan.
- 6) **Faktor Psikologis:** Faktor psikologis, seperti fokus, motivasi, konsentrasi, dan kepercayaan diri, juga dapat mempengaruhi kecepatan dalam kemampuan motorik. Keadaan mental yang positif dan fokus yang tepat dapat membantu seseorang untuk merespons dan menghasilkan gerakan dengan cepat.

6. Ketepatan

Ketepatan merupakan kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak pada sasaran. Menurut Sajoto dalam (Dewangga, 2018: 32) ketepatan (accuracy) adalah seseorang untuk mengendalikan gerakgerak bebas terhadap sesuatu sasaran. Ketepatan dalam permainan bola basket memiliki peranan yang sangat vital dalam menentukan hasil pertandingan. Kemampuan seorang pemain untuk menjalankan berbagai gerakan dengan tingkat akurasi dan konsistensi yang tinggi merupakan salah satu faktor penentu utama dalam mencapai keberhasilan dalam olahraga ini. Ketepatan tidak hanya melibatkan kemampuan fisik untuk mengendalikan gerakan dan tenaga, tetapi juga melibatkan aspek mental seperti fokus dan konsentrasi yang diperlukan untuk menghasilkan eksekusi yang tepat.

Dalam konteks melempar bola, ketepatan memiliki dampak langsung terhadap mencetak poin (Gargoum et al., 2016). Seorang pemain yang memiliki teknik dasar melempar yang baik dan mampu mengontrol sudut dan kecepatan lemparan memiliki peluang yang lebih tinggi untuk mencetak skor. Ketepatan juga menjadi kunci saat mengoper bola kepada rekan satu tim. Sebuah operan yang tepat pada saat yang tepat dapat memulai serangan dengan baik, menciptakan peluang untuk mencetak skor, dan mengacaukan pertahanan lawan.

Selain itu, aspek ketepatan juga memiliki dampak yang signifikan dalam mengendalikan ritme permainan (Gargoum et al., 2016). Seorang pemain yang mampu mengatur kecepatan permainan, baik itu dengan memperlambatnya atau meningkatkannya, dapat mengendalikan dinamika pertandingan dan membuat lawan kebingungan. Dalam situasi tertentu, seperti menjelang akhir permainan,

kemampuan untuk menjaga ketepatan dalam situasi tekanan besar akan menjadi perbedaan antara kemenangan dan kekalahan.

Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi tingkat ketepatan seorang pemain dalam permainan bola basket. Teknik dasar yang kuat merupakan dasar utama, termasuk pegangan yang tepat, posisi tubuh yang benar, dan gerakan yang koheren. Kondisi fisik seperti kekuatan dan fleksibilitas juga berperan penting, karena mempengaruhi bagaimana pemain menghasilkan tenaga yang diperlukan dalam eksekusi gerakan.

Di samping itu, konsentrasi mental memainkan peran krusial dalam ketepatan. Tingkat fokus yang tinggi dan kemampuan untuk tetap tenang di bawah tekanan adalah elemen penting dalam melaksanakan gerakan dengan tepat. Pengalaman bermain yang luas juga membantu pemain dalam mengembangkan intuisi mengenai situasi permainan dan bagaimana merespons dengan tepat dalam berbagai skenario.

Oleh karena itu, penting bagi para pemain untuk berlatih secara konsisten dan terarah untuk mengembangkan ketepatan mereka. Latihan yang berfokus pada perbaikan teknik, simulasi situasi pertandingan yang berbeda, serta latihan khusus untuk meningkatkan konsentrasi dan fokus mental dapat membantu meningkatkan tingkat ketepatan pemain dalam permainan bola basket. Dengan menggabungkan semua faktor ini, seorang pemain dapat menjadi aset berharga bagi timnya dalam mencapai kemenangan dan sukses dalam pertandingan.

7. Pengembangan Model

Pengembangan adalah proses, cara, perbuatan mengembangkan, perbuatan menjadikan bertambah, berubah sempurna. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan (Bastiani, 2018) bahwa pengembangan adalah suatu proses atau cara menjadikan sesuatu menjadi maju, baik, sempurna dan berguna. Kegiatan pengembangan meliputi tahapan perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi yang diikuti dengan kegiatan penyempurnaan sehingga diperoleh bentuk yang dianggap memadai.

(Bastiani, 2018) model adalah sebagai kerangka konseptual yang digunakan sebagai pedoman dalam melakukan kegiatan. Model dapat dipahami sebagai: (1) suatu tipe atau desain, (2) suatu deskripsi atau analogi, (3) suatu sistem asumsi-asumsi, data-data yang dipakai untuk menggambarkan secara sistematis suatu objek atau peristiwa, (4) suatu desain yang disederhanakan dari suatu sistem kerja, suatu terjemahan realitas yang disederhanakan, (5) suatu deskripsi dari suatu sistem yang mungkin atau imajiner, (6) penyajian diperkecil agar dapat menjelaskan dan menunjukkan sifat aslinya. (Rudin, 2019) menjelaskan bahwa model dapat difungsikan sebagai contoh dalam mendemonstrasikan pada orang lain tentang cara lain untuk bertindak atau berpikir. Model dapat diartikan sebagai miniatur suatu objek yang didesain untuk memudahkan proses visualisasi objek yang tidak dapat diamati sehingga dapat dipahami secara sistematis. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pengembangan model adalah suatu proses atau cara menjadikan sesuatu objek atau tipe menjadi lebih maju, lebih baik, sempurna, dan berguna. Secara umum model latihan dapat diartikan sebagai suatu pola atau bentuk

latihan yang di dalamnya terdapat langkah-langkah latihan yang sesuai dengan tujuan latihan yang hendak dicapai.

Model latihan pada umumnya sama dengan model pembelajaran, karena pada prinsipnya belajar dan latihan adalah sama, yaitu untuk merubah menjadi hal yang lebih baik. Latihan ataupun belajar dapat dilaksanakan secara teori (di dalam ruangan) ataupun praktik (di luar ruangan). Namun, pada umumnya latihan dilaksanakan secara praktik. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan (Coker, 2021) bahwa “*learning as being a relatively permanent change in performance resulting from practice or past experience*”. Belajar atau berlatih adalah suatu perubahan yang relatif permanen dalam performa yang dihasilkan dari praktik ataupun pengalaman masa lalu. (Mukhalalati & Taylor, 2019) menjelaskan bahwa belajar adalah proses perubahan individu sebagai hasil dari pengalaman atau latihan melalui aktivitas yang berulang-ulang. Berdasarkan hal di atas pembahasan mengenai model latihan akan diadopsi dari model pembelajaran.

Beberapa hal yang harus dipertimbangkan oleh pelatih ataupun guru sebelum menentukan model latihan atau model pembelajaran yang akan digunakan dalam berlatih atau belajar, di antaranya yaitu (1) pertimbangan terhadap tujuan yang hendak dicapai, (2) pertimbangan yang berhubungan dengan bahan atau materi pembelajaran, (3) pertimbangan dari sudut peserta didik, dan (4) pertimbangan lainnya yang bersifat nonteknis (Gargoum et al., 2016).

8. Ekstrakurikuler Bola Basket

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan pengayaan dan perbaikan yang berkaitan dengan program kokurikuler dan intrakurikuler. Kegiatan ini dapat

dijadikan sebagai wadah bagi siswa yang memiliki minat mengikuti kegiatan tersebut. Melalui bimbingan dan pelatihan guru, kegiatan ekstrakurikuler dapat membentuk sikap positif terhadap kegiatan yang diikuti oleh para siswa. Menurut (Hadi et al., 2018), bahwa ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan lokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan. Kegiatan ekstrakurikuler dapat berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler atau kunjungan studi ke tempat-tempat tertentu.

Kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti dan dilaksanakan oleh siswa baik di sekolah maupun di luar sekolah, bertujuan agar siswa dapat memperkaya dan memperluas diri. Memperluas diri ini dapat dilakukan dengan memperluas wawasan pengetahuan dan mendorong pembinaan sikap atau nilai-nilai. Pengertian ekstrakurikuler menurut (Arifudin, 2022) yaitu: "suatu kegiatan yang berada di luar program yang tertulis di dalam kurikulum seperti latihan kepemimpinan dan pembinaan siswa".

Sehubungan dengan penjelasan tersebut, dapat penulis kemukakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang menekankan kepada kebutuhan siswa agar menambah wawasan, sikap dan keterampilan siswa baik di luar jam pelajaran wajib serta kegiatannya dilakukan di dalam dan di luar sekolah.

Kegiatan ekstrakurikuler tersebut berbeda-beda sifatnya, ada yang bersifat sesaat dan ada pula yang berkelanjutan. Kegiatan yang bersifat sesaat seperti karyawisata dan bakti sosial, itu hanya dilakukan pada waktu sesaat dan alokasi waktu yang terbatas sesuai dengan kebutuhan, sedangkan yang sifatnya

berkelanjutan maksudnya kegiatan tersebut tidak hanya untuk hari itu saja, melainkan kegiatan tersebut telah diprogramkan sedemikian rupa sehingga dapat diikuti terus sampai selesai kegiatan sekolah.

Ekstrakurikuler bola basket di SMP Kristen Kasih Kemuliaan adalah kegiatan tambahan di luar jam pelajaran reguler yang memungkinkan siswa-siswi untuk belajar dan berpartisipasi dalam olahraga bola basket. Ekstrakurikuler ini bertujuan untuk mengembangkan keterampilan bola basket, meningkatkan kebugaran fisik, dan mempromosikan kerja tim dan nilai-nilai sportivitas di antara siswa-siswi.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

1. Penelitian oleh Komang Wiratama (2023) dengan judul “Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Video Tutorial Pada Materi Teknik Dasar *Passing* Bola Basket Dengan Kombinasi Permainan *Tic Tac Toe* Pada Peserta Didik Kelas X Sman 1 Sawan” Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan media pembelajaran berbasis video tutorial pada materi teknik dasar passing bola basket yang akan dikombinasikan dengan permainan tic tac toe.

Jenis penelitian adalah penelitian pengembangan menggunakan model pengembangan ADDIE, yang terdiri dari 5 tahapan yaitu *analysis*, *design*, *development*, *implementation*, dan *evaluation*. Media yang dikembangkan berupa video pembelajaran PJOK. Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan tanggapan dari ahli isi/materi pembelajaran memperoleh presentase 91% (sangat baik), ahli desain pembelajaran memperoleh 98% (sangat baik), ahli media pembelajaran memperoleh 91% (sangat baik), ahli praktisi lapangan memperoleh 99% (sangat baik).

Hasil uji coba peserta didik dibagi menjadi tiga kelompok yaitu uji coba perorangan memperoleh presentase 92% (sangat baik), uji coba kelompok kecil memperoleh presentase 90% (sangat baik), uji coba kelompok besar memperoleh presentase 88% (baik). Dapat disimpulkan bahwa video pembelajaran teknik dasar *passing* bola basket yang di kombinasikan dengan kombinasi permainan *tic tac toe* layak digunakan dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada materi permainan bola basket.

2. Penelitian oleh Banih Sakti Adji1 (2023) dengan judul “peningkatan hasil belajar gerak dasar lokomotor pada siswa sekolah dasar melalui modifikasi permainan tic tac toe”

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) yang kurang menarik dan bervariasi mengakibatkan siswa kurang antusias sehingga tidak menunjang keterampilan dasar psikomotorik khususnya pada materi gerak dasar lokomotor. Berdasarkan hasil observasi dan evaluasi diagnostik, tingkat penguasaan siswa SDN Babatan IV/459 Surabaya terhadap materi ajar gerak dasar lokomotor masih rendah sehingga perlu pengembangan penyediaan model pembelajaran yang kreatif melalui permainan modifikasi tic tac toe yang dimainkan oleh dua tim berisikan 3–5 anak dengan cara bergantian ke tempat yang berisi 9 lingkaran untuk membentuk garis lurus vertikal, horizontal, atau diagonal dengan menggunakan penanda warna setiap tim. Desain penelitian yang digunakan yaitu rangkaian siklus pembelajaran dan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) meliputi perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Jumlah sampel sebanyak 28 anak kelas II dengan teknik sampling yang digunakan adalah purpose sampling. Instrumen penelitian menggunakan indikator penilaian dalam

keterampilan gerak dasar lokomotor dengan skor 1– 4 dan pengolahan data melalui analisis deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar gerak lokomotor pada siklus I (57%), siklus II (71%), dan siklus III (88%). Dengan demikian, Penelitian Tindakan Kelas dapat digunakan untuk menilai kualitas peserta didik dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar lokomotor selama proses pembelajaran.

