

## EFEKTIVITAS PROGRAM LATIHAN BOLABASKET UNTUK PESERTA DIDIK EKSTRAKURIKULER MELALUI DARING

Ekawardany Nur Dhuha Sakti\*, Abdul Rachman Syam Tuasikal

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

\*ekawardany.17060464029@mhs.unesa.ac.id

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas program latihan bolabasket untuk peserta didik ekstrakurikuler melalui daring SMA Muhammadiyah 2 Surabaya. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dengan menggunakan metode wawancara. Teknik pengumpulan data menggunakan peneliti sebagai instrumen dalam penelitian. Informan dalam penelitian ini berjumlah 4 orang yang terdiri dari 1 pelatih dan 3 anggota tim basket putri SMA Muhammadiyah 2 Surabaya, keempat informan tersebut adalah siswa dan pelatih yang benar-benar mengikuti program latihan bolabasket melalui daring. Dari keempat informan tersebut telah memberikan informasi keadaan yang akurat mengenai program latihan bolabasket untuk peserta didik ekstrakurikuler melalui daring. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis data model Miles dan Huberman, yaitu model analisis interaktif yang meliputi reduksi data, sajian data, dan penarikan kesimpulan serta verifikasi. Berdasarkan data wawancara yang diperoleh ada beberapa faktor yang memengaruhi efektivitas program latihan bolabasket yaitu jumlah peserta didik yang tergabung dalam ekstrakurikuler bolabasket mengalami penurunan, program latihan bolabasket melalui daring cenderung membosankan, jaringan internet yang kurang mendukung, kurangnya sarana dan prasarana yang memadai, program latihan bolabasket melalui daring yang dijalankan kurang bervariasi, peserta didik mengalami kesulitan untuk mencari hubungan kerja sama antar peserta didik lain. Kesimpulan yang diperoleh dari penelitian ini bahwa efektivitas program latihan bolabasket untuk peserta didik ekstrakurikuler melalui daring adalah kurang.

**Kata Kunci:** efektivitas; bolabasket; ekstrakurikuler; daring

### Abstract

This research aims to determine the effectiveness of basketball training extracurricular program through daring during the Covid-19 pandemic. The type of study is a descriptive qualitative research using the interview method. Data collection techniques used the author as an instrument in the study. The respondents used in this study were 4 people consisting of 1 coach and 3 members of the women's basketball team at SMA Muhammadiyah 2 Surabaya, four informants were students and trainer who actually followed the basketball training program online. From the four respondents, they have provided accurate information regarding the basketball training extracurricular program for students online. Data analysis technique used is the data analysis technique of Miles and Huberman's model, which is an interactive analysis model that includes: data reduction, data presentation, and drawing conclusions and verification. Based on the interview data obtained, there are several influencing factors there are the number of students joining the basketball extracurricular experience decreased, the atmosphere tends to be boring during training program online, the internet network is less supportive, lack of adequate facilities and infrastructure, basketball training programs online that run are less varied, and the students have difficulty to finding teamwork bonds between other students. In conclusion, the effectiveness of the basketball training extracurricular program for students online was not effective.

**Keywords:** effectiveness; basketball; extracurricular; online

## PENDAHULUAN

Tahun 2020 menjadi tahun yang berbeda dari tahun-tahun sebelumnya, di tahun 2020 ini telah terjadi pandemi virus *Covid-19* (C-19) di Indonesia dan bahkan di seluruh dunia. Dengan adanya virus C-19 ini mengharuskan semua orang yang beraktivitas untuk selalu menerapkan kebiasaan baru, yaitu mencuci tangan, memakai masker, dan menjaga jarak (covid19.go.id, 2020). Maka dari itu dengan adanya Keputusan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan RI Nomor 36962/MOK.A/HK/2020, salah satunya di Kota Surabaya menerapkan program yang mengharuskan belajar dari rumah melalui sistem daring. Program sekolah dari rumah merupakan hal yang tak terduga bagi masyarakat Indonesia khususnya untuk orang tua yang biasanya sibuk dengan pekerjaannya di luar rumah (Syah, 2020). Program tersebut memberikan dampak pada kegiatan yang dilakukan oleh peserta didik, salah satunya berdampak pada kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler. Menurut Permendikbud Nomor 23 Tahun 2017 kegiatan intrakurikuler adalah kegiatan sekolah yang diselenggarakan untuk melengkapi kurikulum, sedangkan kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan sekolah yang memiliki tujuan untuk meningkatkan minat dan bakat peserta didik yang tetap berada dalam pengawasan sekolah untuk mencapai tujuan pendidikan.

Kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan pada saat kegiatan intrakurikuler selesai/di luar jam kegiatan intrakurikuler, contohnya ekstrakurikuler bolabasket. Tidak dapat dipungkiri jika bolabasket banyak diketahui oleh umum sehingga dapat berpengaruh dan memiliki daya tarik bagi remaja tingkat sekolah atau perguruan tinggi (Yusmawati, 2014). Seperti pada saat jam kosong atau jam istirahat di sekolah, banyak peserta didik yang memakai waktu kosong atau istirahatnya untuk bermain bolabasket. Biasanya peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket melakukan kegiatannya setelah pulang sekolah di lapangan sekolah. Namun untuk saat ini harus dilaksanakan melalui daring. Daring adalah istilah dalam jaringan artinya tersambung melalui jaringan internet, sedangkan luring adalah istilah luar jaringan artinya tidak tersambung melalui jaringan internet menurut KBBI Edisi Kelima.

Saat ini, yang menjadi latar belakang penelitian penulis adalah sejak awal ditetapkan Surat Keputusan Menurut Pimpinan Wilayah Muhammadiyah Jawa Timur Nomor 1476/EDR/II.4/F/2020, kegiatan program latihan ekstrakurikuler bolabasket yang dilakukan oleh peserta didik SMA Muhammadiyah 2 Surabaya dilaksanakan melalui daring. Menurut keputusan sekolah, dengan pembelajaran daring peserta didik memiliki keleluasaan

dalam waktu belajar, dapat belajar kapanpun dan dimanapun. Sehingga pembelajaran daring saat ini merupakan solusi dalam masa pandemi ini, namun pembelajaran daring tidak semudah yang dibayangkan. Namun, aspek fisik (psikomotorik) dibutuhkan pada saat bermain bolabasket karena tipe permainan bola basket termasuk cabang olahraga yang sangat dominan dengan koordinasi antara mata dan tangan. (Komarudin & Prabowo, 2020). Akan tetapi masalah lain yang timbul adalah efektivitas program latihan ekstrakurikuler bolabasket melalui daring, karena olahraga bolabasket mengharuskan setiap pemain untuk melakukan kontak secara fisik, tidak dianjurkan untuk memakai masker saat berolahraga, tidak dapat memakai pelindung wajah, dan bahkan semua pemain harus bertemu secara langsung di lapangan agar permainan bolabasket bisa berjalan.

Menurut Harsono program latihan adalah susunan arahan yang ditujukan untuk menjalankan tugas tertentu dengan sistematis dan intensitasnya diulang-ulang dan bertambah (Harsono, 2015: 50). Sedangkan bolabasket merupakan cabang olahraga beregu yang dimainkan 2 regu terdiri dari 5 orang dengan tujuan untuk mencetak poin pada keranjang regu lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha menghalangi regu lawan untuk mencetak poin (Perbasi, 2018). Menjalankan program latihan ekstrakurikuler bolabasket melalui daring merupakan hal baru yang diterapkan di masa Pandemi C-19 ini, dan hal tersebut juga menjadi tantangan bagi pelatih saat memberikan program latihan, karena olahraga bolabasket merupakan olahraga tim, sedangkan oleh peserta didik dijalankan secara individu. Di samping itu, sebagian besar pendapat yang dikemukakan oleh peserta didik adalah pembelajaran daring untuk PJOK belum efektif dan belum baik (Komarudin & Prabowo, 2020). Dan kendala yang dirasakan peserta didik adalah merasa kesulitan untuk mendapatkan keserasian / hubungan kerja sama dengan peserta didik lainnya sehingga kesulitan untuk membangun tim.

