



Article History

Submitted : 09-09-2022
Accepted : 15-01-2023
Published : 30-04-2023.

UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR OPERAN DADA (CHEST PASS) PERMAINAN BOLA BASKET DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA PADA SISWA SMP NEGERI 158 JAKARTA TIMUR

Dea Casteliana¹, Mustafa Madyhur², Iwan Setiawan³

Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta, Jl. Pemuda No.10, Rawamangun, Jakarta Timur, Jakarta, Indonesia 13220

deacasteliana@gmail.com, iwansetiawansport53@gmail.com, Madyhur73@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar Operan dada (*chestpass*) dalam permainan Bola basket dengan gaya mengajar penemuan terbimbing pada siswa kelas VII SMP Negeri 158 Jakarta. Penelitian ini berjenis penelitian tindakan kelas, dengan teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara, tes dan dokumentasi. Sampel pada penelitian ini adalah siswa kelas VII yang berjumlah 36 siswa. Penelitian dilakukan dalam tiga kali pertemuan, tahap observasi, pelaksanaan Test awal dan Siklus I 2 x 45 menit sesuai jam pelajaran pendidikan jasmani. Penilaian dilakukan ketika siswa mempraktekkan gerkan passing dalam permainan Bola basket dari sikap awal sampai dengan sikap akhir. Sebelum melakukan pengambilan nilai, siswa diberi waktu untuk latihan menggunakan alat bantu yang mereka usulkan sebagai pemecahan masalah atas kendala yang mereka hadapi pada pembelajaran sebelumnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gaya mengajar penemuan terbimbing mampu meningkatkan hasil belajar Operan dada dalam permainan Bola basket.

Kata kunci: Hasil Belajar operan dada dalam permainan Bola Basket

ABSTRACT

This study aims to improve the learning outcomes of Chest Past in the game of Basketball with a guided discovery teaching style for seventh grade students of SMP Negeri 158 Jakarta. This research is a classroom action research, with data collection techniques in the form of observation, interviews, tests and documentation. The sample in this study was class VII students, totaling 36 students. The research was conducted in three meetings, the observation stage, the implementation of the initial test and the first cycle of 2 x 45 minutes according to the physical education lesson hours. The assessment is carried out when students practice the passing movement in a basketball game from the initial attitude to the final attitude. Before taking grades, students were given time to practice using the tools they proposed as a solution to the problems they faced in the previous lesson. The results showed that the guided discovery teaching style was able to improve the learning outcomes of chest operands in basketball games.

Keywords: Learning Outcomes, Passing Chestpast a Basketball Game, Guided Discovery



PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang mengacu padakeseimbangan gerak, penanaman sikap, watak, emosi, dan intelektual dalam setiap pengajarannya. Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang ingin dicapai bersifat menyeluruh mencakup aspek fisik, intelektual, sosial dan moral. Pendidikan jasmani dilaksanakan guna meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehingga memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran yang tinggi, serta dimulai sejak usia dini melalui pendidikan olahraga di sekolah dan masyarakat.

Tujuan utama pendidikan jasmani di sekolah dasar adalah memantau peserta didik agar meningkatkan gerak dasar siswa disamping agar siswa-siswi merasa senang dan mau berpartisipasi dalam proses pembelajaran serta mau membiasakan beraktivitas gerak. Pengajaran dalam pendidikan jasmani khususnya dapat di pandang sebagai siswa lebih aktif bergerak. Guru dalam proses pembelajaran berperan sebagai pengajar memberi kebebasan dalam aktivitas pembelajaran. Pembelajaran selama dapat di pertanggungjawabkan sesuai tugasnya sebagai pengajar. Salah satu materi pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah dasar adalah permainan bola basket. Permainan bola basket adalah salah satu ruang lingkup pendidikan jasmani dalam ranah permainan. Dalam permainan bola basket masih saja sering dijumpai materi yang hanya ditujukan pada permainan saja, misalnya langsung bermain tanpa memperhatikan gerak dasar permainan bola basket yang menunjang dalam permainan basket.

