

UPAYA MENINGKATKAN HASIL PEMBELAJARAN GERAK DASAR *CHEST PASS* BOLABASKET MELALUI MEDIA BOLA KARET

Hasan Basri¹, Adli Azhari²

Universitas Islam "45" Bekasi

hasanbasri_1984@yahoo.com, adliazhari50@gmail.com

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan penguasaan gerak dasar *chest pass* pada permainan bolabasket dalam pembelajaran penjas pada siswa kelas V dengan menggunakan bola karet di SDN Tugu Utara 13 Pagi. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan (*action research*), dengan model desain Kemmis dan Taggart. Data secara keseluruhan berupa data kuantitatif dianalisis secara deskriptif terdapat peningkatan pada hasil belajar siswa dari pra siklus ke siklus 1 kemudian siklus 2 berupa nilai tes hasil belajar. Data pada Siklus I, skor rata-rata tes teknik gerak dasar *chest pass* pada siklus I yaitu 72,25%. Data pada Siklus II, skor rata-rata tes uji teknik gerak dasar *chest pass* pada siklus 2 melalui dengan modifikasi bola karet yaitu 77,77%.

Kata Kunci: hasil belajar, gerak dasar, chest pass, permainan bolabasket, modifikasi, bola karet.

Kualitas guru pendidikan jasmani yang ada pada sekolah dasar dan lanjutan pada umumnya kurang memadai. Mereka kurang mampu dalam melaksanakan profesinya secara kompeten. Gaya mengajar yang dilakukan oleh guru dalam praktik pendidikan jasmani cenderung tradisional. Model metode-metode praktik dipusatkan pada guru (*Teacher Center*) dimana para siswa melakukan latihan fisik berdasarkan perintah yang ditentukan oleh guru. Latihan-latihan tersebut hampir tidak pernah dilakukan oleh anak sesuai dengan inisiatif sendiri/*student centered* (Samsudin, 2008:10). Dalam pembelajaran penjaskes di sekolah banyak ditemukan kekurangan antara lain peserta didik kurang aktif dalam belajar, rendahnya tingkat pengetahuan siswa tentang teknik-teknik dasar bolabasket dan ditemukannya sarana dan prasarana olahraga yang tidak lengkap terutama kurangnya bola sebagai media pembelajaran. Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan peneliti di SDN Kalibaru 09 Pagi, bolabasket yang digunakan dalam proses pembelajaran menyulitkan peserta didik dalam pelaksanaan pembelajaran, diameter yang besar membuat jangkauan atau pegangan tangan siswa terhadap bola sesungguhnya menyulitkan proses gerak dasar yang dipelajari, termasuk beratnya bola menambahkan proses pembelajaran chest pass terhambat.

Modifikasi alat pembelajaran dengan bola pentul atau bola karet mempunyai karakter yang bersifat lunak dan sangat membantu siswa dalam belajar secara optimal, karena proses pembelajaran lebih menyenangkan karena siswa tidak merasa takut dengan bola basket

¹ Hasan Basri: Dosen Prodi PJKR FKIP Universitas Islam "45" Bekasi

² Adli Azhari: Dosen Prodi PJKR FKIP Universitas Islam "45" Bekasi

sesungguhnya yang dipandang siswa terlalu berat, siswa tidak merasa asing dengan bola pentul atau bola karet dibanding dengan bola basket.

Menurut Aip Syarifuddin (2003 : 8) Bolabasket adalah salah satu jenis permainan termasuk cabang olahraga permainan, menggunakan bola besar, mempunyai peraturan, waktu, lapangan dan organisasi tertentu. Permainan Bolabasket biasa dimainkan diruang olahraga tertutup dan hanya memerlukan lapangan yang relatif kecil. Olahraga ini mudah dipelajari karena bentuk bolanya yang besar sehingga tidak menyulitkan pemain ketika memantulkan atau melempar bola tersebut. Adapun alat-alat dan perlengkapannya adalah lapangan, keranjang basket, papan pantul, bola, jersey, dan sepatu. Seorang pemain basket harus memiliki *skill* dan pengetahuan tentang cara memegang, menangkap, pivot, *jumping stop*, *rebound*, *men-dribble*, *shooting* dan mengoper bola kepada temannya. Teknik melempar bola adalah cara memberikan bola kepada teman seregunya. Oleh karena itu, sering juga teknik melempar bola disebut teknik mengoperkan bola (*passing*). Permainan bolabasket memiliki berbagai cara mengoperkan bola kepada teman. Menurut Aip Syarifudin & Asep Suharta, (2003:24) *Chest pass* adalah lemparan atau operan setinggi dada. Lemparan atau operan ini sangat bermanfaat untuk operan jarak pendek, dengan penghitungan demi kecepatan dan ketepatan, terutama pada saat teman menerima bola tidak dijaga atau dikawal dengan ketat.