Saat pembelajaran daring berlangsung beberapa peserta didik beranggapan bahwa pembelajaran daring tidak menyenangkan dan sangat membosankan karena hanya mendengarkan dan melihat gerakan melalui video atau gerakan langsung dari pelatih. (Komarudin & Prabowo, 2020). Anggapan tersebut berbeda dari yang diharapkan oleh pelatih yang mengupayakan program latihan menjadi menarik mungkin agar peserta didik merasa senang, nyaman dan tidak merasa terbebani untuk mengikuti pembelajaran daring. Meski ekstrakurikuler, jika dijalankan dengan baik dan terarah akan dapat meningkatkan minat dan bakat peserta didik sehingga dapat mencapai prestasi.

Berdasarkan masalah-masalah tersebut, maka rumusan masalah yang ada pada penelitian ini adalah: (1)

Bagaimana efektivitas program latihan ekstrakurikuler melalui daring ? (2) Bagaimana bentuk program latihan ekstrakurikuler yang dilakukan melalui daring ? Tujuan penelitian yang dilakukan oleh penulis adalah : (1) Untuk mengetahui seberapa besar tingkat efektivitas program latihan ekstrakurikuler bolabasket melalui daring. (2) Untuk mengetahui program latihan bolabasket yang dilaksanakan melalui daring. Dari penelitian ini, maka manfaat yang dapat diambil adalah: (1) Memberikan informasi dan pengetahuan baru tentang menjalankan program latihan bolabasket melalui daring. (2) Memberikan solusi bagi pelatih yang belum memulai menjalankan program latihan karena faktor pandemi virus C-19.

**METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, tujuannya adalah untuk mengetahui efektivitas program latihan bolabasket untuk peserta didik ekstrakurikuler melalui daring. Pendekatan kualitatif adalah pendekatan yang digunakan untuk menggambarkan suatu peristiwa secara detail (Maksum 2018: 100). Menurut Sugiyono (2012: 15) dalam penelitian kualitatif instrumennya adalah peneliti itu sendiri. Peneliti harus mampu meminta penjelasan dari informan untuk dapat dianalisis sehingga peneliti dapat menyusun obyek penelitian menjadi lebih detail. Pendekatan kualitatif memfokuskan pada kejadian alami yaitu, proses interaksi dan peristiwa yang terjadi, bukan pada variabel (Murdiyanto, 2020: 30). Dari penjelasan di atas, maka pendekatan kualitatif yang digunakan dalam penelitian ini menjadi salah satu pilihan yang tepat, agar peneliti dapat fokus pada masalah yang akan diteliti secara detail karena dalam penelitian kualitatif yang menjadi subjek penelitian hanya beberapa orang namun beberapa orang tersebut harus dipahami secara detail sehingga dapat menemukan pola yang tidak berubah-ubah. Yang menjadi sasaran penelitian adalah peserta didik perempuan SMA Muhammadiyah 2 Surabaya yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket. Teknik pengumpulan data yaitu menggunakan teknik wawancara secara langsung dengan pedoman umum, dimana peneliti memiliki rancangan pedoman wawancara berupa pertanyaan yang akan ditanyakan terhadap objek namun peneliti tidak menetapkan susunan pertanyaan. Wawancara adalah perbincangan antara 2 orang atau lebih dengan tujuan tertentu (Maksum 2018: 101). Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis data model Miles dan Huberman, yaitu model analisis interaktif yang meliputi: reduksi data, sajian data, dan penarikan kesimpulan serta verifikasinya.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian kualitatif ini menggunakan metode pengumpulan data yaitu wawancara. Sumber data dalam penelitian kualitatif adalah informan yang memiliki pengalaman yang benar-benar terjadi terhadap masalah yang sedang diteliti (Latief 2014, h.76-84). Informan tersebut merupakan 3 peserta didik dan 1 pelatih yang tergabung dalam ekstrakurikuler basket putri SMA Muhammadiyah 2 Surabaya. Peneliti memiliki pedoman wawancara yang berisi beberapa pertanyaan dan pernyataan yang akan dijawab dan ditanggapi oleh informan. Pertanyaan dan pernyataan tersebut bersifat terbuka sehingga informan dapat memberikan jawaban dan penjelasan secara leluasa atau bebas. Berikut adalah program latihan bolabasket untuk peserta didik ekstrakurikuler melalui daring yang sedang dijalankan pada semester genap tahun 2020/2021.

