

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL  
BELAJAR *SHOOTING* BOLA  
BASKET MELALUI MODIFIKASI  
BOLA PADA SISWA SMA KELAS X  
SMA NEGERI 18 JAKARTA UTARA**

**Sherly Gangga Puspitasari**

**6135107837**

**Fakultas Ilmu Olahraga**

**Universitas Negeri Jakarta**

## **1. PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang disain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif. Menanamkan kebiasaan hidup sehat sangat baik dilakukan sejak anak di sekolah. Sehingga pada saat dewasa mereka sudah terbiasa melakukan aktivitas olahraga dan padanya tidak ada paksaan dan rasa malas.

Pendidikan jasmani bagi orang awam sering dianggap tidak terlalu

penting sebagai mata pelajaran. Mungkin karena mereka melihat pendidikan jasmani yang di kemas dalam bentuk permainan dengan bertujuan hanya untuk bersenang-senang, dan mereka tidak mengerti apa maksud dari permainan tersebut. Maksud dari permainan ini yang di berikan dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat berupa permainan yang dapat membantu melatih fisik maupun membantu mengembangkan kemampuan gerak siswa. Apabila kemampuan gerak dan fisik siswa baik, maka kesegaran jasmaninya juga akan meningkat. Dengan kesegaran jasmani yang baik makasiswa dapat mengikuti mata pelajaran yang lain dalam kondisi yang prima sehingga prestasi belajarnya pun ikut meningkat.

Dewasa ini permainan bola basket sangat berbeda jika dibandingkan dengan pada saat permulaan bola basket ini ditemukan

permainan dengan gaya, teknik, taktik, dan tempo permainan yang cepat, menjadi cabang olahraga yang berkembang begitu cepat, ha lini ditandai dengan seringnya media cetak dan elektronik meliputi pertandingan bola basket baik tingkat nasional seperti kobatama maupun tingkat internasional seperti kompetisi NBA, dan tidak jarang pula diadakan pertunjukan atau kontes *slam dunk*, *three point shoot*, maupun turnamen *three on three* yang kian menarik untuk diikuti banyak pelajar, mahasiswa, dan tingkat umum

Maka tidaklah heran jika permainan bola basket sekarang ini adalah olahraga tontonan terkenal yang telah banyak mempengaruhi dan mengundang ketertarikan banyak orang dalam hal ini remaja dan pemuda baik ditingkat sekolah maupun di perguruan tinggi. Hal ini tercantum pada jam – jam istirahat sekolah atau waktu kosong banyak

siswa khususnya putra mengisinya dengan bermain bola basket atau sekedar melakukan latihan *shooting* .

Permainan bola basket adalah permainan yang dilakukan secara beregu dan kemenangan dalam suatu tim ditentukan oleh suatu jumlah point. Hal ini seperti yang di definisi kan oleh Mujahir dalam bukunya yaitu :

Bola basket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing – masing regu terdiri atas 5 orang pemain. Jenis permainan ini bertujuan untuk mencari nilai/angka sebanyak banyaknya dengan cara memasukan bola ke basket lawan dan mencegah lawan dan mencegah lawan untuk mendapatkan nilai.

Cabang olahraga bola basket merupakan salah satu cabang yang masuk dalam struktur program pendidikan jasmani di Sekolah Menengah Atas (SMA), maka SMA

Negeri 18 Utara sebagai salah satu agen sosial yang sekaligus berfungsi sebagai tempat belajar berbagai keterampilan motorik yang baik dan benar, harus dipelajari mengenal pembelajaran olahraga bola basket sesuai dengan tingkat pendidikannya.

Permainan bola basket mempunyai teknik dasar antara lain: *dribbling*, *passing*, *shooting*, serta *pivot*. Dari sekian teknik dasar tersebut, shooting sebagian teknik dasar yang sangat penting yang harus dikuasai oleh siswa, di dalam upaya memasukan bola kekeranjang lawan, sehingga kemungkinan bola itu masuk dan mempunyai peluang yang sangat besar dalam memenangkan pertandingan.

Untuk menghasilkan kemampuan *shooting* yang baik, peneliti akan menggunakan modifikasi bola sebagai media pembelajaran *shooting* bola basket yang berbeda dengan variasi media yang sudah

dilaksanakan, namun bukan berarti variasi itu tidak baik, akan tetapi belum mendapatkan hasil yang optimal didalam meningkatkan hasil belajar *shooting* bola basket.

Modifikasi bola sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan melakukan *shooting* bola basket dan penguasaan gerak dasar yang baik. Berdasarkan hal tersebut, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tentang “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar *Shooting* Bola Basket Melalui Modifikasi Bola Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 18 Jakarta Utara”.