3. Penelitian oleh Adika Fatahilah (2018) dengan judul “hubungan kelincahan dengan kemampuan dribbling pada siswa ekstrakurikuler bolabasket” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan kelincahan dengan kemampuan dribbling. Sampel dalam penelitian ini hanya siswa putra yang berjumlah 20 orang, teknik pengambilan sampel dilakukan dengan purposive sampling. Metode penelitian ini tergolong pada jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis korelasional. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen tes kelincahan Illinois Agility Run Test dan kemampuan *dribbling* dengan tes kemampuan dribbling bolabasket. Hasil penelitian diperoleh t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} atau $>$, sehingga dapat dikemukakan bahwa hipotesis penelitian H_a diterima dan hipotesis H_0 ditolak.. Dapat dilihat dari perhitungan hasil yang menunjukkan nilai korelasi (r) dengan ketentuan nilai $r = 0,657$ maka koefisien korelasi tergolong kuat. Hasil nilai koefisien determinan menunjukkan variabel bebas kelincahan memberikan kontribusi terhadap kemampuan dribbling bolabasket sebesar 43,16 % dan sisanya 56,84 % ditentukan oleh variabel lain.

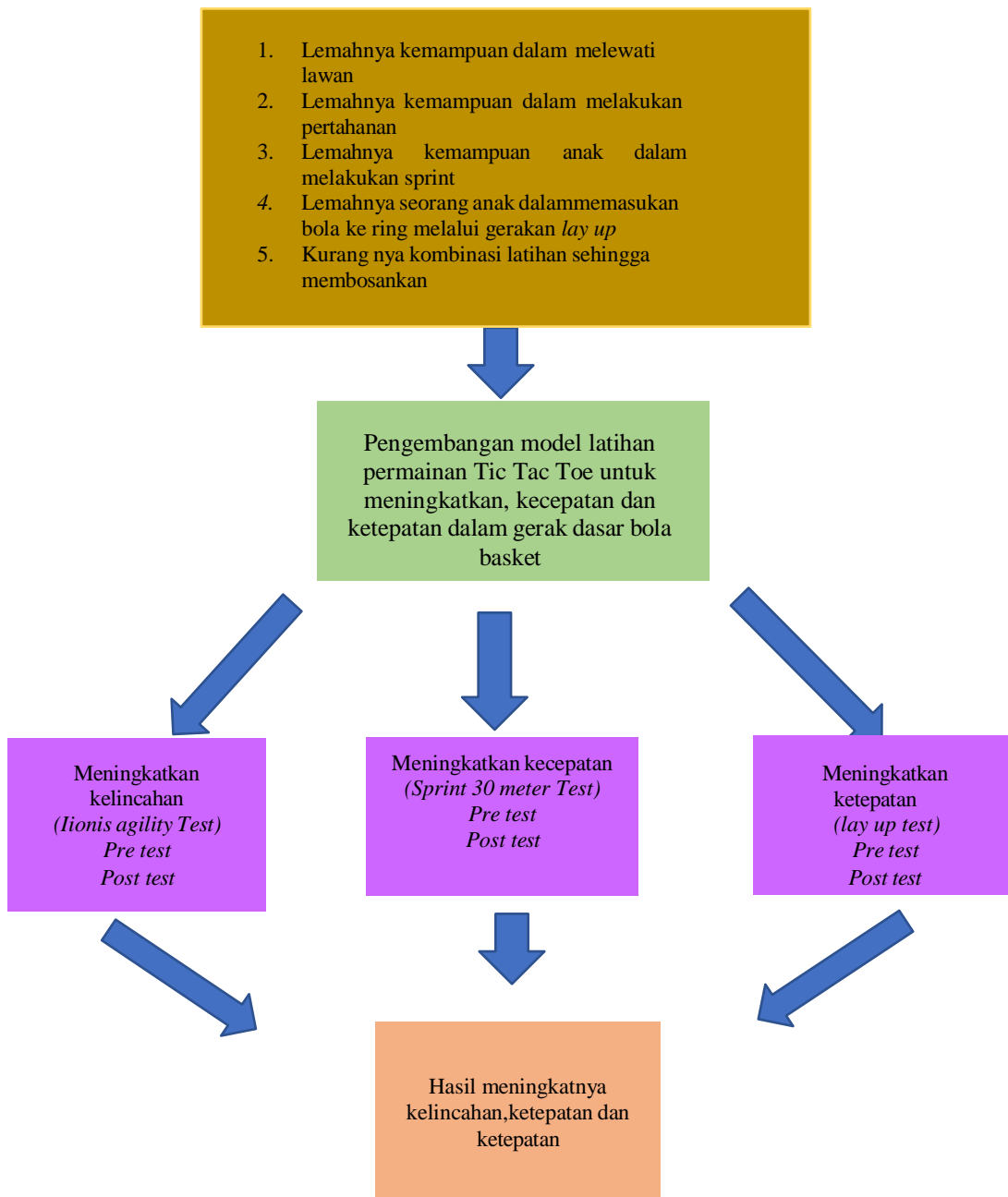
C. Kerangka Berpikir

Bola basket merupakan permainan dimainkan 5 orang setiap regunya. Permainan ini dapat dilakukan lapangan keras, baik di dalam ruangan maupun di luar ruangan. Permainan ini melibatkan kombinasi keterampilan fisik seperti *dribbling*, melempar, dan berlari, serta strategi tim seperti pertahanan dan pengoperanbola. Untuk menjalin kerjasama yang baik tersebut diharapkan setiap pemain mempunyai keterampilan gerak dasar bola basket yang baik. Semakin baik kerjasama yang dilakukan oleh pemain dalam satu regu, maka permainan bola basket itu semakin menarik

Seorang pemain yang memiliki kemampuan teknik dasar yang tinggi juga memerlukan kemampuan maksimal dari setiap komponen kondisi fisik. Latihan fisik secara teratur akan dapat memberi rangsangan kepada semua sistem tubuh sehingga dapat mempertahankan tubuh tetap dalam keadaan sehat. Khusus nya dalam aspek kelincahan , kecepatan dan ketepatan dalam gerak dasar boleh basket. Penelitian ini dilatar belakangi berdasarkan observasi awal pada SMP KasihKemuliaan, aat observasi awal di event Sekola Citra Kasih CUP ditemukan masih banyak peserta didik yang kurang bersemangat dan kurang bergerak aktif dalam melakukan aktivitas fisik yang dapat menghambat berkembangnya kemampuan fisik kelincahan, kecepatan dan ketepatan. Selama ini metode latihan yang diterapkan pelatih dengan permainan basket terkesan belum mampu untuk meningkatkan kemampuan kelincahan, kecepatan dan ketepatan.

Penelitian ini, peneliti menggunakan model yang peneliti rancang sendiri dengan pengembangan model latihan permainan tic tac toe untuk meningkatkan kelincahan, kecepatan dan ketepatan terhadap gerak dasar bola basket SMP Kasih

Kemuliaan. Dibaawah ini tabel kerangka berpikir



Gambar 9. Kerangka Berpikir

D. Pertanyaan Penelitian

Pertanyaan penelitian tentang variasi model latihan yang spesifik yang khusus untuk meningkatkan kekuatan dan kecepatan pukulan

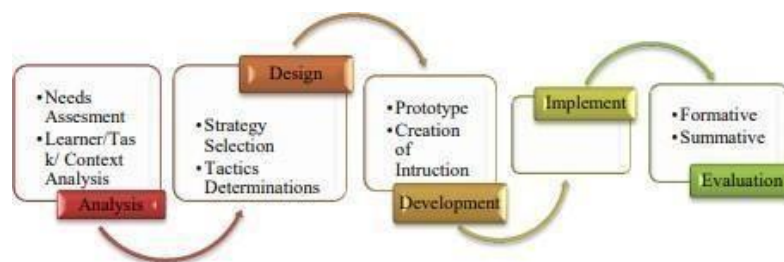
1. Bagaimana cara mendesain model pengembangan latihan kemampuan motorik dengan kombinasi permainan tic tac toe terhadap peningkatan kelincahan dan kecepatan permainan bola basket melalui ekstrakurikuler bola basket?
2. Bagaimana pengaruh penggunaan model latihan permainan Tic Tac Toe terhadap peningkatan kelincahan dalam gerakan dasar bola basket putra?
3. Apakah desain model pengembangan latihan kemampuan motorik dengan kombinasi permainan tic tac toe layak digunakan sebagai model latihan dalam upaya meningkatkan kelincahan dan kecepatan permainan bola basket melalui ekstrakurikuler bola basket?
4. Apakah desain model pengembangan latihan kemampuan motorik dengan kombinasi permainan tic tac toe efektif digunakan sebagai model latihan dalam upaya meningkatkan kelincahan dan kecepatan permainan bola basket melalui ekstrakurikuler bola basket?
5. Apakah model latihan permainan Tic Tac Toe efektif dalam meningkatkan kecepatan dalam melaksanakan gerakan dasar bagi pemain bola basket putra?
6. Bagaimana kontribusi model latihan permainan Tic Tac Toe terhadap peningkatan ketepatan dalam dribbling, passing, dan shooting pada pemain bola basket putra?

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Model Pengembangan

Jenis penelitian ini adalah penelitian pengembangan dengan model ADDIE. Menurut (Nindiawati et al., 2021), ADDIE Model adalah salah satu model yang paling umum digunakan dalam bidang desain pembelajaran sebagai panduan untuk menghasilkan desain yang efektif. Dalam penelitian pengembangan dikenal salah satu model pengembangan yaitu model ADDIE. Model pengembangan ADDIE merupakan model desain pembelajaran yang berlandaskan pada pendekatan sistem yang efektif dan efisien serta prosesnya yang bersifat interaktif yakni hasil evaluasi setiap fase dapat membawa pengembangan pembelajaran ke fase selanjutnya. Hasil akhir dari suatu fase merupakan produk awal bagi fase berikutnya. Model ini terdiri atas 5 fase atau tahap utama yaitu, 1. Analyze (Analisis), 2. Design (Desain), 3. Develop (Pengembangan), 4. Implement (Implementasi), 5. Evaluate (Evaluasi). Model ini membantu perancang pembelajaran, pengembang konten, atau bahkan guru untuk menciptakan desain pengajaran yang efisien dan efektif dengan menerapkan proses ADDIE pada produk pembelajaran apa pun. Model ADDIE adalah salah satu model paling umum digunakan untuk membantu guru dalam membuat desain pengajaran yang efisien dan efektif dengan menerapkan proses model ADDIE pada setiap produk pembelajaran. Model matematika dalam penelitian ini dikembangkan dengan model pengembangan ADDIE. Model pengembangan ADDIE memiliki lima tahap pengembangan, yaitu:



Gambar 10. Tahapan Model Pengembangan ADDIE
(Sumber: Togala, 2013)

B. Prosedur Pengembangan

Agar dapat menghasilkan produk yang baik maka perlu dilakukan rancangan dan pengembangan yang cermat. Prosedur dalam penelitian dan pengembangan modul matematika ini adalah model desain penelitian dan pengembangan ADDIE (*Analysis-Design-Develop-Implement-Evaluate*) yang dipadukan menurut langkah-langkah penelitian dan pengembangan yang direkomendasikan oleh Borg dan Gall dengan dasar pertimbangan model tersebut cocok untuk mengembangkan modul matematika yang valid, efektif, dan efisien. ADDIE merupakan singkatan dari *Analysis, Design, Development or Production, Implementation or Delivery and Evaluations*.