Bola basket merupakan permainan tim dengan karakteristik olahraga aerobic-based anaerobic (Alemdaro, 2012; Delextrat & Cohen, 2009) dan memerlukan intensitas gerak yang tinggi seperti berlari, berhenti, dan melakukan gerakan berpindah sesuai dengan situasi dalam permainan (Kong, Qi, & Shi, 2015). Penguasaan kemampuan teknik dasar menjadi penting untuk dimiliki setiap pemain selain kemampuan taktik dalam permainan sehingga performa bermain dapat berjalan dengan baik (Erčulj, Blas, & Bračić, 2010). Sama halnya dalam permainan dan pertandingan, teknik dasar yang dimiliki seseorang merupakan modal awal yang penting untuk diketahui dalam proses pembelajaran. Ketika kemampuan dasar awal diketahui maka pelatih atau pengajar dapat memberikan formulasi dan metode yang tepat agar target capaian pembelajaran maupun latihan terpenuhi.

engan pentingnyanilai-nilai pendidikan yang terdeapat padapermainan bola basket, maka tidak salah pada saat ini permainan bola basketmenjadi salah satu cabang olahraga yang masuk ke dalam struktur kurikulum pendidikan jasmani diSekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, dan Sekolah Menengah Atas, bahkan diajarkan di beberapa perguruan tinggi, sehingga permainan bola basketmenjadi suatu materiyang harus diikutidalam pembelajaran pendidikan jasmani. (Budi et al., 2019)

Memperhatikan konsep tujuan permainan bola basketmaka teknik shootingmerupakan keterampilan teknik yang pentinguntuk dipelajari. Sehingga wajar jika dalam pembelajaran bola basketketerampilan teknik shootingdijadikan fokus utama pembelajaran, karena keterampilan shootingyang baik dapatmenjadi penentu kemenangan dalam sebuah pertandingan. Dalam permainan bola basket, shootingadalah teknikpermainan yang memiliki peran yang sangat sangat penting (Rustanto, 2017).

Padahal, unsur-unsur gerak dasar permainan bola basket tersebut merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Karena apabila salah satunya terabaikan, maka akan berpengaruh terhadap kemampuan siswa dalam permainan bola basket secara keseluruhan Di sekolah menengah pertama mata pelajaran pendidikan jasmani menjadi kewajiban karena untuk kebugaran dan kesehatan anak-anak jugaperlu diperhatikan, oleh sebab itu guru yang bersangkutanpun harus mempunyai jiwa besar dalam mengajar di dunia kependidikan. Permainan bola basket di sekolah sangat di gemari oleh siswa-siswi



sekolah menengah pertama. Materi pembelajaran bola basket di sekolah menengah pertama di ajarkan pada semester genap. Dalam materi permainan bola basket banyak yang di harus dikuasai oleh siswa di antaranya:

1. Operan dada (Chest Pass)
2. Operan diatas kepala (Overhead Pass)
3. Operan Pantul (Bounce Pass)

Berdasarkan pengamatan dan observasi penulis, masih banyak siswa – siswi di sekolah SMP NEGERI 158 yang belum menguasai gerakan dasar permainan dalam bola basket, maka dari itu perlu diberikan pengetahuan yang luas tentang gerakan dasar bola basket sambil mempraktikkan agar bisa di evaluasi. Menangkap bola yang terlalu cepat dan cara mengoper bola salah masih terjadi di lakukan oleh siswa-siswi di sekolah tersebut walaupun sudah diajarkan.

Maka penulis berinisiatif ingin meneliti gerakan dasar peserta didik terutama hasil belajar operan dada di SMP Negeri 158 Jakarta Timur. Dengan menggunakan metode Penelitian Tindakan kelas yang akan menghasilkan peningkatan hasil belajar siswa dengan harapan seluruh peserta didik sesuai dengan proses pembelajaran pendidikan jasmani.

Bola basket sebenarnya ukuran yang cukup besar untuk seusia 13 tahun, dan disana belum ada yang menggunakan mediabola karet saat proses pembelajaran. Walaupun banyak materi yang diajarkan pada sub pokok permainan bola besar yaitu bola basket, tetapi sekarang fokus pada gerakan operan dada agar dari sikap awal pelaksanaan gerak hingga sikap akhir memahaminya. Terlihat anak- anak mengeluh dengan bola basket sebenarnya yang mereka temui, mencoba memakai media bola karet dalam kegiatan belajar mengajar berlangsung.

Karakteristik anak sekolah dasar antara lain senang bermain, senang bergerak, senang bekerja dalam kelompok, dan senang merasakan atau melakukan/memperagakan sesuatu secara langsung. Tetapi, masih banyaknya orang tua yang menekankan anaknya untuk belajar melalui bimbingan belajar atau les pelajaran setelah selesai sekolah sehingga anak tidak mempunyai waktu untuk bermain.