Menurut Danu Hoedaya (2001:10) untuk melakukan berbagai keterampilan bermain bola basket, diperlukan pengaturan tenaga yang berbeda-beda. Misalnya *passing* jauh memerlukan tenaga yang besar, sedangkan gerakan *hook shoot*, memerlukan tenaga yang halus, terkendali dan kecil. Analisis gerakan pada *chest pass* harus di ikuti secara konsisten melalui fase gerakan yang ada, yaitu sikap permulaan, sikap pelaksanaan, sikap akhiran. Adapun sikap permulaan menurut Aip Syarifuddin (2003:23) dijelaskan sebagai berikut: (1) Berdiri tegak kedua kaki dibuka dan lutut ditekuk, (2) Badan condong kedepan, (3) Kedua tangan dengan siku agak ditekuk memegang bola didepan dekat dengan dada, dan (4) Jari-jari tangan dibuka dengan lebar menutupi sebagian dari bola (bagian samping/bagian atas bola) dengan kedua ibu jari berada diatas bola hampir sejajar atau membentuk huruf V dan pandangan kearah sasaran yang dituju. Selanjutnya, sikap pelaksanaan menurut Aip Syarifuddin (2003:24) dijelaskan sebagai berikut: (1) Kedua tangan mendorong bola sekuat-kuatnya lurus kedepan, (2) Arahkan bola lurus kedepan setinggi dada temannya yang dituju, (3) Gerakkan badan kedepan, dan (4) Salah satu kaki kedepan untuk tambahan kekuatan dalam mendorong bola. Sedangkan, sikap akhiran menurut Aip Syarifuddin (2003:24) dijelaskan sebagai berikut: (1) Bola didorong dengan kedua tangan dengan lurus dengan jari-jari tangan mendorong

bagian belakang bola, (2) Kaki belakang lurus dan kaki depan lututnya agak bertekuk, (3) Badan condong kedepan, dan (4) Pandangan tetap diarahkan pada sasaran yang dituju.

Menurut Heri Rahyubi (2012: 370) manfaat pendidikan jasmani yaitu mengeksplorasi pengetahuan tentang gerak dan mengembangkan keterampilan gerak.. Sedangkan Samsudin (2008:2) menjelaskan bahwa Pendidikan Jasmani suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi.

Berdasarkan beberapa teori yang diuraikan diatas maka penulis berpendapat bahwa pendidikan jasmani merupakan rangkaian pelaksanaan pendidikan aktivitas gerak dengan mengembangkan keterampilan motorik, perilaku dan pengetahuan melalui permainan olahraga untuk meningkatkan kemampuan motorik, organik, neuromuskuler, interperatif, sosial, dan emosional. Modifikasi menurut Samsudin (2008:71) merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh para guru agar proses pembelajaran dapat mencerminkan DAP (*Developmentally Appropriate Practice*). Hal-hal yang berkaitan dengan analisis modifikasi antara lain : 1) Modifikasi tujuan pembelajaran, 2) Modifikasi tujuan pembelajaran, 3) Modifikasi lingkungan pembelajaran. (Samsudin, 2008 : 73).