Model ADDIE dikembangkan oleh Dick and Carry untuk merancang sistem pembelajaran. Berikut ini diberikan contoh kegiatan pada setiap tahap pengembangan model atau metode pembelajaran, yaitu: 1. Analysis atau analisis, 2. Design atau desain, 3. Development atau pengembangan, 4. Implementation atau penerapan, dan 5. Evaluation atau evaluasi. Adapun tahapan model pembelajaran ADDIE menurut Chaeruman adalah sebagai berikut

Tahapan Model ADDIE yaitu :

- a. *Analysis* (analisa), Pada tahap ini, dilakukan analisis terhadap kebutuhan dan

tujuan pelatihan, serta analisis terhadap karakteristik peserta pelatihan. Melakukan studi literatur terhadap penelitian sebelumnya yang telah dilakukan mengenai pengembangan model latihan permainan Tic Tac Toe untuk meningkatkan kelincahan, kecepatan, dan ketepatan dalam permainan bola basket. Studi literatur dapat dilakukan dengan mencari jurnal atau artikel ilmiah yang relevan dengan topik penelitian. Melakukan observasi terhadap peserta pelatihan untuk mengetahui karakteristik peserta pelatihan, seperti tingkat kemampuan, kebutuhan, dan preferensi belajar. Melakukan wawancara dengan pelatih atau ahli olahraga untuk mengetahui kebutuhan dan tujuan pelatihan, serta saran dan masukan untuk pengembangan model latihan permainan Tic Tac Toe.

- b. *Design* (desain/perencanaan), dalam tahapan ini, dilakukan perancangan materi pelatihan, metode pembelajaran, serta media yang akan digunakan dalam pelatihan. Melakukan studi literatur terhadap metode pembelajaran yang telah digunakan pada penelitian sebelumnya yang relevan dengan topik penelitian. Melakukan studi literatur terhadap metode pembelajaran yang telah digunakan pada penelitian sebelumnya yang relevan dengan topik penelitian.
- c. *Development* (pengembangan), pada tahap ini, dilakukan pengembangan materi pelatihan, pembuatan media, serta pengujian terhadap model latihan yang telah dikembangkan, Menggunakan metode Research and Development (R&D) untuk mengembangkan model latihan permainan Tic Tac Toe yang sesuai dengan kebutuhan dan tujuan pelatihan. Melakukan uji coba terbatas terhadap model latihan yang telah dikembangkan pada sejumlah peserta

pelatihan untuk mengetahui kelayakan dan efektivitas dari model latihan tersebut.

- d. *Implementation* (implementasi/eksekusi) yaitu, pada tahap ini, dilakukan pelaksanaan pelatihan dengan menggunakan pengembangan model latihan Tic Tac Toe yang telah dikembangkan. Melakukan pre-test dan post-test terhadap peserta pelatihan untuk mengetahui peningkatan kelincahan, kecepatan, dan ketepatan dalam permainan bola basket setelah mengikuti pelatihan. Melakukan observasi terhadap peserta pelatihan selama pelatihan berlangsung untuk mengetahui efektivitas dan efisiensi dari model latihan yang telah dikembangkan.
- e. *Evaluation* (evaluasi/ umpan balik), merupakan tahap dilakukan evaluasi terhadap hasil pelatihan, serta pengukuran terhadap peningkatan kelincahan, kecepatan, dan ketepatan dalam permainan bola basket setelah mengikuti pelatihan. Melakukan analisis data terhadap hasil pre-test dan post-test untuk mengetahui peningkatan kelincahan, kecepatan, dan ketepatan dalam permainan bola basket setelah mengikuti pelatihan. Melakukan wawancara dengan peserta pelatihan untuk mengetahui kepuasan dan masukan terhadap pelatihan yang telah dilakukan.

Dalam model ini memiliki kelebihan dan kekurangan, kelebihan model pengembangan ADDIE adalah model ini sederhana dan mudah dipelajari serta strukturnya yang sistematis. Seperti diketahui bahwa model ADDIE ini terdiri dari 5 komponen yang saling berkaitan dan terstruktur secara sistematis. Namun model ini memiliki kekurangan, kekurangan model desain ini adalah dalam tahap analisis memerlukan waktu yang lama.

C. Desain Uji Coba Produk

Uji coba produk dipandang perlu dilakukan dengan alasan selain supaya produk yang dihasilkan benar-benar bermutu, tepat guna dan sasarannya, uji coba produk juga merupakan salah satu syarat yang harus dikerjakan oleh peneliti dalam mengambil penelitian model pengembangan. Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam uji coba produk, yaitu : (1) desain uji coba, (2) subjek uji coba, (3) jenis data, (4) instrumen pengumpulan data, dan (5) teknik analisis data.

1. Desain Uji Coba

Uji coba produk ini dilakukan untuk mengumpulkan data yang digunakan sebagai dasar dalam menetapkan produk yang dikembangkan. Dalam bagian ini hal yang harus diperhatikan yaitu:

a. Validasi Ahli

Validasi ahli adalah tahap dalam metode penelitian pengembangan produk yang dilakukan untuk memvalidasi desain produk yang telah dikembangkan. Validasi ahli dilakukan dengan meminta kritik dan saran dari ahli dalam bidang terkait untuk memastikan bahwa desain produk telah memenuhi standar dan kriteria yang ditetapkan. Berikut adalah contoh penggunaan validasi ahli dalam penelitian pengembangan model latihan permainan Tic Tac Toe untuk meningkatkan kelincahan, kecepatan, dan ketepatan dalam permainan bola basket dengan model pengembangan jenis ADDIE.

Validasi ahli merupakan metode yang efektif dalam memastikan bahwa desain produk atau model pembelajaran yang dikembangkan telah memenuhi

standar dan kriteria yang ditetapkan. Dalam penelitian pengembangan model latihan permainan Tic Tac Toe untuk meningkatkan kelincahan, kecepatan, dan ketepatan dalam permainan bola basket dengan model pengembangan jenis ADDIE, validasi ahli dapat dilakukan dengan meminta kritik dan saran dari ahli olahraga atau pelatih bola basket untuk memastikan bahwa model latihan yang dikembangkan telah memenuhi standar dan kriteria yang ditetapkan.

NAMA	PROFESI	AHLI
Dr. Erik burhein, M.Pd, AIFO	Dosen Universitas maaurif NU Kebumen	Ahli Media
Dr.(c) Aba Sandi Prayoga, M.Or, AIFO	Dosen STKIP Modern Ngawi	Ahli Materi
Rahmad Iqbal S.Pd, M.Pd	Dosen Universitas Singaterbangsa Karawang	Ahli permainan

Tabel 1. Validator

b. Uji Coba Kelompok Kecil

Uji coba kelompok kecil sebanyak 6 orang, uji coba kelompok kecil adalah tahap dalam metode penelitian pengembangan produk yang dilakukan dengan melibatkan sejumlah peserta dalam kelompok kecil. Tujuan dari uji coba kelompok kecil adalah untuk mengamati reaksi dan tanggapan peserta terhadap produk yang dikembangkan. uji coba kelompok kecil dapat dilakukan dengan melibatkan sejumlah peserta dalam kelompok kecil untuk menguji efektivitas dan efisiensi model latihan yang dikembangkan. Ujicoba ini dapat memberikan masukan dan tanggapan awal dari peserta terhadap model latihan sebelum dilakukan uji coba kelompok besar atau implementasi lebih lanjut. Metode yang dapat digunakan adalah dengan melaksanakan sesi latihan dengan menggunakan model latihan Tic Tac Toe pada kelompok kecil

peserta. Selama sesi latihan, peserta dapat memberikan masukan dan tanggapan terhadap model latihan.

c. Uji Coba Kelompok Besar

Uji coba kelompok besar sebanyak 18 orang, Uji coba kelompok besar adalah tahap dalam metode penelitian pengembangan produk yang dilakukan setelah uji coba kelompok kecil. Uji coba kelompok besar dilakukan dengan melibatkan sejumlah peserta yang lebih banyak dan representatif. Tujuan dari uji coba kelompok besar adalah untuk menguji efektivitas dan efisiensi produk yang dikembangkan. Tahap ini dilakukan setelah uji coba kelompok kecil untuk menguji efektivitas dan efisiensi model latihan Tic Tac Toe pada kelompok yang lebih besar. Uji coba ini bertujuan untuk melihat respons dan hasil yang lebih representatif dari peserta. Uji coba kelompok besar dapat dilakukan dengan melibatkan sejumlah peserta yang lebih banyak dan representatif untuk menguji efektivitas dan efisiensi model latihan yang dikembangkan. Uji coba ini dapat memberikan masukan dan tanggapan yang lebih representatif dari peserta terhadap model latihan sebelum dilakukan implementasi lebih lanjut. Metode yang dapat digunakan adalah dengan melaksanakan sesi latihan dengan menggunakan model latihan Tic Tac Toe pada kelompok besar peserta. Selama sesi latihan, peserta dapat memberikan masukan dan tanggapan terhadap model latihan.

d. Uji Kelayakan

Uji kelayakan adalah tahap dalam metode penelitian pengembangan produk yang dilakukan untuk mengevaluasi kelayakan atau kecocokan produk yang dikembangkan dengan kebutuhan dan tujuan yang telah ditetapkan.

Dalam konteks penelitian pengembangan model latihan permainan Tic Tac Toe untuk meningkatkan kelincahan, kecepatan, dan ketepatan dalam permainan bola basket dengan model pengembangan jenis ADDIE, uji kelayakan dapat dilakukan dengan beberapa metode berikut:

- 1) Uji Kelayakan Ahli: Tahap ini melibatkan ahli atau pakar dalam bidang olahraga, khususnya bola basket, untuk mengevaluasi kelayakan model latihan yang telah dikembangkan. Ahli akan memberikan penilaian terhadap aspek-aspek seperti kepraktisan, keefektifan, dan kebermanfaatan dari model latihan. Metode yang dapat digunakan adalah dengan melakukan wawancara atau diskusi dengan ahli olahraga, pelatih, atau dosen yang memiliki pengetahuan dan pengalaman dalam bidang bola basket.
- 2) Uji Kelayakan Kelompok Kecil: Tahap ini melibatkan sejumlah peserta dalam kelompok kecil untuk menguji kelayakan model latihan. Peserta akan memberikan masukan dan tanggapan terhadap model latihan yang telah dikembangkan. Metode yang dapat digunakan adalah dengan melaksanakan sesi latihan dengan menggunakan model latihan Tic Tac Toe pada kelompok kecil peserta. Selama sesi latihan, peserta dapat memberikan masukan dan tanggapan terhadap model latihan.
- 3) Uji Kelayakan Kelompok Besar: Tahap ini melibatkan sejumlah peserta yang lebih banyak dan representatif untuk menguji kelayakan model latihan. Uji kelayakan dilakukan dengan melaksanakan sesi latihan dengan menggunakan model latihan Tic Tac Toe pada

kelompok besar peserta. Metode yang dapat digunakan adalah dengan melakukan observasi terhadap respon dan tanggapan peserta, serta mengumpulkan data melalui survei atau kuesioner untuk mengevaluasi kelayakan model latihan. Dalam uji kelayakan, penting untuk mendapatkan masukan dan tanggapan dari ahli dan peserta yang terlibat. Masukan dan tanggapan tersebut dapat digunakan untuk memperbaiki dan mengoptimalkan model latihan agar sesuai dengan kebutuhan dan tujuan yang telah ditetapkan.

e. Uji Efektivitas

Uji efektivitas adalah tahap dalam metode penelitian pengembangan produk yang dilakukan untuk mengukur sejauh mana produk yang dikembangkan efektif dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan. uji efektivitas dapat dilakukan dengan membandingkan hasil sebelum dan setelah peserta mengikuti latihan menggunakan model latihan Tic Tac Toe. Hasil dari uji efektivitas dapat dianalisis untuk melihat peningkatan keterampilan peserta dan efektivitas dari model latihan yang telah dikembangkan. Metode yang dapat digunakan adalah dengan melakukan pre-test dan post-test terhadap peserta. Pre-test dilakukan sebelum peserta mengikuti latihan, sedangkan post- test dilakukan setelah peserta mengikuti latihan. Hasil dari pre-test dan post- test dapat dianalisis untuk melihat peningkatan keterampilan peserta.

