

Ahmad Butolo, Meningkatkan kemampuan tembakan bebas bola basket melalui pendekatan bermain pada siswa kelas VI SD II kayutanyo

**MENINGKATKAN KEMAMPUAN TEMBAKAN BEBAS BOLA BASKET
MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS VI SD 2
KAYUTANYO KECAMATAN LUWUK TIMUR**

Ahmad Butolo

**Pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi FKIP Universitas Tadulako
kampus Bumu Tadulako Tondol Telp. 429743 Pst. 246-247-248-249-250
Palu Sulawesi Tengah**

Abstrak: Permasalahan utama dan mendasar dalam penelitian ini adalah rendahnya ketrampilan tembakan bebas bola basket siswa kelas VI SD 2 Kayutanyo. Ada beberapa factor yang menyebabkan rendahnya ketrampilan pendekatan bermain siswa, salah satu diantaranya adalah kemampuan tembakan bebas bola basket siswa serta penguasaan ketrampilan tehnik dasar tembakan bebas bola basket. Penerapan melalui pendekatan bermain difokuskan pada masalah, Apakah strategi meningkatkan kemampuan tembakan bebas bola basket dapat meningkatkan kemampuan tembakan bebas bola basket pada siswa kelas VI SD 2 Kayutanyo ? Untuk menjawab permasalahan diatas, peneliti melakukan Penelitian Tindakan Kelas. Rancangan penelitian tindakan kelas ini mengikuti model Hopkins yang dilakukan dengan tiga siklus dengan setiap siklus melalui 4 tahap yaitu : (1) Perencanaan, (2) Pelaksanaan Tindakan, (3) Observasi, (4) Refleksi. Penelitian ini dilaksanakan di kelas VI SD 2 Kayutanyo tahun pelajaran 2012-2013 dengan Subjek penelitian adalah 15 orang siswa. Kegiatan Pembelajaran menggunakan pendekatan bermain sebagai media untuk meningkatkan kemampuan tembakan bebas bola basket melalui 3 tahapan yaitu : (1) Kegiatan Pendahuluan (2) Kegiatan Inti., (3) Kegiatan Akhir atau Penutup. Data dikumpul melalui lembar observasi, tes hasil tindakan diolah menggunakan pengolahan analisa kualitatif. Rumusan hipotesis dalam penelitian ini kemampuan tembakan bebas bola basket siswa kelas VI SD Kayutanyo dapat ditingkatkan melalui pendekatan bermain. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis tindakan dapat diterima, dimana indikator kinerja yang ditetapkan baik

Ahmad Butolo, Meningkatkan kemampuan tembakan bebas bola basket melalui pendekatan bermain pada siswa kelas VI SD II kayutanyo

ketuntasan individu (65%) maupun klasikal (70%) telah tercapai dimana prosentase hasil penelitian pada siklus dua diperoleh ketuntasan individu (100%) dan ketuntasan secara klasikal diperoleh (80%).

Kata Kunci : Pendekatan Bermain, Kemampuan, Tembakan Bebas Bola Basket

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan merupakan serangkaian materi pelajaran yang memberikan kontribusi nyata dalam kehidupan sehari-hari dalam upaya meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan jasmani serta rohani peserta didik. Oleh karena itu penyelenggaraan penjas kes harus lebih dikembangkan kearah yang lebih optimal sehingga peserta didik akan lebih inovatif, terampil, kreatif, dan memiliki kesegaran jasmani dan kebiasaan hidup sehat serta memiliki pengetahuan dan pemahaman gerak manusia

Banyak faktor yang mempengaruhi rendahnya hasil belajar siswa antara lain kurangnya fasilitas sekolah yang mendukung terlaksananya pembelajaran, tanpa memikirkan bagaimana pembelajaran itu bermakna dan dapat diaplikasikan oleh siswa dalam kesehariannya dan pada saat siswa mengabdikan hidupnya di masyarakat. Menurut Amiruddin (2005) bahwa kurang lebih 60% proses pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar belum sepenuhnya melibatkan siswa secara fisik, kognitif, dan mental dalam memperoleh pengetahuan, hal ini disebabkan karena umumnya guru penjas hanya menggunakan strategi komando dalam proses pembelajaran

Oleh karena itu, salah satu bentuk pemecahan masalah tersebut di atas adalah penerapan model pembelajaran dengan pendekatan bermain sehingga pertentangan keinginan siswa akan terjawab melalui respon yang diberikan guru kepada siswa dalam kaitannya dengan kebiasaan bermain anak.

