

ABSTRAK

**MENINGKATKAN HASIL BELAJAR *PASSING DADA* MELALUI PENDEKATAN
PERLOMBAAN DENGAN MEDIA SASARAN PADA SISWA KELAS V SDN
PANYINGKIRAN III KABUPATEN SUMEDANG**

**Oleh
Juariah
NIP. 1963 0120 1984 1020 03**

Menyikapi kenyataan dilapangan bahwa peserta didik mengalami kesulitan dalam pembelajaran *passing dada* dalam bola basket. Berdasarkan permasalahan di atas, maka peneliti mencoba menerapkan pendekatan perlombaan dengan media sasaran. Pendekatan perlombaan dengan media sasaran merupakan media yang digunakan untuk melakukan *passing dada* menggunakan sasaran dalam permainan, sehingga siswa diharapkan tidak merasa jenuh dan takut dalam melakukan *passing dada*. Rumusan Masalah adalah bagaimana pendekatan perlombaan dengan pendekatan sasaran bisa meningkatkan hasil belajar *passing dada* pada siswa kelas V SDN Panyingkiran III Kabupaten Sumedang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hasil belajar *passing dada* melalui pendekatan perlombaan pada siswa kelas V SDN Panyingkiran III Kabupaten Sumedang.

Metode yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK), Penelitian ini dengan menggunakan desain model Kemmis & Mc Taggart yang dilakukan dalam tiga siklus. Jumlah siswa yang diteliti sebanyak 26 siswa.

Hasil Penelitian yang diperoleh melalui pendekatan perlombaan dengan pendekatan sasaran adalah dengan data awal sebanyak 9 siswa (35%) yang tuntas, dan sebanyak 17 siswa (65%) yang belum tuntas. Siklus I sebanyak 12 siswa (46%) yang belum tuntas dan sebanyak 14 siswa (54%) yang belum tuntas. Siklus II sebanyak 20 siswa (76%) yang tuntas, dan 6 siswa (24%) yang belum tuntas. Sedangkan pada siklus III sebanyak 24 siswa (92%) yang tuntas dan sebanyak 2 siswa (8%) yang belum tuntas.

Kata kunci: Pendekatan perlombaan dengan media sasaran, *passing dada* dalam bola basket.

Pendahuluan

Guru pendidikan jasmani dalam memberikan pembelajaran sebaiknya dikemas ke dalam permainan yang dirancang dalam suatu proses yang kondusif, sehingga diyakini dapat menghasilkan rasa senang bagi siswa dan dapat pula membina kesehatan dan rasa percaya diri. Walau bagaimanapun mengajarkan permainan harus tetap merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kurikulum pendidikan jasmani serta bagaimana taktik-taktik untuk siswa SD. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, guru di harapkan dapat mengajar dan menguasai berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan (olahraga) pembelajaran berkarakter (sportivitas, kejujuran, kerjasama, disiplin, dan bertanggung jawab), dan pembiasaan pola hidup sehat. Proses pembelajaran pendidikan jasmani berbeda sekali dengan mata pelajaran lain, pembelajaran di fokuskan pada pemberian materi secara teoritis yang di sampai kan di dalam kelas. Namun pada mata pelajaran pendidikan jasmani di fokuskan di luar sekolah sekaligus mempraktekan bagaimana materi itu di

pelajari. Kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani lebih dominan pada aktifitas unsur fisik untuk mencapai tujuan pembelajaran yang bersifat multi dimensi (aspek psikomotorik, kognitif, dan akfektif).

Kajian Pustaka

Sugiarto dkk. (2009, hlm. 2) mengemukakan pengertian bola basket yang mulai dikenal masyarakat yaitu:

Basket adalah salah satu cabang olahraga yang sangat digemari oleh kalangan anak muda, terutama di Amerika. Olahraga ini dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing beranggotakan lima orang. Kedua tim saling berlomba mencetak poin dengan cara memasukan bola ke keranjang lawan. Tim yang memiliki poin terbanyak adalah pemenangnya.

Adapun menurut Ridwan dll (2008, hlm. 29) tentang pengertian bola basket adalah:

Suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu. Setiap regu terdiri dari lima orang pemain. Adapun permainan ini bertujuan untuk mencetak nilai sebanyak-banyaknya dengan cara memasukan bola ke basket lawan dan mencegah lawan untuk mendapatkan nilai.

