

UPAYA PENINGKATAN KETEPATAN *LONG JUMP SHOOT* MELALUI ALAT BANTU BERMAIN PADA SISWA KELAS XII SMAN 1 KOTA JAMBI

FARID WAJDI

SMA Negeri 1 Jambi Provinsi Jambi

Faridsma5@yahoo.co.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan perencanaan, tindakan, observasi refleksi dan penerapan modifikasi alat bantu dalam meningkatkan Ketepatan *Long Jump Shoot* Melalui Alat Bantu Bermain Pada Siswa Kelas XII SMAN 1 Kota Jambi semester genap tahun pelajaran 2018/2019. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan sebanyak tiga kali pertemuan pada siklus I dan siklus II melalui empat tahapan yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Data penelitian ini adalah Ketepatan *Long Jump Shoot* Melalui Alat Bantu Bermain Basket. Sumber data atau sampel dalam penelitian ini adalah siswa Kelas XII SMAN 1 Kota Jambi semester genap tahun pelajaran 2018/2019 yang berjumlah 33 orang. Pengumpulan data Ketepatan *Long Jump Shoot* Melalui Alat Bantu Bermain Basket dilakukan dengan memberikan soal-soal latihan dan menggunakan lembar penilaian proses gerak menembak bola pada siklus I dan siklus II. Data yang terkumpul dianalisis secara kuantitatif dan kualitatif. Hasil analisis kuantitatif dan *Long Jump Shoot* bola menunjukkan bahwa jumlah siswa yang tuntas pada data awal pencapaian KKM hanya mencapai 12,12% atau 4 orang, kemudian meningkat pada siklus I menjadi 39,39% atau 13 orang, setelah diadakan tindakan siklus II mengalami peningkatan hasil belajar sebanyak 81,82% atau 27. Hasil analisis kualitatif menunjukkan bahwa terdapat peningkatan melalui modifikasi alat bantu. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pembelajaran penjas melalui alat bantu dapat meningkatkan *Long Jump Shoot* siswa Kelas XII SMAN 1 Kota Jambi semester genap tahun pelajaran 2018/2019.

Kata Kunci: long jump shoot, alat bantu bermain.

ABSTRACT

This study aims to describe planning, action, observation, reflection and application of modifications to assistive devices in increasing the accuracy of Long Jump Shoot Through Play Aids for Class XII Students of SMAN 1 Jambi City, even semester of the 2018/2019 academic year. This research is a classroom action research conducted in three meetings in cycle I and cycle II through four stages, namely planning, implementing, observing and reflecting. The data of this research is the Accuracy of Long Jump Shoot Through Aid to Play Basketball. The data source or sample in this study were 33 students of Class XII at SMAN 1 Jambi City, even semester of the 2018/2019 academic year. Data collection on the Accuracy of Long Jump Shoot Through Basketball Playing Aid was carried out by providing practice questions and using assessment sheets for the process of shooting the ball in cycle I and cycle II. The collected data were analyzed quantitatively and qualitatively. The results of the quantitative analysis and the Long Jump Shoot of the ball showed that the number of students who completed the initial KKM achievement data only reached 12.12% or 4 people, then increased in cycle I to 39.39% or 13 people, after the second cycle action increased learning outcomes as much as 81.82% or 27. The results of the qualitative analysis showed that there was an increase through the modification of tools. Based on the results of this study it can be concluded that physical education learning through assistive devices can improve the Long Jump Shoot of Class XII students of SMAN 1 Jambi City even semester of the 2018/2019 academic year.

Keywords: long jump shoot, playing aids.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani pada hakikatnya bertujuan untuk mencapai perkembangan yang optimal secara jasmaniah, mental dan sosial dari individu yang utuh dan pandai menyesuaikan diri melalui pelajaran yang terarah dan partisipasi dalam olahraga yang dipilih, aktivitas ritmis dan senam yang dilaksanakan sesuai dengan standar sosial dan kesehatan. Pendidikan jasmani dan olahraga pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik (jasmani) dan olahraga untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik mental serta emosional. Pendidikan jasmani dan olahraga memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total dari pada hanya menganggapnya sebagai seorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya (Danardono dkk, 2019).