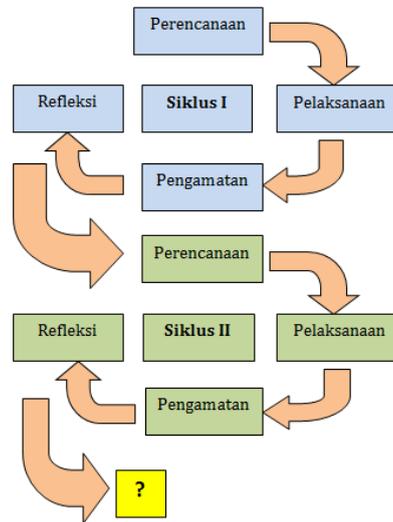
Gambar 1. Media Bola Karet

Dengan demikian penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan meningkatkan hasil belajar operan dada (*chest pass*) permainan bola basket menggunakan media pembelajaran. Dipilihnya menggunakan media bola karet dengan alasan agar mempermudah siswa melakukan tahapan gerakan-gerakannya, sehingga dengan media ini dapat menumbuhkan motivasi siswa dalam permainan bola basket.



METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan atau *action reaserch* (Ari Kunto, Penelitian Tindakan kelas, Jakarta, PT Bumi Aksara , 2012) h.16



Gambar 2. Arikunto, Penelitian Tindakan Kelas , (Jakarta, PT Bumi Aksara, 2012) h.16

Secara umum pola dasar dari model-model penelitian tindakan meliputi empat tahapan: Penyusunan Rencana (Planning), Melakukan tindakan (Acting), Pengamatan (Observing), Refleksi (Reflecting). Berdasarkan teori serta landasan diatas konsep penelitian tindakan dilaksanakan dengan tahapan sebagai berikut:

1. Tahap 1 : Perencanaan Tindakan (Planning) Rencana tindakan disusun untuk menguji secara empiris hipotesis tindakan yang ditemukan. Rencana tindakan ini mencakup semua langkah tindakan secara rinci. Menjelaskan tentang apa, mengapa, kapan, dimana, oleh siapa, dan bagaimana tindakan tersebut dilakukan, serta segala keperluan pelaksanaan penelitian tindakan, melalui dari materi program latihan, rencana latihan yang mencakup metode/teknik mengajar, dan teknik atau instrument observasi/evaluasi, dipersiapkan dengan matang pada tahap perencanaan. Dalam tahap menyusun rancangan ini peneliti menentukan titik atau fokus peristiwa yang perlu mendapatkan perhatian khusus untuk diamati, kemudian terjadi selama tindakan berlangsung.
2. Tahap 2 : Pelaksanaan Tindakan (Acting) Tahap ini merupakan implementasi (pelaksanaan) dari semua rencana yang telah dibuat. Tahap ini, yang berlangsung didalam latihan, adalah realisasi dari segala teori dan beban latihan yang telah disiapkan sebelumnya. Langkah-langkah yang dilakukan pelatih tentu saja mengacu pada karakter umur pada siswa yang tepat dan dapat diterapkan, dan hasilnya diharapkan berupa peningkatan efektivitas keterlibatan kolabolator sekedar untuk membantu peneliti untuk dapat lebih mempertajam refleksi dan evaluasi yang dilakukan terhadap apa yang terjadi dikelasnya sendiri. Dalam proses refleksi ini segala pengalaman, pengetahuan, dan teori belajar yang dikuasai dan relevan.
3. Tahap 3 : Pengamatan Terhadap Tindakan (Observing)

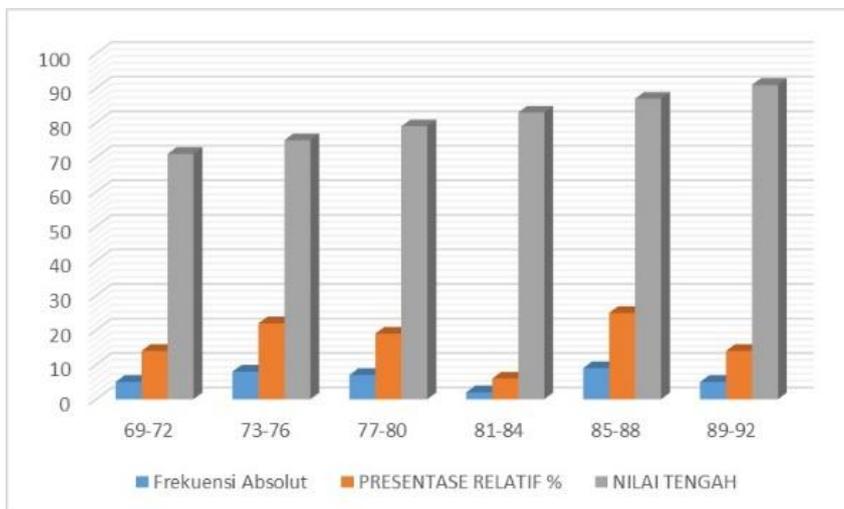


Kegiatan observasi dilakukan bersamaan dengan pelaksanaan tindakan. Data yang dikumpulkan pada tahap ini berisi tentang pelaksanaan tindakan dan rencana yang sudah dibuat, serta dampaknya terhadap proses dan hasil instruksional yang dikumpulkan dengan alat bantu instrument pengamatan yang dikembangkan oleh peneliti. Pada tahap ini perlu mempertimbangkan penggunaan beberapa jenis instrument ukur penelitian guna kepentingan triangulasi data. Dalam melaksanakan observasi dan evaluasi, pelatih tidak harus bekerja sendiri. Dalam tahap observasi, pelatih bisa dibantu oleh pengamat dari luar (sejawat atau pakar). Dengan kehadiran orang lain dalam penelitian, penelitian tindakan yang dilaksanakan jadi bersifat kolaboratif.

