



PEMBELAJARAN PENJAS MELALUI PENDEKATAN VARIASI BOLA DALAM *SHOOTING FREETHROW* SMP NEGERI 2 BREBES

Ayu Rizki Febriani *, Cahyo Yuwono, Agung Wahyudi

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang, Indonesia.

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima Agustus 2012
Disetujui Agustus 2012
Dipublikasikan September
2012

Keywords:

**Education, Physical,
Approach, through ball
variation, Basketball**

Abstrak

Rumusan masalah dalam penelitian ini; bagaimana penerapan pembelajaran penjas melalui pendekatan variasi bola dalam shooting freethrow bolabasket untuk meningkatkan hasil belajar siswa kelas VIIA SMP Negeri 2 Brebes. Metode penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (Classroom Action Research). Ketuntasan belajar klasikal yang harus dicapai pada mata pelajaran Penjas SMP Negeri 2 Brebes yaitu 85%. Ketuntasan belajar klasikal siklus pertama mencapai 57,14%, sedangkan ketuntasan belajar klasikal siklus kedua mencapai 89,29% (tercapai). Peningkatan hasil belajar siswa setelah diadakan siklus pertama (gain) sebesar 0,4 dengan kriteria sedang, sedangkan peningkatan hasil belajar siswa setelah diadakan siklus kedua (gain) sebesar 0,75 dengan kriteria tinggi. Bagi Guru Penjas kelas VIIA SMP Negeri 2 Brebes diharap memperhatikan jarak tembak dan tinggi ring basket yang ada di sekolah, karena pada penelitian ini jarak dan ring masih menggunakan standardisasi lapangan dan ring pada umumnya, sehingga sebagian besar peserta didik masih mengalami kesulitan untuk memasukan bola.

Abstract

The problem in this research was how is the application of physical education through ball variation approach in basketball shooting freethrow to improve the learning result of SMP Negeri 2 Brebes students in the academic year of 2011/2012. The research design used was classroom action research. The completeness of classical study that must be achieved in physical education subject in SMP Negeri 2 Brebes was 85%. The completeness of classical study in the first cycle was 57.14%, whereas in the second cycle was 89.29% (achieved). The improvement of students' learning result after giving the first cycle (gain) and the second cycle (gain) were about 0.4 with medium criteria and 0.75 with high criteria respectively. From the study, for physical education teachers in SMP 2 Brebes, it is better to pay attention about shoot distance and the height of basket in the school. Because in this research, the basket and distance still use a standard field and basket. So, a great deal of students have a difficulty to do shooting or putting the ball into the basket.

Pendahuluan

Pendidikan jasmani merupakan serangkaian materi pelajaran yang memberikan kontribusi nyata dalam kehidupan sehari-hari dalam upaya meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani peserta didik. Oleh karena itu pendidikan jasmani harus diutamakan mengingat mempunyai tujuan yang penting dalam pengembangan pembelajaran. Banyak yang menganggap, kurang penting mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani, dikarenakan belum mengerti peran dan fungsi pendidikan jasmani. Hal tersebut diantaranya disebabkan oleh masih banyaknya guru pendidikan jasmani yang enggan memunculkan ide kreatif dan terbatasnya sumber-sumber yang digunakan untuk mendukung proses pembelajaran pendidikan jasmani, baik kelengkapan sarana maupun prasarananya (Agus Kristiyanto, 2010:111).

Model pembelajaran seringkali dirasa monoton, tidak ada kreativitas dalam proses belajar mengajar membuat anak merasa bosan, tidak bergairah untuk melakukan pembelajaran. Sebagai contoh pada pembelajaran bolabasket. Sebagai buktinya dalam pembelajaran masih menggunakan bola yang sebenarnya. Padahal tidak semua anak dapat melakukan gerakan yang efisien dengan menggunakan bola yang terlalu berat untuk melakukan *dribble*, *passing* dan *shooting*, hal tersebut membuat anak cenderung akan malas bergerak. Maka seorang guru diharapkan bisa memvariasi media atau alat pembelajaran yang ada agar anak tidak cepat bosan tetapi membuat mereka lebih bersemangat untuk mengikuti pembelajaran, dan siswa diharapkan dapat berpikir secara kritis.