Masa anak-anak hingga remaja merupakan masa dimana pertumbuhan dan perkembangan organ-organ tubuhnya sedang berlangsung dan bersifat terpadu. Perkembangan yang satu berkaitan erat dan mempengaruhi aspek perkembangan lainnya. Pada usia sekolah dasar hingga remaja perkembangan fisik merupakan kepedulian guru. Pada usia sekolah dasar perkembangan fisik akan amat erat kaitannya dengan perkembangan kognitif. Sedangkan masa remaja lebih banyak membutuhkan aktifitas fisik. Melalui aktivitas fisik mereka mampu menghayati konsep-konsep yang belum dikenalnya. Disinilah pendidikan jasmani ikut andil bagian dalam perkembangan seseorang (Fachry, 2019).

Permainan mempunyai manfaat yang sangat besar bagi mereka yang memainkannya karena adanya pengaruh positif, baik terhadap individu maupun kelompok terutama terhadap aspek fisik, mental dan moral. Permainan sangat besar pengaruhnya bagi pertumbuhan dan perkembangan siswa terutama karena karakteristik permainan yang mengutamakan kerjasama kelompok dan dapat mengembangkan kemampuan penalaran disamping dapat mengembangkan kemampuan gerak, sikap serta kesegaran jasmani (Fakhran dkk, 2018).

Bermain, olahraga dan pendidikan jasmani melibatkan bentuk-bentuk gerakan, dan ketiganya dapat melumat secara pas dalam konteks pendidikan jika digunakan untuk tujuan-tujuan pendidikan. Bermain dapat membuat rileks dan menghibur tanpa adanya tujuan pendidikan, seperti juga olahraga tetap eksis tanpa adanya tujuan pendidikan. Misalnya olahraga profesional dianggap tidak punya misi kependidikan apa-apa, tetapi tetap disebut sebagai olahraga. Olahraga dan bermain dapat eksis meskipun secara murni untuk kepentingan kesenangan, untuk kepentingan pendidikan atau untuk kombinasi keduanya. Kesenangan dan pendidikan tidak harus dipisahkan secara eksklusif, keduanya dapat dan harus beriringan bersama (Mualif, 2018; Purnomo dkk, 2018).

Setiap cabang olahraga memerlukan keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan internalisasi nilai-nilai. Salah satu cabang olahraga yang memerlukan hal tersebut adalah cabang olahraga bola basket. Bola basket merupakan cabang olahraga yang cukup familiar di kalangan remaja. Salah satu gerak dasar bermain bola basket adalah melakukan tembakan ke keranjang (Riyanto dkk, 2018). Menembak bola merupakan usaha dari seorang pemain untuk memainkan bola dengan tangan untuk mencetak gol ke keranjang lawan. Menembak bola merupakan gerak dasar yang penting pada bola basket. Observasi yang dilakukan peneliti melihat bahwa terdapat beberapa masalah dalam permainan bola basket misalnya siswa lebih suka menunggu bola datang dari pada bergerak mengejar bola dan dalam hal menembak bola, siswa sering menembak bola tidak tepat sehingga laju bola tersebut tidak tepat pada sasaran yang diberikan, begitu juga perkenaan bola dengan tangan selalu salah dan tidak sesuai dengan teknik dasar yang sebenarnya (Rozi dkk, 2019).

Alat bantu merupakan alat-alat yang digunakan oleh pendidik dalam menyampaikan materi pembelajaran. Alat bantu ini lebih sering disebut alat peraga karena berfungsi untuk membantu dan mempraktikkan sesuatu dalam proses pendidikan dan pengajaran. Jelas pula pengertian atau pengetahuan yang diperoleh. Dengan perkataan lain, alat peraga ini

dimaksudkan untuk mengerahkan indera sebanyak mungkin suatu objek sehingga mempermudah persepsi (Sobarna, 2018; Utomo, 2018; Yuliandra dkk, 2019).