**Tabel 1 Program Latihan Bulanan**

Bulan	Minggu	PROGRAM
Januari (Proses penyesuaian setelah libur semester ganjil)	1	OFF
	2	Flexybility
	3	Flexybility
	4	VO2 MAX
Februari	1	Agility, endurance
	2	Dribble combination with tennisball
	3	Footwork, endurance
	4	VO2 MAX
Maret	1	endurance, strength
	2	XII USP BKS dan PHB X,XI
	3	endurance, strength
	4	VO2 MAX
April	1	Dribble combination with tennisball
	2	Dribble combination with tennisball
	3	Agility, endurance and strength
	4	VO2 MAX
Mei	1	Dribble combination with tennisball
	2	Agility, endurance and strength
	3	Dribble combination with tennisball
	4	VO2 MAX
Juni	1	Penilaian Akhir Semester
	2	
	3	Tes dan evaluasi
	4	Libur Semester 2

Berdasarkan hasil wawancara yang diperoleh dari keempat informan, diketahui bahwa empat informan yang merupakan peserta didik dan pelatih yang tergabung dalam ekstrakurikuler bolabasket putri menyebutkan banyak faktor yang memengaruhi ketika peserta didik menjalankan program latihan ekstrakurikuler bolabasket melalui daring di SMA Muhammadiyah 2 Surabaya, berikut faktor-faktor yang memengaruhi :

Terjadi penurunan jumlah peserta didik yang mengikuti latihan melalui daring. Saat menjalankan program latihan melalui luring biasanya jumlah peserta didik yang hadir di lapangan sebanyak 12 orang. Hal tersebut berbeda ketika menjalankan program latihan melalui daring, jumlah peserta didik yang mengikuti program latihan hanya 5 orang atau bahkan bisa kurang dari 5 orang. Cukup sering dan banyak sekali peserta didik yang izin untuk tidak mengikuti program latihan melalui daring ini dengan berbagai alasan seperti masalah sinyal dan ada kegiatan lainnya. Sehingga peserta didik yang mengikuti program latihan ekstrakurikuler bolabasket menjadi berkurang karena program latihan yang dilakukan melalui daring.

*“perbandinganya jauh sekali, karena kalau kegiatan dilakukan langsung di lapangan, peserta didik yang hadir bisa sampai 12 orang, sedang dengan pelatihan model daring peserta jauh berkurang terkadang hanya 5 orang itubahkanb bisa kurang dari 5 orang.-*  
R

*“kalau latihan daring ini banyak yang gak ikut dengan alasan banyak kegiatan” – R*  
*“sebenarnya banyak tapi karena daring ini jadi banyak yang gak ikut latihan” – A*

Biasanya ketika mengikuti program latihan luring di lapangan seluruh peserta didik dapat berinteraksi secara langsung, sehingga dapat menciptakan suasana yang tidak membosankan antar peserta didik lainnya dan pelatih dapat memberikan program latihan dengan banyak variasi. Namun berbeda pada saat menjalankan program latihan bolabasket melalui daring, suasana yang ada cenderung membosankan dikarenakan peserta didik menjalankan individu di rumah masing-masing dan kurangnya variasi yang ada pada program latihan.

*“suasananya itu kadang membosankan, karena waktu daring kan latihan di rumah masing-masing terus latihannya monoton gak ada variasinya” – A*

Adanya kendala pada jaringan internet. Jika peserta didik memakai *wifi* di dalam rumah biasanya jangkauan sinyal *wifi* yang ada tidak sampai di halaman rumah, sehingga saat peserta didik bergabung *google meet* untuk menjalankan program latihan bolabasket melalui daring

menjadi tersendat-sendat karena sinyal yang kurang lancar, akibatnya peserta didik tidak dapat melihat dengan jelas ketika pelatih sedang menayangkan video untuk contoh gerakan.