2. Subjek Uji Coba

Subjek yang digunakan disesuaikan dengan rumusan masalah dan desain penelitian yaitu sebagai berikut:

a. Validasi Ahli

1) Ahli Materi

Ahli materi yang dimaksud adalah dosen olahraga yang berperan untuk menentukan apakah materi dari model latihan sudah sesuai tingkat ketepatan materi dan kebenaran yang digunakan atau belum. Pada validasi ahli materi ini akan dinilai oleh Dr. Erik burhein, M.Pd, AIFO.

2) Ahli Media

Ahli media yang dimaksud adalah pakar yang biasa menangani dalam hal model model latihan yang digunakan. Validasi dilakukan dengan menggunakan angket tentang desain model permainan Tic Tac Toe untuk meningkatkan kelincahan, kecepatan dan ketepatan . Pada validasi ahli media ini akan dinilai oleh Bapak Dr.(c) Aba Sandi Prayoga, M.Or, AIFO.

3) Ahli permainan

Ahli permainan yang dimaksud adalah dosen mata kuliah bolabasket yang berperan untuk menentukan apakah model latihan sudah sesuai tingkat ketepatan materi dan kebenaran yang digunakan atau belum. Pada validasi ahli materi ini akan dinilai oleh Rahmad Iqbal, S.Pd M.Pd.

b. Subyek Uji Coba Skala Kecil dan Skala Besar

Subyek uji coba dalam penelitian pengembangan ini adalah tim basket putra SMP Kasih Kemuliaan. Uji coba tersebut dilakukan melalui beberapa tahapan. Tahap pertama adalah uji coba kelompok kecil dengan jumlah subyek penelitian sebanyak 6 orang, dan selanjutnya uji coba kelompok besar dengan jumlah subyek penelitian sebanyak 18 orang.

Teknik penentuan subyek uji coba dalam penelitian pengembangan ini adalah dengan metode total sampling. Menurut Sugiyono (2014:124 total sampling adalah teknik penentuan sampel apabila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel atau subyek.

c. Subyek Uji Efektivitas

Subyek pada Uji Efektivitas dilakukan pada 18 orang tim basket putra SMP kasih kemuliaan. Pemilihan subjek uji coba harus mempertimbangkan faktor-faktor seperti tingkat keterampilan, usia, dan minat dalam bola basket. Dengan melibatkan subjek uji coba yang beragam, penelitian dapat memberikan hasil yang lebih representatif. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.

3. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Teknik analisis data merupakan cara untuk mengetahui hasil penelitian yang telah dilakukan. Analisis data tersebut mencakup seluruh kegiatan mengklarifikasi, menganalisa, memakai dan menarik kesimpulan dari semua data yang terkumpul dalam tindakan. Setelah data terkumpul, maka data tersebut akan diolah. Teknik analisa data yang dilakukan pada penelitian ini adalah teknik analisa kuantitatif yang bersifat penilaian menggunakan angka.

Teknik dan instrumen pengumpulan data yang dapat digunakan dalam penelitian pengembangan model latihan permainan Tic Tac Toe untuk meningkatkan kelincahan, kecepatan, dan ketepatan dalam permainan bola basket:

- a. Tes kelincahan: Tes ini dapat digunakan untuk mengukur kelincahan siswa dalam bermain bola basket yang dilakukan dengan gerakan Lionis agility tes dibutuhkan: Lantai yang datar- luas 400 meter, 8 buah *cone*, Stopwath *Tester*,

Area: Panjang area 10 meter dengan lebar 5 meter antara titik *start* dengan *finish*. Dalam lintasan bisa digunakan 5 garis, 4 *cone* bisa digunakan untuk menandai *start*, 2 titik balik dan *finish*. 4 *cone* di letakan pada garis tengah, jarak masing-masing *cone* yaitu 3.3 meter.

Pelaksanaan: Test menghadap ke lantai pada titik *start*, Tester memberikan aba-aba mulai, kemudian teste memulai mengikuti alur yang sudah dibuat sampai ke *finish*. Waktu akan di hitung pada saat peserta memulai star sampaimelewati *finish*.

Jenis kelamin	Sangat bagus	Di atas rata-rata	Rata-rata	Dibawah hrata-rata	buruk
Pria	<15,2	15,2-16,1	16,2-18,1	18,2-18,3	>18,3
Wanita	<17,0	17.0-17.9	18,0-21,7	21,8-23,0	>23

Tabel 2. Norma Iionis Test
(Sumber: Brian Mackenzie. 2005)

- b. Tes kecepatan: Tes ini dapat digunakan untuk mengukur kecepatan siswa dalam bermain bola basket yang dilakukan dengan gerakan Sprint 30 meter test

Kategori	Putra	Putri
Sangat Baik	Sd. – 5.5 detik	Sd. – 5.8 detik
Baik	5.6 – 6.1 detik	5.9 – 6.6 detik
Sedang	6.2 – 6.9 detik	6.7 – 7.8 detik
Kurang	7.0 – 8.6 detik	7.9 – 9.2 detik
Sangat Kurang	8.7 – dst	9.3 – dst

Tabel 3. Norma Lari Cepat 30 M
Sumber: (Sepdanius, 2019: 55)

- c. Tes ketepatan: Tes ini dapat digunakan untuk mengukur ketepatan siswa dalam bermain bola basket yang dilakukan dengan gerakan melakukan Lay Up.

No	Norma	Interval
1	Sangat Baik	9-10
2	Baik	7-8
3	Cukup	5-6
4	Kurang	3-4
5	Sangat Kurang	1-2

4. Teknik Analisis Data

a. Studi pendahuluan

Teknik analisis ini dilakukan sebelum pelaksanaan penelitian menggunakan angket. Perhitungan dan pedoman teknik analisis pada tahap ini juga mengacu pada skala Gutman yaitu Skor nilai 1 (Ya) dan Skor nilai (0) Tidak.

b. Angket Uji Validasi dan Uji Kelayakan

Pengumpulan data menggunakan angket dengan skala *likert* yaitu nilai 1 sangat tidak relevan, nilai 2 kurang relevan, nilai 3 cukup relevan, nilai 4 relevan nilai 5 Sangat relevan. Dianalisis menggunakan Teknik analisis Gregory.

c. Uji Efektivitas

1) Hasil Uji Kelincahan

Setelah data dari uji kekuatan dihitung, lalu selanjutnya dilakukan teknik analisis menggunakan Paired t-test digunakan untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa penerapan dari bentuk latihan yang telah dikembangkan. Perhitungan uji hipotesis ini menggunakan bantuan IBM SPSS Statistic ver.23.0 for Windows. Apabila nilai $\text{sig.} > 0,05$ maka H_0 diterima dan apabila $\text{sig.} < 0,05$ maka H_0 ditolak.

2) Hasil Uji Kecepatan

Setelah data dari uji kecepatan dihitung, lalu selanjutnya dilakukan teknik analisis menggunakan Paired t-test digunakan untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa penerapan dari model latihan yang telah dikembangkan. Perhitungan uji hipotesis ini menggunakan bantuan IBM SPSS Statistic ver.23.0 for Windows. Apabila nilai $\text{sig.} > 0,05$ maka H_0 diterima dan apabila $\text{sig.} < 0,05$ maka H_0 ditolak.

3) Hasil Uji Ketepatan

Setelah data dari uji kecepatan dihitung, lalu selanjutnya dilakukan teknik analisis menggunakan Paired t-test digunakan untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa penerapan dari model latihan yang telah dikembangkan. Perhitungan uji hipotesis ini menggunakan bantuan IBM SPSS Statistic ver.23.0 for Windows. Apabila nilai $\text{sig.} > 0,05$ maka H_0 diterima dan apabila $\text{sig.} < 0,05$ maka H_0 ditolak.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN

A. Hasil Pengembangan Produk Awal

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan permainan *tic tac toe* untuk meningkatkan kelincahan, kecepatan dan ketepatan dalam gerakan dasar bola basket putra SMP Kasih Kemuliaan. Peneliti mengharapkan produk yang dikembangkan berfungsi sebagai model latihan dan dapat digunakan sebagai alternatif referensi untuk variasi latihan bagi pelatih dan atlet. Harapannya adalah bahwa produk tersebut mudah digunakan oleh pelatih dan atlet sendiri selama latihan.

Peneliti melakukan observasi di SMP Kasih Kemuliaan. Selain melakukan observasi peneliti juga melakukan wawancara terhadap pelatih dan atlet terkait proses latihan yang sedang berjalan. Hasil dari observasi menunjukkan bahwa 1. Kurangnya variasi latihan untuk meningkatkan kelincahan, kecepatan, dan ketepatan dalam permainan bola basket, 2. Pelatih belum mempunyai pedoman atau pengembangan variasi latihan untuk meningkatkan kelincahan, kecepatan dan ketepatan, 3. Atlet terlihat kurang antusias dan bosan pada saat mengikuti latihan dikarenakan kurangnya variasi latihan.

Berdasarkan pada uraian di atas, maka peneliti mengembangkan latihan permainan *tic tac toe* untuk meningkatkan kelincahan, kecepatan dan ketepatan dalam gerakan dasar bola basket. Peneliti mengharapkan produk yang

dihasilkan dapat memberikan kontribusi bagi perkembangan ilmu pengetahuan terutama dalam olahraga bola basket, sebagai media untuk mempermudah proses latihan khususnya atlet bola basket, dan dapat dijadikan referensi bagi pelatih lain maupun atlet.

B. Hasil Penelitian Produk Pengembangan Model Latihan Permainan *Tic Tac Toe* Untuk Meningkatkan Kelincahan, Kecepatan dan Ketepatan Gerak Dasar Bola Basket.

1. Validasi Ahli

Pengembangan media model latihan permainan *tic tac toe* untuk meningkatkan kelincahan, kecepatan dan ketepatan gerak dasar bola basket divalidasi oleh para ahli dibidangnya, yaitu untuk ahli materi Dr (C) Aba Sandi Prayoga, S.Pd., M.Or., AIFO. dan ahli media Dr. Erick Burhaein, M.Pd. AIFO, dan ahli permainan Rahmad Iqbal, S.Pd. Tinjauan ahli ini menghasilkan beberapa revisi sebagai berikut:

a. Data Validasi Ahli Materi Tahap Pertama

Ahli materi yang menjadi validator dalam penelitian pengembangan ini adalah Dr. (C) Aba Sandi Prayoga, S.Pd., M.Or., AIFO. beliau adalah salah seorang dosen Pendidikan Olahraga di STKIP Modern Ngawi. Peneliti memilih beliau sebagai ahli materi karena kompetensinya di bidang olahraga sangat memadai.

Pengambilan data ahli materi tahap I dilakukan pada tanggal 9 Oktober 2023, diperoleh dengan cara memberikan produk awal media “model latihan permainan *tic tac toe* untuk meningkatkan kelincahan,

kecepatan dan ketepatan gerak dasar bola basket” beserta lembaran penilaian yang berupa kuesioner atau angket. Adapun hasil yang diperoleh dari ahli materi, sebagai berikut.