Untuk mengajarkan bola basket tentunya guru pendidikan jasmani tidak harus menggunakan lapangan yang luas dengan ukuran yang sebenarnya. Guru bisa menggunakan lapangan upacara di sekolah, yang tentunya bola dan peraturan dalam permainan juga ikut dimodifikasi. Bukan hanya sarana dan prasarananya saja yang dimodifikasi, namun materinya dan cara penilaiannya pun ikut dimodifikasi (Rubiana, 2017).

Salah satu pendekatan untuk mengatasi permasalahan tersebut dan mengakomodasi setiap perubahan individu dan mendorongnya ke arah perubahan yang lebih baik, yaitu dengan pendekatan modifikasi. Efektivitas pembelajaran permainan bola basket pada pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan melalui modifikasi sangatlah tepat dilakukan, karena selain adanya variasi mengajar dan penyesuaian terhadap kemampuan anak membuat mereka tidak cepat bosan, termotivasi dan bergairah untuk bergerak (Fajri, 2018).

Dilihat dari pengamatan atau data awal yang dilakukan peneliti, masalah yang terjadi di SMA Negeri 1 Kota Jambi pada kelas XII terdapat 29 siswa atau 87,88% yang belum tuntas atau kurang aktif dalam pembelajaran bola basket dari jumlah keseluruhan 33 siswa, dimana siswa masih kurang penguasaan gerak dasar menembak bola. Jika ditelusuri lebih cernat lagi yang dapat menguasai gerak dasar menembak bola tidak lebih dari 25-30%. Maka pencapaian KKM (kriteria ketuntasan minimal) masih rendah atau masih terdapat 75% siswa yang belum bisa mencapai kriteria kelulusan.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*) yang bersifat deskriptif dan bertujuan untuk efektivitas pembelajaran mengoper dan menembak bola pada permainan Basket melalui modifikasi alat bantu pada SMA Negeri 1 Kota Jambi.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) dalam materi pelajaran Basket melalui modifikasi alat bantu bola. Secara garis besar model penelitian tindakan kelas (PTK) terbagi atas empat tahapan yang lazim dilalui, yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan, (3) pengamatan dan (4) refleksi. Penelitian ini dilaksanakan secara bersiklus, yaitu siklus yang satu dengan yang lainnya merupakan rangkaian yang saling berkaitan. Untuk memecahkan permasalahan maka dilakukan perencanaan tindakan dan observasi pelaksanaan, direfleksi untuk mengetahui hasil pelaksanaan tindakan. Siklus dalam penelitian ini terdapat 2 siklus.

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 31 Januari sampai dengan 28 Februari 2019, di SMA Negeri 1 Kota Jambi. Subjek penelitiannya adalah siswa kelas XII SMA Negeri 1 Jambi, dengan jumlah siswa 33 orang terdiri dari 16 siswa laki-laki dan 17 siswa perempuan. Variabel dalam penelitian ini adalah modifikasi alat bantu.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah teknik tes, teknik observasi dan teknik dokumentasi. Teknik analisa data, analisis yang digunakan adalah analisis kualitatif dan kuantitatif, yang mana data yang dikumpulkan berupa uraian tentang perkembangan atau kegiatan belajar mengajar dianalisis secara kualitatif. Indikator keberhasilan penelitian tindakan kelas ini adalah terjadinya peningkatan Belajar Long Jump Shoot melalui modifikasi alat bantu bola pada Kelas XII SMAN 1 Kota Jambi semester genap tahun pelajaran 2018/2019. Menurut kriteria ketuntasan minimal (KKM) yang ditetapkan oleh pihak sekolah, standar ketuntasan minimal untuk setiap individu yaitu nilai 70 dan mencapai tuntas secara klasikal 80% dari jumlah siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Data Awal Belajar Long Jump Shoot Kelas XII SMAN 1 Jambi.

Kriteria Ketuntasan	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
0 – 69	Tidak tuntas	29	87,88
70 – 100	Tuntas	4	12,12
	Jumlah	33	100

Tabel 2 Deskripsi Ketuntasan Belajar Long Jump Shoot Kelas XII SMAN 1 Jambi Siklus I

Kriteria Ketuntasan	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
0 – 69	Tidak Tuntas	20	60,61
70 – 100	Tuntas	13	39,39
	Jumlah	33	100

Tabel 3 Deskripsi Ketuntasan Belajar Long Jump Shoot Kelas XII SMAN 1 Jambi Siklus II.