4. Tahap 4 : Refleksi Terhadap Tindakan (Reflecting) \

Tahap ini merupakan tahapan untuk memproses data yang didapat saat dilakukan pengamatan. Data yang didapat kemudian ditafsirkan dan dicari eksplanasinya, dianalisis, dan disintesis. Dalam proses pengkajian data ini dimungkinkan untuk melibatkan orang luar sebagai kolabolator, seperti halnya pada saat observasi. Keterlibatan kolabolator sekedar untuk membantu peneliti untuk dapat lebih tajam melakukan refleksi dan evaluasi. Dalam proses refleksi ini segala pengalaman, pengetahuan, dan teori instruksional yang dikuasai dan relevan dengan tindakan yang dilaksanakan sebelumnya, menjadi bahan pertimbangan dan perbandingan sehingga dapat ditarik suatu kesimpulan yang mantap dan sah. Proses refleksi ini memegang peran yang sangat penting dalam menentukan suatu keberhasilan penelitian tindakan.

Penelitian ini menggunakan 1 siklus yang diawali dengan pengambilan biodata dan tes awal pada tanggal 15 Januari 2022. Pelaksanaan kegiatan tes awal yang dilakukan peneliti kepada siswa kelas VII SMP Negeri 158 Jakarta Timur yang berjumlah 36 siswa yang terdiri dari 18 siswa perempuan dan 18 siswa laki-laki. Kegiatan tes awal ini dilaksanakan guna untuk mengidentifikasi kondisi awal kemampuan siswa terhadap latihan khususnya untuk operan dada pada permainan bola basket. Setelah dilakukan tes awal hasil tes awal adalah sebagai berikut: dari 36 siswa, hanya 5 siswa yang lulus nilai KKM yaitu 74, siswa atau 13,9% dan 7 siswa masuk kerentang 77-80 atau 19,4%, 2 siswa lainnya masuk ke rentang 81-84 atau 5,6%, yang memasuki rentang nilai 85-88 atau 25% hanya 9 siswa.



Gambar 3. Diagram Hasil Test Awal

Berdasarkan hasil diskusi peneliti dengan kolaborator maka dalam membuat perencanaan



harus merujuk dari hasil observasi awal yang telah dilaksanakan. Pada perencanaan ini strategi melatih yang bagaimana dan apa saja yang diterapkan oleh peneliti kepada siswa sehingga sesuai dengan tujuan latihan dan peneliti juga mempersiapkan perlengkapan yang dibutuhkan untuk digunakan dalam proses latihan. Tindakan dan observasi merupakan tahap siklus selanjutnya yang dilakukan peneliti setelah tahap perencanaan selesai dibuat. Pelaksanaan tindakan mengkonsentrasikan terhadap Teknik Operan Dada melalui media bola karet. Observasi pelaksanaan tindakan, mengamati proses melakukan teknik operan bola dada, melihat perilaku yang ditunjukkan siswa, melihat kemampuan siswa dalam menerima dan merespon tindakan yang diberikan merupakan tugas peneliti selama proses tindakan berlangsung.

Proses akhir dalam siklus merupakan hal yang penting yaitu refleksi, yakni evaluasi yang dilakukan peneliti dan kolaborator terhadap pelaksanaan tindakan yang sudah dilakukan. Kolaborator dan peneliti mendiskusikan tentang bagaimana kekurangan, keberhasilan, dan penerapan tindakan yang nantinya akan di jadikan sebagai pedoman dalam tahap selanjutnya.

Pelaksanaan Siklus I

Waktu yang di gunakan sesuai dengan program latihan ialah 120 menit. Penelitian ini di laksanakan sesuai dengan jadwal latihan. Penelitian pada siklus ini dilaksanakan sebanyak 5 kali pertemuan latihan. Apabila target yang sudah ditentukan dapat di capai oleh anak maka cukup hanya siklus 1 ini saja.

1. Perencanaan Tindakan I

Tujuan yang diharapkan :

- a. Siswa memahami konsep teknik tendangan samping Pencak Silat yang benar.
- b. Siswa dapat mempraktekkan tahapan tendangan samping Pencak Silat dengan benar.
- c. Siswa mampu melakukan tendangan samping Pencak Silat dengan menggunakan sasaran yang tepat.