Kreativitas seorang guru dalam pembelajaran penjas agar tercipta suasana yang menyenangkan dan membuat peserta didik lebih aktif bergerak terutama pada saat mengajarkan olahraga permainan yang lebih disukai siswa pada umumnya sangat perlu dilakukan, karena olahraga permainan seperti halnya bolabasket banyak diminati peserta didik baik putra maupun putri. Di dalam permainan bolabasket tentu saja terdapat beberapa teknik dasar yang harus diajarkan agar peserta didik dapat bermain basket dengan teknik dasar yang benar. Teknik dasar seperti *dribble*, *passing*, dan *shooting* sangat penting untuk diajarkan agar gerakan-gerakan yang dilakukan peserta didik efektif dan efisien.

Berdasarkan hasil observasi pra penelitian, yang dilakukan peneliti di SMP Negeri 2 Brebes, kelas VIIA diperoleh data saat penilaian

(*shooting freethrow*) lebih dari 50% tidak tuntas dengan KKM 7,6. Selain itu di kelas VIIA dalam pembelajaran basket dengan materi pembelajaran *shooting* siswa kurang antusias mengikuti pembelajaran, hal tersebut dilihat dari masih banyaknya siswa yang masih berbicara dengan siswa satu dan yang lainnya pada saat pembelajaran berlangsung. Penyebab masalah belajar dapat bersumber dari faktor internal dan eksternal, faktor dari dalam individu sendiri atau internal, misalnya motivasi dan antusiasme siswa terhadap materi pembelajaran. Sedangkan faktor eksternal mencakup keluarga dan lingkungan sekitar yang berupa guru, lingkungan, materi, media dan metode yang digunakan guru. Selain hal tersebut faktor lainnya adalah tidak adanya materi pembelajaran permainan bolabasket dan kompetisi bolabasket di sekolah dasar. Berbeda dengan keadaan di kota besar seperti Semarang, di Semarang permainan bolabasket merupakan olahraga yang populer dan banyak kompetisi yang dipertandingkan mulai dari tingkat sekolah dasar sampai dengan tingkat perguruan tinggi. Dengan tidak adanya hal serupa di kabupaten Brebes berpengaruh pada pembelajaran bolabasket di sekolah tingkat pertama pada umumnya. Pada pembelajaran bolabasket siswa harus beradaptasi dengan bola/alat yang digunakan, berbeda dengan keadaan di kota-kota besar yang sebagian besar peserta didik sekolah dasar sudah mengenal bolabasket dan teknik dasarnya, oleh karena itu diperlukan suatu tindakan yang mampu melibatkan peran aktif siswa dalam mengikuti pembelajaran untuk mencapai tujuan pembelajaran tersebut.

Peneliti dan kolabolator (guru penjas) menyadari bahwa sarana dan prasarana di SMP Negeri 2 Brebes terbilang lengkap pada umumnya. Akan tetapi masih banyak siswa yang tidak tuntas dalam penilaian *shooting freethrow* khususnya kelas VIIA. Sehingga keberhasilan ketuntasan klasikal guru mengajar materi *shooting freethrow* tidak tercapai.

Pembelajaran bolabasket (*shooting*) di SMP Negeri 2 Brebes belum pernah diadakan metode pembelajaran melalui pendekatan variasi bola, maka peneliti merasa tertarik melakukan penelitian tindakan kelas (PTK) pada siswa kelas VIIA SMP Negeri 2 Brebes dengan judul "Pembelajaran Penjas Melalui Pendekatan Variasi Bola dalam *Shooting Freethrow* Bolabasket untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Kelas VIIA SMP Negeri 2 Brebes Tahun 2012".

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Bagaimana penerapan pembelajaran

penjas melalui pendekatan variasi bola dalam *shooting freethrow* bolabasket untuk meningkatkan hasil belajar siswa kelas VIIA SMP Negeri 2 Brebes?"

