

**UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN *SHOOTING* DALAM
PERMAINAN BOLA BASKET MELALUI MODEL PEMBELAJARAN
BERMAIN LEMPAR SASARAN PADA SISWA SEKOLAH DASAR
KELAS V SD NEGERI PANDEYAN 1 NGEMPLAK BOYOLALI**

Ratna Kumala Setyaningrum

ratna.setyaningrum@lecture.utp.ac.id

Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui peningkatan proses pembelajaran *shooting* dalam permainan bolabasket menggunakan modifikasi pembelajaran lempar sasaran bola gantung.

Desain penelitian kuantitatif ini menggunakan analisis tindakan dan analisis kuisioner dari sampel yang digunakan. Jumlah sampel adalah 30 siswa kelas V SDN Pandeyan 1 Ngemplak Boyolali. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil pembelajaran meningkat dengan menggunakan modifikasi pembelajaran lempar sasaran bola gantung. Modifikasi pembelajaran ini mengandung unsur yang memotivasi siswa karena sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar, yaitu bermain. Modifikasi pembelajaran ini dapat diterapkan disemua kelompok umur sesuai dengan kurikulum yang ada di sekolah.

Kata kunci : *pembelajaran, bolabasket, modifikasi bola gantung*

PENDAHULUAN

Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar berorientasi pada kurikulum 2013 dengan tujuan tidak hanya mengembangkan aspek jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran tubuh, keterampilan berpikir kritis, kestabilan emosi, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktifitas jasmani dan olahraga. Pelajaran pendidikan jasmani merupakan salah satu cara mendorong perkembangan motorik, pengetahuan dan penalaran serta pembiasaan hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang. Tujuan pembelajaran penjas sendiri terdiri dari empat ranah, yaitu : (1) jasmani, (2) psikomotor, (3) afektif, dan (4) kognitif. Keempat ranah tersebut merupakan tujuan sementara jika dipandang bahwa pendidikan jasmani itu merupakan bagian integral dari pendidikan, dan tujuan pendidikan itu merupakan pelengkap atau penguat tujuan pendidikan. Tujuan umum pendidikan jasmani di Sekolah Dasar adalah memacu kepada pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental emosional dan sosial

yang selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan kemampuan gerak dasar, menanamkan nilai, sikap dan membiasakan hidup sehat. Sebagai gambaran tujuan tersebut adalah: (a) memacu perkembangan dan aktifitas sistem peredaran darah, pencernaan, pernafasan dan persyarafan, (b) memacu pertumbuhan jasmani seperti bertambahnya tinggi badan dan berat badan, (c) menanamkan nilai-nilai disiplin, kerjasama, sportifitas dan tenggangrasa, (d) meningkatkan keterampilan melakukan aktifitas jasmani dan memiliki sikap positif terhadap pentingnya melakukan aktifitas jasmani, (e) meningkatkan kesegaran jasmani, (f) meningkatkan pengetahuan jasmani, (g) menanamkan kegemaran untuk melakukan aktifitas jasmani telah diketahui bahwa tujuan pendidikan terkelompok pada empat ranah dalam sehari-hari, akan berpengaruh positif terhadap kekuatan, kelentukan, bahkan daya tahan baik otot-otot lokal maupun daya tahan *cardio vasculer*. Khusus mengenai tahapan unjuk kerja motorik (*motor behavior*) dan terminal (umur anak) yang dikemukakan oleh Gabbard, LeBlanc dan Lowy (1987) dalam tabel berikut :

Tabel 1.

Tahap untuk Kerja Motorik (*Motor Behavior*)

Terminal	Tahapan Gerak	Kriteria aktifitas
0-2 th, masa kanak-kanak	Gerak tak sempurna	Berguling, duduk, merayap, merangkak, berdiri, berjalan, dan memegang
2-7 th, masa anak-anak awal	Gerak dasar dan pemahaman efisien	Kesadaran gerak lokomotor, nirlokomotor, dan manipulasi
8-12 th, masa anak-anak	Khusus/khas	Penghalusan keterampilan dan kesadaran gerak menggunakan gerak dasar dalam tari, permainan/olahraga, senam, dan kegiatan olahraga air.
12-dewasa, masa remaja dan dewasa	Spesialisasi	Bersifat kompetensi dan rekreasi.