*“latihannya kan di halaman rumah nah kadang tuh wifi di rumah gak sampai ke halaman jadi ya agak sulit dapet sinyalnya agak putus-putus gitu” – I*  
*“kalau diperagain gerakannya kurang jelas detail-detailnya” – A*

Dengan adanya Pandemi *C-19* maka, peserta didik dan pelatih yang tergabung dalam ekstrakurikuler bolabasket putri SMA Muhammadiyah 2 Surabaya tidak dapat bertemu secara langsung ketika menjalankan program latihan, sehingga untuk membentuk hubungan kerja sama yang baik antar peserta didik dan pelatih merupakan sebuah tantangan. Sedangkan menurut Weiqi Jiang, Kunling Qin, Bo Huang, dan Feng Li, bermain bolabasket memiliki banyak keuntungan untuk kerja sama, memiliki pengalaman berbagi sesama tim, dan dapat membantu proses perkembangan pada remaja (Jiang et al., 2016). Bahkan untuk peserta didik kelas 10 yang baru saja tergabung dalam ekstrakurikuler bolabasket putri, belum pernah bertemu secara langsung dengan peserta didik kelas 11, 12 dan pelatih. Sehingga program latihan bolabasket untuk peserta didik ekstrakurikuler melalui daring menghambat peserta didik untuk mendapatkan hubungan kerja sama yang baik.

*“masalah chemistry nanti waktu tanding ya itu tantangan buat anak-anak sendiri gimana, kira-kira bisa gak tetap dapat chemistry walaupun latihannya daring dan sebelumnya juga gak pernah ketemu sama sekali buat yang kelas 10” – I*

Kurangnya sarana dan prasarana pada saat menjalankan program latihan bolabasket melalui daring di rumah, jika biasanya menjalankan program latihan bolabasket melalui luring di lapangan peserta didik hanya menyiapkan bola basket saja, untuk sarana lain seperti *ring* dan *cone* sudah tersedia sehingga peserta didik dapat melakukan gerakan yang bervariasi di lapangan sesuai instruksi dari pelatih. Berbeda ketika peserta didik menjalankan program latihan bolabasket melalui daring di rumah, ketika mempraktikkan gerakan *lay up* dan *shooting* pelatih hanya memberikan instruksi untuk melakukan gerakan pasif yaitu gerakan tangan. Sedangkan menurut Singh menembak bola yang objektif adalah ke ring yang terpasang papan belakang di setiap ujungnya yang berukuran diameter 46 cm dan tinggi 3 m (Singh, 2018). Di samping itu, peserta didik tidak mendapatkan program latihan *defense* karena latihan *defense* membutuhkan komunikasi antar peserta didik secara langsung, Sedangkan menurut Sulaiman dan

Fajrin pada olahraga bolabasket, sebelum proses menyerang untuk mencetak poin, *defense* pada tim mampu dilakukan dengan baik (Sulaiman & Fajrin, 2018). Menurut Wang, ada 5 dari 7 taktik bertahan yang diamati dan banyak digunakan, taktik tersebut adalah taktik dasar seperti mencuri bola, memberikan tekanan pada lawan yang menggiring bola, menghalang lawan, mengangkat tangan, dan mengarahkan lawan (Wang, 2013).

*“latihan dribble, lay up, shooting belum pernah langsung ke ring jadi lebih ke tangan kalau lay up duduk, kalau shooting tidur” – R*  
*“kurang ada touch ke ring, kan cuma di tangan” – R*  
*”kalau daring gak bisa latihan defense” – A*

Program latihan bolabasket melalui daring di SMA Muhammadiyah 2 Surabaya tidak hanya berdampak pada peserta didik, namun pelatih pun juga merasakannya. Pelatih menyebutkan bahwa banyak faktor yang memengaruhi, seperti:

Menjalankan program latihan bolabasket melalui daring prosesnya lebih lambat dari pada menjalankan program latihan bolabasket melalui luring di lapangan. Jika di lapangan pelatih dapat secara langsung memberikan contoh gerakan secara detail dan mengoreksi gerakan yang dipraktikkan oleh peserta didik, sehingga prosesnya berjalan dengan cepat. Namun berbeda ketika melalui daring, pelatih hanya mengandalkan media sosial yaitu *youtube* sebagai contoh gerakan, pelatih juga terhambat oleh jaringan yang kurang kuat sehingga ketika peserta didik melakukan gerakan yang kurang tepat pelatih tidak dapat melihat gerakan yang dipraktikkan oleh peserta didik secara baik, dan tampilan *google meet* yang ada pada gawai tidak dapat melihat seluruh layar peserta didik. Terkadang beberapa peserta didik yang mengikuti program latihan bolabasket melalui daring juga tidak menyalakan kamera sehingga pelatih kesulitan untuk memantau gerakan yang dilakukan oleh peserta didik.

*“daring lebih lambat karena daring itu bikin orang bosan dan kadang tersendat jaringannya dan gak bisa melihat seluruh layar, tidak ada variasi latihan, dan selalu mengandalkan youtube untuk contoh” – Y*  
*“terus kalau daring itu beberapa orang malas buat on cam banyak alasan, ada yang kamera rusak lah atau apa lah, aku cuma tau mereka log in aku gak tau mereka melakukan atau enggak, andaikan mereka melakukan aku ya gak tau mereka benar atau salah” – Y*

Program latihan bolabasket melalui daring memiliki dampak tersendiri bagi tim, karena bolabasket merupakan olahraga tim. Namun, program latihan yang diberikan hanya mengarah pada kemampuan individu

sehingga kemampuan bekerja sama dalam tim mejadi tidak terlaksanakan.

*“negatifnya daring untuk olahraga basket itu banyak banget karena basket olahraga tim bukan individual skill, jadi latihannya cuma workout, footwork, handling” – Y*

Dari banyaknya peserta didik yang menjalankan program latihan bolabasket melalui daring di SMA Muhammadiyah 2 Surabaya terdapat beberapa peserta didik yang kurang termotivasi untuk mengikuti program latihan bolabasket melalui daring, dikarenakan di Kota Surabaya belum ada kejuaraan bolabasket tingkat sekolah sehingga peserta didik merasa tidak ada tantangan ketika menjalankan program latihan bolabasket melalui daring.

*“mereka gak termotivasi karena lagi gak ada kejuaraan jadi mereka gak ada challenge” – Y*  
*“mereka satu sama lain motivasinya kurang, ngikuti alur aja” – Y*

Dari uraian-uraian yang telah disebutkan, informan tetap menjalankan program latihan bolabasket melalui daring. Yang menjadikan alasan adalah tidak ingin kemampuan bermain bolabasket hilang, sudah mengikuti kegiatan bolabasket sejak lama sehingga tetap harus dilakukan, dari pada tidak ada program latihan bolabasket sama sekali sehingga tetap dilaksanakan walaupun melalui daring, tetap menjalankan tugas untuk melatih ekstrakurikuler bolabasket dan ingin membuat peserta didik yang tergabung dalam ekstrakurikuler bolabasket SMA Muhammadiyah 2 Surabaya memiliki kemampuan bermain bolabasket dengan baik, namun peserta didik yang mengikuti program latihan ekstrakurikuler bolabasket kurang termotivasi.

*“soalnya sudah ikut sejak lama dan sudah niat ikut basket jadi gak boleh setengah-setengah kalau ngelakuin dan sebisa mungkin ikut basket biar walaupun di rumah aja tetep sehat dan juga menghargai coach” – R*  
*“walaupun kadang-kadang malas, tetep ikut tapi sedikit ogah-ogahan gitu” – R*  
*“pengen lebih bisa dan biar waktu latihan daring ya itu gak tanya-tanya terus biar kalau latihan sendiri bisa lebih lancar” – A*  
*“dari pada gak latihan sama sekali mending latihan aja kan udah ada progressnya” – A*  
*“ya dipaksa aja kan itu pilihan kita sendiri buat ikut basket jadi ya mau gak mau tetep dilakuin” – A*  
*“seenggaknya kita masih bisa melakukan latihan basket di rumah tanpa ada hambatan / gangguan, karena banyak juga yang malas-malasan di rumah*