2. Pelaksanaan Tindakan I

Pelaksanaan penelitian menyesuaikan dengan jam pelajaran pendidikan jasmani disekolah. Waktu yang digunakan sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran yang telah dibuat 2 x 40 menit. Penelitian ini dilaksanakan sebanyak 1 siklus, dilaksanakan sebanyak 1 kali pertemuan sesuai dengan tertulis dalam silabus.

Siklus ini berhenti jika siswa sudah terlihat ada peningkatan yang sesuai dengan target yang telah ditentukan. Pada penelitian ini, tahapan yang terstruktur kegiatan tersebut yang sudah disusun mulai dari refleksi awal berupa menetapkan kondisi awal harus diidentifikasi dan dikelompokkan, contohnya kemampuan menguasai operan dada (*chest pass*) bola basket, dengan diperhatikan metode mengajar, sikap dan perilaku dalam pembelajaran operan dada (*chest pass*) bola basket.

Berikutnya setelah mengetahui hasil belajar sejak awal lalu menyusun perencanaan program berupa tindakan, observasi dan refleksi yang sudah diterapkan pada siswa sehingga dapat menghasilkan susunan pembelajaran operan dada (*chest pass*) bola basket yang maksimal.

Pada proses akhir, tindakan dan refleksi yang akan digunakan untuk tahu dimana letak kesalahannya didalam penerapan program perencanaan dan kekurangan yang muncul dianalisis agar mengetahui hubungan penerapan strategi, pemberian materi dan pemanfaatan media pembelajaran.

Berikutnya jika berbagai kesalahan dan penerapan program yang teridentifikasi dan diketahui dalam menerapkan pembelajaran operan dada (*chest pass*) bola basket, maka hasil identifikasinya menggunakan sebagai bahan untuk menyusun perencanaan ketahap selanjutnya. Proses analisis tahapan dalam siklus penelitian ini terletak pada proses penyusunan konsep dasar



penelitian tindakan yang dilakukan, dengan demikian setiap tahapan siklus yang digunakan menjadi acuan untuk pencapaian ke tahapan selanjutnya secara terstruktur.

Oleh sebab itu dalam pengambilan keputusan yang berhubungan dengan penetapan kondisi awal, perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi dapat digunakan sebagai pedoman dalam penyusunan perencanaan pada siklus besar selanjutnya, maka segala kesalahan yang dianggap tidak sesuai dapat dihilangkan sehingga menghasilkan kesimpulan tindakan yang saling mendukung dan saling membantu penyusunan program pada siklus kecil berikutnya. Secara keseluruhan tahapan penelitian ini dilakukan berdasarkan pada tahapan siklus.

Kemampuan awal yang bertujuan untuk mengetahui secara awal tingkat penguasaan gerak dasar yang di dapat dicapai siswa dalam melakukan operan dada (*chest pass*) bola basket yang diajarkan dengan variasi media bola.

Hal ini merupakan syarat dan ketentuan yang harus di ketahui oleh peneliti dan kolaborator dalam menentukan kesepakatan pada penerapan kemampuan gerak dasar siswa sebelum memakai variasi media bola.

Perencanaan Tindakan

- a. Peneliti menyusun rancangan tindakan yang akan diberikansebagai berikut:
- b. Membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)
- c. Tujuan guru memberikan pembelajaran yaitu, Siswa memahami konsep gerakan dasar operan dada (*chestpass*) bola basket dengan benar, siswa dapat mempraktekan tahapan gerakan operan dada (*chestpass*) bola basket, siswa melakukan gerakan operan dada (*chestpass*) bola basket dari sikap awal hingga sikap akhir sesuai prosedur, siswa dapat kerjasama ,disiplin, toleransi, menghargai temanya dan menunjukkan keberanian.
- d. Selanjutnya terbentuk team kolaborator yaitu dari guru pendidikan jasmani. Menjelaskan tugas kolaborator, guru pendidikan jasmani mengamati materi pembelajaran bola basket.
- e. Data dari kolaborator disimpulkan.
- f. Menyiapkan peralatan pembelajaran (Lapangan, Cones, Bola Basket)

Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan tindakan diawali dengan guru mempersiapkan siswa, setelah itu guru memberikan motivasi, konsep gerakan operan dada (*chest pass*) bola basket yang benar. Penjelasan dimulai dari tahapan awal hingga akhir:

Tahap Awal,meliputi :

- a. Sikap Kaki
- b. Sikap Badan dan Pandangan
- c. Sikap Lengan

Tahap Pelaksaan, meliputi :

- a. Sikap Kaki
- b. Sikap Badan dan Pandangan
- c. Sikap Lengan

Tahap Akhir, meliputi :

- a. Sikap Kaki
- b. Sikap Badan dan Pandangan
- c. Sikap Lengan

Setelah ketiga tahap selesai peserta didik dituntut melihat secara langsung gerakan operan dada (*chest pass*) bola basket yang dilakukan masing-masing peserta didik, video gerakan



ini diperlambat sehingga pesertadidik dapat melihat gerakan secara bertahap dan detail guna menyadari gerakan yang kurang tepat dilakukan.