Ahmad Butolo, Meningkatkan kemampuan tembakan bebas bola basket melalui pendekatan bermain pada siswa kelas VI SD II kayutanyo

PERMAINAN BOLA BASKET

Permainan bola basket berkembang pesat sejak pertama kali diciptakan pada akhir abad ke- 19 (1891) oleh Dr. James Naismith. Permainan bola basket adalah permainan tim yang di mainkan oleh masing-masing 5 orang dalam suatu permainan. Adapun tujuan permainan ini adalah setiap regu berusaha untuk dapat memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke dalam keranjang lawan dan menjegah pihak lawan memasukkan bola kedalam keranjangnya serta mendapatkan bola. Bola dapat dilemparkan, digelindingkan, dipantul-pantulkan, dan didorong sesuai dengan peraturan. (Aip Syarifudin dan Muhadi: 1991). Lebih lanjut Jhon Oliver (2007:7) mengatakan bola basket adalah satu olahraga paling populer didunia.

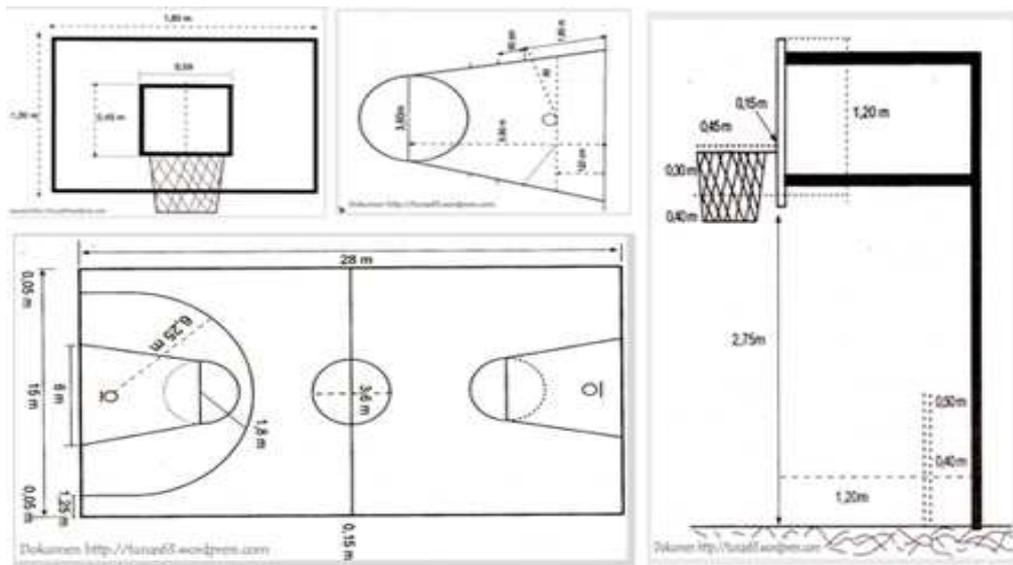
Dalam permainan bola basket setiap tim memiliki lima pemain dilapangan. Tiga angka diberikan untuk setiap bola masuk yang dicetak dari luar garis tiga angka, dua angka diberikan oleh setiap bola masuk yang dicetak dari dalam garis tiga angka, dan satu angka diberikan untuk setiap tembakan bebas. Setiap pertandingan dibagi menjadi empat quarter yang masing-masing berlangsung selama 8-12 menit atau dibagi menjadi dua babak yang masing-masing berlangsung 20 menit. Setiap pemain diizinkan untuk melakukan sebanyak - banyaknya 5 kesalahan, jika seorang pemain dilanggar saat melakukan tembakan, dia diberi dua tembakan bebas (atau tiga kalau dia saat itu sedang melakukan tembakan bebas tiga angka).

Lapangan bola basket adalah berbentuk empat persegi panjang. Bagian - bagian lapangan bola basket adalah lapangan utama, daerah tembakan hukuman, papan pantul, penyangga dan keranjang. Untuk kelengkapan permianan, ukuran bola basket pun ditentukan.

1. Lapangan Bola Basket: 28 meter x 15 meter. Ukuran ini dihitung dari batas garis sebelah dalam. Di bagian tengah lapangan, terdapat lingkaran dengan jari-jari 1,80 meter. Untuk ukuran lingkaran, jari-jarinya diukur dari sebelah luar garis lingkaran. (Gambar 1)
2. Garis Tembakan Hukuman. Garis tembakan ini berada di daerah bersyarat. Ukuran daerah ini dapat dilihat pada (Gambar 2).

