

## **PENERAPAN PENDEKATAN VARIASI BOLA DALAM SHOOTING FREETHROW BOLA BASKET PADA PEMBELAJARAN PENJAS UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SISWA KELAS VII-3 SMPN 4 DUMAI**

**Marsiah**

Guru Penjas SMP Negeri 4 Dumai

**ABSTRAK.** Penelitian ini adalah tentang bagaimana penerapan pendekatan variasi bola dalam shooting freethrow bola basket pada pembelajaran penjas bagi siswa kelas VII-3 SMP Negeri 4 Dumai. Metode penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (Classroom Action Research). Ketuntasan belajar klasikal yang harus dicapai pada mata pelajaran Penjas SMP Negeri 4 Dumai yaitu 85%. Ketuntasan belajar klasikal siklus pertama mencapai 57,5%, sedangkan ketuntasan belajar klasikal siklus kedua mencapai 87,5% (tercapai). Bagi Guru Penjas kelas VII SMP Negeri 4 Dumai 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.

**Kata kunci:** Hasil belajar, variasi bola, bola basket

## **THE APPLICATION OF BALL VARIATION APPROACH IN BASKET BALL FREE THROW SHOOTING TO IMPROVE THE LEARNING ACHIEVEMENT OF CLASS VII-3 STUDENTS OF SMPN 4 DUMAI**

**ABSTRACT.** The problem in this research how was the application of physical education through ball variation approach in basketball shooting freethrow to improve the learning result of class VII-3 SMP Negeri 4 Dumai. The research design used was classroom action research. The completeness of classical study that must be achieved in physical education subject in class VII-3 SMP Negeri 4 Dumai was 85%. The completeness of classical study in the first cycle was 57.14%, whereas in the second cycle was 89.29% (achieved). From the study, for physical education teachers in class VII SMP 4 Dumai, 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.

**Keywords:** learning result, ball variation, Basketball

### **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).

Berdasarkan hasil observasi pra penelitian, yang dilakukan peneliti di kelas VII-3 SMP Negeri 4 Dumai, kelas VII-3 diperoleh data saat penilaian (*shooting freethrow*) lebih dari 50% tidak tuntas dengan KKM 7,5. Selain itu di kelas VII-3 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.

Model pembelajaran yang diterapkan di kelas seringkali dirasa monoton, tidak ada kreativitas dalam proses belajar mengajar membuat anak merasa bosan, tidak bergairah untuk melakukan pembelajaran. Sebagai contoh pada pembelajaran bola basket. 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 bola basket banyak diminati peserta didik baik putra maupun putri. Di dalam permainan bola basket 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.

Peneliti menyadari bahwa sarana dan prasarana di SMP Negeri 4 Dumai terbilang lengkap pada umumnya. Akan tetapi masih banyak siswa yang tidak tuntas dalam penilaian *shooting freethrow* khususnya kelas VII-3. Pembelajaran bola basket (*shooting*) di kelas VII-3 belum pernah diadakan metode pembelajaran melalui pendekatan variasi bola, maka peneliti merasa tertarik melakukan penelitian tindakan kelas (PTK) pada siswa kelas VII-3 dengan judul "Penerapan pendekatan variasi bola dalam *shooting, freethrow* bola basket di dalam pembelajaran penjas untuk meningkatkan hasil belajar siswa kelas VII-3 SMP Negeri 4 Dumai tahun pelajaran 2009/2010".

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Bagaimana penerapan pendekatan variasi bola dalam *shooting freethrow* bola basket di dalam pembelajaran penjas untuk meningkatkan hasil belajar siswa kelas VII-3 SMP Negeri 4 Dumai tahun pelajaran 2009-2010?".

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas penerapan pendekatan variasi bola dalam *shooting freethrow* bola basket di dalam pembelajaran penjas untuk meningkatkan hasil belajar siswa kelas VII-3 SMP Negeri 4 Dumai tahun pelajaran 2009/2010.

Permainan bola basket adalah permainan yang dilakukan secara beregu. Setiap regu terdiri dari 5 orang. Dalam permainan ini setiap individu harus memiliki kerja sama kelompok dan harus menghargai lawan, apalagi keputusan wasit. Pertandingan bola basket hakikatnya kedua regu saling memper-tahankan ring basketnya dan memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke ring basket lawan. Untuk mencapai kemenangan yang baik setiap regu harus memiliki kerjasama antar-pemain.

Pada permainan basket ini setiap regu harus menerapkan taktik strategi pola pertahanan maupun pola penyerangan untuk memenangkan suatu pertandingan yang sesuai dengan kemampuan para pemain. Bola basket merupakan permainan bola besar yang digemari oleh banyak

orang setelah sepak bola. Dalam permainan tim ini peran pelatih sangatlah besar untuk memenangkan sebuah pertandingan.