Modifikasi pembelajaran dapat dikaitkan dengan lingkungan pembelajaran kedalam beberapa klasifikasi yaitu a) peralatan, b) penataan ruang gerak, c) jumlah siswa yang terlibat. Peralatan menurut Samsudin (2008:76) adalah sesuatu yang dapat digunakan dan dimanfaatkan oleh siswa untuk melakukan kegiatan/aktivitas. Kedudukan media dalam pembelajaran sangat penting bahkan sejajar dengan metode pembelajaran, karena metode yang digunakan dalam proses pembelajaran biasanya akan menuntut media yang terintegrasi dengan kondisi yang dihadapi. Media pembelajaran adalah suatu alat yang dapat membantu siswa supaya terjadi proses belajar. (Nana Sudjana 2011:152)

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas (*action research*), karena penelitian dilakukan untuk memecahkan masalah pembelajaran di kelas. Penelitian ini juga termasuk penelitian deskriptif, sebab menggambarkan bagaimana suatu teknik pembelajaran diterapkan dan bagaimana hasil yang diinginkan dapat dicapai. Subjek penelitian yang penulis teliti dalam penelitian adalah siswa kelas V SDN Kalibaru 09 Pagi Jakarta Utara, pada siswa kelas V yang berjumlah 32 siswa terdiri dari 20 siswa putra dan 12 siswa putri. Waktu penelitian ini dilakukan pada bulan Juli sampai dengan September 2018. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) merupakan

tindakan mengumpulkan, mengolah, menganalisis dan menyimpulkan data untuk menentukan tingkat keberhasilan jenis tindakan yang dilaksanakan oleh guru dalam proses pembelajaran (Haryono (2015:23)

Menurut Hamid Darmadi (2015:24) dalam melakukan penelitian tindakan kelas ada tahapan-tahapan yang harus dilakukan oleh peneliti, ada beberapa pendapat dan tahapan-tahapan yang sering dan mudah dilakukan baik oleh pemula maupun pakar peneliti antara lain: (1) Menyusun Rancangan Tindakan (*planning*), (2) Pelaksanaan Tindakan (*Acting*), (3) Pengamatan (*Observing*), dan (4) Refleksi (*reflecting*).

Berdasarkan informasi dari sekolah nilai kriteria ketuntasan minimal (KKM) untuk mata pelajaran PJOK Kelas V di SDN Kalibaru 09 Pagi adalah 75. Kemudian untuk mengumpulkan data hasil penelitian. Di bawah ini akan dijabarkan rekapitulasi instrumen hasil belajar siswa. Penjabaran penilaian hasil belajar gerak dasar *chest pass* dalam permainan bola basket dituangkan pada tabel berikut ini :

Tabel 1.

Form rekapitulasi instrumen penilaian hasil belajar siswa gerak dasar *chest pass* dalam permainan bolabasket

No	Nama	Aspek Penilaian			Σ (NA)	Ket
		Afektif	Kognitif	Psikomotor		
1.						
2.						
3.						
4.						

Rumus menghitung penilaian hasil belajar gerak dasar *chest pass* dalam bolabasket yaitu

$$\text{Nilai Akhir} = \text{Nilai Afektif} + \text{Nilai Kognitif} + \text{Nilai Psikomotor}$$

Keterangan :

- mendapatkan nilai dengan predikat KM terlampaui = $\geq 76 - 100$
- mendapatkan nilai dengan predikat KKM tercapai = 75
- mendapatkan nilai dengan predikat belum tuntas = ≤ 75

HASIL DAN PEMBAHASAN

Melalui penelitian ini ingin diketahui sejauh mana pengaruh modifikasi bola karet pembelajaran dalam meningkatkan hasil belajar siswa. Gambaran efektifitas hasil belajar chest pass setelah melalui modifikasi bola karet (pentul) dapat dilihat pada statistik deskriptif skor prasiklus, skor siklus 1 dan skor siklus 2 dalam bentuk table skor prasiklus, skor siklus 1 dan skor siklus 2 .

Prasiklus

Setelah dilakukan pengolahan skor data pada prasiklus hasil uji tes kemampuan melakukan gerak dasar chest pass pada permainan bola basket dengan hanya menggunakan 2 bola basket kurang layak, maka diperoleh statistik deskriptif dapat dilihat dalam table 5 gambar 2 dibawah ini.