No	Aspek yang Dinilai	Perolehan Skor	Skor Maksimal	Persentase	Kategori
1	Kelayakan materi	20	35	57,14%	Cukup Layak

Tabel 5. Data Hasil Penilaian Pengembangan Model Latihan Permainan Tic Tac Toe Untuk Meningkatkan Kelincahan, Kecepatan, dan Ketepatan Gerak Dasar Bola Basket Ahli Materi Tahap Pertama

Pada validasi tahap pertama presentase yang didapatkan 57,14% dengan demikian dapat dinyatakan bahwa menurut ahli materi, pada tahap validasi pertama media yang dikembangkan dari aspek kelayakan isi materi mendapatkan kategori “Cukup layak”.

b. Validasi Ahli Media Tahap Pertama

Ahli media yang menjadi validator dalam penelitian ini adalah Dr. Erick Burhaein, M.Pd. AIFO beliau memiliki keahlian pada bidang media kepelatihan dan juga ahli dalam bidang olahraga khususnya bola basket, beliau adalah dosen Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Ma’arif NU Kebumen. Nilai yang diperoleh dari ahli media sebagai berikut:

No	Aspek yang Dinilai	Perolehan Skor	Skor Maksimal	Persentase	Kategori
1	Kelayakan materi	18	35	51,42%	Cukup Layak

Tabel 6. Data Hasil Penilaian Pengembangan Data Hasil Penilaian Pengembangan Model Latihan Permainan Tic Tac Toe Untuk Meningkatkan Kelincahan, Kecepatan dan Ketepatan Gerak Dasar Bola Basket Ahli Media Tahap Pertama

Pada validasi tahap pertama presentase yang didapatkan 51,42% dengan demikian dapat dinyatakan bahwa menurut ahli media, pada tahap validasi pertama media yang dikembangkan dari aspek kelayakan media mendapatkan kategori “Cukup layak”.

c. Validasi Ahli Materi Tahap Kedua

No	Aspek yang Dinilai	Perolehan Skor	Skor Maksimal	Persentase	Kategori
1	Kelayakan materi	27	35	77,14%	Layak

Tabel 7. Data Hasil Penilaian Pengembangan Model Latihan Permainan Tic Tac Toe Untuk Meningkatkan Kelincahan, Kecepatan dan Ketepatan Gerak Dasar Bola Basket Ahli Materi Tahap Kedua

Pada validasi tahap kedua presentase yang didapatkan mengalami peningkatan dari 57,14% menjadi 77,14% dari skor maksimal. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa menurut ahli materi, pada tahap validasi kedua media yang dikembangkan dari aspek kelayakan isi materi mendapatkan kategori “Layak”

d. Validasi Ahli Media Tahap Kedua

No	Aspek yang Dinilai	Perolehan Skor	Skor Maksimal	Persentase	Kategori
1	Kelayakan materi	29	35	82,85%	Layak

Tabel 8. Data Hasil Penilaian Pengembangan Model Latihan Permainan Tic Tac Toe Untuk Meningkatkan Kelincahan, Kecepatan dan Ketepatan Gerak Dasar Bola Basket Ahli Media Tahap Kedua

Pada validasi tahap kedua persentase yang didapatkan mengalami peningkatan dari 51,42% menjadi 82,85% dari skor maksimal. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa menurut ahli media, pada tahap validasi kedua media yang dikembangkan dari aspek kelayakan media mendapatkan kategori “Layak”

e. Validasi Ahli permainan

Ahli media yang menjadi validator dalam penelitian ini adalah Rahmad Iqbal. S.Pd, M.Pd beliau memiliki keahlian pada bidang permainan kepelatihan dan juga ahli dalam bidang olahraga khususnya bola basket, beliau adalah dosen permainan bola di Universitas Singaperbangsa Karawang. Nilai yang diperoleh dari ahli media sebagai berikut:

No.	Aspek yang dinilai	Perolehan skor	Skor maksimal	Persentase	Kategori
1	Kelayakan materi	27	35	77,14%	Layak
2	Kelayakan media	29	35	82,85%	Layak

Tabel 9. Data Hasil Validasi Ahli pada Media Model Latihan Permainan Tic Tac Toe

Untuk Meningkatkan Kelincahan, Kecepatan dan Ketepatan Gerak Dasar Bola Basket

Hasil penilaian ahli materi terhadap produk model latihan Permainan Tic Tac Toe Untuk Meningkatkan Kelincahan, Kecepatan dan Ketepatan Gerak Dasar Bola Basket sebesar 77,14% masuk dalam kategori baik/layak, sedangkan hasil penilaian ahli media sebesar 82,85% masuk dalam kategori baik/layak. Berdasarkan penilaian pakar/ahli produk yang dikembangkan masuk dalam kategori baik/layak, kemudian saran dan masukan ahli pada hasil validasi direvisi sesuai dengan hasil validasi.

Hal ini menunjukkan penilaian ahli terhadap produk model latihan Permainan Tic Tac Toe Untuk Meningkatkan Kelincahan, Kecepatan dan Ketepatan Gerak Dasar Bola Basket yang dibuat telah sangat layak untuk diujicobakan pada skala kecil maupun skala besar. “pengembangan permainan berbasis *tic tac toe* ini sudah siap dan layak untuk di implementasikan”

2. Revisi Produk

Revisi dilakukan setelah produk diberi penilaian, saran dan kritikan terhadap kualitas materi dan media pada alat yang dikembangkan, akan dijadikan sebagai pedoman dalam melakukan revisi.

a. Hasil Revisi Produk

Revisi produk alat model latihan permainan *tic tac toe* untuk meningkatkan kelincahan, kecepatan dan ketepatan gerak asar bola basket setelah diberi penilaian, saran dan kritikan terhadap kualitas

media dan materi pada alat yang dikembangkan, akan dijadikan sebagai pedoman dalam melakukan revisi.

Saran dari ahli materi untuk lebih melengkapi alat latihan permainan *tic tac toe* tidak hanya untuk dibuat satu, supaya agar pada saat latihan bisa dibagikan beberapa kelompok. Untuk ahli media memberikan saran untuk alat permainan *tic tac toe* menggunakan ukuran simpai yang tidak terlalu besar.

Tahapan alat yang dikembangkan ini mengalami validasi ahli dua kali dan revisi produk dua kali. Setelah melakukan perbaikan-perbaikan pada produk tersebut yang dikembangkan, alat dinyatakan layak oleh para ahli dan diijinkan melanjutkan uji coba di sekolah siswa ekstrakurikuler SMP Kasih Kemuliaan. Kelayakan pada segi media dilihat dari beberapa unsur:

- 1) Aspek fisik
 - a) Ukuran simpai untuk permainan *tic tac toe*
 - b) Bahan simpai
 - c) Warna simpai
 - d) Jumlah simpai
- 2) Aspek penggunaan
 - a) Menarik perhatian pelaku olahraga
 - b) Latihan lebih bervariasi

- c) Membantu meningkatkan motivasi latihan kepada pelaku olahraga

C. Hasil Uji Coba Produk

Setelah menentukan produk yang akan dikembangkan, tahap yang dilakukan selanjutnya adalah menyusun uji coba produk. Proses ini dilakukan agar produk model latihan permainan *tic tac toe* dalam meningkatkan kecepatan, kelincahan dan ketepatan pada permainan bola basket yang dikembangkan layak. Uji coba produk dengan menggunakan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Hasil Uji Coba Kelompok Kecil

Uji coba skala kecil dalam penelitian ini dilakukan di SMP Kasih Kemuliaan. Uji coba dilakukan dengan pelatih yang berjumlah 2 orang dan atlet yang berjumlah 6 orang. Proses uji coba skala kecil diawali dengan menjelaskan kepada pelatih dan atlet tentang maksud dan tujuan penelitian yang akan dilakukan. Kemudian pelatih dan atlet diberikan kesempatan untuk mempraktikkan model latihan yang telah dikembangkan. Waktu yang digunakan untuk mempraktikkan model latihan selama ± 15 menit. Selanjutnya pelatih dan atlet memberikan penilaian dan saran terhadap produk model latihan permainan *tic tac toe* dalam meningkatkan kelincahan, kecepatan dan ketepatan pada gerak dasar permainan bola basket.

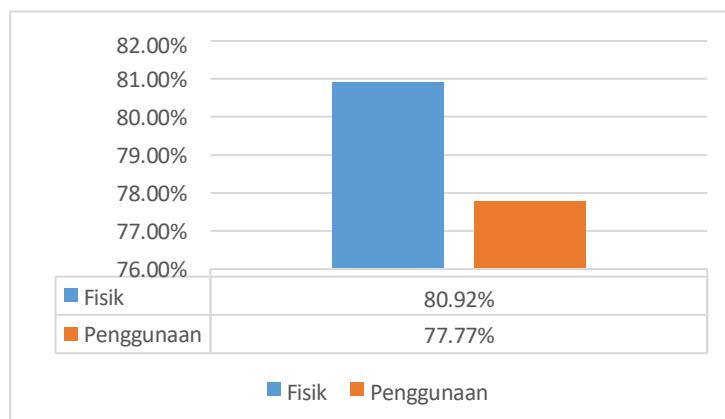
a. Hasil Penilaian Atlet

Hasil penilaian atlet terhadap peoduk model latihan permainan *tic tac toe* untuk meningkatkan kecepatan, kelincahan dan ketepatan gerak dasar permainan bola basket pada uji coba kelompok kecil disajikan pada tabel berikut :

Aspek	Skor	Skor Maks	Persentase	Kategori
Fisik	170	210	80,92%	Baik/Layak
Penggunaan	140	180	77,77%	Baik/Layak
Rata-rata			79,34%	Baik/Layak

Tabel 10. Hasil Penilaian Atlet Terhaap Model Latihan Permainan Tic Tac Toe Untuk Meningkatkan Kelincahan, Kecepatan dan Ketepatan Gerak Dasar Bola Basket pada Uji Coba skla kecil

Berdasarkan tabel di atas, hasil penilaian atlet terhadap model latihan permainan *tic tac toe* untuk meningkatkan kelincahan, kecepatan dan ketepatan dalam gerak dasar permainan bola basket jika ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar berikut :



Gambar 11. Penilaian Atlet

Hasil dari gambar diatas menunjukkan penilaian atlet terhadap produk model latihan permainan *tic tac toe* untuk meningkatkan kecepatan, kelincahan, dan ketepatan gerak bola basket pada aspek fisik dengan persentase sebesar 80,92% masuk dalam kategori baik/layak, pada aspek penggunaan persentase sebesar 77,77% masuk dalam kategori baik/layak. Dari penilaian pelatih terhadap produk model latihan permainan *tic tac toe* dalam meningkatkan kecepatan, kelincahan dan ketepatan bola basket masuk dalam kategori baik/layak, kemudian saran dan masukan dari uji coba skala kecil direvisi sesuai dengan hasil penilaian ahli. Dari penilaian pada uji coba skala kecil terhadap produk model latihan permainan *tic tac toe* untuk meningkatkan kecepatan, kelincahan dan ketepatan gerak dasar bola basket reaksi yang dibuat telah layak untuk diujicobakan pada skala besar.

b. Uji Prasyarat dan Uji Hipotesis

1) Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah variabel yang dianalisis mempunyai sebaran data yang berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas data dilakukan menggunakan *Kolmogorov Smirnov*. Hasil data dikatakan normal apabila nilai $Sig > 0,05$. Hasil uji normalitas ditunjukkan pada tabel di bawah ini.

Jenis Tes	Gerak Dasar Bola Basket	P Value	Sig.	Ket
<i>Iionis Agility Test</i>	<i>Pretest</i>	0,248	0,200	Normal
	<i>Posttest</i>	0,239	0,200	Normal
Lari 30 meter	<i>Pretest</i>	0,269	0,198	Normal
	<i>Posttest</i>	0,154	0,200	Normal
<i>Test Lay Up</i>	<i>Pretest</i>	0,214	0,200	Normal
	<i>Posttest</i>	0,254	0,200	Normal

Tabel 11. Uji Normalitas

Hasil dari analisis uji prayarat normalitas pada data *pretest* dan *posttest* untuk tiap masing-masing kelompok yang diberi perlakuan nilai signifikansinya lebih besar dari 0,05. Maka hasil ini dapat dinyatakan bahwa berdistribusi normal. Artinya data penelitian ini memenuhi kriteria kurva kenormalan data sebagai syarat analisis statistic parametric.

2) Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk menguji apakah ada kesamaan varian data pada kelompok yang diberi perlakuan. Uji homogenitas pada penelitian ini adalah uji homogenitas antara *pretest* dan *posttest*. Hasil uji homogenitas disajikan pada Tabel sebagai berikut.

Tes	F. Hitung	Sig.	Ket
<i>Iionis Agility Test</i>	202,405	0,031	Homogen

Lari 30 meter			
<i>Test Lay Up</i>			

Tabel 12. Uji Homogenitas Data Pretest dan Posttest

Hasil dari pengolahan data diatas nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa *pretest* dan *posttest* masing-masing kelompok yang diberi perlakuan adalah homogen. Artinya data tersebut terdapat kesamaan varian antara data *pretest* dan *posttest* terhadap kelompok yang diberi perlakuan sehingga hal ini memenuhi syarat untuk analisis paramterik.