Ahmad Butolo, Meningkatkan kemampuan tembakan bebas bola basket melalui pendekatan bermain pada siswa kelas VI SD II kayutanyo

3. Papan Pantul. Papan pantul terbuat dari kayu atau bahan lain yang sifatnya sama, tebal papan ini 3 cm. Ukuran papan pantul 1,80 meter x 1,20 meter. Di tengah papan pantul terdapat garis bingkai empat persegi panjang dengan ukuran 0,59 meter x 0,45 meter. (Gambar 3)
4. Tiang Penyangga. Tiang penyangga atau simpei terbuat dari besi dengan garis tengah 20 mm. Simpei berdiri dengan ketinggian dari atas lantai 3,03 meter. (Gambar 4)
5. Bola Basket. Bola basket terbuat dari karet dan dilapisi bahan sintetis. Keliling bola antara 75 cm s.d. 78 cm, dan beratnya antara 600 gram s.d. 650 gram. Adapun gambar permainan bola basket adalah sebagai berikut :



Gbr 1. Lapangan Bola Basket

(Sumber: <http://www.com.id.gambar> permainan bola basket)

LATIHAN KETEPATAN

Komponen kondisi fisik menurut Mochamad Sajoto (1988:57) dapat dikemukakan sebagai berikut : 1) Kekuatan, 2) Daya Tahan, 3) Kecepatan, 4) Daya Ledak Otot, 5) Keseimbangan, 6) Koordinasi, 7) Kelincahan, 8) Ketepatan, 9) Kelentukan, dan 10) Reaksi.

Ahmad Butolo, Meningkatkan kemampuan tembakan bebas bola basket melalui pendekatan bermain pada siswa kelas VI SD II kayutanyo

Ketepatan atau *Accuracy*, adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas, terhadap suatu sasaran. Sasaran dapat berupa jarak atau mungkin suatu obyek langsung yang harus dikenah misalnya dalam menembak, memasukkan bola dalam bola basket, pitcher dalam softball, tendangan dalam gawang dan lain-lain. (Mochamad Sajoto, 1988:59).

METODE BERMAIN

Keberhasilan pencapaian tujuan pendidikan secara menyeluruh banyak ditentukan oleh kemampuan guru di dalam menciptakan suasana belajar yang kondusif. Sebagaimana Usman dkk (2001:120) mengatakan bahwa : “Tugas utama guru di antaranya adalah menciptakan suasana atau iklim belajar – mengajar yang dapat memotivasi siswa untuk senantiasa belajar dengan baik dan bersemangat.

Kegiatan bermain memiliki manfaat yang besar bagi perkembangan anak, secara fisik, sosial, mental maupun emosional. Depdiknas-MPJKSD (2004:101) menjelaskan bermain mempunyai manfaat antara lain :

- a. Membantu manusia mengenali dunia, alam kehidupannya sendiri dan lingkungan dunia sekitar tempat hidupnya.
- b. Meningkatkan kesehatan jasmani, rohani, dan sosial serta kegairahan hidup.
- c. Menimbulkan kegemaran bergerak, keluwesan gerakan kekayaan keterampilan gerak.
- d. Memberikan bimbingan kearah penguasaan gerak sebagai orang dewasa, sebagai pribadi yang mantap dan kreatif serta kerjasama.

Merujuk pada penjelasan manfaat bermain, maka yang termasuk ciri-ciri bermain menurut Solehudin (dalam Nasutin, 1986:77) diantaranya, (1) sukarela, (2) spontan, (3) proses, (4) ganjaran instrinsik, (5) kesenangan, (6) keaktifan, (7) fieksibel, dan (8) choice full.

Mohammad Ali Mashar dan Dwinarhayu (2010:8) menguraikan bahwa: “Tehnik dasar permainan bola basket adalah melempar,menangkap, menggiring dan

Ahmad Butolo, Meningkatkan kemampuan tembakan bebas bola basket melalui pendekatan bermain pada siswa kelas VI SD II kayutanyo

menembak bola. Selanjutnya Jon Oliver (2009:6) menyatakan bahwa : “Ketrampilan-ketrampilan perseorangan seperti tembakan, umpan, dribble, dan rebound, serta kerja sama tim untuk menyerang atau bertahan, adalah prasyarat agar berhasil dalam memainkan olahraga ini.