Aktifitas motorik dalam pembelajaran penjas disebut juga sebagai aktifitas belajar gerak, yaitu belajar yang diwujudkan melalui respon-respon muskular yang di ekspresikan dalam gerakan tubuh atau bagian tubuh (John N. Drowtzky, 1975). di dalam

belajar gerak, materi yang dipelajari adalah pola gerak keterampilan tubuh dan proses belajar meliputi pengamatan gerakan untuk bisa mengerti prinsip bentuk gerakannya, kemudian menirukan dan mencoba melakukan berulang kali untuk kemudian menerapkan pola-pola gerak yang dikuasai di dalam kondisi-kondisi tertentu yang dihadapi dan akhirnya diharapkan siswa dapat menciptakan gerakan-gerakan yang lebih efisien.

Keberhasilan pembelajaran penjas, juga dipengaruhi oleh motivasi siswa. Menurut Slameto (2010:170) menyatakan bahwa motivasi adalah suatu proses yang menentukan tingkatan kegiatan, intensitas, konsistensi, serta arah umum dari tingkah laku manusia. Sedangkan menurut Bimo Walgito (2005:240) motivasi adalah keadaan dalam individu atau organisme yang mendorong perilaku kearah tujuan. Motivasi dibedakan menjadi 2 (dua), yaitu motivasi ekstrinsik dan motivasi intrinsik. Motivasi ekstrinsik adalah motif-motif yang aktif dan berfungsi karena adanya rangsangan dari luar. Motivasi intrinsik adalah motif-motif yang aktif atau berfungsinya dari dalam setiap individu itu sendiri. Siswa yang memiliki motivasi instrinsik akan memiliki tujuan menjadi orang yang berprestasi.

Salah satu materi Pendidikan Jasmani yang diajarkan di Sekolah Dasar adalah permainan bolabasket. Bolabasket adalah salah satu cabang olahraga yang populer dan banyak diminati oleh masyarakat Indonesia. Turnamen atau pertandingan bolabasket sudah banyak dipertandingkan disemua jenjang pendidikan, baik tingkat sekolah dasar, sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas, perguruan tinggi dan profesional. Oleh karena itu wajar bila cabang bolabasket masuk menjadi salah satu kurikulum pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah. Materi pembelajaran materi bolabasket yang diberikan menyesuaikan dengan karakteristik tingkatan pendidikan yang ditempuh. Untuk jenjang sekolah dasar, diajarkan sesuai karakteristik anak, yaitu bermain dan tingkat sekolah menengah masuk pada permainan basket yang sesungguhnya. Permainan bolabasket mengandung falsafah karakter yang baik, yaitu kerjasama team, sportifitas, kerja keras, disiplin dan tentunya penguasaan teknik dasar yang bagus. Pembelajaran penjas di sekolah dasar lebih menekankan pada aktifitas motorik dengan tujuan menunjang perkembangan motorik anak. Perkembangan motorik ini diharapkan bisa membantu tumbuh kembang anak secara maksimal baik fisik, mental maupun intelektual.

Akan tetapi pada lingkup materi pembelajaran banyak keterbatasan terkait prasarana dan sarana pendukung bolabasket. Oleh karena itu perlu adanya inovasi pembelajaran melalui model-model pembelajaran modifikasi untuk meningkatkan kemampuan siswa agar dapat menguasai teknik-teknik dasar dalam permainan bolabasket. Teknik-teknik dasar dalam bolabasket adalah (1) *dribbling*, (2) *chest pass*, (3) *shooting*, (4) *pivot*, (5) *lay up*. Aspek-aspek di atas melibatkan faktor psikis dan fisik. Bolabasket masuk kategori permainan, sehingga cabang olahraga ini banyak menarik minat siswa. Pembelajaran yang diberikan pun tidak hanya tentang permainan tetapi juga teknik dasar seperti yang telah dijelaskan di atas. Poin penting dalam bolabasket adalah bagaimana mencetak skor dengan memasukkan bola ke ring sebanyak-banyaknya. Memasukkan bola atau bisa disebut juga dengan menembak ke dalam ring dapat dilakukan dengan berbagai cara, yaitu : (1) tembakan loncatan, (2) tembakan lay-up dan (3) tembakan kaitan. Tembakan adalah unsur terpenting dalam mencetak angka untuk meraih kemenangan dalam setiap pertandingan. Semakin banyak teknik tembakan yang dipelajari, semakin baik seseorang dalam situasi pertandingan baik dari lawan maupun lingkungan. Menurut Arkos Abidin (1999:59) ada beberapa teknik tembakan yang digunakan dalam permainan bolabasket, yaitu : (1) *one hand set shot* (tembakan satu tangan), (2) *free throw* (tembakan bebas), (3) *Jump Shoot* (tembakan sambil meloncat), (4) *three point shoot* (tembakan tiga angka), (5) *hook shoot* (tembakan kaitan), (6) *lay-up shoot*, dan (7) *runner*.