3) Uji Hipotesis

Uji hipotesisi ini dilakukan untuk menguji pengaruh model latihan permainan *tic tac toe* terhadap kelincahan, kecepatan dan ketepatan gerak dasar bola basket. Pada tahap ini peneliti memberikan tes terhadap atlet yaitu tes *lionis agility* untuk tes kelincahan, lari 30m untuk kecepatan dan *ley up* untuk tes ketepatan *shooting* bola basket. Hasil dari pengukuran ini dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum memberikan perlakuan (*pretest*) dan sesudah diberikan perlakuan (*posttest*). Berikut adalah hasil analisis deskriptif pada penelitian yang telah dilakukan.

Uji hipotesis ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh latihan permainan *tic tac toe* terhadap peningkatan kelincahan, kecepatan dan ketepatan gerak dasar bola basket. Uji t *pretest* dan *posttest* kelompok besar bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan skor. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan apabila pada taraf signifikansi 5% dan nilai $p < 0,05$. Adapun ringkasan uji t *pretest* dan *posttest* ditunjukkan pada tabel berikut:

Jenis Test	Thitung	Sig.
<i>Pretest Lionis Agility</i>	3,184	0,002
<i>Posttest Lionis Agility</i>		
<i>Pretest Lari 30m</i>	3,177	0,000
<i>Posttest Lari 30m</i>		
<i>Pretest Ley Up</i>	8,000	0,000
<i>Posttest Ley Up</i>		

Tabel 13. Ringkasan Hasil Uji t Berpasangan Pretest dengan Posttest Kelompok Besar

Dari hasil analisis uji t diatas pada variable metode hasil nilai t hitung untuk tes *Lionis Agility* sebesar 3,184 dengan nilai signiikansi 0,002. Untuk tes lari 30 meter nilai t hitung sebesar 3,177 dengan nilai signifikansi 0,000 dan untuk tres *ley up* nilait hitung sebesar 8,000 dengan nilai signifikansi 0,000. Karena nilai signifikansi pada tabel diatas sebesar $< 0,05$ maka disimpulkan adanya perbedaan yang signifikan terhadap model latihan permainan *tic tac toe* terhadap kelincahan, kecepatan dan

ketepatan gerak dasar bola basket. Maka pada hasil hipotesis pada penelitian ini dapat diterima.

2. Hasil Uji Coba Skala Besar

Setelah dilakukan uji coba skala kecil dan telah dilakukan revisi terhadap produk model latihan permainan *tic tac toe* untuk meningkatkan kecepatan, kelincahan dan ketepatan gerak dasar permainan bola basket, tidak ada yang berbeda dengan uji coba skala kecil, hanya saja subjek digunakan berbeda. Uji coba dilakukan dengan pelatih yang berjumlah 2 orang dan atlet yang berjumlah 18 orang.

Proses uji coba skala besar diawali dengan menjelaskan kepada pelatih dan atlet tentang maksud dan tujuan penelitian yang akan dilakukan. Peneliti menjelaskan tentang model latihan permainan *tic tac toe* untuk meningkatkan kecepatan, kelincahan dan ketepatan gerak dasar permainan bola basket yang telah dikembangkan. Kemudian pelatih dan atlet diberikan kesempatan untuk mempraktikkan model latihan yang telah dikembangkan. Waktu yang digunakan untuk mempraktikkan model latihan selama ± 15 menit. Selanjutnya pelatih dan atlet memberikan penilaian dan saran terhadap produk model latihan permainan *tic tac toe* untuk meningkatkan kecepatan, kelincahan dan ketepatan gerak dasar permainan bola basket.

a. Hasil Penilaian Atlet

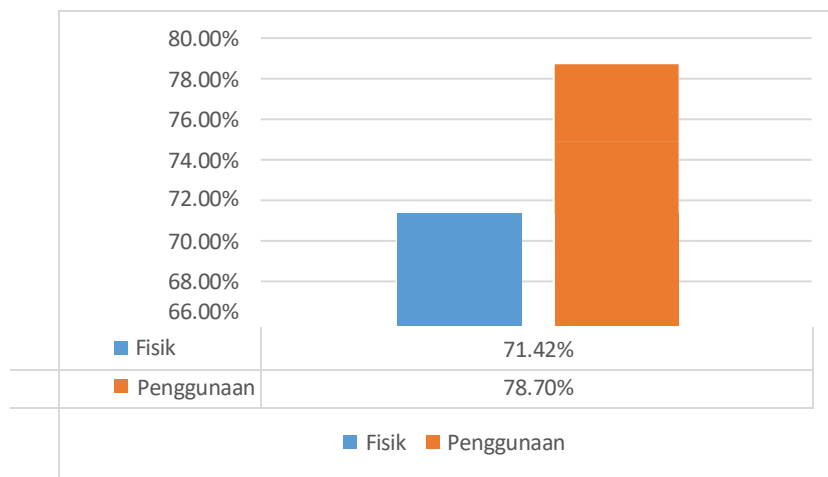
Hasil penilaian atlet terhadap produk model latihan permainan *tic tac toe* untuk meningkatkan kecepatan, kelincahan dan

ketepatan gerak dasar permainan bola basket pada uji coba kelompok besar disajikan pada tabel berikut :

Aspek	Skor	Skor Maks	Persentase	Kategori
Fisik	450	630	71,42%	Baik/Layak
Penggunaan	425	540	78,70%	Baik/Layak
Rata-rata			75,06%	Baik/Layak

Tabel 14. Hasil Penilaian Atlet Terhadap Model Latihan Permainan Tic Tac Toe Untuk Meningkatkan Kelincahan, Kecepatan dan Ketepatan Gerak Dasar Bola Basket pada Uji Coba skla Besar.

Berdasarkan tabel di atas, hasil penilaian atlet terhadap model latihan permainan *tic tac toe* untuk meningkatkan kelincahan, kecepatan dan ketepatan dalam gerak dasar permainan bola basket jika ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar berikut :



Gambar 12. Penilaian Atlet

Hasil dari gambar diatas menunjukkan penilaian atlet terhadap produk model latihan permainan *tic tac toe* untuk meningkatkan kecepatan, kelincahan, dan ketepatan gerak bola basket pada aspek fisik dengan persentase sebesar 71,42% masuk dalam kategori baik/layak, pada aspek penggunaan persentase sebesar 78,70% masuk dalam kategori baik/layak. Dari penilaian pelatih terhadap produk model latihan permainan *tic tac toe* dalam meningkatkan kecepatan, kelincahan dan ketepatan bola basket masuk dalam kategori baik/layak, kemudian saran dan masukan dari uji coba skala kecil direvisi sesuai dengan hasil penilaian ahli. Dari penilaian pada uji coba skala besar terhadap produk model latihan permainan *tic tac toe* untuk meningkatkan kecepatan, kelincahan dan ketepatan gerak dasar bola basket reaksi yang dibuat telah layak untuk digunakan.

b. Uji Prasyarat dan Uji Hipotesis

1) Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah variabel yang dianalisis mempunyai sebaran data yang berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas data dilakukan menggunakan *Kolmogorov Smirnov*. Hasil data dikatakan normal apabila nilai $Sig > 0,05$. Hasil uji normalitas ditunjukkan pada tabel di bawah ini.

Jenis Tes	Gerak Dasar Bola Basket	P Value	Sig.	Ket
<i>Iionis Agility Test</i>	<i>Pretest</i>	0,111	0,200	Normal
	<i>Posttest</i>	0,180	0,127	Normal
Lari 30 meter	<i>Pretest</i>	0,222	0,020	Normal
	<i>Posttest</i>	0,155	0,200	Normal
<i>Test Lay Up</i>	<i>Pretest</i>	0,208	0,038	Normal
	<i>Posttest</i>	0,191	0,081	Normal

Tabel 15. Uji Normalitas

Hasil dari analisis uji prayarat normalitas pada data *pretest* dan *posttest* untuk tiap masing-masing kelompok yang diberi perlakuan nilai signifikansinya lebih besar dari 0,05. Maka hasil ini dapat dinyatakan bahwa berdistribusi normal. Artinya data penelitian ini memenuhi kriteria kurva kenormalan data sebagai syarat analisis statistic parametric.

2) Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk menguji apakah ada kesamaan varian data pada kelompok yang diberi perlakuan. Uji homogenitas pada penelitian ini adalah uji ... antara *pretest* dan *posttest* Hasil uji homogenitas disajikan pada Tabel sebagai berikut.

Tes	F. Hitung	Sig.	Ket
<i>Iionis Agility Test</i>	525,884	0,073	Homogen

Lari 30 meter			
<i>Test Lay Up</i>			

Tabel 16. Uji Homogenitas Data Pretest dan Posttest

Hasil dari pengolahan data diatas nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa *pretest* dan *posttest* masing-masing kelompok yang diberi perlakuan adalah homogen. Artinya data tersebut terdapat kesamaan varian antara data *pretest* dan *posttest* terhadap kelompok yang diberi perlakuan sehingga hal ini memenuhi syarat untuk analisis paramterik.

3) Uji Hipotesis

Uji hipotesisi ini dilakukan untuk menguji pengaruh model latihan permainan *tic tac toe* terhadap kelincahan, kecepatan dan ketepatan gerak dasar bola basket. Pada tahap ini peneliti memberikan tes terhadap atlet yaitu tes *lionis agility* untuk tes kelincahan, lari 30m untuk kecepatan dan *ley up* untuk tes ketepatan *shooting* bola basket. Hasil dari pengukuran ini dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum memberikan perlakuan (*pretest*) dan sesudah diberikan perlakuan (*posttest*). Berikut adalah hasil analisis deskriptif pada penelitian yang telah dilakukan.

Uji hipotesis ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh latihan permainan *tic tac toe* terhadap peningkatan kelincahan, kecepatan dan ketepatan gerak dasar bola basket. Uji t *pretest* dan *posttest* kelompok besar bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan skor. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan apabila pada taraf signifikansi 5% dan nilai $p < 0,05$.

Adapun ringkasan uji t *pretest* dan *posttest* ditunjukkan pada tabel berikut:

Jenis Test	Thitung	Sig.
<i>Pretest Lionis Agility</i>	6,753	0,000
<i>Posttest Lionis Agility</i>		
<i>Pretest Lari 30m</i>	7,045	0,000
<i>Posttest Lari 30m</i>		
<i>Pretest Ley Up</i>	7,507	0,000
<i>Posttest Ley Up</i>		

Tabel 17. Ringkasan Hasil Uji t Berpasangan Pretest dengan Posttest Kelompok Besar

Dari hasil analisis uji t diatas pada variable metode hasil nilai t hitung untuk tes *Lionis Agility* sebesar 6,753 dengan nilai signifikansi 0,00. Untuk tes lari 30 meter nilai t hitung sebesar 7,045 dengan nilai signifikansi 0,000 dan untuk tes *ley up* nilai t hitung sebesar 7,507 dengan nilai signifikansi 0,000. Karena nilai

signifikansi pada tabel diatas sebesar $< 0,05$ maka disimpulkan adanya perbedaan yang signifikan terhadap model latihan permainan *tic tac toe* terhadap kelincahan, kecepatan dan ketepatan gerak dasar bola basket. Maka pada hasil hipotesis pada penelitian ini dapat diterima.

D. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa produk yang dikembangkan berupa model patihan permainan *tic tac toe* untuk meningkatkan kecepatan, kelincahan dan ketepatan pada gerak dasar permainan bola basket yang dikembangkan layak digunakan dan memberikan pengaruh terhadap kecepatan, kelincahan dan ketepatan pada gerak dasar bola basket. Penilaian ahli materi persentasenya sebesar 77,14% dalam kategori baik/layak untuk digunakan, sedangkan untuk ahli media sebesar 82,85% dalam kategori baik/layak digunakan.

Latihan permainan *tic tac toe* dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan kelincahan, kecepatan, dan ketepatan gerak dasar bola basket. Meskipun terlihat sederhana, permainan ini melibatkan aspek-aspek penting seperti pemikiran cepat, reaksi kilat, dan perencanaan strategis. Ketika diaplikasikan dalam konteks latihan bola basket, *tic tac toe* memberikan platform yang efektif untuk melatih pemain dalam aspek-aspek keterampilan motorik dan kognitif yang diperlukan.