Kriteria Ketuntasan	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
0 – 69	Tidak Tuntas	6	18,18
70 – 100	Tuntas	27	81,82
	Jumlah	33	100

Berdasarkan analisis kuantitatif, terlihat bahwa pada dasarnya pelaksanaan pembelajaran melalui modifikasi alat bantu bola memberikan perubahan pada aspek Belajar Long Jump Shoot siswa Kelas XII SMAN 1 Kota Jambi yang seimbang dan merata, yaitu terjadi peningkatan dari siklus I ke siklus II.

Pada tabel 1 Yang berisikan data awal siswa Kelas XII SMAN 1 Kota Jambi, bahwa pencapaian KKM hanya mencapai sebanyak 4 siswa termasuk dalam kategori tuntas dan presentase 12,12% dan 29 siswa dengan presentase 90,91% termasuk dalam kategori tidak tuntas pada saat sebelum penelitian. Pada tabel 2 yaitu siklus I, jumlah siswa yang termasuk dalam kategori tuntas adalah 13 siswa dengan presentase 39,39% dan 20 siswa dalam kategori tidak tuntas dengan presentase 60,61%.

Kemudian diadakan tindakan pada tabel 3 yaitu siklus II, siswa yang termasuk dalam kategori tuntas mengalami peningkatan sebanyak 27 siswa dengan presentase 81,82%. Sehingga siswa yang masih belum tuntas hanya 6 siswa atau 18,18%. Secara keseluruhan banyaknya siswa mengalami peningkatan hasil belajar, siswa mengalami peningkatan baik dari aspek kognitif, afektif dan psikomotor.

Siklus I dilaksanakan sebanyak tiga kali pertemuan, untuk tes hasil Belajar Long Jump Shoot pada permainan Basket dilakukan pada pertemuan ketiga. Selain itu, setiap pertemuan telah diatur pembelajaran yang akan diajarkan sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran agar dalam mengajar ada target bahwa dalam pertemuan tersebut ada beberapa item yang diajarkan. Temuan-temuan penelitian pada pertemuan pertama dapat diuraikan sebagai berikut: 1). Masih ada siswa yang asik bermain dan tidak memperhatikan pelajaran, 2). Dalam pelaksanaan pembelajaran, hanya sebagian siswa yang terlihat aktif sedangkan sebagiannya lagi terlihat pasif, 3). Masih ada siswa yang ragu-ragu dan belum benar dalam melakukan gerakan, 4). Masih banyak siswa yang kurang memperhatikan guru pada saat menjelaskan.

Seperti halnya pada siklus I, siklus II dilaksanakan sebanyak tiga kali pertemuan dan satu pertemuan untuk tes hasil Belajar Long Jump Shoot pada permainan Basket.

Adapun temuan-temuan yang diperoleh pada siklus II sebagai berikut: 1). Sebagian besar siswa telah belajar dan bekerja sama dalam kelompok pada saat proses pembelajaran, 2). Dalam pelaksanaan pembelajaran, sebagian besar siswa sudah terlihat aktif dalam aktivitas melalui modifikasi alat bantu bola, 3). Sebagian besar siswa tampak gembira dan semangat dalam proses pembelajaran, 4). Sebagian besar siswa sudah mulai berani melakukan gerakan tanpa adanya keraguan, 5). Sebagian besar siswa telah memperhatikan guru pada saat menjelaskan.

Peningkatan hasil Belajar Long Jump Shoot melalui modifikasi alat bantu bola pada permainan Basket siswa Kelas XII SMAN 1 Kota Jambi mencapai nilai rata-rata 72 atau dalam kategori memuaskan. Bila ditinjau dari presentase ketuntasan belajar siswa pada siklus II, mencapai 81,82% (tuntas) dari jumlah frekuensi 27 siswa.