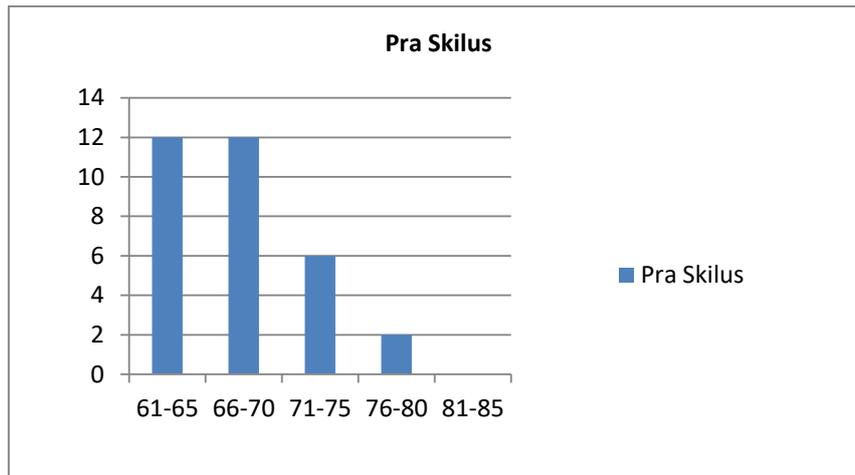
Tabel 2.

Daftar skor dan frekuensi hasil tes kemampuan gerak dasar chest pass pada permainan bola basket - prasiklus

Kelas Interval	Batas Bawah	Batas Atas	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
61-65	60,5	65,5	12	37,5
66-70	65,5	70,5	12	37,5
71-75	70,5	75,5	6	18,75
76-80	75,5	80,5	2	6,25
81-85	80,5	85,5	0	0
Jumlah			32	100,00

$$\text{Nilai Rata-rata} = \frac{\sum f.x}{\sum f} = \frac{2.150,52}{32} = 67,2$$

Berdasarkan tabel 5 di atas, maka prosentase hasil tes uji coba kemampuan Gerak Dasar Chest Pass pada Permainan Bola Basket pada prasiklus dapat diuraikan sebagai berikut: (1) Skor rata-rata tes uji coba kemampuan gerak dasar chest pass permainan bola basket pada prasiklus yaitu 67,2, (2) Terdapat 7 siswa yang telah tuntas, dimana siswa tersebut sudah berhasil mencapai nilai diatas KKM sebesar 75, (3) Terdapat 28 siswa yang belum tuntas atas pencapaian KKM, (4) Prosentase siswa yang tuntas = $7/ 32 = 0,22 \times 100 \% = 21,87 \%$, dan (5) Prosentase siswa yang belum tuntas = $25/ 32 = 0,78 \times 100 \% = 78,13 \%$. Histogram data dapat dilihat pada gambar 1 berikut ini:



Gambar 1.

Hasil tes kemampuan gerak dasar *chest pass* permainan bolabasket pada prasiklus

Siklus 1

Setelah dilakukan pengolahan data skor pada siklus 1 hasil uji tes kemampuan gerak dasar chest pass permainan bola basket melalui modifikasi bola karet, maka diperoleh statistik deskriptif dapat dilihat dalam Tabel 3.

Tabel 3.

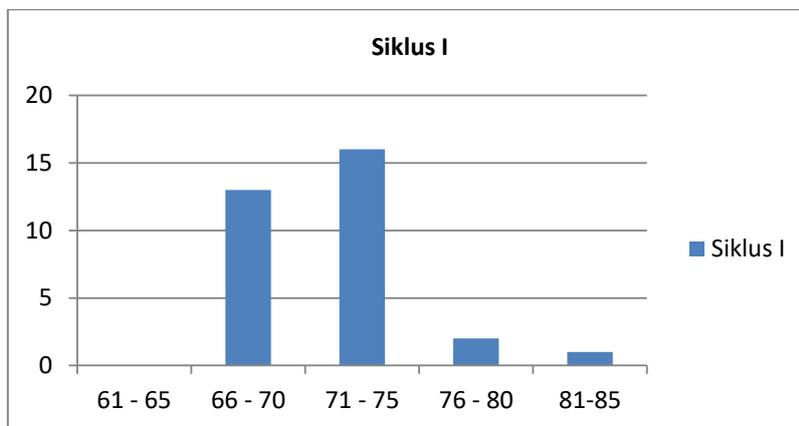
Daftar skor dan frekuensi hasil tes kemampuan gerak dasar *chest pass* pada permainan bola basket melalui modifikasi.- siklus 1

