

**BAB II**  
**KAJIAN PUSTAKA, KAJIAN TEORETIK**  
**DAN HIPOTESIS TINDAKAN**

**A. Deskripsi Konseptual**

**1. Keterampilan**

Pandangan dari segi kualitas pengesahan gerak dalam permainan bola basket, sikap dasar gerak merupakan dasar dari berbagai gerakan-gerakan keterampilan yang harus dilakukan dalam permainan. Penguasaan sikap dasar yang benar, tidak juga menjadi dasar untuk keberhasilan gerakan permainan, melainkan juga menjadi bagian yang tak terpisahkan dari upaya penguasaan keterampilan dasar bermain.

Keterampilan dasar adalah keterampilan-keterampilan yang berfaedah, yang dibutuhkan siswa dalam bermain. Keterampilan dasar bermain ini dianggap sebagai keterampilan fungsional.

Pembagian keterampilan itu dikategorikan menjadi beberapa sebagai berikut :

a. Keterampilan berpindah tempat

Gerakan keterampilan yang dilakukan di tempat, contohnya seperti: gerak berjalan, lari, jingkat, meloncat, dan meluncur.

b. Keterampilan gerak di tempat

Gerak keterampilan yang dilakukan ditempat, tanpa memperhatikan gerakan yang meluas, keterampilan gerak ini sulit untuk didefinisikan seperti

gerak berpindah tempat. Contohnya seperti : gerakan membungkuk, gerakan menekuk, gerakan memantul, gerakan memutar, dan gerakan mendorong.

c. Gerakan manipulasi

Keterampilan manipulasi gerak adalah keterampilan yang kalau didefinisikan, seperti anak yang sedang memainkan sesuatu benda, sebagai keterampilan tersebut melibatkan tangan beserta lengan, dan kaki beserta tungka, sedang bagian badan lainnya juga ikut bergerak.

Keterampilan manipulasi ini merupakan dasar dari berbagai keterampilan bermain. Tenaga penggerak misalnya: melempar, memukul dan menendang, serta menerima tenaga, misalnya menangkap suatu benda adalah keterampilan yang sangat penting untuk diajarkan kepada siswa.

## **2. *One-Hand Set Shot* Permainan Bola Basket**

Menurut Krause dan Mayers shooting adalah keterampilan dasar yang paling terkenal dan tiap pemain akan tertarik untuk mencetak angka dalam shooting. Shooting juga keterampilan yang biasa dilatih sendiri dan suatu teknik yang menghasilkan umpan balik yang cepat.<sup>1</sup>

Tipe-tipe tembakan menurut mc Cracken terbagi menjadi:

1. *One Hand lay up shot*
2. *One hand set shot*
3. *One hand tip shot*
4. *One hand jump shot*

---

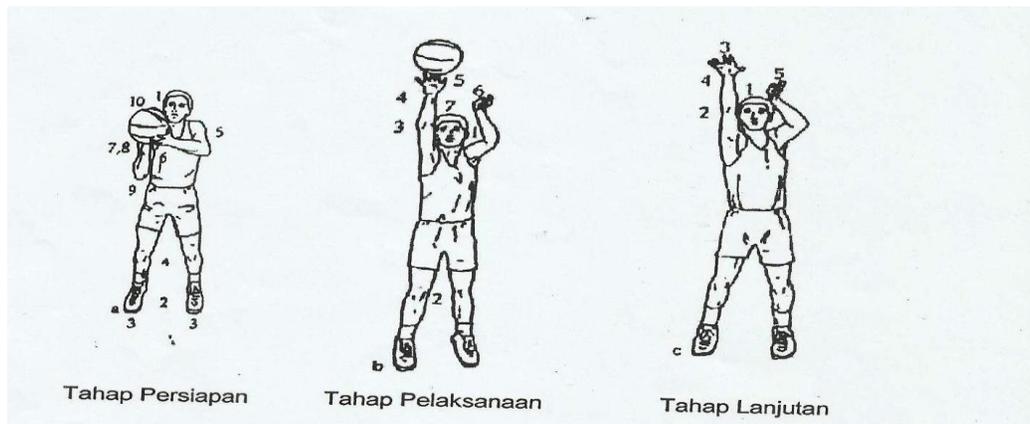
<sup>1</sup> Krause Mayer, *Basketball Skill and Drill*, (Champaign : Human Kinetic, 1999), h.66

5. *Two hand over head shot*

6. *Two hand set shot*.<sup>2</sup>

Jadi *shot* (tembakan ) merupakan keahlian yang sangat penting di dalam permainan atau olahraga bola basket. Hampir semua pemain menembak dengan tujuan teknik dasar tembakan : *one-hand set shot* ( tembakan satu tangan ), *free throw* ( lemparan bebas ), *jump shot* ( tembakan sambil melompat ), *three poin shot* ( tembakan tiga angka), *hook shot* (tembakan mengkait ), *lay-up* dan *runner*.