Dalam penelitian ini, teknik *shooting* atau tembakan menjadi pokok pembahasan. *Karakteristik* anak usia sekolah dasar adalah bermain, senang bergerak, senang bekerja dalam kelompok, dan senang merasakan dan atau melakukan/memperagakan sesuatu secara langsung. Proses pembelajaran yang menyenangkan akan mempermudah siswa dalam mempelajari teknik-teknik dasar permainan bolabasket. Guna menunjang kemampuan *shooting* tersebut, perlu menggunakan modifikasi pembelajaran. Modifikasi dengan menganalisa sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara menuntunkannya dalam bentuk aktifitas belajar yang potensial untuk memperlancar siswa dalam proses belajar. Cara ini bermaksudkan untuk menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan siswa yang tadinya tidak bisa menjadi bisa dari yang tadinya rendah menjadi memiliki tingkatan yang lebih tinggi (Yoyo Bahagia, Ucup Yusuf, dan Adang Suherman.2000:41). Modifikasi merupakan salah satu upaya yang dilakukan guru agar proses pembelajaran dapat

mencerminkan modifikasi itu sendiri, yaitu dengan menganalisis sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara menuntun dalam bentuk aktivitas belajar dengan potensial sehingga dapat memperlancar siswa dalam belajar. Adapun cara-cara yang bisa dilajukan guru untuk memodifikasi pembelajaran tercermin dari aktifitas belajar yang diberikan dari awal hingga akhir pelajaran. Beberapa aspek analisa modifikasi menurut (Yoyo Bahagia. 2000:41) menyangkut tentang : (1) tujuan, (2) karakter materi, (3) kondisi lingkungan, (4) evaluasi. Tujuan modifikasi pembelajaran ini menyangkut 3 (tiga) komponen, yaitu : (1) tujuan perluasan yang berarti tujuan pembelajaran yang meningkatkan perolehan pengetahuan dan kemampuan melakukan bentuk dan wujud keterampilan yang dipelajari tanpa memperhatikan aspek efisiensi dan efektifitas. (2) tujuan penghalusan adalah tujuan pembelajaran yang menekankan pada perolehan pengetahuan dan kemampuan melakukan gerak secara efisien. (3) tujuan penerapan adalah tujuan pembelajaran yang lebih menekankan pada perolehan pengetahuan dan kemampuan tentang efektif tindakan gerakan yang dilakukan melalui kriteria-kriteria tertentu sesuai dengan tingkatan kemampuan siswa. Berdasarkan beberapa penelitian proses pembelajaran melalui modifikasi dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan aktifitas.

Gerakan *shooting* dengan menggunakan ketinggian yang sesungguhnya akan sulit dicapai oleh siswa sekolah dasar. Pembelajaran dengan mengatur ketinggian ring sesuai dengan kemampuan awal siswa, dapat meningkatkan motivasi siswa sekaligus kemampuan siswa dalam melakukan gerakan *shooting*. Modifikasi dilakukan dalam beberapa hal, yaitu mengatur ketinggian ring secara bertahap dan menggunakan bola secara bertahap. Ada beberapa model permainan yang dapat digunakan dalam permainan bolabasket untuk anak sekolah dasar, diantaranya :

1. Permainan melempar bola ke sasaran, tujuan latihan ini untuk melatih ketepatan dan koordinasi mata dan tangan dengan melempar bola ke sasaran berupa MMT memakai bola plastik dengan jarak lemparan disesuaikan kemampuan anak dan meningkat secara bertahap.

2. Permainan melempar bola ke sasaran (bola digantung). Pembelajaran ini dilakukan dengan melempar bola plastik ke bola yang digantung. Tujuan dari model pembelajaran ini adalah untuk melatih koordinasi mata dan tangan.