Kelas Interval	Batas Bawah	Batas Atas	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif %
61-65	60,5	65,5	0	0
66-70	65,5	70,5	13	40,63
71-75	70,5	75,5	16	50
76-80	75,5	80,5	2	6,25
81-85	80,5	85,5	1	3,13
Jumlah			32	100,00

$$\text{Nilai Rata-rata} = \frac{\sum f.x}{\sum f} = \frac{2.311,94}{32} = 72,25$$

Berdasarkan tabel 3 di atas, maka prosentase hasil tes *chest pass* bolabasket pada siklus 1 melalui modifikasi bola karet dapat diuraikan sebagai berikut: (1) Skor rata-rata tes Chest Pass bola basket pada siklus I yaitu 72,25, (2) Terdapat 14 siswa yang telah tuntas, dimana siswa tersebut sudah berhasil mencapai nilai diatas KKM sebesar 75, (3) Terdapat 18 siswa yang belum tuntas atas pencapaian KKM, (4) Prosentase siswa yang tuntas = $14/32 = 0,43 \times 100\% = 43,75\%$, dan (5)

Prosentase siswa yang belum tuntas = $18/32 = 0,56 \times 100\% = 56,25\%$. Histogram diperlihatkan pada gambar 2 berikut ini :



Gambar 2.

Hasil tes kemampuan *chest pass* bolabasket pada siklus 1

Siklus 2

Setelah dilakukan pengolahan data skor pada siklus 2 hasil uji tes kemampuan Chest Pass bola basket, maka diperoleh statistik deskriptif dapat dilihat dalam Tabel 4.

Tabel 4.

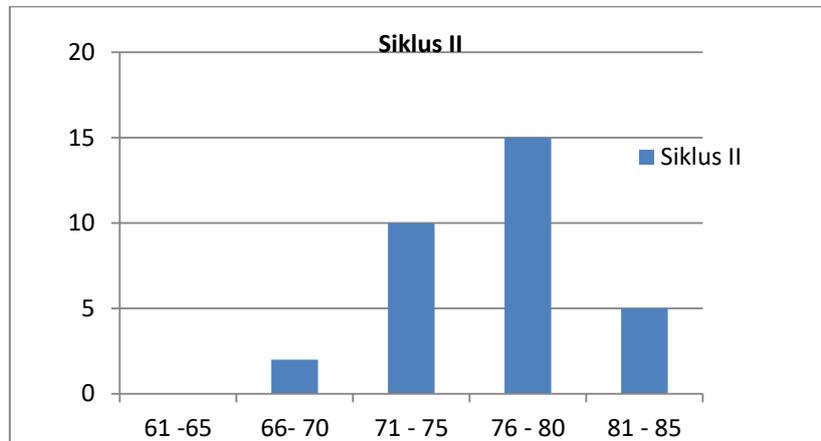
Daftar skor dan frekuensi hasil tes kemampuan gerak dasar *chest pass* permainan bolabasket melalui modifikasi bola karet- siklus 2

Kelas Interval	Batas Bawah	Batas Atas	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif %
61-65	60,5	65,5	0	0
66-70	65,5	70,5	2	6,25
71-75	70,5	75,5	10	31,25
76-80	75,5	80,5	15	46,87
81-85	80,5	85,5	5	15,63
Jumlah			32	100,00

$$\text{Nilai Rata-rata} = \frac{\sum f \cdot x}{\sum f} = \frac{2,488.68}{32} = 77,77$$

Berdasarkan tabel di atas, maka prosentase hasil tes uji coba kemampuan gerak dasar Chest Pass bola basket dalam pada siklus 2 dapat diuraikan sebagai berikut: (1) Skor rata-rata uji coba kemampuan Chest Pass pada siklus 2 modifikasi bola karet yaitu 77,77, (2) Terdapat 27 siswa yang telah tuntas, dimana siswa tersebut sudah berhasil mencapai nilai diatas KKM sebesar 75, (3) Terdapat 5 siswa yang belum tuntas atas pencapaian KKM, (4) Prosentase siswa yang tuntas = $27/$