*jadi gak ikut latihan daring sampai akhirnya skill basketnya berkurang” – I*

*“latihan daring itu kan kita akhirnya masih sering ngelakuin beberapa skill-skill basket, akhirnya kita juga gak lupa dan kita juga bisa ngelancarin skill basket sebelumnya yang kita punya” – I*

*“kalau motivasi selama ini tetep ada latihan memang menurutku itu ekstrakurikuler, tapi lama kelamaan pemainnya itu habis” – Y*

*“sebenarnya motivasi gak ada sih, gak ada motivasi, dari aku pun motivasiku pengen bikin anak itu bisa main basket tapi disisi lain mereka gak termotivasi” – Y*

Program latihan ekstrakurikuler bolabasket melalui daring di SMA Muhammadiyah 2 Surabaya sudah dilaksanakan sejak Bulan Maret 2020. Dengan motivasi yang ada pada masing-masing individu, sehingga peserta didik dan pelatih yang tergabung dalam ekstrakurikuler tim basket putri tetap menjalankan program latihan dengan berbagai pertimbangan seperti peserta didik ingin tetap melakukan aktivitas olahraga bolabasket agar tidak lupa cara bermain bolabasket, keadaan yang kurang memungkinkan untuk bertemu dan kontak secara langsung di lapangan sehingga membuat pihak sekolah belum mengizinkan untuk menjalankan program latihan ekstrakurikuler bolabasket melalui luring, dan kegiatan ekstrakurikuler di SMA Muhammadiyah 2 Surabaya tetap berjalan sehingga pelatih tetap harus menjalankan program latihan ekstrakurikuler bolabasket melalui daring.

*“tetep dilanjutin karena biar tetep sehat dan tetep gak lupa cara bermainnya dari pada gak latihan sama sekali” – R*

*“kenapa masih dilanjutkan karena masih belum bisa ketemu langsung waktu itu sempet udah voting mau latihan offline atau online tapi offline belum disetujui dari sekolah tapi setidaknya kalau latihan daring juga bisa dimanfaatkan biar bisa” – A*

*“masih dilanjutkan ya gimana lagi kan kondisinya juga gak memungkinkan buat ketemu di lapangan” – I*

*“tetep dilanjutkan karena ekstrakurikuler harus tetep jalan dan beberapa anak tetep kepingin basket jadi tetep dilakukan ekstrakurikuler latihan” – Y*

Latihan bolabasket ekstrakurikuler untuk peserta didik di SMA Muhammadiyah 2 Surabaya berjalan efektif hanya di bulan pertama, namun pelatih juga mengalami kesulitan untuk perizinan dari sekolah ketika ingin menjalankan program latihan bolabasket melalui luring di lapangan meskipun tetap akan menerapkan protokol kesehatan. Djamarah menjelaskan pada proses

mengajar/melatih hendaknya dapat meningkatkan kemampuan masing-masing dalam mengemukakan pemikiran yang ada pada individu (Djamarah, 2014). Maka dari itu, pelatih juga memiliki tantangan tersendiri untuk tetap membentuk tim basket melalui daring yang siap bertanding.

*“efektif ketika di bulan-bulan pertama, lama kelamaan orang bakal bosan cuma itu-itu aja, latihan basketnya monoton dan sebulan melakukan fundamental itu bosan gak ada variasinya” – Y*

*“beberapa kali sudah meminta untuk offline seumpama 1 bulan aku minta 1 atau 2 kali offline dan mereka setuju offline, tapi dari pihak sekolah tidak memberikan izin meskipun aku sudah bilang akan ada protokol kesehatan” – Y*