Adapun kunci sukses melakukan *one-hand set shot* antara lain :



Gambar 1 : Gerakan Teknik *One-hand set shot* bola basket

➤ Tahap Persiapan

1. Lihat target
2. Kaki terbuka selebar bahu
3. Jari kaki lurus
4. Lutut dileturkan
5. Bahu dirilekskan
6. Tangan yang tidak menembak berada disamping bola
7. Tangan untuk menembak di belakang bola
8. Ibu jari rileks

<sup>2</sup> Branch Mc Cracken, *Indiana Basketball*, (New York : Prentice Hall, Inc, 1960), h.78-83

9. Siku berada ke dalam
10. Bola berada di depan kepala

- Tahap Pelaksanaan:
  1. Lihat target
  2. Buka kedua kai selebar bahu
  3. Rentangan siku
  4. Lenturkan pergelangan dan jari-jari ke depan
  5. Lepaskan ibu jari
  6. Tangan penyeimbang pada bola sampai terlepas
  7. Irama yang seimbang dan impek pelepasan bola satu hitungan
- Tahap Lanjutan:
  1. Lihat target
  2. Lengan terentang
  3. Jari telunjuk menunjuk pada target
  4. Telapak tangan kebawah saat shooting
  5. Seimbang dengan telapak tangan ke atas.<sup>3</sup>

### 3. Permainan Bola Basket

Pada tahun 1891, Dr James Naismith, seorang guru Olahraga asal Kanada yang mengajar di sebuah perguruan tinggi untuk para siswa profesional di *Young Men's Christian Association* ( sebuah wadah perguruan umat Kristen ) di Springfield, Massachusetts, harus membuat suatu permainan di ruang tertutup untuk mengisi waktu para siswa pada masa liburan musim dingin di New England. Terinspirasi dari permainan yang pernah ia mainkan saat kecil di Ontario, Naismith menciptakan permainan yang sekarang dikenal sebagai bola basket pada 15 Desember 1891.<sup>4</sup>

---

<sup>3</sup> J.J. Hal Wissel, *Basketball-Step to success*, 1994. (USA:Human Kinetics Publisher, Inc) h.48

<sup>4</sup> [http://id.wikipedia.org/wiki/bola\\_basket](http://id.wikipedia.org/wiki/bola_basket)

Bola basket merupakan olahraga berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Bola basket sangat cocok untuk ditonton karena biasa dimainkan di ruang olahraga tertutup maupun terbuka dan hanya memerlukan lapangan yang relatif kecil. Selain itu, bola basket mudah dipelajari karena bentuk bolanya yang besar, sehingga tidak menyulitkan pemain ketika memantulkan atau melempar bola tersebut.

Sejarah bola basket di Indonesia itu sendiri dimulai pada tahun 1952, dimana Tony Wen dan Wim Latumeten diminta oleh Maladi yang saat itu menjabat sebagai Sekretaris Komite Olimpiade Indonesia ( KOI ) untuk menyusun organisasi olahraga bola basket Indonesia. Atas prakarsa kedua tokoh ini, pada tanggal 23 Oktober 1952 dibentuklah organisasi Indonesia dengan nama *Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia* disingkat PERBASI.<sup>5</sup>

Adapun teknik dasar dalam permainan bola basket antara lain: 1. Teknik melempar dan menangkap bola, 2. Teknik menggiring bola, 3. Teknik menembak, 4. Teknik gerakan berporos, 5. Teknik *Lay-Up shot*, 6. Teknik *Rebound*.

---

<sup>5</sup> <http://id.wikipedia.org/wiki/perbasi>

#### **4. Media Bola Karet**

##### **a. Media**

Media adalah suatu sarana yang dibutuhkan pada saat mulai melakukan pengajaran khususnya pelajaran shooting dengan menggunakan media bola karet.

Kata media berasal dari bahasa latin *medius* yang secara harafiah berarti 'tengah', 'perantara' atau 'pengantar'. Azhar Arsyad. M.A, mengatakan bahwa media : dipahami secara dalam garis besar adalah manusia, materi, atau kejadian yang membangun kondisi yang membuat siswa mampu memperoleh pengetahuan, keterampilan, atau sikap<sup>6</sup>.

Media atau alat bantu merupakan alat untuk berkomunikasi dalam kegiatan pembelajaran sehingga dapat tercapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Media atau alat bantu tersebut didapat dari kehidupan sehari-hari siswa-siswi disekolah maupun dirumah.

Kemampuan guru dalam melaksanakan tugasnya untuk memberikan contoh gerak dan teknik dasar cabang olahraga dalam kegiatan pembelajaran terbatas. Berdasarkan teori diatas peneliti menyimpulkan bahwa media adalah alat bantu untuk berkomunikasi dalam pembelajaran untuk tercapainya proses belajar mengajar.