Hasil Observasi

Pengamatan yang di lakukan kolaborator selama berlangsungnya pembelajaran memberikan hasil sebagai berikut :

1. Peserta didik masih belum baik melakukan gerakan operan dada (*chest pass*) bola basket karena tiap masing-masing berbeda motoriknya.
2. Bola basket sebenarnya diganti dengan menggunakan media variasi bola, anak-anak pun terlihat semangat karena memudahkan gerakdasarnya.
3. Peserta didik sudah cukup baik saat melakukan ke pelaksanaan gerak tetapi masih ada yang kurang ke tahapan sikap akhir yaitu (*follow through*) karena terkadang melupakannya.
4. Masih ada beberapa peserta didik yang tidak fokus dengan gerakannya karena bercanda berlebihan tetapi tetap kami tegur.

Peserta didik saat proses pembelajaran menjadi lebih terarah dan menarik karena peserta didik dapat gerakan operan dada (*chest pass*) bola basket tersebut. Meskipun ada beberapa peserta didik yang masih mengalami kesulitan melakukan operan dada (*chest pass*) bola basket.

Analisis dan Refleksi

Peneliti dan kolaborator sepakat bahwa tujuan dan pembinaan untuk proses pembelajaran yang telah dilakukan seperti yang dijelaskan agar peserta didik dapat melakukan gerakan operan dada (*chest pass*) bola basket yang baik dan benar, kondisi lapangan sudah cukup optimal dengan penggunaan media variasi bola untuk memudahkan peserta didik dalam melakukan gerakan operan dada (*chest pass*) bola basket dan pembelajaran guna meningkatkan hasil belajarnya.

Penilaian Siklus 1

Peserta didik harus melakukan gerakan operan dada (*chestpass*) bola basket sehingga memiliki prosentase kemampuan sebesar 100% maka peserta didik dianggap mampu melakukan operan dada (*chestpass*) bola basket dengan penggunaan media variasi bola diharapkan dapat menarik perhatian peserta didik dari segi tekstur maupun fungsinya.

Dari hasil diskusi dengan kolaborator, maka penelitian ini dinyatakan sudah mampu meningkatkan hasil belajar operan dada (*chestpass*).

Hasil observasi yang diperoleh selama berlangsungnya tindakan siklus I adalah sebagai berikut :

- a) Peserta didik mulai sadar konsep mendasar dan makna dari pembelajaran operan dada (*chest pass*) bola basket.
- b) Peserta didik mampu melakukan gerakan operan dada (*chest pass*) bola basket mulai dari sikap awal, pelaksanaan gerak hingga sikap akhir.
- c) Peserta didik mampu melakukan pelaksanaan gerak dengan sikap badan, pandangan, sikap kaki dan tangan secara baik dan benar.
- d) Peserta didik mampu terlihat ada perubahan disiplin yang baik karena sudah siap dan tertib sebelum pembelajaran segera mulai.
- e) Peserta didik lebih memperhatikan arahan dari guru dan suasana pembelajaran



berlangsung lebih efektif dan kondusif.

- f) Peserta didik mampu melakukan gerakan operan dada (*chestpass*) bola basket dengan baik dengan benar secara maksimal sesuai aspek penilaiannya.

Tujuan dari pembelajaran pertama ini adalah peserta didik mulai merasa dan menikmati saat pembelajaran operan dada (*chest pass*) bola basket yang dilakukan dan menerapkan sebagai upaya peningkatan hasilbelajar dalam pembelajaran operan dada (*chest pass*) bola basket dan mengaplikasikan kedisiplinannya. Peserta didik dapat memahami tahapan-tahapan gerakan operan dada (*chest pass*) bola basket. Ada hal yang menarik dapat penulis lihat yaitu beberapa peserta didik mengingatkan temannya yang sedang bercanda atau tidak serius ia inisiatif menegur tanpa ada arahan untuk menghasilkan gerakan operan dada (*chest pass*) bola basket yang terbaik. Peneliti dan kolaborator berhasil telah menemukan cara terbaik untuk kegiatan pembelajaran operan dada (*chest pass*) bola basket.