Passing adalah cara tercepat dan terefektif untuk memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lain. Menurut Sugiarto dkk (2009, hlm. 25) menyatakan bahwa "Passing adalah gerakan mengoper bola kepada 2 satu tim yang jarak nya jauh .ada 3 macam passing yang perlu kita kuasai,yaitu passing dada,passing atas kepala dan passing memantul".

Hasil akhir yang sempurna dari rangkaian operan yang baik adalah suatu operan kepada teman se-tim yang berada pada posisi bebas dekat dengan keranjang dan dengan mudah dapat memasukan bola ke dalam keranjang. Bantuan (*assist*) yang baik sama penting dan menariknya dengan mendapatkan angka. Ada tiga gerakan dasar cara mengoper bola.

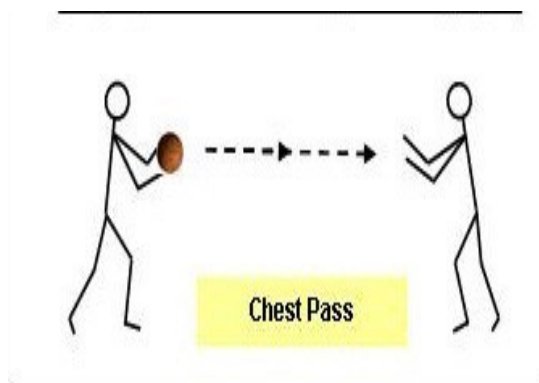
a) *Two Handed Chest Pass (operan dada)*

Cara melakukan operan ini adalah memegang bola setinggi dada dan dekat

dengan badan. Sikut ditekuk dan jari-jari terbuka memegang bola. Saat bola dilepaskan, lengan dan tangan diluruskan dengan telapak menghadap ke luar. Jenis operan ini adalah yang paling akurat.

b) Begitu pula dengan teknik operan dada menurut Sugiarto dkk. (2009, hlm. 26) yang menyatakan cara melakukan operan dada yaitu:

Peganglah bola di depan dada dengan kedua tangan. Posisi ibu jari harus dibelakngbola sementara keempat jari yang lain berada disamping bola. Pegang bola dengan kuat lalu putarlah pergelangan tangan sehingga menghadap ke belakang. Langkahkan kaki kanan atau kiri. Kemudian doronglah bola dengan cara menghentakan ke depan kearah teman. Ketika dorongan tangan sudah sejajar, lepaskan bola dari pergelangan tangan. Jari-jari tangan kamu harus mengarah ke mana bola akan dioper.



Gambar 2.1
Gerakan *Chest Pass* Bola Basket, (Zamil , 2012, hlm. 20)

c) Passing Dada (*Chest pass*)

Passing dada (*chest pass*) adalah operan bola yang dilakukan dengan cara memegang bola setinggi dada dan dekat dengan badan. Passing dada ini adalah bagian dari tiga gerak dasar pada bola basket yaitu *passing*.

Sutrisno dan Marlani (2009, hlm. 15) menerangkan awal gerakan *passing chest pass*, yaitu

(1) Sikap Permulaan

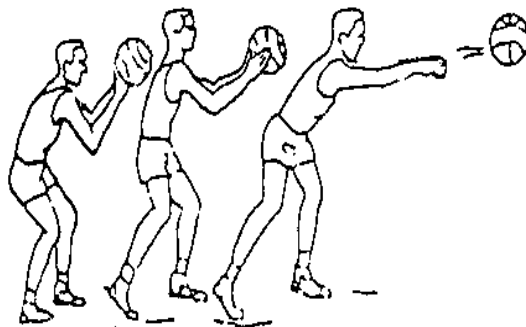
Sikap badan berdiri tegak, kedua kaki agak renggang atau berdiri kuda-kuda (kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang). Bola dipegang di depan setinggi dada. Letak kedua tangan seperti pada waktu menangkap bola yaitu setinggi dada. Jari-jari menuju ke atas dan samping bola. Bola hanya dipegang dengan jari dan ibu jari saja. Kedua sikut bengkok di samping. Kedua lutut agak bengkok seandainya. Togok bagian atas boleh tegak atau sedikit condong ke depan.

