

**PENGARUH METODE PEMBERIAN TUGAS DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN TERHADAP HASIL BELAJAR CHEST PASS BOLA BASKET**  
(Studi Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Sooko)

**Argo Pamungkas**

Mahasiswa S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Surabaya, [argounesa@gmail.com](mailto:argounesa@gmail.com)

**Dwi Cahyo Kartiko**

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

**Abstrak**

Metode pembelajaran merupakan salah satu kunci keberhasilan dalam kegiatan belajar mengajar. Dalam proses belajar mengajar guru harus lebih bervariasi menentukan metode pembelajaran agar siswa tidak merasa jenuh. Metode pembelajaran yang dipilih harus sesuai dengan kondisi sekolah dan kemampuan siswa agar pembelajaran dapat berlangsung secara efektif. Salah satu metode yang dapat dipilih adalah metode pemberian tugas. Dengan metode pemberian tugas ini diharapkan dapat merangsang anak didik agar lebih giat belajar, lebih bertanggung jawab, meningkatkan hasil belajar dan menyadarkan siswa untuk selalu memanfaatkan waktu senggangnya untuk hal-hal yang menunjang belajar dengan mengisi kegiatan-kegiatan yang positif.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode pemberian tugas dalam pembelajaran pendidikan jasmani terhadap hasil belajar *chest pass* bola basket. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sooko menggunakan teknik *cluster random sampling* berjumlah 52 siswa. Kelas yang terpilih menjadi sampel adalah kelas XI IS 1 dan XI IS 2 masing-masing berjumlah 26 siswa. Kemudian dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Instrumen penelitian menggunakan tes *push pass for accuracy*.

Dari hasil penghitungan statistik dapat menyimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan metode pemberian tugas dalam pembelajaran pendidikan jasmani terhadap hasil belajar *chest pass* bola basket yang dibuktikan dari nilai  $t_{hitung} 2,3094 > t_{tabel} 2,0105$  dengan taraf signifikan 0,05. Sedangkan besar pengaruhnya diketahui sebesar 17,63%.

**Kata Kunci:** Metode pemberian tugas, hasil belajar, *chest pass* bola basket

**Abstract**

Learning method is one of key succes in teaching and learning activities. In teaching and learning process teachers should be more variable to determine the method of learning so students will not feel bored. Learning method chosen should be appropriate to the school and students skills for more effective learning process. One of methods that can be selected is the method of assignment. Assignment method is expected to stimulate the students to be more active in learning, more responsible, improve learning outcomes and sensitize students to always take advantage of free time for the things that support learning by filling in positive activities.

This research is aimed to find out the influence assignment method in physical education to the learning result of chest pass basketball. This research was experimental with quantitative descriptive approach. Subject in this research were 52 students of 11th grade in Senior High School 1 Sooko using cluster random sampling. The class selected as the sample classes was XI IS 1 and XI IS 2 amounted of 26 students. Then divided into experimental group and control group. The instrument was test push pass for accuracy.

From the calculation can be concluded that there was a significant effect of assignment method in the learning physical education to the learning result of chest pass basketball as evidenced by the results  $t_{count} 2,3094 > t_{table} 2,0105$  with significance level 0,05. While the effect is found to be 17,63%.

**Keywords:** Assignment method, learning result, chest pass basketball

**PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan aspek penting dalam perjalanan hidup manusia. Pendidikan berperan untuk memberikan pengetahuan tentang apapun yang

berkaitan dengan kebutuhan manusia, serta membentuk kepribadian seorang individu. Mahardika (2010 : 1) menjelaskan tentang pendidikan merupakan suatu transfer falsafah, sistem nilai, pengetahuan dan

kemampuan sebagai bagian penting dari investasi sumber daya manusia. Yang nantinya akan berperan penting dalam pembangunan yang berkualitas dan memiliki etos kerja tinggi serta mampu berkompetisi terhadap tantangan global.