Berdasarkan observasi selama proses kegiatan pembelajaran *shooting* bola basket di SMA Negeri 18 Jakarta Utara menemui beberapa kendala. Kendala tersebut adalah siswa mengalami kesulitan dalam pemahaman gerakan dasar *shooting* bola basket, hal ini dikarenakan siswa belum mampu beradaptasi terhadap

bentuk bola basket standar. Sehingga gerakan *shooting* yang dilakukan oleh siswa belum sempurna

## 2. TINJAUAN PUSTAKA

### 1. Hakikat Hasil Belajar

Hasil belajar merupakan proses untuk menentukan nilai belajar siswa melalui kegiatan penilaian dan pengukuran hasil belajar. Berdasarkan hasil belajar kita dapat menengarai tujuan utamanya adalah untuk mengetahui tingkat keberhasilan yang dicapai oleh siswa setelah mengikuti suatu kegiatan pembelajaran, dimana tingkat keberhasilan tersebut kemudian ditandai dengan skala nilai berupa huruf, angka, atau simbol.

Hasil belajar pada hakekatnya adalah perubahan tingkah laku yang meliputi aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Hasil belajar yang diharapkan adalah hasil belajar yang dapat digunakan untuk proses belajar selanjutnya. Adapun hasil belajar yang

di peroleh dapat diamati pada akhir proses belajar mengajar.

Menurut pendapat Benjamin S. Bloom mengatakan bahwa hasil belajar di kelompokkan dalam tiga kategori, yakni:

#### a. Domain kognitif

Domain kognitif adalah ranah yang mencakup kegiatan mental (otak). Menurutnya segala upaya yang menyangkut aktivitas otak adalah termasuk dalam ranah kognitif.

#### b. Domain afektif

Domain afektif adalah ranah yang berkaitan dengan sikap dan nilai.

#### c. Domain psikomotor

Domain psikomotor adalah ranah yang berkaitan dengan keterampilan (skill) atau kemampuan bertindak setelah

seseorang menerima pengalaman hasil belajar tertentu.

## 2. **Shooting bola basket**

*Shooting* merupakan sasaran akhir setiap bermain. Keberhasilan suatu regu dalam permainan selalu ditentukan oleh keberhasilannya dalam menembak. Untuk dapat berhasil dalam tembakan perlu dilakukan teknik-teknik yang benar.

Dasar-dasar teknik menembak sama dengan teknik operan, jika pemain menguasai teknik dasar mengoper (*passing*). Maka pelaksanaan teknik menembak bagi pemain tersebut akan sangat mudah dan cepat dilakukan.

Langkah-langkah dalam melakukan gerakan *shooting*

### A. Posisi saat memegang bola

- Kedua telapak tangan memegang bola membentuk huruf W

- Posisi bola saat dipegang berada tepat didepan dada
- Pandangan fokus ke ring
- Kaki di buka selebar bahu



Gambar 1. Memegang bola

Sumber :

<http://husnahmad.blogspot.in/2012/teknik-dasar-shooting-bola-basket-anda.html>, diakses pada tanggal 20 April 2017 pada pukul 16.45

### B. Posisi siap

- Bola di pegang didepan dada
- Salah satu kaki berada didepan
- Pandangan fokus ke ring



Gambar 2. Posisi siap

Sumber :

<http://husnahmad.blogspot.in/2012/teknik-dasar-shooting-bola-basket-anda.html>, diakses pada tanggal 20 April 2017 pada pukul 16.45

#### C. Posisi akan melakukan shooting

- Posisi badan agak condong ke depan
- Lutut sedikit ditekuk
- Bola berada diatas kepala bagian depan
- Kedua tangan lurus ke atas
- Kemudian diiringi dengan lecutan
- Dan diikuti dengan kaki mengeper

- Usahakan bola melambung parabola<sup>1</sup>



Gambar 3. Gerakan melakukan shooting

Sumber :

<http://husnahmad.blogspot.in/2012/teknik-dasar-shooting-bola-basket-anda.html>, diakses pada tanggal 20 April 2017 pada pukul 16.45

---

### 3. Hakikat ukuran Bola

Peneliti memutuskan untuk menggunakan bola modifikasi. Jadi berdasarkan hakikat bola basket ukuran standart di atas maka bola modifikasi adalah alat yang digunakan pada permainan bola basket yang terbuat dari bahan karet atau kulit.

Bola modifikasi tersebut bentuknya menyerupai bola basket sebenarnya akan tetapi ukuran berat bola modifikasi lebih ringan dari pada bola ukuran basket sebenarnya sehingga mamudahkan siswa menggunakan dan mengekspresikan kemampuan menembak bola basket. Selain lebih ringan bola modifikasi ini cukup menarik jadi tidak membebani siswa-siswi dalam proses belajar.