Dalam penelitian ini menggunakan model pembelajaran bermain lempar sasaran dengan alasan kegiatan yang disukai oleh anak-anak adalah bermain. Permainan ini dapat menumbuhkan motivasi siswa dalam permainan bolabasket.

METODE

Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas V SDN Pandeyan 1 Ngemplak Boyolali sejumlah 30 siswa. Penelitian dilakukan selama 1 (satu) bulan dengan tahap pengumpulan data sebagai berikut : (1) tes perbuatan yang meliputi gerakan dan hasil yang dicapai dari gerakan yang dilakukan. (2) teknik observasi digunakan pada saat mengamati siswa pada kegiatan. (3) dokumentasi.

Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data adalah berbentuk lembar evaluasi dan kuisisioner. Lembar evaluasi yang digunakan untuk mneghimpun data ahli pembelajaran. Kuisisioner digunakan untuk mengumpulkan data dari evaluasi ahli dan dari hasil kegiatan. Analisis data kuantitatif diperoleh dari hasil tes perbuatan dalam proses pembelajaran. Data kuantitatif dianalisis menggunakan analisis diskriptif komparatif yang kemudian dilanjutkan dengan refleksi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil respon siswa pada aspek psikomotor, kognitif dan afektif setelah menggunakan modifikasi pembelajaran *shooting* pada bolabasket dengan bola gantung dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kategori sedang dalam pembelajaran bolabasket. Berdasarkan data penghitungan kuisisioner dan pengamatan dapat disimpulkan bahwa siswa berminat dan tertarik terhadap model pengembangan pembelajaran bola basket *shooting*.

Berdasarkan analisis data, diperoleh aktivitas siswa dalam proses belajar mengajar dengan menerapkan modifikasi pembelajaran bola basket *shooting* dengan bola gantung mengalami peningkatan. Hal ini berdampak positif terhadap motivasi belajar siswa yaitu dapat ditunjukkan dengan meningkatnya nilai rata-rata kuisisioner siswa .

Berdasarkan analisis data, diperoleh aktifitas siswa dalam proses pembelajaran dengan model pembelajaran bolabasket *shooting* dengan bola gantung paling dominan adalah belajar dengan sesama, mendengarkan/memperhatikan penjelasan guru. Jadi dapat dikatakan bahwa aktivitas siswa dapat dikategorikan aktif.

Berdasarkan analisis angket siswa dapat diketahui bahwa tanggapan siswa termasuk positif. Ini ditunjukkan dengan rata-rata jawaban siswa yang menyatakan bahwa siswa tertarik dan berminat dengan modifikasi pembelajaran bolabasket *shooting* dengan bola gantung. Hal ini menunjukkan bahwa siswa memberikan respon positif terhadap modifikasi pembelajaran bolabasket *shooting* dengan bola gantung, sehingga siswa menjadi termotivasi untuk belajar lebih giat. Jadi dapat disimpulkan bahwa dengan diterapkannya modifikasi pembelajaran bolabasket *shooting* dengan bola gantung dapat meningkatkan motivasi belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes materi bolabasket.

KESIMPULAN

Kesuksesan pembelajaran pendidikan jasmani tidak lepas dari kemampuan guru dalam pengelolaan kelas termasuk di dalamnya adalah kemampuan memberikan modifikasi pembelajaran yang menarik. Pendidikan jasmani berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan siswa baik secara jasmani, mental dan sosial. Proses pembelajaran pendidikan jasmani permainan bolabasket teknik dasar *shooting* menggunakan modifikasi lempar sasara bola gantung memberikan kemajuan pencapaian pembelajaran teknik dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Arkos Abidin (1999). Bolabasket Kembar (dapat dibuat di lahan yang sempit). Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Oemar Hamalik, 2000. *Media Pengajaran*. Jakarta: Rineka Cipta
- Oliver. (2007). Dasar-Dasar Bolabasket. Bandung: Pakar Raya.
- Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Dikutip dari skripsi Eko, Arianto. 2013. *Upaya Meningkatkan Minat, Motivasi dan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Hang Style Dengan Media Bola Gantung Bagi Siswa Kelas III A SMP N 1 Randublatung Kabupaten Blora Tahun 2012/2013*, Program Sarjana Universitas Negeri Semarang.