(2) Gerakan Pelaksanaan

Kedua bahu dan kedua didorongkan ke depan sehingga kedua sikut lurus dengan dibantu gerakan loncatan atau lentingan pergelangan tangan. Kedua tangan dan kedua bahu tidak kaku, harus santai. Pada waktu operan ke depan, kedua tangan diputar ke dalam. Ibu jari tetap di belakang bola, jari tidak boleh di bawah bola. Apabila mengoperkan bola depan, berat badan dipindahkan ke kaki depan sehingga menambah kekuatan operan.

(3) Gerakan Lanjutan

Setelah bola terlepas dari tangan, akan terjadi gerakan lanjutan. Tapak tangan hadapkan ke arah jalannya bola, dan kedua tangan, pergelangan tangan, serta lengan hendaknya lurus pada saat bola dilepaskan mengikuti arah bola.



Gambar 2.3

Gambar Sikap *Chest Pass*. Sutrisno dan Marlani (2007, hlm. 18)

d) Teori Perlombaan

Perlombaan mengacu pada kesenangan pertumbuhan dan perkembangan anak, dengan permainan bisa melatih anak dalam berbagai keterampilan yang baru dan menyempurnakannya. Menurut Kusmaedi (2009, hlm. 4) permainan adalah :

Suatu kegiatan yang di dalamnya terdapat aturan-aturan yang merupakan kesepakatan dari komunitas tertentu. Dalam permainan unsur-unsur kesenangan dan kepuasan tetap ada. Dengan kata lain aktivitas bermain yang dilakukan dalam rangka mencari kesenangan dan kepuasan.

Maka dari itu untuk membuat supaya permainan bola basket khususnya pada passing *chest pass* lebih menarik dan menyenangkan maka salah satu permainan yang erat kaitannyadengan bola basket dan *chest*

pass dimodifikasi sedemikian rupa sehingga menjadi suatu permainan yang menyenangkan. Bishop dan Curtis (2005, hlm. 3) menyatakan bahwa:

Salah satu tempat utama bagi permainan (tempat bermain) anak-anak kontemporer mempengaruhi apa yang dimainkan oleh anak-anak. Mereka juga mengilustrasikan “cara pandang” anak-anak dan orang dewasa yang sangat berbeda mengenai aktivitas bermain dan lingkungan bermain.

Maka dari itu lingkungan sang atlah mempengaruhi untuk perkembangan anak dalam bermain. Permainan juga merupakan suatu tujuan aktivitas rekreasi dengan tujuan bersenang-senang, mengisi waktu luang, atau berolahraga ringan. Permainan biasanya dilakukan sendiri atau bersama-sama dengan tujuan ingin mencari kesenangan yang bisa dianggap

sebagai suatu penghilang kejenuhan

e) Gerak Dasar *Chest Pass* Bola Basket

- 1) Melakukan *chest pass* ke dinding sebanyak mungkin selama tiga menit dan diperlombakan (tanpa ditentukan jarak dan ketinggian)
- 2) Melakukan *chest pass* ke dinding sebanyak mungkin selama tiga menit dan diperlombakan (dengan

dalam aktivitas sehari-hari

- jarak 1 meter tanpa ditentukan ketinggian sasaran).
- 3) Melakukan *chest pass* ke dinding sebanyak mungkin tiga menit dan diperlombakan dengan teman (dengan jarak 1 meter dan dengan ketinggian 1,5 meter).

Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*). Permasalahan dalam penelitian ini bertujuan untuk melaksanakan perbaikan pembelajaran pendidikan jasmani dalam satu kelas saja.

Sampel yang digunakan adalah seluruh siswa kelas V SDN Panyingkiran III sebanyak 26 siswa. Waktu penelitian yang dibutuhkan selama 3 minggu pada bulan Januari 2017. Dimulai Pada pukul 07.30 sd selesai. Dilakukan sebanyak tiga siklus.

