

PENINGKATAN HASIL BELAJAR LAY UP KIRI BOLA BASKET MELALUI METODE LATIHAN BAGIAN (Studi Pada Siswa Kelas XI IPA 1 SMAN 2 Nganjuk Tahun Ajaran 2012-2013)

Bayu Ari Christianto

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya,
Bayuari29@gmail.com

Abdul Rahman Syam Tuasikal

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya,

Abstrak

Kegiatan pembelajaran Pendidikan jasmani sering sekali muncul beberapa kendala serta hambatan. Dalam proses kegiatan belajar mengajar dalam materi bola basket sering kali para peserta didik merasa kesulitan saat menghadapi tes Lay-Up kiri bola basket. Diduga hal ini terjadi karena kemampuan peserta didik dalam hal Lay-Up kiri bola basket masih kurang. Mengingat pentingnya kemampuan siswa dalam bidang studi Pendidikan jasmani sebagai tolak ukur keberhasilan belajar, maka dirasa sangat penting segera menuntaskan kendala dan hambatan yang ada. Berbagai permasalahan yang menyebabkan rendahnya tingkat keterampilan dan penguasaan siswa dalam materi Lay-Up kiri bola basket. Dalam penelitian ini mencoba mencari tahu apakah dengan metode latihan bagian dapat meningkatkan hasil belajar siswa terhadap Lay-Up kiri bola basket? Penelitian ini termasuk riset aksi atau PTK. Penelitian ini dibagi dalam dua siklus dan terdiri dari dua kali pertemuan. Tiap-tiap siklus pada PTK memiliki empat tahap, yaitu *Planning* (Rencana), *Action* (tindakan), *Observation* (Pengamatan), dan *Reflection* (Refleksi). Hasil penelitian menunjukkan, ternyata melalui metode latihan bagian rerata tingkat ketuntasan belajar siswa kelompok perlakuan secara individual pada tiap siklus pembelajaran terlihat ada peningkatan, dari 67,33% pada siklus I menjadi 70,66% pada siklus 2. Kemudian dilihat dari jumlah siswa yang tuntas belajarnya juga ada peningkatan, dimana pada siklus I ada 19 siswa yang telah tuntas dan pada siklus 2 ada 22 siswa yang telah tuntas. Simpulan dari penelitian ini adalah peningkatan hasil belajar Lay-Up kiri peserta didik dalam pembelajaran bola basket di kelas XI IPA 1 SMAN 2 Nganjuk hasilnya cukup baik.

Kata Kunci : Peningkatan Hasil Belajar Lay-Up kiri Bola basket, Metode Latihan Bagian

Abstract

When we teach physical education subject there are many problems that we should face. In basketball terms, students often get difficulties when they have to deal with left lay up test. It was predicted that students ability is still low. Considering that the succeed of physical education subject is depend on the students ability to absorb the lesson, it is important to solve the problems and barrier. Many problems and barrier that the students have to face and this research try to find out is it section training method can increase the students ability in basketball left lay up. This research include in action research or *PTK*. The research divided into 3 terms that will be done in 3 meetings. Each term has four steps which are planning, action, observation and reflection. The result of the research shows that section training method can increase the percentage of students which can done left lay up when they are trained individually. In first terms the percentage is 67,33%. It increase to 70,66% in second term. Beside from the percentage, the amoun of students that can fullfill left lay up exam automatically increase. There are 19 students in first term able to do left lay up. In second term there 22 students. The conclution of this research is the increasing of left lay up students ability in basketball learning in class XI IPA 1 Senior High School 2 Nganjuk the result is good enough.

Keywords: The increasing basketball left lay up learning, part method

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah suatu usaha atau kegiatan yang dijalankan dengan sadar, teratur dan berencana dengan maksud mengubah atau mengembangkan perilaku yang diinginkan. Sekolah sebagai lembaga formal merupakan sarana dalam rangka pencapaian tujuan pendidikan tersebut. Dalam pendidikan formal, belajar menunjukkan adanya perubahan yang sifatnya positif sehingga pada tahap akhir akan didapat keterampilan, kecakapan dan

pengetahuan baru. Hasil dari proses belajar tersebut tercermin dalam prestasi belajar.