Belajar merupakan proses perubahan tingkah laku yang relatif tetap. Dalam proses ini perubahan tidak terjadi sekaligus tetapi terjadi secara bertahap tergantung pada faktor-faktor pendukung belajar yang mempengaruhi siswa. Hasil belajar merupakan penentu akhir dalam melaksanakan aktivitas siswa. Secara umum belajar dipandang sebagai perwujudan nilai yang diperoleh siswa melalui proses belajar mengajar. Adanya hasil belajar pada diri seseorang ditandai dengan adanya perubahan tingkah laku (Tulus, 2004).

Hasil belajar menurut Dimiyati (2003) hasil belajar adalah hasil dari suatu interaksi tindak belajar dan tindak mengajar. Dari sisi guru, tindak mengajar diakhiri dengan proses evaluasi belajar. Dari sisi siswa, hasil belajar merupakan berakhirnya puncak proses belajar.

Kriteria-kriteria keberhasilan pembelajaran itu menurut Slamento (2002) adalah sebagai berikut:

- a. Kriteria ditinjau dari sudut proses. Kriteria dari sudut proses menekankan kepada pengajaran sebagai suatu proses haruslah merupakan interaksi dinamis sehingga siswa, sebagai subjek yang belajar mampu mengembangkan potensinya melalui belajar sendiri dan tujuan yang telah ditetapkan tercapai secara efektif.
- b. Kriteria dari sudut hasil yang dicapai, Kriteria dari segi hasil menekankan pada tingkat penguasaan tujuan oleh siswa baik dari segi kualitas maupun kuantitas.

Kedua kriteria ini tidak bisa berdiri sendiri tetapi harus merupakan hubungan sebab akibat, dengan kriteria tersebut berarti pengajaran bukan hanya mengejar hasil tetapi keduanya ada dalam keseimbangan.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (*classroom action research*)

yang terdiri dua siklus. 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. Penelitian ini dilakukan 2 siklus.

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.

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII-3 SMP Negeri 4 Dumai dengan jumlah 40 siswa. Objek penelitian adalah kemampuan melakukan *shooting freethrow* dalam pembelajaran *shooting* bola basket. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari tanggal 19 dan 26 tahun 2010. Penelitian ini bertempat di SMP Negeri 4 Dumai. Alat pengumpulan data diperoleh dengan cara (a) Observasi; (b) Wawancara; (c) Dokumentasi.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari: (1) Peneliti, (2) Lembar Pengamatan, (3) Lembar tes praktek, (4) RPP (5) Analisis Data pada penelitian tindakan kelas ini menggunakan teknik analisa kuantitatif dan deskriptif kualitatif

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.

Penelitian Tindakan Kelas ini adalah untuk 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-3 SMP Negeri 4 Dumai.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Perbandingan hasil belajar siswa sebelum menggunakan pendekatan variasi bola (sebelum PTK) dapat dilihat pada Tabel 1. di bawah ini.

Tabel 1. Hasil Belajar Sebelum PTK

Interval nilai	Kategori	Sebelum PTK	
		Frekuensi	%
80-100	SS	2	5%
70-79	S	8	20%
60-69	CS	25	62.5%
50-59	KS	5	12.5%
0-49	TS	0	0%
Jumlah yang tuntas		10	25%

Pembelajaran *shooting freethrow* menggunakan pendekatan variasi bola diikuti oleh 10 siswa dengan persentase sebanyak 25%. Hanya 10 orang siswa saja yang mengerti materi *shooting freethrow* dan melaksanakannya dengan cukup baik. Sisanya 30 orang siswa yang lainnya ketika guru menjelaskan *shooting freethrow*, mereka tidak memperhatikan guru dengan serius. Lebih banyak siswa yang bercerita dengan temannya dan banyak juga siswa yang menguap ketika guru memberikan penjelasan tentang *shooting freethrow*. Hasil yang diperoleh 30 orang siswa ini sebanyak 22 siswa memperoleh nilai 60, 5 orang memperoleh nilai 65 dan 3 orang siswa yang memperoleh nilai 70. Perolehan nilai yang masih jauh dari yang diharapkan guru. Hal ini dimungkinkan karena pembelajaran yang dilakukan masih menggunakan metode konvensional yaitu guru hanya memberikan penjelasan tentang materi dan memberikan praktek yang umumnya saja. Metode ini dapat menimbulkan kejenuhan kepada siswa sehingga banyak siswa yang tidak memperhatikan penjelasan dari guru dan tidak konsentrasi pada saat pembelajaran.

Pembelajaran *shooting freethrow* dengan menggunakan pendekatan variasi bola pada siklus pertama, diketahui jumlah siswa yang tuntas sebanyak 23 siswa dengan persentase 57,5%, sehingga ada kenaikan dari data awal sebanyak 32,5% dalam kriteria sedang, hal ini dapat dilihat

pada Tabel 2 di bawah ini.