KESIMPULAN

Sesuai hasil analisis data yang menunjukkan bahwa ada perubahan dan peningkatan yang signifikan hasil belajar Belajar Long Jump Shoot pada permainan Bola Basket siswa Kelas XII SMAN 1 Kota Jambi, dimana pada siklus I presentase kelulusan siswa Kelas XII SMAN 1 Kota Jambi sebesar 39,39%, dan meningkat pada siklus II dengan presentase kelulusan sebesar 81,82%. Dengan hasil analisis data ini, maka penggunaan modifikasi alat bantu bola dapat memacu siswa untuk mengikuti proses pembelajaran dengan baik, gembira, sungguh-sungguh dan memperhatikan dengan baik pembelajaran yang diajarkan khususnya pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa melalui modifikasi alat bantu bola dapat meningkatkan hasil Long Jump Shoot pada siswa mata pelajaran penjas, khususnya pada materi Long Jump Shoot dalam permainan bola basket. Oleh karena itu penulis memberikan saran sebagai berikut: 1). Guru diharapkan dapat menggunakan modifikasi alat bantu bola sebagai suatu alternatif pada mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan untuk meningkatkan hasil belajar Belajar Long Jump Shoot pada permainan Bola Basket, 2). Bagi siswa, agar fokus pada pembelajaran yang sedang dipelajari, 3). Bagi sekolah, agar menyediakan atau memperbaharui sarana dan prasarana pembelajaran olahraga. Perlunya diperbanyak referensi atau sarana olahraga khususnya yang mendukung proses pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Danardono, H., & Pratama, A. Y. (2019). UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LAYUP BOLA BASKET MENGGUNAKAN ALAT BANTU PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS XI MIA 5 SMA NEGERI 1 SUKOHARJO. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 5(1).
- Fachry S, A. N. D. I. (2019). Persepsi Siswa Terhadap Kinerja Guru Penjas Pada SMA Negeri 1 Bulukumba (Doctoral Dissertation, UNIVERSITIAS NEGERI MAKASSAR).
- Fajri, M. (2018). HUBUNGAN ANTARA MOTIVASI BELAJAR DENGAN PRESTASI BELAJAR PESERTA DIDIK PADA MATA PELAJARAN PENJASKES KELAS X DI SMA SEKOLAH RAKYAT BABELAN-BEKASI. *Genta Mulia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 9(2).
- Fakhran, A., Ifwandi, I., & Jafar, M. (2018). EVALUASI PEMANFAATAN MEDIA MODIFIKASI DALAM PEMBELAJARAN DI SMA SE-KABUPATEN ACEH BARAT DAYA. *Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 4(2).

- Mualif, A. (2018). Pelaksanaan Permainan Kecil Terhadap Minat Siswa Dalam Pembelajaran Penjaskes Di SMA Negeri 1 Kota Pariaman (Doctoral Dissertation, Universitas Negeri Padang).
- Purnomo, E., Jermaina, N., & Marheni, E. (2018). Perspektif Anak Remaja Terhadap Penjaskes.
- Riyanto, P., & Kuswoyo, D. D. (2019). Pengaruh Model Pembelajaran Jigsaw Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribble Bola Basket. *Musamus Journal Of Physical Education And Sport (MJ PES)*, 2(01), 1-9.M
- Rozi, F., Hidasari, F. P., & Haetami, M. (2019). Hubungan Kepribadian Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sma Negeri 9 Pontianak. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 9(2).
- Rubiana, I. (2017). Pengaruh Pembelajaran Shooting (Free Throw) Dengan Alat Bantu Rentangan Tali Terhadap Hasil Shooting (Free Throw) Dalam Permainan Bola Basket. *Jurnal Siliwangi: Seri Pendidikan*, 3(2).
- Sobarna, A. (2018). Penerapan Modifikasi Alat Bantu Terhadap Minat Siswa Dalam Pembelajaran Tolak Peluru. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 18(2), 103-108.
- Utomo, A. W. B. (2018). Penerapan Alat Bantu Pembelajaran Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Tinggi Gaya Straddle Pada Siswa Kelas X 1 SMA Negeri 1 Pacitan. *Jurnal Pendidikan Modern*, 3(2), 32-36.
- Yuliandra, R., & Fahrizqi, E. B. (2019). Pengembangan Model Latihan Jump Shoot Bola Basket. *Journal Of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, And Training)*, 3(1), 51-55.