---

<sup>6</sup> Azhar Arsyad. M.A, *Media Pembelajaran* (Jakarta:PT Raja Grafindo Persada,2003), h.3

## **b. Bola Karet**

Bola karet menurut Kamus Bahasa Indonesia adalah benda bulat yang terbuat dari getah pohon ara.<sup>7</sup> Keistimewaan bola karet karena bahannya dari alam, bila diberi angin akan mengembang sehingga bila dijatuhkan akan memantul-mantul, serta bila kena tangan maka permukaan karet ini akan sedikit masuk kedalam sehingga saat kena lengan tangan tidak terlalu sakit.

Berat bola karet lebih berat dari pada bola plastik hal ini akan memudahkan untuk mengontrol bola bila tertiup angin. Bola karet juga sangat kuat dan tahan lama selain itu juga mudah didapat dan murah harganya.

Karakteristik media sederhana yaitu bahan dasarnya mudah diperoleh dan harganya murah, cara pembuatannya mudah, dan penggunaannya tidak sulit<sup>8</sup>. Media bola karet termasuk media sederhana.

Fungsi dari penggunaan media bola karet tersebut adalah untuk membantu pendekatan dalam mencapai tujuan dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani diharapkan siswa lebih berani melakukan sehingga teknik shooting(one hand set shot) dapat dilakukan dengan baik dan benar.

Penggunaan modifikasi media bola karet harus sesuai dengan tujuan yang diharapkan dan mempertimbangkan dengan kemampuan siswa lalu

---

<sup>7</sup> W.J.S. Poerwadarmita, *Kamus Bahasa Indonesia* ( Jakarta : BP Balai Pustaka,2007)h.169

<sup>8</sup> Syaiful Bahri Djamarah dan Aswan Zain, *Strategi Belajar Mengajar*\_(Jakarta : PT Rineka Cipta,2006), h.126

memberi kemudahan cara pemakainya. Disamping itu media bola karet yang dipakai dapat memberikan hasil yang efektif dan optimal. Seperti yang dikemukakan oleh Usman, M.Basyiruddin dan Asnawir bahwa :

Guru hendaknya dapat menggunakan peralatan yang lebih ekonomis, efisien, dan mampu dimiliki oleh sekolah serta tidak menolak digunakannya peralatan teknologi modern yang relevan dengan tuntutan masyarakat dan perkembangan zaman.<sup>9</sup>

Sekurang-kurangnya guru dapat menggunakan alat yang murah dan efisien yang meskipun sederhana dan bersahaja tetapi merupakan keharusan dalam upaya mencapai tujuan pengajaran yang diharapkan, mampu menggunakan alat-alat yang tersedia, guru juga dituntut untuk dapat mengembangkan keterampilan membuat media pengajaran yang akan digunakan apabila media tersebut belum tersedia.

Berdasarkan teori di atas peneliti menyimpulkan bola karet adalah suatu media yang sangat baik untuk melakukan pembelajaran teknik shooting (one hand set shot) bola basket, karena dengan media bola karet dapat memudahkan siswa untuk melempar bola dan membuat minat siswa dalam bola basket.

---

<sup>9</sup> Usman, M. Basyirudin dan Asnawir, *Media Pembelajaran* (Jakarta: Ciputat Pers, 2002), h.17

### c. Siswa

Siswa atau anak didik adalah salah satu komponen manusia yang menempati posisi sentral dalam proses belajar-mengajar.<sup>10</sup> Siswa merupakan bagian penting dari sekolah agar tidak terjadi keruwetan dalam melaksanakan kegiatan pengajaran, maka perlu diadakan penelaahan tentang siswa.

Sedangkan pengertian siswa menurut Barnadib, dalam buku Muhammad Joko Susilo siswa (kesiswaan) manakala telah lulus ujian seleksi, mempunyai latar belakang kultural/akademis yang kuat, wawasan yang luas dan cukup mendalam, integritas kepribadian yang dewasa, dan memiliki sifat-sifat ilmunan: objektif, kritis, analitis, integratif, dan komperhensif dengan daya logika yang tinggi.<sup>11</sup>

Berdasarkan definisi diatas dapat disimpulkan bahwa siswa adalah peserta didik sekolah dasar yang telah lulus ujian seleksi, mempunyai latar belakang kultural, wawasan yang luas dan integritas kepribadian yang dewasa, maka dari itu siswa dituntut mampu berpartisipasi secara aktif dalam menjabarkan, mengembangkan dan mengimpletasikan aspek-aspek kurikulum yang mendukung bagi terbentuknya suatu profil lulusan sebagaimana terumuskan dalam kurikulum. Karakteristik dalam kurikulum.