Tabel 2. Hasil Belajar Siklus I

Interval nilai	Kategori	Siklus I	
		Frekuensi	%
80-100	SS	5	12.5%
70-79	S	18	45%
60-69	CS	15	37.5%
50-59	KS	2	5%
0-49	TS	0	0%
Jumlah yang tuntas		23	57.5%

Hal ini dimungkinkan siswa mungkin belum terbiasa dalam penerapan pembelajaran menggunakan pendekatan variasi bola, sehingga ada siswa yg masih bingung akan apa mau diperbuat. Tetapi pada siklus I ini sudah terlihat perubahan hasil belajar siswa yang meningkat dibandingkan sebelumnya. Aktivitas siswa juga terlihat lebih aktif dan banyak siswa yang memperhatikan penjelasan dari guru.

Pada siklus kedua diketahui jumlah siswa yang tuntas dalam mengikuti pembelajaran *shooting freethrow* dengan tetap sama menggunakan pendekatan variasi bola sebanyak 35 siswa dengan persentase 87,5%, dalam kriteria tinggi, hal ini dapat dilihat pada Tabel 3 di bawah ini.

Tabel 3. Hasil Belajar Siklus II

Interval nilai	Kategori	Siklus II	
		Frekuensi	%
80-100	SS	35	87.5%
70-79	S	5	12.5%
60-69	CS	0	0%
50-59	KS	0	0%
0-49	TS	0	0%
Jumlah yang tuntas		35	87.5%

Hal ini disebabkan siswa sudah mengerti akan pembelajaran *shooting Freethrow* dengan menggunakan pendekatan variasi bola. Penggunaan pendekatan variasi bola dalam pembelajaran *shooting freethrow* menjadikan siswa giat dan rajin dalam belajar karena merasakan adanya ketertarikan dan tantangan dalam belajar. Sehingga, Pembelajaran Penjas melalui pendekatan variasi bola dalam *shooting freethrow* bola basket dapat meningkatkan hasil belajar siswa

kelas VII-3 SMP Negeri 4 Dumai tahun pelajaran 2009/2010.

Hasil belajar yang diperoleh pada siklus II menunjukkan peningkatan yang signifikan. Dari 40 orang siswa 35 diantaranya telah mencapai KKM yang ditetapkan, sedangkan 5 orang lainnya memperoleh nilai yang hampir mendekati KKM yaitu dengan rincian 2 orang memperoleh nilai 72 dan 3 orang memperoleh nilai 74. Jika dilihat dari keseluruhannya penggunaan pendekatan variasi bola dalam pembelajaran *shooting freethrow* memberikan efek yang sangat baik terhadap suasana belajar siswa dan hasil belajar siswa.

### SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian Tindakan Kelas tentang Penerapan Pendekatan Variasi Bola Dalam *Shooting Freethrow* Bola Basket didalam Pembelajaran Penjas dapat disimpulkan bahwa, 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 VII-3 SMP. Hal itu terlihat ketuntasan belajar siswa sebelum penerapan *shooting freethrow* hanya 25%. Setelah dilakukan tindakan pada siklus I terjadi peningkatan pada penguasaan siswa dari sampel 23 orang siswa mencapai ketuntasan mencapai 57.5%. Tindakan belajar siklus II terjadi peningkatan yang signifikan yaitu dari 35 orang siswa tuntas dengan persentase 87.5%.

### SARAN

Bagi Guru Penjas kelas VII SMP Negeri 4 Dumai 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 memasukkan bola meskipun teknik dasar yang sudah diajarkan sudah mampu mereka praktikkan

dengan baik dan benar.

### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto.(2000). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta
- Adang Suherman. (2000). *Dasar-Dasar Penjas*. Jakarta : Depdiknas.
- Agus Kristiyanto. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas (PTK)*.Solo : UNS press.
- Dimiyati, (2000).*Belajar dan Pembelajaran*, Jakarta :Rineka Cipta
- Hamalik, Oemar, (2003).*Proses Belajar Mengajar*, Jakarta: Bumi Aksara
- Harjanto, (2006).*Perencanaan Pengajaran*, Jakarta : Rineka Cipta
- Mulyasa.(2010). *Menjadi Guru Profesional Menciptakan Pembelajaran Kreatif dan Menyenangkan*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Riyanto, (2008).*Paradigma Baru Pembelajaran*, Surabaya : Kencana
- Slamento. (2002). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta
- Toho Cholik dan Rusli Lutan.(2001). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: CV Maulana.
- Uzer Usman. (2010). *Menjadi Guru Profesional* Bandung : PT Remaja Rosdakary