#### Perbandingan Ukuran bola basket dan bola modifikasi

No	Bola basket standart	Bola modifikasi

1	Bola terbuat dari bahan karet	Bola terbuat dari bahan karet
2	Berat bola : 600-650 gram	Berat bola : 450-500 gram
3	Keliling bola : 75-78 cm	Keliling bola : 68-70 cm



**Bola Basket ukuran standar**

Sumber : <http://ilmumm1.blogspot.com>



**Bola modifikasi**

sumber : dokumen pribadi

### 4. Hakikat Modifikasi dan Media

#### a. Hakikat modifikasi

Modifikasi adalah cara mengubah bentuk sebuah barang dari yang kurang menarik menjadi lebih menarik tanpa menghilangkan fungsi

aslinya serta menampilkan bentuk yang lebih bagus dari aslinya.

### **b. Hakikat Media**

Kata media berasal dari bahasa latin *medius* yang secara harafiah berarti “tengah”, “perantara” atau “pengantar”. Gerlach & Ely mengatakan bahwa :

“...media dipahami secara garis besar adalah manusia, materi, atau kejadian yang membangun kondisi yang membuat siswa mampu memperoleh pengetahuan, keterampilan, atau sikap”.

### **5. Metode Penelitian**

Metode yang digunakan adalah metode penelitian tindakan (Action Research). Penelitian tindakan merupakan penelitian yang memerlukan perlakuan. Perlakuan dalam penelitian tindakan adalah menggunakan program aksi, dimana program rencana kerja yang di implementasikan berupa kerangka pelaksanaan aksi agar sesuai dengan kondisi penelitian.

### **6. Langkah- langkah Umum**

#### **Penelitian**

Penelitian ini menggunakan siklus, setiap siklus terdiri dari langkah-langkah sebagai berikut :

#### **1. Perencanaan**

- a. Peneliti dan kolaborator melihat kondisi awal dari kemampuan siswa dalam pembelajaran *shooting* bola basket.
- b. Peneliti dan kolaborator mendiskusikan hasil dari kemampuan awal siswa dalam pembelajaran *shooting* bola basket.
- c. Peneliti dan kolaborator menyiapkan materi pembelajaran *shooting* bola basket

yang akan diberikan  
kepada siswa.

## 2. Tindakan

a. Peneliti dan  
kolaborator  
mengidentifikasi  
pembelajaran  
*shooting* bola basket  
yang diberikan  
kepada siswa.

b. Peneliti memberikan  
masukan  
pembelajaran  
*shooting* bola basket  
kepada siswa.

## 3. Observasi

a. Peneliti dan  
kolaborator  
mengamati  
pelaksanaan proses  
pembelajaran  
*shooting* bola basket  
kepada siswa

b. Peneliti dan  
kolaborator

melakukan  
pengamatan dan  
penilaian terhadap  
kemampuan siswa.

## 3. Observasi

c. Peneliti dan  
kolaborator  
mengamati  
pelaksanaan proses  
pembelajaran  
*shooting* bola basket  
kepada siswa

d. Peneliti dan  
kolaborator  
melakukan  
pengamatan dan  
penilaian terhadap  
kemampuan siswa.

## 3. Refleksi

Peneliti dan  
kolaborator  
melakukan  
pelaksanaan  
pembelajaran  
*shooting* bola basket

dan hasil dari terendah putra . Nilai tertinggi siswa tindakan yang yaitu yang diperoleh siswa putra dan diberikan siswa putri, dengan nilai rata-rata

4. Refleksi Hasil evaluasi yang diperoleh Peneliti dan siswa pada siklus I disajikan dalam kolaborator bentuk tabel dan diagram histogram melakukan sebagai berikut: pelaksanaan pembelajaran

**Distribusi Frekuensi *shooting* dalam siklus I**

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)	Nilai Tengah
50-56	7	23,33	53
57-63	3	10	60
64-70	2	6,7	67
71-77	13	43,33	74
78-84	0	0	81
85-91	3	10	88
92-98	2	7	95
<b>Jumlah</b>	<b>30</b>	<b>100 %</b>	

**7. Pembahasan Hasil Penelitian**

**1. Hasil Penelitian Siklus I**

Dalam melaksanakan pembelajaran *shooting* menggunakan modifikasi bola pada siklus I. Diperoleh hasil penilaian kemampuan psikomotorik atau kemampuan melakukan gerakan

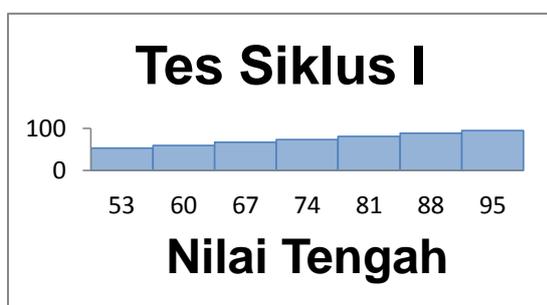
pukulan lob sebagai berikut :