*“menurutku kalau sekarang kan dihipit dengan keadaan, jadi mau gak mau seorang pelatih minta offline terus kalau sekolah dan anak-anaknya gak bisa untuk offline, sebagai pelatih tetep mau gak mau meskipun daring dan program latihannya yang dirubah, memang susah tapi itu sebenarnya tantangan untuk pelatih bisa gak sih tetep membentuk pemain dalam keadaan daring. Sebenarnya Smamda tetap tak persiapkan buat turnamen ke depan tapi balik lagi ke anaknya mau gak” – Y*

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa program latihan bolabasket untuk peserta didik ekstrakurikuler melalui daring di SMA Muhammadiyah 2 Surabaya adalah kurang efektif. Dengan beberapa faktor yang memengaruhi yaitu jumlah peserta didik yang tergabung dalam ekstrakurikuler bolabasket mengalami penurunan, ketika menjalankan program latihan bolabasket melalui daring suasana cenderung membosankan, jaringan internet yang kurang mendukung, kurangnya sarana dan prasarana yang memadai, program latihan bolabasket melalui daring yang dijalankan kurang bervariasi, peserta didik mengalami kesulitan untuk mencari hubungan kerja sama antar peserta didik lain.

### Saran

Hasil penelitian diatas telah ditemukan hasil yang kurang efektif pada program latihan bolabasket untuk peserta didik ekstrakurikuler melalui daring di SMA Muhammadiyah 2 Surabaya. Faktor-faktor yang terjadi pada peserta didik dan pelatih dapat menimbulkan hambatan dan permasalahan lebih lanjut. Untuk menghindari faktor-faktor tersebut terjadi, maka dapat dilakukan penelitian selanjutnya untuk memberikan

inovasi baru, dan lebih menarik minat peserta didik untuk aktif mengikuti ekstrakurikuler melalui daring.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Covid19.go.id. (2020). *Pengantar Adaptasi Kebiasaan Baru*. Covid19.go.id.
- Djamarah., Saiful, B., & Zain, A. (2014). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga Teori Dan Metodologi*. Bandung. PT Remaja Rosdakarya.
- Jiang, W., Qin, K., & Huang, B. (2016). Huanggang Middle School Basketball Teaching Present Situation and Countermeasure Research. *International Journal of Humanities, Social Sciences and Education*, 3(6), 51–57. <https://doi.org/10.20431/2349-0381.0306009>
- Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2020). Surat Edaran Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 35952/MPK.A/HK/2020.
- Komarudin, & Prabowo, M. (2020). Persepsi Peserta didik Terhadap Pembelajaran Daring Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Masa Pandemi Covid-19. *Majalah Ilmiah Olahraga (MAJORA)*, 26(2), 56–66.
- Latief, M.A. (2014). *Research Methods On Language Learning: An Introduction*. Malang: UM Press)
- Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: UNESA University Press.
- Murdiyanto, E. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif (Sistematika Penelitian Kualitatif)*. Yogyakarta: UPN Veteran Press.
- Perbasi. (2018). *Official Basketball Rules*. FIBA : International Basketball Federation.
- Singh, K. (2018). A survey of basketball game infrastructure available in high schools in the district Ferozepur. *International Journal of Physiology, Nutrition, and Physical Education* 3(1), 1447–1448.
- Sugiyono. (2012). *Metodologi Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulaiman, I., & Fajrin, A. R. (2018). Pengembangan Model Latihan Menyerang Pada Permainan Bola Basket. *Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 9(1), 68–76. <https://doi.org/10.21009/gjik.091.06>
- Surat Edaran Majelis Pendidikan Dasar Dan Menengah Pimpinan Wilayah Muhammadiyah Jawa Timur Tahun 2020 Nomor 1476/EDR/II.4/F/2020.
- Syah, R. H. (2020). Dampak Covid-19 pada Pendidikan di Indonesia: Sekolah, Keterampilan, dan Proses Pembelajaran. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 7(5). <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i5.15314>
- Wang, J. (2013). What skills and tactics are needed to play adult pick-up basketball games. *Journal of Research*, 5, 41-47
- Yusmawati. (2014). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lay Up Bola Basket. *Journal of Physical Education Health and Sport* 1 (2) (2014).