Prosedur Penelitian

- a. Tahapan Perencanaan Tindakan, disusun berdasarkan masalah yang hendak dipecahkan.
- b. Tahapan Pelaksanaan Tindakan, peneliti merencanakan perbaikan terhadap kondisi awal yang di anggap kurang baik dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani tentang *passing dada* melalui pendekatan perlombaan sasaran.
- c. Tahapan Observasi, yang bertujuan untuk mendapatkan informasi atau keterangan mengenai proses pembelajaran.
- d. Tahapan Refleksi, merupakan kegiatan analisis-sintesis, interpretasi, dan eksplanasi (penjelasan) terhadap semua informasi yang diperoleh dari pelaksanaan tindakan.

- e. Setiap informasi yang didapatkan akan dikaji dan dipahami bersama oleh praktisi dan peneliti.

Instrumen Penelitian

- a. Lembar Observasi. Teknik observasi atau pengamatan pada mulanya dikembangkan dalam penelitian etnografi, yaitu studi tentang suatu budaya.
- b. Lembar Aktivitas Siswa. Alat yang digunakan dalam mengobservasi adalah lembar observasi yang berisi tentang sejumlah aspek-aspek yang diamati dan kriteria yang dijadikan acuan kegiatan selama proses pembelajaran
- c. Tes Praktek Passing Dada, Tes praktik ini digunakan untuk mengevaluasi hasil belajar pembelajaran, khususnya mengenai penguasaan terhadap gerak dasar *chest pass* bola dalam permainan bola basket.
- d. Lembar Wawancara. Wawancara adalah percakapan dengan suatu maksud tertentu yang digunakan untuk mendapatkan informasi optimal mengenai apa yang dipikirkan, dirasakan, direncanakan, dilakukan, dan dikerjakan baik secara individu maupun kolektif.

Validasi Data

- a. **Member check.** Dilakukan untuk mengecek kebenaran dan keshahihan data.
- b. **Triangulasi.** Dilakukan dengan mengecek keabsahan data dengan sumber lain dan didiskusikan dengan pembimbing setelah dilakukannya penelitian.
- c. **Audit Trail.** *Audit Trail* adalah untuk mengecek kebenaran prosedur dan metode pengumpulan data dengan cara mendiskusikannya dengan teman sejawat yang berpengalaman dalam melakukan penelitian atau pembimbing yang bersangkutan.
- d. **Expert Opinion.** *Expert opinion* yaitu pengecekan terakhir terhadap keshahihan temuan-temuan penelitian kepada pakar yang professional dalam bidang ini.

Hasil Penelitian

Hasil Penelitian yang diperoleh melalui pendekatan perlombaan dengan pendekatan sasaran adalah dengan data awal sebanyak 9 siswa (35%) yang tuntas, dan sebanyak 17 siswa (65%) yang belum tuntas. Siklus I sebanyak 12 siswa (46%) yang belum tuntas dan

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan perlombaan dengan pendekatan sasaran dapat meningkatkan

sebanyak 14 siswa (54%) yang belum tuntas. Siklus II sebanyak 20 siswa (76%) yang tuntas, dan 6 siswa (24%) yang belum tuntas. Sedangkan pada siklus III sebanyak 24 siswa (92%) yang tuntas dan sebanyak 2 siswa (8%) yang belum tuntas.

hasil belajar passing dada pada siswa kelas V SDN Panyingkiran III Kabupaten Sumedang.

Daftar Pustaka

- Ridwan, I dan Sulaeman, I. (2008). *Olahraga Permainan Bola Kecil dan Bola Besar*. Bandung: Widya Duta Grafika.
- Salim, A. (2008). *Buku Pintar Bola Basket*. Bandung: Nuansa.
- Sutrisno dan Marlani, Y. (2007). *Pemain Basket Berprestasi*. Jakarta Barat: Musi Perkasa Utama
- Sugiarto, dkk. (2009). *Langkah Menjadi Pemain Basket Hebat*. Jakarta Pusat: Bina Sarana Pustaka
- Sugiono. (2010). *Pengertian Desain Penelitian*. [Online] tersedia di <http://fourseasonnews.blogspot.com>. Diakses 18 Mei 2012
- Sutrisno dan Marlani, Y. (2007). *Pemain Basket Berprestasi*. Jakarta Barat: Musi Perkasa Utama