---

<sup>10</sup> Sardiman .A.M, *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*, PT Raja Grafindo Persada, Jakarta 2009, h.11

<sup>11</sup> Muhammad Joko Susilo,KTSP,h.58

Karakteristik siswa yang dapat mempengaruhi kegiatan belajar siswa antara lain:

1. Latar Belakang pengetahuan dan taraf pengetahuan
2. Gaya belajar
3. Usia kronologi
4. Tingkat kematangan
5. Spektrum dan ruang lingkup minat
6. Lingkungan sosial
7. Hambatan-hambatan lingkungan dan kebudayaan
  
8. Intelegensia
9. Keselarasan dan attitude
10. Prestasi belajar
11. motivasi<sup>12</sup>

## **B. Kajian Teoretik**

Berbagai kemajuan yang terjadi di dalam bidang pendidikan menuntut seorang guru bertindak kreatif, professional serta mampu menciptakan suasana pembelajaran yang kondusif dan menyenangkan bagi siswa. Guru seringkali dianggap sebagai pusat dalam suatu pembelajaran yang menguasai segala pengetahuan. Sedang siswa hanya menerima apa yang diketahuinya. Sistem pembelajaran ini sudah tidak sesuai dengan tuntutan perkembangan yang ada. Baik guru maupun siswa harus aktif bersama-sama. Bahkan terkadang harus siswa yang aktif dan guru hanya sebagai fasilitator saja. Jadi guru tidak sebagai penyampai informasi, namun juga harus mampu memahami individu mahasiswa dan membantu mereka menghadapi kesulitan belajar.

---

<sup>12</sup> Sardiman .A.M, Op.cit, h.121

Kesulitan belajar yang sering dialami antara lain adalah sulitnya mewujudkan kemampuan merespons, bertanya dan menjawab dari peserta didik. Kesulitan seperti ini menjadi beban moral bagi guru. Menyadari akan hal itu, guru terus berusaha bagaimana caranya agar siswa berhasil dengan baik, siswa terus berusaha mengatasi kesulitan-kesulitan yang dihadapi, seperti berusaha bagaimana agar kemampuan merespons, bertanya dan menjawab siswa dalam proses pembelajaran dapat terlaksana dengan baik pada setiap proses pembelajaran. Untuk itu penting bagi seorang guru untuk menguasai keterampilan dasar pembelajaran.

Dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, proses pembelajaran harus diarahkan agar siswa dapat memahami perkembangan pengetahuan serta mencari informasi langsung ke sumbernya. Pembelajaran harus diarahkan pada keberhasilan belajar siswa secara konsisten sesuai dengan tujuan pendidikan. Guru menyelenggarakan pembelajaran secara interaktif, inspiratif, menyenangkan menantang, memotivasi siswa untuk berpartisipasi aktif, memberikan ruang yang cukup bagi prakarsa, kreativitas, dan kemandirian sesuai dengan bekal keilmuan, bakat, minat, dan perkembangan fisik serta psikologis siswa. Dalam proses pembelajaran guru memberikan keteladanan, guru harus mampu mengembangkan dan menggunakan berbagai macam media untuk pengajaran, yang pada akhirnya diharapkan akan membentuk nilai-nilai pada

mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan khususnya tentang materi *one-hand set shot*.

Upaya meningkatkan hasil belajar teknik *one hand set shot* dalam permainan bola basket menggunakan media bola karet bukanlah hal yang mudah dalam waktu yang relatif singkat, karena selain siswa harus menguasai teknik dasar *one hand set shot*, siswa juga harus memiliki keberanian untuk melakukan. Kemampuan guru dalam melaksanakan tugas untuk memberikan contoh gerak teknik dasar cabang olahraga dalam kegiatan pembelajaran sangat terbatas. Contohnya permainan bola basket khususnya teknik *one hand set shot* yang harus dikuasai oleh seorang guru dalam melakukan pengajaran.

Media pembelajaran dengan menggunakan bola karet adalah salah satu media pembelajaran yang memungkinkan siswa terlibat aktif dalam mengatasi rasa takut dan memunculkan motivasi untuk melakukan materi yang sedang dipelajari.

Penggunaan bola karet ini pada pokok bahasan tersebut antara lain bertujuan agar siswa mampu melakukan masalah dan memperoleh kemajuan belajar serta dapat mengembangkan keterampilan pada materi teknik shooting(*one hand set shot*) bola basket. Seorang guru penjas harus mampu membuat modifikasi media pembelajaran yang murah dan efisien dalam upaya mencapai tujuan pengajaran yang ditetapkan.

### **C. HIPOTESIS TINDAKAN**

Penerapan dengan menggunakan media bola karet dapat meningkatkan hasil belajar teknik *One-hand set shot* pada siswa kelas VII SMPN 234 Jakarta