Untuk mewujudkan tujuan tersebut pastinya dibutuhkan suatu proses pendidikan atau proses pembelajaran yang sesuai. Proses pembelajaran adalah suatu tindakan yang bertujuan untuk mempengaruhi siswa supaya mampu menyesuaikan diri sebaik mungkin dengan lingkungan dan akan menimbulkan perubahan kemampuan yang berguna bagi dirinya. Setelah melalui proses, maka siswa akan dinilai hasil belajarnya sesuai dengan proses belajar mengajar yang sudah dijalaninya.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (penjasorkes) merupakan mata pelajaran yang mencakup berbagai aspek yang dibutuhkan dalam perjalanan hidup manusia. Menurut SK Menpora Nomor 053A/MENPORA/1994 (dalam Nurhasan, dkk., 2005: 2) “pendidikan jasmani 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”. Dengan tubuh yang sehat dan bugar, diharapkan siswa dapat mengikuti pembelajaran dengan baik, menjalani kehidupan dengan sikap yang baik dan dapat melakukan aktifitas apapun yang menunjang prestasi siswa.

Dalam penjasorkes terdapat berbagai macam materi yang menunjang perkembangan kemampuan siswa dan salah satunya adalah pembelajaran dengan materi bola basket. Pada materi bola basket terdapat sub materi pembelajaran seperti *dribble* (menggiring), *pass* (mengumpan) dan *shoot* (menembak).

Untuk mengajarkan *chest pass* kepada siswa dibutuhkan kemampuan seorang guru dalam memilih metode yang akan diajarkan serta kemampuan untuk menerapkan variasi pembelajaran yang kreatif dan inovatif. Diharapkan sekolah yang memiliki siswa dengan berbagai ragam latar belakang dan kepribadian yang dimiliki siswanya, metode yang diterapkan guru mampu memberikan motivasi agar siswa dapat belajar aktif, kreatif, penuh dengan rasa tanggung jawab dan bisa bekerjasama dengan siswa yang lain.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di SMA Negeri 1 Sooko dengan cara wawancara dengan guru penjasorkes dan juga pemantauan langsung di lapangan tentang tingkah laku siswa dan pembelajaran penjasorkes, bisa diambil suatu kesimpulan bahwa siswa di sekolah tersebut memiliki kemauan untuk belajar yang tinggi, tetapi waktu yang diberikan

sekolah untuk pelajaran penjasorkes dirasa sangat minim jika dibandingkan dengan pelajaran yang lain. Guru harus mampu memilih metode pembelajaran yang sesuai agar siswa dapat menguasai materi yang diberikan dengan baik, karena metode pembelajaran adalah kunci keberhasilan dalam proses belajar mengajar penjasorkes di sekolah.

Salah satu metode yang dapat diterapkan pada sekolah tersebut adalah metode pemberian tugas. Metode ini dipilih karena pembelajaran penjasorkes terkesan monoton dan dirasa kurang jika dibandingkan dengan kemauan belajar siswa yang tinggi pada sekolah tersebut. Menurut Sagala (2012 : 219) “metode pemberian tugas dan resitasi adalah cara penyajian bahan pelajaran dimana guru memberikan tugas tertentu agar murid melakukan kegiatan belajar, kemudian harus dipertanggungjawabkannya. Tugas yang diberikan dapat dikerjakan siswa dimana saja, seperti di taman, halaman sekolah, halaman rumah atau lapangan yang dapat menunjang terselesaikannya tugas tersebut.

Dengan metode pemberian tugas ini diharapkan siswa dapat mengerjakan tugas dengan rasa tanggung jawab dan mendapatkan pengalaman bekerjasama dengan siswa yang lain. Selain itu untuk merangsang siswa untuk berpikir kritis, kreatif dan inovatif dalam menyelesaikan masalah, serta mengembangkan sikap mandiri pada diri siswa.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut akan dilakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Metode Pemberian Tugas dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan terhadap Hasil Belajar *Chest Pass* Bola Basket pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Sooko”. Adapun tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh metode pemberian tugas dalam pembelajaran pendidikan jasmani terhadap hasil belajar *chest pass* bola basket pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sooko serta untuk mengetahui besarnya pengaruh metode pemberian tugas dalam pembelajaran pendidikan jasmani terhadap hasil belajar *chest pass* bola basket pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sooko.