Sesuai dengan permasalahan yang diangkat, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas penerapan pembelajaran penjas melalui pendekatan variasi bola dalam *shooting freethrow* bolabasket untuk meningkatkan hasil belajar siswa kelas VIIA SMP Negeri 2 Brebes.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang diterjemahkan dari kata *classroom action research*, yang dilakukan untuk memecahkan masalah pembelajaran di kelas.

Langkah-langkah PTK pada prinsipnya meliputi 4 (empat) langkah pokok pada setiap siklusnya. Keempat langkah tersebut meliputi (1) perencanaan tindakan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi, dan (4) refleksi. PTK adalah penelitian praktis untuk menemukan solusi atas masalah yang dihadapi, dengan cara melakukan aksi atau tindakan rasional yang telah dipilih dan disepakati oleh peneliti utama dan kolaborator. Oleh karena merupakan penelitian atas masalah praktis, maka kebanyakan pakar menyarankan untuk dilakukan minimal 2 siklus.

Substansi perencanaan pada garis besarnya meliputi beberapa hal yang terkait dengan : (1) pembuatan skenario pembelajaran; (2) persiapan sarana pembelajaran; (3) persiapan instrumen penelitian untuk pembelajaran; (4) simulasi pelaksanaan tindakan.

Tahap pelaksanaan tindakan adalah tahap untuk melaksanakan hal-hal yang telah direncanakan dalam tahap perencanaan.

Tahap mengamati kejadian yang ada pada saat pelaksanaan tindakan. Kejadian tersebut diamati atau diobservasi oleh peneliti utama dan kolaborator. Peneliti utama dan kolaborator tidak mencatat semua kejadian, tetapi hanya mencatat hal-hal penting yang perlu diamati dengan memanfaatkan lembar observasi.

Refleksi pada dasarnya merupakan suatu bentuk perenungan yang sangat mendalam dan lengkap atas apa yang telah terjadi. Refleksi pada akhir siklus merupakan *sharing of idea* yang dilakukan antara peneliti utama dan kolaborator atas hal yang telah dirancang, dilaksanakan, dan diobservasi pada siklus tersebut (Agus Kristiyan-to, 2010:40).

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIIA Sekolah Menengah Pertama Negeri 2

Brebes dengan jumlah 28 siswa. Objek penelitian adalah kemampuan melakukan *shooting freethrow* dalam pembelajaran *shooting* bolabasket siswa kelas VIIA SMP Negeri 2 Brebes. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April tanggal 7 dan 14 tahun 2012. Penelitian ini bertempat di SMP Negeri 2 Brebes. Alat pengumpulan data diperoleh dengan cara: Observasi; dilakukan untuk mengetahui pembelajaran *shooting* bolabasket juga sarana, prasarana maupun metode yang digunakan dalam pembelajaran yang dilakukan di kelas VII SMP Negeri 2 Brebes. Wawancara; dilakukan untuk mengetahui hal-hal yang kurang bisa diamati pada saat observasi. Pada kesempatan kali ini wawancara dilakukan dengan guru penjas kelas VII. Dokumentasi; digunakan untuk memperkuat data yang diperoleh dalam observasi. Dokumentasi berupa foto, daftar kelompok siswa, dan video wawancara.

Menurut Suharsimi Arikunto (1997:136), instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan atau memperoleh data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari: (1) Peneliti, (2) Lembar Pengamatan, (3) Kuesioner, (4) Lembar tes praktik, (5) RPP, (6) Analisis Data

Untuk mengetahui keefektifan suatu metode dalam kegiatan pembelajaran perlu diadakan analisa data. Pada penelitian ini menggunakan teknik analisa kuantitatif dan deskriptif kualitatif, yaitu suatu metode penelitian yang bersifat menggambarkan kenyataan atau fakta sesuai dengan data yang diperoleh dengan tujuan untuk mengetahui hasil belajar yang dicapai siswa, dengan mengetahui perbedaan hasil pembelajaran *shooting freethrow* bolabasket dengan pendekatan variasi bola.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian tindakan kelas ini adalah: data kuantitatif berupa hasil belajar siswa, dianalisis dengan menggunakan teknik analisis deskriptif dengan menentukan persentase ketuntasan belajar dan mean (rerata) kelas. Untuk mengetahui adanya peningkatan (*gain*) pada keterampilan proses yang diamati pada setiap siklus digunakan rumus Hake (Coletta, 2007) dalam skripsi Mukhamad Khamdun (2011:60). Deskriptif kualitatif, data yang digunakan berupa kata-kata, gambar dan bukan angka-angka. Semua yang dikumpulkan berkemungkinan menjadi kunci terhadap apa yang sudah diteliti.