HASIL dan PEMBAHASAN

Setelah dilakukan tes awal untuk mengetahui kondisi peserta didik sebelum menggunakan media variasi bola diperoleh prosentase sebanyak 86,1%, lalu hasil tersebut dijadikan acuan atau target sebagai data guna melihat perkembangan hasil belajar peserta didik. Prosentase hasil penelitian setelah dilakukan siklus I sebanyak 100% dan test akhir menggunakan bola basket 100% . hasil tersebut kemudian dianalisis untuk melihat setelah dilakukan peningkatan kemampuan operan dada (*chestpass*) bola basket dari media variasi bola dengan demikian hasilnya cukup signifikan.

Setelah mengikuti proses pembelajaran operan dada (*chest pass*) bolabasket menggunakan media variasi bola diperoleh hasil penilaian sebagai berikut : nilai terendah 75 nilai tertinggi 94 nilai rata-rata 84.

Table 4.1 Distribusi Hasil Test Siklus I

Interval	Frekuensi Absolut	Presentase Relatif %	Nilai Tengah
75-77	5	13,9	76
78-80	8	22,2	79
81-83	4	11,1	82
84-86	9	25	83
87-89	2	5,6	86
90-92	5	13,9	91
93-95	3	8,3	92
Jumlah	36	100	589

Dari tabel distribusi tes awal terlihat bahwa dari 36 siswa , hanya 5 siswa yang mendapatkan nilai pas dengan KKM yang masuk ke rentang nilai 75-77 atau 13,9 % dari jumlah siswa. Sedangkan nilai siswa yang lebih dari nilai KKM atau kerentang 78-80 sebanyak 8 orang atau 22,2 % . Adapun nilai siswa pada test awal meraih nilai jauh diatas KKM yaitu ada 3 orang atau 8,3 % dan 4 siswa masuk kerentang 81-83 % atau 11,1 % , dan siswa lain yang masuk kerentang 84-86 atau 25% ada 9 siswa , rentang nilai 87-89 atau 5,6 % ada 2 siswa, rentang 90-92 atau 8,3 % ada 3 siswa.

Dengan demikian dapat disimpulkan untuk hasil belajar kemampuan peserta didik dari hasil data tes awal telah terjadi peningkatan dari 86,1% menjadi 100% pada siklus I. Peserta didik yang tuntas berjumlah 27 peserta didik (100%) dan dari hasil siklus I dinyatakan tuntas

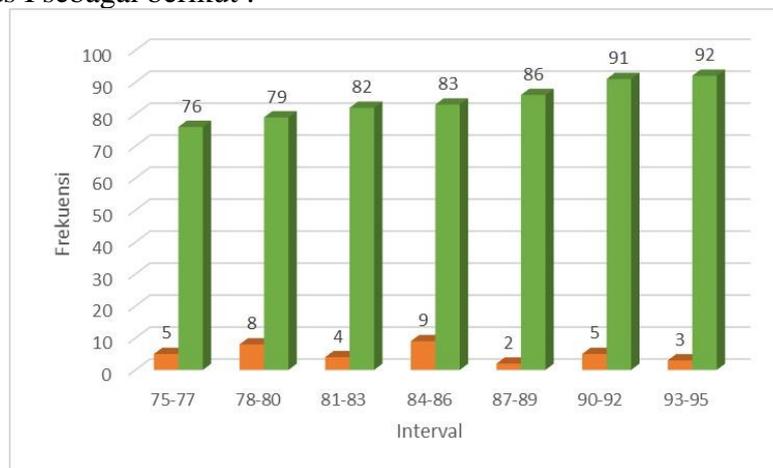


dan berhasil Berdasarkan penilaian aspek padah hasil test awal dapat diartikan bahwa peserta didik mengalami peningkatan pembelajaran operan dada (*chest pass*) bola basket.

Hasil penilaian siklus I

Setelah mengikuti proses pembelajaran operan dada (*chest pass*) bola basket menggunakan media variasi bola pembelajaran siklus I, diperoleh hasil penilaian sebagai berikut nilai terendah 75 nilai tertinggi 94, nilai rata-rata 84. Pada tahap siklus I sudah bisa dilihat prosentase 100% sehingga dapat disimpulkan bahwa menggunakan media variasi bola dapat meningkatkan hasil belajar siswa operan dada (*chest pass*) bola basket dengan berdasarkan sesuai aspek penilaian.

Adapun penilaian tersebut dapat dilihat dalam grafik hasil test operan dada (*chestpass*) bola basket siklus I sebagai berikut :



Gambar 4. Diagram Hasil Test Siklus I

Pengamatan Kolaborator

Peneliti dan kolaborator melihat kemajuan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran operan dada (*chestpass*) bola basket dan melihat test awal, Siklus I telah menemukan jawaban atas permasalahan penelitian bagaimana peningkatan hasil belajar siswa operan dada (*chest pass*) bola basket dengan menggunakan variasi bola. Bahwa dengan menggunakan variasi bola dapat meningkatkan hasil belajar operan dada (*chest pass*) bola basket dan peningkatan tersebut bersifat progresif disetiap siklusnya dengan signifikan.