Sagala (2012:219) menjelaskan bahwa metode pemberian tugas adalah cara penyajian bahan pelajaran dimana guru memberikan tugas tertentu agar murid melakukan kegiatan belajar, kemudian harus dipertanggung jawabkannya pada pertemuan berikutnya. Metode pemberian tugas dalam pembelajaran pendidikan jasmani adalah suatu cara atau strategi yang dilakukan oleh seorang guru dimana guru memberikan tugas tertentu agar siswa melakukan kegiatan belajar, kemudian harus dipertanggung jawabkannya pada pertemuan berikutnya agar terjadi proses belajar pada diri siswa untuk mencapai tujuan

pembelajaran pendidikan jasmani. Tugas yang dilaksanakan siswa dapat dilakukan di dalam kelas, di halaman sekolah, di laboratorium, di perpustakaan, di rumah siswa, atau di mana saja asal tugas itu dapat dikerjakan. Bentuk tugas yang akan diberikan kepada siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani ini adalah tugas keterampilan gerak dengan variasi *chest pass* bola basket. Tugas akan dikerjakan secara kelompok yang dapat dikerjakan di halaman sekolah, di rumah siswa, di lapangan bola basket atau di mana saja asal tugas dapat dikerjakan, kemudian pada pertemuan berikutnya tugas tersebut akan dipraktekkan di sekolah.

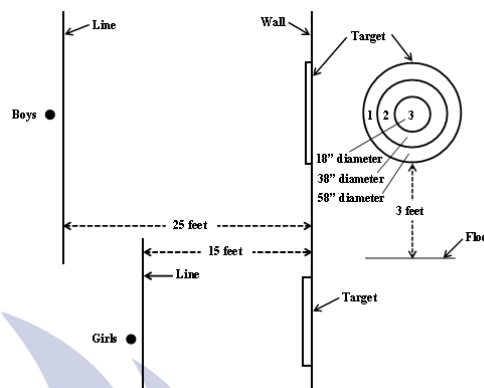
Dengan cara ini diharapkan agar siswa belajar bebas tetapi bertanggung jawab, merangsang anak didik agar lebih giat belajar lagi, memupuk inisiatif bertanggung jawab dan berdiri sendiri, memperkaya kegiatan luar, memperkuat hasil belajar. Selain itu menyadarkan siswa untuk selalu memanfaatkan waktu senggangnya untuk hal-hal yang menunjang belajar dengan mengisi kegiatan-kegiatan yang positif.

Mielke (2007: 1) mendefinisikan *chest pass* adalah keterampilan dasar dalam bola basket karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Hasil belajar *chest pass* bola basket adalah perubahan yang terjadi akibat kegiatan belajar yang dilakukan siswa, perubahan tersebut berupa hasil yang telah dicapai dalam proses belajar yaitu, kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman *chest pass* bola basket dan dapat ditunjukkan setelah tes *push pass for accuracy*.

## METODE

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat diantara variabel-variabel (Maksum, 2009:48). Dalam penelitian ini menggunakan *Randomized Control Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sooko tahun ajaran 2012/2013 yang terdiri dari 12 kelas dengan jumlah keseluruhan 325 siswa. Sedangkan sampelnya ialah 27 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 27 siswa sebagai kelompok kontrol dengan teknik *cluster random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah tes *push pass for accuracy* yang bertujuan untuk mengukur kemampuan dan keterampilan *chest pass*. Alat-alat yang digunakan dalam tes ini adalah lapangan, bola, cone, meteran, blanko penilaian. Skor

diambil dari berapa cepat waktu yang diperoleh untuk melewati rintangan setiap detiknya. Yang nantinya akan dijadikan tolak ukur pembelajaran.



### Tes *push pass for accuracy* (Verducci: 1980: 316)

Teknik analisis data menggunakan *T-Test* sebagai uji beda hasil *pre test* dan *post test*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil penelitian

Tabel 1. Deskripsi Data *Pre Test* – *Post Test* Kelompok Kontrol

Deskripsi	Pre-Test	Post-Test	Beda
Rata-rata	53.25	59.48	6.23
SD	11.50	11.48	0.02
Varian	132.27	131.71	0.57
Nilai Maksimum	74.00	79.83	5.83
Nilai Minimum	30.50	38.17	7.67
Peningkatan	11.70%		

Tabel 2. Deskripsi Data *Pre Test* - *Post Test* Kelompok Eksperimen

Deskripsi	Pre-Test	Post-Test	Beda
Rata-rata	51.89	67.11	15.22
SD	13.52	12.33	1.19
Varian	182.70	151.97	30.73
Nilai Maksimum	81.00	91.33	10.33
Nilai Minimum	31.50	39.67	8.17
Peningkatan	29.33%		