Penelitian Tindakan Kelas ini adalah un-

tuk mengukur sejauh mana hasil belajar *shooting freethrow* dengan pendekatan variasi bola, mengukur sejauh mana praktik, pemahaman siswa dalam kegiatan pembelajaran dan mengukur tingkat aktivitas siswa dalam mengikuti pembelajaran dengan pendekatan variasi bola pada siswa kelas VII SMP Negeri 2 Brebes. Menurut Mulyasa (2010:254) keberhasilan kelas dapat dilihat dari sekurang-kurangnya 85% dari jumlah siswa yang ada di kelas tersebut telah mencapai ketuntasan individu.

Hasil Penelitian Dan Pembahasan

Pembelajaran *shooting freethrow* sebelum menggunakan pendekatan variasi bola yang tuntas dalam mengikuti pembelajaran sebanyak 7 siswa dengan persentase sebanyak 25%. Pembelajaran *shooting freethrow* dengan menggunakan pendekatan variasi bola pada siklus pertama, diketahui jumlah siswa yang tuntas sebanyak 16 siswa dengan persentase 57,14%, sehingga ada kenaikan dari data awal sebanyak 32,14% dengan *gain* 0,4 dalam kriteria sedang. Pada siklus kedua diketahui jumlah siswa yang tuntas dalam mengikuti pembelajaran *shooting freethrow* dengan tetap sama menggunakan pendekatan variasi bola sebanyak 25 siswa dengan persentase 89,29%, dengan *gain* 0,75% dalam kriteria tinggi.

Sehingga, Pembelajaran Penjas melalui pendekatan variasi bola dalam *shooting freethrow* bolabasket dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas VIIA SMP Negeri 2 Brebes tahun 2012.

Simpulan dan Saran

Penelitian Tindakan Kelas yang berjudul "Pembelajaran Penjas Melalui Pendekatan Variasi Bola Dalam *Shooting Freethrow* Bolabasket

Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Kelas VIIA SMP Negeri 2 Brebes Tahun 2012", menghasilkan kesimpulan; pembelajaran *shooting freethrow* melalui pendekatan variasi bola dengan metode pembelajaran pendekatan kompetensi, pendekatan keterampilan proses, dan pendekatan lingkungan mampu meningkatkan hasil belajar *shooting freethrow* siswa kelas VIIA SMP Negeri 2 Brebes tahun 2012.

Bagi Guru Penjas kelas VIIA SMP Negeri 2 Brebes diharap memperhatikan jarak tembak dan tinggi *ring* basket yang ada di sekolah, karena pada penelitian ini jarak dan *ring* masih menggunakan standardisasi lapangan dan *ring* pada umumnya, sehingga sebagian besar peserta didik masih mengalami kesulitan untuk memasukan bola meskipun teknik dasar yang sudah diajarkan sudah mampu mereka praktikkan dengan baik dan benar.

Pustaka

- Adang Suherman. 2000. *Dasar-Dasar Penjas*. Jakarta : Depdiknas.
- Agus Kristiyanto. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas (PTK)*. Solo : UNS press.
- Mukhammad Khamdun. 2011. *Penerapan permainan bola tangan modifikasi terhadap hasil belajar bola tangan melalui model pembelajaran pendidikan jasmani bagi siswa kelas V SD N 1 Karangrandu Pecangaan Kab. Jepara Tahun Ajaran 2011/2012*. Semarang: Skripsi.
- Mulyasa. 2010. *Menjadi Guru Profesional Menciptakan Pembelajaran Kreatif dan Menyenangkan*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Suharsimi Arikunto. 1997. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta
- Uzer Usman. 2010. *Menjadi Guru Profesional* andung : PT Remaja Rosdakarya