Menurut Trisnowati Tamat dan Moekarto Mirman (2008:449) menjelaskan bahwa : “Latihan menembak kearah basket meliputi latihan lay up, tembakan satu tangan diatas kepala, tembakan loncat dengan satu tangan, dan tembakan kaitan”. Suherman dkk, (1998:27) tembakan sambil meloncat ada beberapa macam, yaitu sebagai berikut

METODE

Metode yang dilakukan dalam penelitian ini adalah metode penelitian tindakan kelas, yang meliputi: Perencanaan; Tindakan, Mengamati, dan Merefleksi. Penelitian ini merupakan penelitian berdaur dan bertujuan untuk mengetahui Kemampuan prestasi belajar siswa pada permainan bola basket khususnya pada ketepatan tembakan bebas bola basket melalui pendekatan bermain pada siswa kelas VI SDN 2 Inpres Kayutanyo Kecamatan Luwuk Timur Tahun Pelajaran 2012/2013.

Lokasi Penelitian di laksanakan di SDN 2 Inpres Kayutanyo Kecamatan Luwuk Timur. Subyek penelitian ini adalah siswa kelas VI yang berjumlah 15 siswa, 8 siswa Putra dan 7 siswa Putri. Pengambilan data dan pelaksanaan penelitian adalah pada bulan September sampai oktober tahun 2012.

Desain penelitian adalah desain Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan melalui proses pengkajian berdaur terdiri dari 4 tahap meliputi Perencanaan, Tindakan, Observasi dan Refleksi.

HASIL

Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas yang terdiri dari dua siklus, setiap siklusnya terdapat empat tahapan (Suharsimi Arikunto, 2006:16) yaitu ; Perencanaan, Pelaksanaan, Observasi, dan refleksi. Penelitian Tindakan Kelas ini

Ahmad Butolo, Meningkatkan kemampuan tembakan bebas bola basket melalui pendekatan bermain pada siswa kelas VI SD II kayutanyo

dilaksanakan di SD 2 Kayutanyo Kecamatan Luwuk Timur pada kelas VI Semester ganjil tahun pelajaran 2012-2013 dengan judul penelitian meningkatkan kemampuan Tembakan bebas bola basket melalui pendekatan bermain pada siswa kelas VI.

Desain penelitian terdiri dari dua siklus secara berulang yang meliputi siklus I, dan Siklus II. Setiap siklus dalam penelitian ini meliputi empat tahap sebagaimana yang dikemukakan Suharsimi Arikunto, Suhardjono, dan Supardi (2006:16), sebagai berikut : 1) Perencanaan (Planning), 2) Pelaksanaan (acting), 3) Pengamatan (Observing), 4) refleksi (Reflecting). Hasil refleksi dijadikan dasar untuk menentukan keputusan perbaikan pada siklus berikutnya.

PEMBAHASAN

Penggunaan pendekatan bermain sebagai media dalam meningkatkan hasil belajar tembakan bebas dalam permainan basket pada siswa kelas VI SD 2 Kayutanyo Kecamatan Luwuk Timur hasilnya sangat efektif, hal ini terlihat dari hasil pembelajaran yang dilaksanakan dalam dua siklus sebagai berikut :

Tabel. 1

Rekapitulasi nilai rata-rata evaluasi hasil belajar siswa dan ketuntasan hasil belajar pada siklus I dan II

| No | Siklus | Rataan Nilai | Ketuntasan | | | |
|-------------|--------|--------------|------------|----------|------------|-----------|
| | | | Tuntas | | Tdk Tuntas | |
| | | | Individu | klasikal | Individu | Klasikal |
| 1 | I | 67,92 | 60 % | 33,33% | 40 % | 66,67% |
| 2 | II | 75 | 100% | 80% | 0 % | 20% |
| Peningkatan | | | 40% | 46,67% | - 40 % | - 46,67 % |

Ahmad Butolo, Meningkatkan kemampuan tembakan bebas bola basket melalui pendekatan bermain pada siswa kelas VI SD II kayutanyo

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis terhadap data hasil penelitian tindakan kelas ini, dapat disimpulkan bahwa kemampuan tembakan bebas bola basket dapat di tingkatkan melalui pendekatan bermain pada siswa kelas VI SD 2 Kayutanyo Kecamatan Luwuk Timur tahun pelajaran 2012-2013 semester ganjil. Kemampuan tembakan bebas bola basket siswa dalam proses pembelajaran terlihat dari hal-hal sebagai berikut :

1. Keterampilan tembakan bebas bola basket siswa mengalami peningkatan .
2. Keterlibatan siswa secara aktif dalam proses pembelajaran termasuk pada kategori "Baik" karena diperoleh nilai partisipasi siswa 82,67 yaitu berada diantara rentang nilai 80% -89%.
3. Kinerja guru terjadi peningkatan yang signifikan dengan kategori "Baik" dimana perolehan nilai aktivitas guru diperoleh peningkatan sebesar 43,75 %, pada siklus satu aktivitas guru diperoleh nilai 50 % sedangkan pada siklus dua terjadi peningkatan sebesar 93,75 %.