Nilai terendah siswa keseluruhan adalah dengan nilai terendah putri yaitu dan nilai

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa frekuensi terbesar yang diperoleh siswa dengan kelas interval 71-77 dengan prosentase

43,33% dan frekuensi terkecil pada kelas interval 64-70 dan 92-98 dengan prosentase yaitu 7%. Dalam tabel diatas masih terdapat siswa yang memiliki nilai dibawah KKM. Siswa yang memenuhi KKM sejumlah 18 siswa (60%) yaitu 6 orang siswa putra dan 13 siswa putri. Siswa yang belum memenuhi KKM terdapat 12 orang siswa (40 %) yaitu 7 orang siswa putri dan 5 orang siswa putra. Dengan demikian dapat disimpulkan untuk hasil belajar kemampuan siswa melakukan gerakan shooting bola basket terdapat nilai rata-rata 72 .

Penilaian tersebut dapat dilihat dalam diagram hasil tes pada siklus I berikut :



**Gambar : Diagram dalam Siklus I**

## 2. Hasil Penelitian Pada Siklus II

Dalam melaksanakan pembelajaran *shooting* bola basket dengan menggunakan modifikasi bola pada siklus II. Diperoleh hasil penilaian kemampuan Psikomotorik atau kemampuan melakukan gerakan *shooting* bola basket dengan menggunakan modifikasi bola adalah sebagai berikut:

Nilai terendah siswa keseluruhan adalah . Nilai tertinggi yang diperoleh siswa putra dan putri dengan nilai . Nilai rata-rata keseluruhan .

Hasil evaluasi yang diperoleh siswa pada siklus II disajikan dalam bentuk tabel dan diagram histogram sebagai berikut:

### Distribusi Frekuensi Shooting Dalam Siklus II.

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)	Nilai tengah
72-75	6	20	73,5

76-79	7	23,33	77,5
80-83	9	30	81,5
84-87	0	0	83,5
86-91	4	13,33	85,5
92-95	4	13,33	89,5
96-100	0	0	97,5
Jumlah	30	100	

Penilaian tersebut dapat dilihat dalam diagram hasil tes siklus II sebagai berikut:



Gambar : Diagram Dalam Siklus II

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa frekuensi terbesar yang diperoleh siswa dengan Kelas Interval 80-83 dengan prosentase 30 % dan frekuensi terkecil pada interval 86-91 dan 92-95 dengan prosentase 13,33 %. Dalam tabel di atas siswa yang telah memenuhi KKM sejumlah 30 siswa (100 %) yaitu siswa putra dan siswi putri dengan demikian disimpulkan untuk hasil belajar kemampuan siswa terdapat peningkatan rata-rata siklus I yaitu menjadi dalam siklus II

## KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dijelaskan, dimana masalah pembelajaran *shooting* bola basket dengan menggunakan modifikasi bola pada siswa kelas X SMA 18 Jakarta.

### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti menyarankan dalam mengajarkan olahraga khususnya tentang olahraga bola basket hendaknya siswa diberikan penjelasan secara detail dan diberikan

contoh nyata serta pengulangan gerakan agar siswa dapat melakukan tahapan pembelajaran sesuai dengan tujuan pencapaian. Begitupun pada pelajaran olah raga lainnya.

### DAFTAR PUSTAKA

Muhajir, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Jilid 1, Jakarta : Pernebit Erlangga, 2007

Prof. Drs. Anas Sudijono, Pengantar EVALUASI PENDIDIKAN , PT Raja Grafindo Persada , Jakarta : 2003

Imam sodikun, olahraga pilihan bola basket, depertemen pendidikan dan kebudayaan, Jakarta 1992

<http://husnahmad.blogspot.in/2012/teknik-dasar-shooting-bola-basket-anda.html>

[http://aturan\\_permainan.blogspot.com](http://aturan_permainan.blogspot.com)

<http://ilmumm1.blogspot.com>

<http://all-about-modif.blogspot.co.id/2010/11/pengertian-modifikasi.html>

<http://lingkarberjaring.blogspot.com>

Samsudin, Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SMP/ MTS, Litera: Jakarta 2004

Dr. Samsudin, M.Pd, Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Jakarta : LITERA, 2014

Azhar Arsyad. M. A, Media Pembelajaran , Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2003

Suwarsih Madya, Penelitian Tindakan, Bandung: CV Alfabeta Bandung, 2006

Sumber : Suharsimi Arikunto, Penelitian Tindakan Kelas, Jakarta : Bumi Aksara. 2007