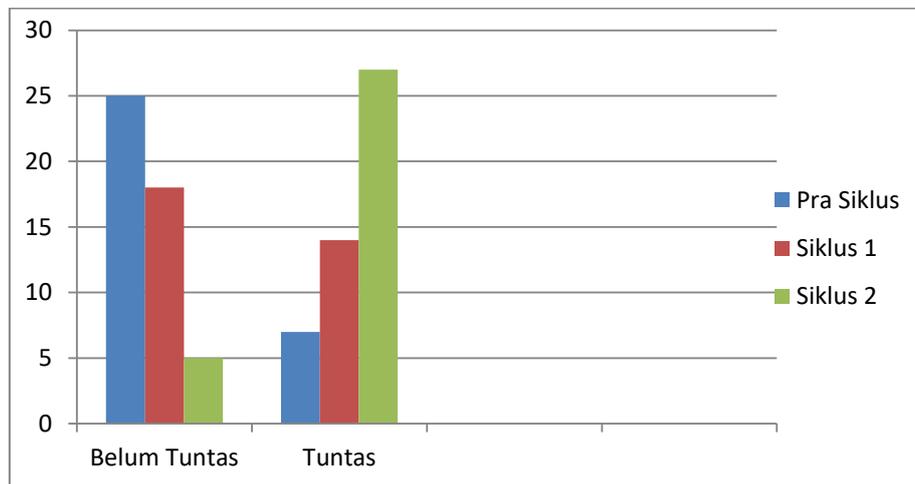
$32 = 0,84 \times 100 \% = 84,37 \%$, dan (5) Prosentase siswa yang belum tuntas $= 5/ 32 = 0,15 \times 100 \% = 15,62 \%$. Histogram diperlihatkan pada gambar 3 berikut ini :



Gambar 3.

Histogram hasil tes kemampuan *chest pass* bolabasket pada siklus 2 melalui modifikasi bola karet.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sampai pada siklus ke II telah tercapai ketuntasan belajar Chest Pass bola basket siswa Kelas V di SDN Kalibaru 09 Pagi Jakarta Utara. Ketuntasan belajar ini dilihat dari nilai rata-rata hasil belajar pada siklus II telah tercapai 77,77 atau diatas nilai KKM 75. Selain itu pada siklus II jumlah siswa yang telah tuntas belajar telah mencapai 27 siswa (84,37%). Histogram data pembanding persiklus diperlihatkan pada gambar 5 berikut ini dijelaskan pada diagram dibawah ini :



Gambar 5.

Histogram Data Pembanding Hasil Tes Kemampuan Chest Pass Bola basket Pada PraSiklus-Siklus 1-Siklus 2 melalui Modifikasi Bola Karet.

SIMPULAN

Simpulan dalam penelitian ini adalah dengan melalui modifikasi bola karet dalam pembelajaran chest pass berpengaruh terhadap hasil belajar siswa. Nilai rata-rata pada prasiklus adalah 67,2 (tidak tuntas) ini masih di bawah KKM (75), pada siklus I nilai rata-rata siswa meningkat menjadi 72,25 (tidak tuntas), tapi masih di bawah KKM, dan pada pelaksanaan siklus II nilai rata-rata siswa telah mencapai 77,77 (tuntas) yang artinya sudah mencapai nilai KKM (75).

DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifuddin & Asep Suharta. 2003. *Panduan Olahraga Basket*. Jakarta: Grasindo Widisarana Indonesia.
- Danu Hoedaya. 2001. *Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Pembelajaran Bola Basket*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.
- Hamid Darmadi. 2015. *Desain dan Implementasi Penelitian Tindakan Kelas (PTK)*. Bandung: Alfabeta.
- Haryono. 2015. *Bimbingan Teknik Menulis Penelitian Tindakan Kelas (PTK)*. Yogyakarta: Amara Books.
- Nana Sudjana. 2011. *Teori Belajar untuk Pembelajaran*. Bandung : Binamitra.
- Heri Rahyubi. 2012. *Teori-teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik*. Bandung: Nusa Media.
- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Litera Prenada Media Group.