Berdasarkan uraian tersebut diatas, dapat disimpulkan bahwa tingkat keberhasilan kemampuan tembakan bebas bola basket melalui pendekatan bermain dapat ditingkatkan pada siswa kelas VI SD 2 Kayutanyo Kecamatan Luwuk Timur

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas ini, dapat dikemukakan saran-saran yang bermanfaat bagi peneliti, guru dan sekolah sebagai berikut :

1. Pembelajaran tembakan bebas dalam permainan bola basket hendaknya dilaksanakan secara bervariasi
2. Agar kegiatan pembelajaran dapat berhasil dengan baik, maka seorang guru hendaknya selalu aktif dalam melibatkan siswa selama kegiatan pembelajaran berlangsung.
3. Bagi peneliti yang ingin mengadakan penelitian lanjutan tentang pendekatan bermain dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan

Ahmad Butolo, Meningkatkan kemampuan tembakan bebas bola basket melalui pendekatan bermain pada siswa kelas VI SD II kayutanyo

reverensi dan pembandingan sehingga peningkatan kualitas terhadap pembelajaran tembakan bebas bola basket dapat lebih ditingkatkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Akib, Zainal. 2006, *Penelitian Tindakan Kelas*, Yrama Widya, Bandung
- Ali , Mashar Mohammad dan Dwinarhayu. 2010, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional, Jakarta
- Amiruddin. 2005. *Peningkatan Kualitas Pembelajaran Pendidikan Jasmani Melalui Strategi Pemecahan Masalah dan Eksplorasi terbatas pada Kelas 5 SDN 2 Wawatobi Kabupaten Konawe*. LPMP Sulawesi Tenggara
- Depdiknas, 2004, *Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah*, Jakarta.
- Hamalik, Oemar. 1975, *Metode belajar dan kesulitan-kesulitan belajar*, FPOK IKIP Bandung
- Hoedaya, Danu. 2001, *Keterampilan Taktis dalam pembelajaran bola basket Konsep dan Metode*, Depdiknas Dirjen Dikdsamen, Jakarta
- Lutan Rusli, 1988, *Belajar keterampilan motorik, Pengantar teori dan metode*, Depdikbud, Dirjen Perguruan Tinggi, Jakarta
- Muhajir, 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan untuk SMP*, Yudistira Jakarta
- M.Yudha Saputra, 2001, *Dasar-dasar Keterampilan Atletik*, Departemen Pendidikan Nasional Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah bekerja sama dengan Dirjen Olahraga, Jakarta.
- Nasution, 1986, *Didaktik Asas-asas mengajar*, Jemers, Bandung
- Prusak A. Keven, 2007, *Permainan Bola Basket*, Alih Bahasa Arif Furkon, Citra Aji Parama, Yogyakarta
- Sajoto Mochamad, 1988, *Pembinaan Kondisi fisik dalam olahraga*, Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi PPLPTK, Jakarta

Ahmad Butolo, Meningkatkan kemampuan tembakan bebas bola basket melalui pendekatan bermain pada siswa kelas VI SD II kayutanyo

Suherman, Dkk, 1997, *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SLTP 2*, Yudistira, Jakarta

Slameto, 1988. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Bina Aksara, Jakarta.

Syarifuddin Aip dan Muhadi, 1992, *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan tinggi PPTK, Jakarta

Tamat Trisnowati dan Mirman Moekarto, 2008, *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, Universitas Terbuka, Jakarta

Oliver Jon, 2007, *Dasar-Dasar Bola Basket*, Pakaraya, Bandung

Uzer Usman Moh. dan Lilis Setiawati, 2001, *Upaya Optimalisasi Kegiatan Belajar Mengajar*, Remaja Rosda Karya, Bandung

Yoni Acep, dkk, 2010, *Menyusun Penelitian Tindakan Kelas*, Familia, Yogyakarta

<http://www.com.id.gambar> permainan bola basket

Ahmad Butolo, Meningkatkan kemampuan tembakan bebas bola basket melalui pendekatan bermain pada siswa kelas VI SD II kayutanyo