Permainan ini membutuhkan pemain untuk berpindah dengan cepat antar sel, membuat keputusan yang cepat, dan menyesuaikan strategi mereka

seiring berjalannya permainan. Dalam konteks bola basket, kelincahan sangat penting untuk menghindari lawan, menciptakan peluang tembakan, dan menjalankan berbagai gerakan yang diperlukan selama pertandingan. Dengan mempertajam kelincahan melalui latihan *tic tac toe*, pemain dapat merasakan peningkatan dalam kemampuan mereka untuk bergerak lincah di lapangan, mengatasi rintangan, dan menjaga kontrol penuh atas pergerakan mereka.

Latihan ini juga memainkan peran penting dalam meningkatkan kecepatan pemain bola basket. Dalam *tic tac toe*, pemain harus membuat keputusan dengan cepat untuk mengantisipasi langkah lawan dan membangun strategi yang efektif. Latihan ini melibatkan otak dan tubuh secara bersamaan, memungkinkan pemain untuk mengembangkan kecepatan mental dan fisik. Dengan terus-menerus terlibat dalam permainan ini, pemain bola basket dapat merasakan peningkatan signifikan dalam kecepatan reaksi mereka, memberi mereka keunggulan dalam memahami dan merespons situasi permainan bola basket yang cepat dan dinamis.

Ketepatan gerak dasar bola basket juga dapat ditingkatkan melalui latihan *tic tac toe*. Dalam permainan ini, pemain harus memilih dengan cermat lokasi sel yang akan mereka pilih untuk mencapai tujuan mereka. Ini melibatkan kontrol yang baik atas gerakan mereka, serta pemahaman yang mendalam tentang efek setiap langkah terhadap hasil akhir permainan. Dalam konteks bola basket, ketepatan gerak dasar seperti *dribbling*, *passing*, dan *shooting* menjadi keterampilan kunci yang memerlukan tingkat ketepatan yang tinggi. Dengan terus melatih dan mengasah keterampilan ini melalui latihan *tic*

tac toe, pemain dapat mengoptimalkan ketepatan gerak dasar mereka dan memperbaiki kontrol bola mereka di lapangan.

Selain manfaat kelincahan, kecepatan, dan ketepatan gerak, latihan *tic tac toe* juga dapat meningkatkan kemampuan pemain untuk membaca dan memahami strategi lawan. Dalam permainan ini, pemain perlu memprediksi langkah lawan dan menyesuaikan strategi mereka secara dinamis. Hal ini membangun kemampuan pemain untuk "membaca" permainan, sebuah keterampilan yang sangat berharga dalam bola basket di mana pemahaman cepat tentang situasi permainan dapat menjadi kunci kesuksesan. Dengan meningkatkan kemampuan membaca permainan melalui latihan *tic tac toe*, pemain dapat menjadi lebih cerdas dalam pengambilan keputusan mereka di lapangan dan dapat dengan cepat menyesuaikan strategi mereka sesuai dengan dinamika pertandingan.

Secara keseluruhan, latihan permainan *tic tac toe* memiliki dampak positif yang signifikan dalam meningkatkan kelincahan, kecepatan, ketepatan gerak dasar, dan kemampuan membaca permainan pemain bola basket. Melalui pendekatan yang terstruktur dan konsisten terhadap latihan ini, pemain dapat mengintegrasikan keterampilan yang diperoleh ke dalam permainan bola basket.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan tentang Produk

Berdasarkan dari hasil dan pembahasan penelitian yang sudah dilakukan oleh penulis telah didapatkan kesimpulan sebagai berikut.

1. Melalui pengembangan model latihan permainan Tic Tac Toe ini dapat meningkatkan kelincahan, kecepatan, dan ketepatan dalam gerakan dasar bola basket yang dimulai dari: (1) studi pendahuluan, (2) validasi instrumen, (3) validasi model/materi dan revisi, (4) kajian produk akhir, (5) uji efektivitas.
2. Pengembangan model latihan permainan tic tac toe untuk meningkatkan kelincahan, kecepatan, dan ketepatan dalam gerakan dasar bola basket dinyatakan layak digunakan untuk meningkatkan kelincahan, kecepatan dan ketepatan dalam gerak dasar bola basket .
3. Pengembangan model latihan permainan tic tac toe untuk meningkatkan kelincahan, kecepatan, dan ketepatan dalam gerakan dasar bola basket sangat efektif dan dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan, kecepatan, dan ketepatan dalam gerakan dasar bola basket.

B. Saran Pemanfaatan Produk

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian, ada beberapa saran yang diajukan oleh penulis terkait pemanfaatan model latihan yang dikembangkan oleh penulis sebagai berikut.

1. Bagi Guru

Terciptanya model latihan permainan tic tac toe untuk meningkatkan kelincahan, kecepatan, dan ketepatan dalam gerakan dasar bola basket, mengingat bahwa isi dalam video pembelajaran tersebut ada proses pembelajaran yang sudah disusun sesuai dengan sasaran latihan, sehingga diharapkan para guru dapat menggunakan model yang telah dikembangkan oleh penulis, dengan harapan siswa mampu meraih prestasi maksimal.

2. Bagi Siswa

Terciptanya model latihan permainan tic tac toe untuk meningkatkan kelincahan, kecepatan, dan ketepatan dalam gerakan dasar bola basket yang dapat memberikan pengetahuan baru bahwa latihan pada cabang olahraga permainan bola basket tidak hanya umum, namun ada latihan yang kreatif dan inovatif sehingga pembelajaran tidak relatif monoton.

C. Diseminasi dan Pengembangan Produk Lebih Lanjut

1. Desiminasi

- a. Pada tahap diseminasi dan penyebarluasan produk, penulis menerbitkan video tersebut ke media sosial *you tube*, *instagram*, *facebook*, dll.
- b. Pada tahap diseminasi dan penyebarluasan selanjutnya, penulis mengemas penelitian ini menjadi artikel yang akan diterbitkan pada jurnal nasional/internasional

2. Pengembangan Produk Lebih Lanjut

- a. Pengembangan produk lebih lanjut yaitu, upaya untuk mendapatkan hasil yang maksimal tentunya diperlukan ahli materi yang lebih dari 5

orang untuk mendapatkan saran dan masukan yang bervariasi sehingga dari saran tersebut yang diperbaiki bertujuan untuk mendapatkan model latihan permainan yang lebih baik.

- b. Pengembangan produk lebih lanjut yaitu, diperlukan subyek yang lebih banyak kira-kira 30 orang untuk melakukan uji efektivitas untuk mendapatkan hasil yang lebih baik.
- c. Pengembangan lebih lanjut yaitu, mengemas model dan latihan permainan ini agar dapat dijadikan sebagai buku pedoman latihan yang dapat disusun dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrachman, A., Sugiyanto, S., & Doewes, M. (2018). Prediction of Physical Variable To Squat Long Jump Achievement (a Multivariate Correlational Study on Trained Students of a State Senior High School in Pekalongan Regency). *International Journal of Education*, 10(2), 101–106.
- Andrašić, S., Gušić, M., Stanković, M., Mačak, D., Bradić, A., Sporiš, G., & Trajković, N. (2021). Speed, change of direction speed and reactive agility in adolescent soccer players: Age related differences. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11), 5883.
- Anggara, D., Usra, M., & Solahuddin, S. (2018). Latihan Melempar BolaBasket Ke Dinding Dengan Sasaran Lingkaran Terhadap Shooting Free Throw Bola Basket Pada Siswa Smp. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2). Dirapikan huruf kecil bukan huruf kapital.
- Arede, J., Cumming, S., Johnson, D., & Leite, N. (2021). The effects of maturity matched and un-matched opposition on physical performance and spatial exploration behavior during youth basketball matches. *Plos One*, 16(4), e0249739.
- Ariani, L. P. T. (2021). The effect of repetition sprint training method combined with the level of physical fitness toward the speed of 100 meter run. *International Journal of Engineering, Science and Information Technology*, 1(3), 59–63.
- Arifin, R., Mulya, G., & Dirgantoro, E. W. (2020). The Effect of Zig-Zag Run Training on Increasing the Agility of Soccer Players. *1st South Borneo International Conference on Sport Science and Education (SBICSSE 2019)*, 60–62.
- Arifudin, O. (2022). Optimalisasi Kegiatan Ekstrakurikuler dalam Membina Karakter Peserta Didik. *JIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(3), 829–837.
- Arwih, M. Z. (2019). Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring Pada Permainan Bola Basket Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Angkatan 2017 fkip uho. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 18(1), 63–71.
- Astrawan, I. P. (2020). Comparison Between the Effects of 10 Repetition 2 Sets Footwork with 5 Repetition 4 Sets Footwork for Improving Trainees' Agility in Badminton Training. *3rd International Conference on Innovative Research Across Disciplines (ICIRAD 2019)*, 425–429.
- Attar, M., & Abdul-Kareem, A. (2020). The role of agile leadership in organisational agility. In *Agile business leadership methods for industry 4.0* (pp. 171–191). Emerald Publishing Limited.

- Bastiani, J. (2018). Parents as partners: genuine progress or empty rhetoric? In *Parents and Schools (1993)* (pp. 101–116). Routledge.
- Bawah, P. D. S. D. K., & Pambayu, S. H. (N.D.). *Pengembangan Model Aktivitas Jasmani Melalui Permainan Sederhana Untuk Meningkatkan Kecepatan Dan Kelincahan*. Dirapikan Huruf Kesil Bukan Huruf Kapital.
- Budhe, A. A. (2020). A comparative study of aerobic endurance among basketball players and volleyball players of RTM Nagpur University. *Int J Phys Educ Sports Health*, 7(2), 154–156.
- Candra, O. (2018). Contribution of Leg Muscle Explosive Power and Flexibility on Lay-Up Shoot in Basketball. *2nd Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sport Science (YISHPESS 2018) and 1st Conference on Interdisciplinary Approach in Sports (CoIS 2018)*, 479–482.
- Coker, C. A. (2021). *Motor learning and control for practitioners*. Routledge.
- de Bruijn, A. G. M., Mombarg, R., & Timmermans, A. C. (2022). The importance of satisfying children's basic psychological needs in primary school physical education for PE-motivation, and its relations with fundamental motor and PE-related skills. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 27(4), 422–439.
- Eliot, T. S. (2019). *Old Possum's Book of Practical CATS: Cats Movie Tie-in*. Faber & Faber.
- Endraswara, D. R. S. (2018). *Mistik Kejawen*. Media Pressindo.
- Erčulj, F., Vidic, M., & Leskošek, B. (2020). Shooting efficiency and structure of shooting in 3×3 basketball compared to 5v5 basketball. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 15(1), 91–98.
- Gargoum, S. A., El-Basyouny, K., & Kim, A. (2016). Towards setting credible speed limits: Identifying factors that affect driver compliance on urban roads. *Accident Analysis & Prevention*, 95, 138–148.
- Hadi, D. A., Supadmi, T., & Fitri, A. (2018). Kegiatan Ekstrakurikuler Tari Tradisional Meusaree-Saree di SDIT AL-Fityan Lampeuneurut Aceh Besar. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Seni, Drama, Tari & Musik*, 3(1).
- Keestra, S. M., Male, V., & Salali, G. D. (2021). Out of balance: the role of evolutionary mismatches in the sex disparity in autoimmune disease. *Medical Hypotheses*, 151, 110558.
- Le, P. B., & Lei, H. (2018). The effects of innovation speed and quality on differentiation and low-cost competitive advantage: The case of Chinese firms. *Chinese Management Studies*, 12(2), 305–322.
- Li, L., Wang, H., Luo, H., Zhang, X., Zhang, R., & Li, X. (2020). Interpersonal neural synchronization during cooperative behavior of basketball players: a fNIRS based hyperscanning study. *Frontiers in Human Neuroscience*, 14, 169.
- Liu, L., & Hodgins, J. (2018). Learning basketball dribbling skills using trajectory