Hasil belajar kemampuan gerak operan dada (*chest pass*) bola basket peserta didik hasil test awal nilai rata-ratanya 73, siklus I rata-ratanya 84. Untuk ketuntasan belajar peserta didik hasil test awal peserta didik dinyatakan tuntas 31 siswa (86,1%), pada siklus I peserta didik dinyatakan tuntas sebanyak 36 siswa (100%). Kondisi peserta didik kelas VII pada saat melaksanakan pembelajaran memiliki semangat dan motivasi yang tinggi karena dengan adanya variasi bola yang mempermudahnya. Peserta didik terlihat mengeluarkan percaya dirinya dari semua kemampuan dimilikinya dengan maksimal penelitian seperti ini tidak terhenti sampai disini selain dapat dikembangkan atau dimodifikasi oleh guru sekolah tersebut maupun peneliti sendiri dan hasil yang telah diraih akan tetap di pertahankan bahkan dapat ditingkatkan lagi ke ranah yang lebih baik

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini menjelaskan bahwa Hasil belajar kemampuan gerak operan dada (*chest pass*) bola basket peserta didik hasil test awal nilai rata-ratanya 73, siklus I rata-ratanya 84. Untuk ketuntasan belajar peserta didik hasil test awal peserta didik dinyatakan tuntas 31 siswa (86,1%), pada siklus I peserta didik dinyatakan tuntas sebanyak 36 siswa (100%) sehingga dapat disimpulkan



menggunakan modifikasi bola basket atau menggunakan variasi media bola dapat meningkatkan hasil belajar operan dada (chest pass) bola basket di SMP Negeri 158 Jakarta Timur.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Salim, (2008) Buku Pintar Bola Basket, Bandung: Nuansa.
- Ahmad Susanto, (2013) Teori Belajar & Pembelajaran di Sekolah Dasar, Jakarta: Prenadamedia Group.
- Alemdaro, U. (2012). The Relationship Between Muscle Strength , Anaerobic Performance , Agility , Sprint Ability and Vertical Jump Performance in Professional Basketball Players. *Journal of Human Kinetics*, 31, 149–158. <https://doi.org/10.2478/v10078-012-0016-6>
- Anas Sudjiono, (2003) Pengantar Statistik Pendidikan, Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Andayani, Asep Herry Hernawan, Novi Resmini, (2011) Pembelajaran Terpadu di SD Jakarta Universitas Terbuka.
- Budi, D. R., Hidayat, R., & Febriani, A. R. (2019). The Application of Tactical Approaches in Learning Handballs. *JUARA: Jurnal Olahraga*. <https://doi.org/10.33222/juara.v4i2.534>
- E. Mulyasa, (2012) Praktik Penelitian Tindakan Kelas, (Bandung, PT Remaja Rosdakarya.
- Eveline Siregar dan Hartini Nara, (2010) Teori Belajar Mengajar dan Pembelajaran, Bogor: Ghalia Indonesia.
- Gani, J. A., Yuda, A. K., & Izzuddin, D. A. (2022). Pengaruh Modifikasi Bola Plastik Terhadap Pembelajaran Passing Bawah Bola Voli Pada Siswa Smk Rismatek. *Jurnal Olahraga Kebugaran Dan Rehabilitasi (Joker)*, 2(1), 69-74.
- Izzuddin, D. A. (2022). Pengaruh Penggunaan Media Bola Karet Terhadap Kemampuan Passing Atas Permainan Bola Voli Pada Siswa SMP Negeri 2 Karawang Barat. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 6(1), 37-43.
- Kong, Z., Qi, F., & Shi, Q. (2015). The influence of basketball dribbling on repeated high-intensity intermittent runs. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 13(2), 117–122. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2015>
- Martha Dinata, (2008) Bola Basket Konsep & Teknik Bermain Bola Basket, Jakarta: Cerdas Jaya,
- Mikanda Rahmani, (2014) Buku Super Lengkap Olahraga, Jakarta: Dunia Cerdas.
- Nana Sudjana, (2010) Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar, Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nuril Ahmadi (2007) Permainan Bola Basket, Surakarta: Era Intermedia.
- Purwanto, (2016) Evaluasi Hasil Belajar, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rustanto, H. (2017). Meningkatkan Pembelajaran Shooting Bola Basket Dengan Menggunakan Media Gambar. *Pendidikan Olahraga*
- Samsudin, (2014) Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani, (Jakarta: PT Fajar Interpratama Mandiri.