Tabel 3. Hasil *T-Test independent sample*

Variabel	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel</sub>	Keterangan
Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol	2.309	2.015	Signifikan

Berdasarkan tabel di atas setelah dilakukan perhitungan dan mengkonsultasikan nilai  $t_{hitung}$  pada tabel maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima karena nilai  $t_{hitung} 2,309 > t_{tabel} 2,015$  dengan



taraf signifikan 0,05. Dengan kata lain bahwa ada pengaruh yang signifikan nilai hasil belajar *chest pass* bola basket ditinjau dari penerapan metode pemberian tugas.

Tabel 4. Hasil Penghitungan Pengaruh

	Kontrol	Eksperimen
Peningkatan	11.70%	29.33%
Pengaruh	17.63%	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui besar pengaruh metode pemberian tugas dalam pembelajaran pendidikan jasmani terhadap hasil belajar *chest pass* bola basket sebesar 17,63%.

### Pembahasan

Untuk melihat apakah ada pengaruh yang signifikan antara hasil belajar keterampilan *chest pass* bola basket kelompok eksperimen yang diberi perlakuan dengan metode pemberian tugas dan kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan dengan metode pemberian tugas dilakukan *T-Test independent sample* sebagai uji beda. Kriteria pengujianya adalah jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$   $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sedangkan jika  $t_{hitung} < t_{tabel}$   $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa nilai  $t_{hitung} 2,309 > t_{tabel} 2,015$  dengan taraf signifikan 0,05 yang bermakna bahwa nilai  $t_{hitung}$  lebih besar daripada  $t_{tabel}$ . Sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kedua kelompok, yang berarti hipotesis yang diajukan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Selanjutnya untuk mengetahui besarnya pengaruh metode pemberian tugas terhadap hasil belajar keterampilan *chest pass* bola basket dihitung dengan cara peningkatan kelompok eksperimen dikurangi peningkatan kelompok kontrol. Dari hasil penghitungan diperoleh pengaruh hasil belajar keterampilan *chest pass* bola basket 17,63%. Hasil pengujian dapat disimpulkan bahwa hasil belajar *chest pass* bola basket pada kelompok eksperimen yang diberi perlakuan dengan metode pemberian tugas lebih baik dari hasil belajar *chest pass* bola basket pada kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan dengan metode pemberian tugas.

### PENUTUP

#### Simpulan

Dari hasil penelitian secara umum dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada pengaruh yang signifikan metode pemberian tugas dalam pembelajaran pendidikan jasmani

terhadap hasil belajar *chest pass* bola basket pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Sooko. Dibuktikan dengan hasil hitung uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai  $t_{hitung} 2,309 > t_{tabel} 2,015$  dengan taraf signifikan 0,05.

2. Besarnya pengaruh metode pemberian tugas dalam pembelajaran pendidikan jasmani terhadap hasil belajar *chest pass* bola basket berdasarkan analisis dapat diketahui sebesar 17,63%.

### Saran

Dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan sebelumnya, maka beberapa saran yang diajukan adalah sebagai berikut:

1. Penerapan metode pemberian tugas ini dijadikan acuan bagi para guru pengajar dalam usaha untuk meningkatkan kualitas pembelajaran di sekolah khususnya pada pembelajaran materi *dribbling* bola basket.
2. Agar mendapatkan hasil belajar yang lebih baik khususnya dalam penerapan metode pemberian tugas, maka hendaknya metode pemberian tugas dalam pembelajaran pendidikan jasmani disesuaikan dengan kemampuan dan kondisi siswa, sehingga siswa dapat dengan mudah menyerap materi pembelajaran dengan baik.

### DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. 2007. *Permainan Bola Basket*. Solo : Era Intermedia.
- Chandra, Sodikin dan Sanoesi, Achmad Esnoe. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Djamarah, Syaiful Bahri dan Zain, Aswan. 2010. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Maksum, A. 2009. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Tanpa Penerbit.
- Nurhasan, dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani: Bersatu Membangun Manusia yang Sehat Jasmani dan Rohani*. Surabaya: Unesa University Press.
- Sagala, Syaiful. 2012. *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.