- optimization and deep reinforcement learning. *ACM Transactions on Graphics (TOG)*, 37(4), 1–14.
- Mitchell, S., Mitchell, S. A., Oslin, J., & Griffin, L. L. (2020). *Teaching sport concepts and skills: A tactical games approach*. Human Kinetics Publishers.
- Mukhalalati, B. A., & Taylor, A. (2019). Adult learning theories in context: a quick guide for healthcare professional educators. *Journal of Medical Education and Curricular Development*, 6, 2382120519840332.
- Munteanu, A.-I., Bibu, N., Nastase, M., Cristache, N., & Matis, C. (2020). Analysis of practices to increase the workforce agility and to develop a sustainable and competitive business. *Sustainability*, 12(9), 3545.
- Nindiwati, D., Subandowo, M., & Rusmawati, R. D. (2021). Pengembangan Bahan Ajar Matematika untuk Siswa Kelas V Sekolah Dasar. *Edcomtech: Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan*, 6(1), 140–150.
- Pratama, N. E., Mintarto, E., Kusnanik, N. W., & Pratama, N. E. (2018). The influence of ladder drills and jump rope exercise towards speed, agility, and power of limb muscle. *Journal of Sports and Physical Education*, 5(1), 22–29.
- Rohadi, M., Rahayu, S., & Hartono, M. (2020). Influences of Distant Drilling Methods and Agility Levels to Forehand Accuracy of Tennis Players. *International Conference on Science and Education and Technology (ISET 2019)*, 331–335.
- Rudin, C. (2019). Stop explaining black box machine learning models for high stakes decisions and use interpretable models instead. *Nature Machine Intelligence*, 1(5), 206–215.
- Russell, J. L., McLean, B. D., Impellizzeri, F. M., Strack, D. S., & Coutts, A. J. (2021). Measuring physical demands in basketball: an explorative systematic review of practices. *Sports Medicine*, 51, 81–112.
- Shekhawat, B. P., & Chauhan, G. S. (2021). Effect of circuit training on speed and agility of adolescent male basketball players. *Int. J. Physiol. Nutr. Phys. Educ*, 6, 1–5.
- Strafford, B. W., Davids, K., North, J. S., & Stone, J. A. (2021). Designing Parkour-style training environments for athlete development: insights from experienced Parkour Traceurs. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 13(3), 390–406.
- Tian, C., De Silva, V., Caine, M., & Swanson, S. (2019). Use of machine learning to automate the identification of basketball strategies using whole team player tracking data. *Applied Sciences*, 10(1), 24.
- Yang, S., Yuan, X., Ma, R., Jiang, L., Guo, J., Zang, Y., Shi, J., Yang, J., Lei, P., & Liu, Z. (2019). Comparison of outcomes of frontline immunosuppressive therapy and frontline haploidentical hematopoietic stem cell transplantation for children with severe aplastic anemia who lack an HLA-matched sibling donor. *Biology of Blood and Marrow Transplantation*, 25(5), 975–980.

- Young, W., Dos' Santos, T., Harper, D., Jefferys, I., & Talpey, S. (2022). Agility in invasion sports: Position stand of the IUSCA. *International Journal of Strength and Conditioning*, 2(1).
- Yuan, B., Kamruzzaman, M. M., & Shan, S. (2021). Application of motion sensor based on neural network in basketball technology and physical fitness evaluation system. *Wireless Communications and Mobile Computing*, 2021, 1–11.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN

<https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-peneliti>



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/255/UN34.16/PT.01.04/2023

18 Oktober 2023

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : **Izin Penelitian**

Yth. KEPALA SMP KRISTEN KASIH KEMULIAAN
JL.TAMAN SURYA 5 NO 1, KALIDERES, JAKARTA BARAT

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Dear La Fiesta Sitanggang
NIM : 22611254005
Program Studi : Ilmu Keolahragaan - S2
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tesis
Judul Tugas Akhir : PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN PERMAINAN TIC TAC TOE
UNTUK MENINGKATAN KELINCAHAN, KECEPATAN DAN
KETEPATAN DALAM GERAKAN DASAR BOLA BASKET PUTRA
SMP KASIH KEMULIAAN
Waktu Penelitian : 9 Oktober - 17 November 2023

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Dekan,
Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP 19830626 200812 1 002

Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 2. SURAT VALIDATOR PROGRAM LATIHAN 1



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 513092, 586168 Fax. (0274) 513092
Laman: fik.uny.ac.id Email: humas_fik@uny.ac.id

SURAT KETERANGAN VALIDASI I (VALIDASI AHLI MEDIA)

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Erick Burhaein, M.Pd., AIFO.
Jabatan/Pekerjaan : Dosen
Instansi Asal : Universitas Ma'arif NU Kebumen

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:

**“PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN PERMAINAN TIC TAC TOE UNTUK
MENINGKATAN KELINCAHAN, KECEPATAN DAN KETEPATAN DALAM
GERAKAN DASAR BOLA BASKET PUTRA SMP KASIH KEMULIAAN”**

dari mahasiswa:

Nama : Dear La Fiesta Sitanggang
NIM : 22611254005
Prodi : S-2 Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

(sudah siap/belum-siap)* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

1. Perbaiki lagi terkait dengan gambar dan saran yang sudah tertera pada skala kelompok kecil agar dapat di implementasikan pada skala kelompok besar.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 8 Oktober 2023
Validator,

Dr. Erick Burhaein, M.Pd., AIFO.
NIDN. 0617079003

Lampiran 3. SURAT VALIDATOR PROGRAM LATIHAN 2



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 513092, 586168 Fax: (0274) 513092
Laman: fik.uny.ac.id Email: humas_fik@uny.ac.id

SURAT KETERANGAN VALIDASI II (VALIDASI AHLI MATERI)

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. (C) Aba Sandy Prayoga, S.Pd., M.Or., AIFO.
Jabatan/Pekerjaan : Dosen
Instansi Asal : STKIP Modern Ngawi

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:

**“PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN PERMAINAN TIC TAC TOE UNTUK
MENINGKATAN KELINCAHAN, KECEPATAN DAN KETEPATAN DALAM
GERAKAN DASAR BOLA BASKET PUTRA SMP KASIH KEMULIAAN”**

dari mahasiswa:

Nama : Dear La Fiesta Sitanggang
NIM : 22611254005
Prodi : S-2 Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

(sudah siap/belum-siap)* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran
sebagai berikut:

1. Instrumen telah siap untuk dapat diimplementasikan.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 9 Oktober 2023
Validator,

Dr. (C) Aba Sandy Prayoga, S.Pd., M.Or., AIFO.
NIDN. 07030290001

Lampiran 4. SURAT VALIDATOR PROGRAM LATIHAN 3



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 513092, 586168 Fax. (0274) 513092
Laman: fik.uny.ac.id Email: humas_fik@uny.ac.id

SURAT KETERANGAN VALIDASI III (VALIDASI AHLI PERMAINAN)

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rahmat Iqbal, S.Pd. M.Pd

Jabatn/Pekerjaan : Dosen Bola Basket

Instansi Asal : UNIVERSITAS SINGATERBANGSA KARAWANG
PJKR FKIP

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:

**“PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN PERMAINAN TIC TAC TOE UNTUK
MENINGKATAN KELINCAHAN, KECEPATAN DAN KETEPATAN DALAM
GERAKAN DASAR BOLA BASKET PUTRA SMP KASIH KEMULIAAN”**

dari mahasiswa:

Nama : Dear La Fiesta Sitanggang

NIM : 22611254005

Prodi : S-2 Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

(sudah siap/~~belum siap~~)* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran
sebagai berikut:

1. Instrumen telah siap untuk dapat diimplementasikan.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 9 Oktober 2023
Validator,

Rahmat Iqbal, S.Pd. M.Pd

Lampiran 5. PEMBAGIAN KELOMPOK



Lampiran 6. PRE TEST INSTRUMEN



Lampiran 7. LATIHAN TIC TAC TOE





Lampiran 8. Penilaian Uji Coba Skala Kecil

PENILAIAN ATLET

No	Aspek Fisik							Aspek Penggunaan						Skor	%
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
1	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	46	70,76%
2	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	46	70,76%
3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	48	73,84%
4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	48	73,84%
5	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	47	72,30%
6	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	48	73,84%

Lampiran 9. Uji normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Lion_pre	Lion_Pos t	Lari_pre	Lari_pos t	Ley_pre	Ley_Pos t
N		6	6	6	6	6	6
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	16.2883	15.5000	6.3467	5.8817	5.1667	7.8333
	Std. Deviation	.82198	.98566	.09953	.34002	1.47196	.75277
Most Extreme Differences	Absolute	.248	.239	.269	.154	.214	.254
	Positive	.248	.239	.191	.154	.119	.246
	Negative	-.212	-.189	-.269	-.125	-.214	-.254

Test Statistic	.248	.239	.269	.154	.214	.254
Asymp. Sig. (2-tailed)	.200 ^{c,d}	.200 ^{c,d}	.198 ^c	.200 ^{c,d}	.200 ^{c,d}	.200 ^{c,d}

Lampiran 10. Uji Homogenitas

ANOVA

Hasil

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	760.037	5	152.007	202.405	.031
Within Groups	22.530	30	.751		
Total	782.567	35			

Lampiran 11. Uji Hipotesis Tes Ionis Agilty

Paired Samples Test

		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Lion_pre - Lion_Post	.78833	.60651	.24761	.15184	1.42483	3.184	5	.002

Lampiran 12. Tes Lari 30 m

		Paired Samples Test							
		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Lari_pre - Lari_post	.46500	.35848	.14635	.08880	.84120	3.177	5	.000

Lampiran 13. Tes Lay Up

Paired Samples Test			
Paired Differences			
	t	df	Sig. (2-

		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Ley_pre - Ley_Post	-2.66667	.81650	.33333	-3.52353	-1.80981	-8.000	5	.000

Lampiran 14. Penilaian Uji Coba Skala Besar

No	Aspek Fisik							Aspek Penggunaan						Skor	%
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
1	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	46	70.77%
2	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	48	73.85%
3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	49	75.38%
4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	50	76.92%
5	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	47	72.31%
6	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	50	76.92%
7	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	48	73.85%
8	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	48	73.85%
9	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	47	72.31%
10	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	48	73.85%

11	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	47	72.31%
12	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	48	73.85%
13	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	47	72.31%
14	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	47	72.31%
15	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	47	72.31%
16	4	4	4	4		4	3	3	4	3	4	4	4	45	69.23%
17	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	49	75.38%
18	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	49	75.38%

Lampiran 15. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Agil_Pre	Agil_Pos t	Lari_pre	Lari_pos	Ley_pre	Ley_pos
N		18	18	18	18	18	18
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	16.8994	15.9922	5.2561	4.7506	5.2778	7.7222
	Std. Deviation	1.06987	1.12277	.31088	.40197	1.31978	1.44733
Most Extreme Differences	Absolute	.111	.180	.222	.155	.208	.191
	Positive	.111	.180	.222	.155	.181	.191
	Negative	-.092	-.148	-.094	-.123	-.208	-.142
Test Statistic		.111	.180	.222	.155	.208	.191

Asymp. Sig. (2-tailed)	.200 ^{c,d}	.127 ^c	.020 ^c	.200 ^{c,d}	.038 ^c	.081 ^c
------------------------	---------------------	-------------------	-------------------	---------------------	-------------------	-------------------

Lampiran 16. Uji Homogenitas

		ANOVA				
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Jenis_Tests	Between Groups	2848.571	5	569.714	525.884	.073
	Within Groups	110.501	102	1.083		
	Total	2959.072	107			

Lampiran 17. Uji Hipotesis Tes Lionis Agility

Paired Samples Test						
Paired Differences						
Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df
			Lower	Upper		
						Sig. (2-tailed)

Pair 1	Agil_Pre - Agil_Post	.9072 2	.56995	.13434	.6237 9	1.19065	6.753	17	.000
--------	-------------------------	------------	--------	--------	------------	---------	-------	----	------

Lampiran 18. Tes Lari 30m

		Paired Samples Test							
		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2- tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Lari_pre - Lari_pos	.5055 6	.30444	.07176	.35416	.65695	7.045	17	.000

Lampiran 19. Tes Lay Up

Paired Samples Test			
Paired Differences			
	t	df	Sig. (2-

		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Ley_pre - Ley_pos	- 2.444 44	1.3814 8	.32562	- 3.1314 4	-1.75745	- 7.507	17	.000