Belajar adalah proses perubahan tingkah laku akibat pengalaman. Tingkah laku bisa berarti sesuatu yang tampak seperti berjalan, berlari, berenang, melakukan *shooting* pun juga berarti sesuatu yang tidak tampak seperti berpikir, bersikap, dan ber-perasaan. Adapun pengalaman bisa berbentuk membaca, mendengarkan, melihat, melakukan baik secara mandiri maupun bersama orang lain (Maksum, 2008:11).

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah suatu proses pendidikan yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan fisik, kecerdasan dan pembentukan watak. menyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah semua aktivitas manusia yang dipilih jenisnya dan dilaksanakan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Yang dipilih itu haruslah memberikan sumbangan bagi kehidupan sehari-hari dan memberikan kemungkinan bagi peserta didik untuk menimbulkan sifat toleransi, ramah, baik hati, suka menolong, dan bahkan mempunyai kepribadian yang kuat (Nurhasan, dkk 2005:2).

Banyak materi yang akan diujikan dalam pembelajaran penjasorkes di sekolah, salah satunya yaitu permainan bola basket. Dalam permainan bola basket terdapat beberapa unsur-unsur dasar permainan yang harus dikuasai oleh siswa agar siswa dapat mempelajari teknik bermain bola basket dengan benar. Unsur-unsur dasar permainan bola basket, antara lain: melempar, dan menangkap bola, menggiring bola dan menembak bola ke keranjang. Dan salah satu teknik menembak bola ke keranjang adalah teknik menembak sambil melayang atau *lay-up shoot*. (Muhajir, 2007).

Tembakan *lay-up* adalah tembakan jarak dekat dengan ring basket, sehingga seolah-olah bola di letakkan ke dalam ring basket yang didahului gerakan 2 langkah. Gerakan melangkah dapat dilakukan dari menerima operan atau menggiring. Tembakan dengan menggunakan teknik *lay-up* dapat dilakukan dari sisi kanan atau kiri ring basket. (Muhajir, 2006:17)

Berbagai masalah terdapat pada pembelajaran penjasorkes, khususnya permasalahan dalam aspek psikomotor. Hal ini dapat dilihat dari proses kegiatan belajar mengajar dalam materi bola basket khususnya tentang *lay-up* kiri, Hal ini bisa dilihat dari data hasil pre test peserta didik. Sebanyak 15 siswa belum tuntas dalam materi ini dan rerata pencapaian skor 60,66%. Hal ini menandakan bahwa materi *lay-up* kiri sulit dilakukan oleh peserta didik.

Untuk melakukan *lay-up* kiri selain diperlukan keterampilan gerak yang telah dilatih, latihan bisa diterima dengan mudah apabila menggunakan metode yang sederhana dalam prakteknya sehingga dapat mudah diterima oleh siswa dan pada akhirnya akan mendapat hasil yang maksimal dalam keberhasilan *lay-up* kiri bola basket.

Metode latihan bagian adalah salah satu cara mengajar yang membagi keterampilan menjadi bagian-bagian. Caranya dimulai dengan mengajarkan bagian-bagian terkecil dari suatu keterampilan dan pada akhirnya digabung menjadi suatu keterampilan yang utuh. (Mahendra, 2012).

Berdasarkan tinjauan latar belakang dan kajian pustaka yang telah dikemukakan sebelumnya, maka dibuatlah suatu jawaban sementara dan selanjutnya akan dibuktikan kebenarannya melalui penelitian. Adapun peneliti mengemukakan hipotesis yaitu:

Metode latihan bagian dapat meningkatkan hasil belajar *lay-up* kiri bola basket.

METODE

Dalam penelitian ini, Jenis penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas (PTK), penelitian tindakan kelas. Karena penelitian ini dilakukan untuk memecahkan permasalahan pembelajaran di kelas. penelitian tindakan kelas adalah suatu penelitian yang dilakukan secara sistematis, reflektif terhadap berbagai aksi atau tindakan yang dilakukan oleh guru. Mulai dari perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi. Yang berupa kegiatan belajar untuk memperbaiki kondisi pembelajaran yang dilakukan.

Tujuan utama dari penelitian tindakan kelas ini adalah untuk meningkatkan hasil pembelajaran di kelas, dimana guru secara penuh terlibat dalam penelitian mulai dari perencanaan, tindakan, pengamatan serta sampai pada tahap refleksi. Berbagai upaya dapat dilakukan guru untuk memecahkan masalah yang timbul di kelas, sehingga dapat mencapai hasil pembelajaran yang maksimal.

(Arikunto, 2010: 15)

Pada penelitian ini Subyek penelitian adalah siswa kelas XI IPA I SMAN 2 Nganjuk yang berjumlah 30 siswa, dengan menggunakan 2 siklus pembelajaran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa data yang dilakukan dengan menggunakan norma penilaian skala likert interpretasi skor, ini dimaksudkan agar perhitungan dapat dipertanggung jawabkan kebenarannya.

Tabel 4.5

Rekapitulasi Perkembangan Prestasi Belajar Siswa

ASPEK	HASIL REKAPITULASI		
	PRE TEST	SIKLUS 1	SIKLUS 2
Jumlah siswa yang tuntas	15	19	22
Jumlah siswa yang belum tuntas	15	11	8
Rerata tingkat ketuntasan	60,66 %	67,33%	70,66%

Ditinjau dari rerata tingkat ketuntasan belajar siswa kelompok perlakuan secara individual pada tiap

siklus pembelajaran terlihat ada peningkatan, dari 67,33% pada siklus 1 menjadi 70,66 % pada siklus 2. Dilihat dari jumlah siswa kelompok perlakuan yang tuntas belajarnya juga ada peningkatan, dimana pada siklus 1 ada 19 siswa yang telah tuntas dan pada siklus 2 ada 22 siswa.

Nurhasan. Dkk. 2005. *Petunjuk praktis pendidikan jasmani*. Surabaya: Unesa university press

Maksum, Ali. 2008. *Psikologi Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press

Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Erlangga

Ucapan Terima Kasih

1. Drs. Abdul Rahman Syam T. M.Pd. Selaku dosen pembimbing yang memberikan pengarahan dan bimbingan.
2. Bapak Junaidi yang telah membantu memberikan arahan dan koreksi untuk penyusunan jurnal ini.
3. Semua pihak-pihak yang membantu pembuatan jurnal ini hingga selesai.

SIMPULAN

Setelah melakukan kegiatan penelitian tindakan kelas (PTK) ini peneliti telah sampai pada suatu simpulan bahwa penelitian ini telah menunjukkan hasil yang cukup memuaskan. Berdasarkan penyajian hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut :

Ada peningkatan hasil belajar *lay-up* kiri bolabasket peserta didik melalui metode latihan bagian. Hal ini ditinjau dari rerata tingkat ketuntasan belajar siswa pada tiap siklus pembelajaran. Terlihat ada peningkatan nilai, dari 67,33 % pada siklus 1 menjadi 70,66 % pada siklus 2. Dilihat dari jumlah siswa yang telah tuntas belajarnya juga mengalami peningkatan, dari 19 siswa pada siklus 1 menjadi 22 siswa pada siklus 2.

Saran

Berdasarkan proses penelitian dan temuan penelitian sebagaimana telah dikemukakan, peneliti memiliki saran sebagai berikut :

Dalam rangka meningkatkan prestasi belajar siswa, guru hendaknya lebih sering mengajarkan siswa dengan model pengajaran yang berbeda, walau dalam taraf yang sederhana, dimana siswa nantinya dapat menemukan pengetahuan baru, memperoleh konsep dan keterampilan, sehingga siswa memperoleh hasil yang optimal. Guru di harapkan agar selalu melakukan penelitian tindakan kelas pada pokok bahasan yang lain, agar proses belajar mengajar dapat berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2010 . *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Mahendra, Agus.2012. *Teori Belajar Motorik*.
<http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/>