

UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR *SHOOTING UNDER BASKET* DENGAN METODE TUGAS PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 1 TIGARAKSA

Chrisendi Pangestu¹, Yusmawati², Mustafa Masyhur³
Universitas Negeri Jakarta
Email: chrisendip@gmail.com¹, yusma.yusma@ymail.com²,
masyhur73@gmail.com³

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan atau meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran menembak basket. Penelitian dilakukan di kelas VIII A SMP Negeri 1 Tigaraksa dari Oktober hingga November 2018. Penelitian berlangsung dalam dua siklus dengan 4 x pertemuan. Metode yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas. Kriteria ketuntasan minimum (KKM) Penjasorkes adalah nilai 70. Peningkatan penembakan di bawah bola basket terlihat ketika tes akhir dilakukan setiap siklus. Pada siklus 1, siswa yang menyelesaikan KKM adalah 65% dan pada siklus 2 siswa dinyatakan selesai pada 82%. Ini berarti bahwa ada peningkatan penembakan di bawah bola basket melalui metode tugas.

Kata Kunci: Hasil Belajar, *Shooting Under Basket*, dan Metode Tugas

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan menjadi salah satu mata pelajaran wajib yang diberikan mulai dari tingkat sekolah dasar hingga tingkat sekolah menengah atas. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dianggap sangat penting dalam dunia pendidikan karena berdampak langsung terhadap pola berfikir kritis, keseimbangan emosional dan penalaran seperti yang dikemukakan oleh Samsudin "Pendidikan jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Samsudin, 125:2008)

Jadi dapat dikatakan bahwa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan dasar atau alat yang digunakan untuk membentuk manusia seutuhnya

dalam mengembangkan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotorik dalam membentuk kemanusiaan yang berwatak dan bermoral. Hal ini dikarenakan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat memberikan pengajaran etika, pembentukan karakter yang kuat serta pengalaman emosional bagi setiap individu melalui kegiatan perilaku di lapangan secara langsung. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan menjadi sangat penting dalam pembentukan manusia seutuhnya namun sering kali efektifitas dan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani yang diberikan di sekolah-sekolah kepada para siswa masih tergolong rendah. Hal ini menjadi masalah utama yang sering kali terabaikan dalam praktek proses belajar mengajar selama ini. Permasalahan ini tentunya disebabkan beberapa faktor, antara lain terbatasnya sarana dan prasarana pendukung dalam pelaksanaan proses pengajaran pendidikan jasmani dan terbatasnya kreatifitas dari para pengajar dalam penyampaian materi dan metode pengajaran yang diberikan kepada siswa.

Terbatasnya sarana dan prasarana serta kreatifitas pengajar dalam penyampaian materi pembelajaran menyebabkan sebagian besar pengajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan menggunakan metode pengajaran dengan sistem komando dimana pengajar lebih dominan dalam proses pembelajaran. Metode pembelajaran dengan sistem komando akan memberikan cukup waktu bagi pengajar dalam menyapaikan materi pembelajaran kepada siswa ketika berlangsung praktek lapangan namun di lain sisi, penggunaan metode komando akan menyulitkan siswa dalam meningkatkan hasil belajar yang diinginkan. Hal ini dikarenakan metode komando menyebabkan pengajar lebih aktif dalam proses pembelajaran di bandingkan para siswa yang menerima pembelajaran sehingga proses pembelajaran menjadi monoton, kurangnya kreatifitas sebagian besar para pengajar juga mengakibatkan siswa merasa sulit dalam mengikuti pembelajaran.

Dunia pendidikan kini mengalami kemajuan pesat yang ditandai dengan perhatian khusus terhadap bidang pengujian nilai-nilai pendidikan, tujuan pendidikan, kurikulum pendidikan dan metodologi pengajaran.

Salah satu aspek pendidikan yang senantiasa di kembangkan melalui penelitian adalah proses pengajaran, serta upaya untuk menghasilkan model-

model pengajaran yang tepat. Pada dasarnya diperlukan suatu teori-teori pengajaran yang bersifat universal yang di fokuskan pada pengajaran sebagai satu aspek tingkah laku manusia yang berdiri sendiri. Teori pengajaran tersebut harus selalu menyertakan semua fenomena dan kondisi dari semua unsur yang berintegrasi dalam kegiatan yang sebenarnya.

Pada proses pengajaran diharapkan bisa meningkatkan kemampuan masing-masing siswa dalam mengemukakan gagasan pribadinya. Oleh karena itu seorang guru harus dapat menciptakan jembatan atau perantara yang menghubungkan siswa dengan materi pelajaran, serta keharmonisan dari semua pihak didalam kegiatan tersebut, baik guru, materi pelajaran dan siswa.

Dalam praktik pembelajaran, terdapat beragam jenis metode pembelajaran dan penerapannya. Metode tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Metode proyek, yaitu metode yang bertitik tolak dari suatu masalah, kemudian dibahas dari berbagai segi yang berhubungan sehingga pemecahannya secara komperhensif dan bermakna.
- b. Metode eksperimen, yaitu metode yang mengedepankan aktifitas percobaan sehingga siswa mengalami dan membuktikan sendiri sesuatu yang dipelajari.
- c. Metode tugas atau resitasi, yaitu guru memberikan tugas tertentu agar siswa bisa melakukan kegiatan belajar.
- d. Metode diskusi, yaitu siswa dihadapkan pada suatu masalah yang bisa berupa pernyataan atau pertanyaan yang bersifat problematis untuk dibahas dan di pecahkan bersama.
- e. Metode sosiodrama, yaitu siswa mendramatisasikan tingkah laku dalam hubungannya dengan masalah sosial (Siregar, 80:2010)

Metode tugas adalah metode penyajian materi pelajaran dimana guru memberikan tugas tertentu agar siswa melakukan kegiatan belajar (Hamarah, 24:2005).

Metode ini diberikan karena dirasakan bahan pelajaran terlalu banyak, sementara waktu yang tersedia sedikit. Agar materi pelajaran selesai sesuai dengan waktu yang di tentukan, maka metode pemberian tugas yang biasa digunakan dalam pembelajaran. Tugas tersebut dapat diberikan dalam bentuk satu perintah yang dibahas dengan diskusi atau perlu dicari daftar sejumlah pertanyaan

mengenai mata pelajaran tertentu, atau uraiannya pada buku pelajaran (Roestiyah, 82:2001). Tujuan dari metode ini adalah agar siswa memiliki hasil belajar yang lebih mantap, karena melaksanakan latihan selama melaksanakan tugas.

Metode tugas merupakan salah satu model pengajaran yang cocok diterapkan pendidikan jasmani, karena memiliki keunggulan sebagai berikut: (1) guru mempunyai peluang untuk mengajar dalam jumlah siswa yang banyak sekaligus, (2) siswa belajar untuk bekerja secara mandiri, (3) siswa mempelajari konsekuensi atas keputusan yang mereka buat sesuai dengan ketentuan yang ada, (4) siswa belajar mengenai keterbatasan waktu, (5) siswa bisa mengenai sasaran yang harus dicapai dengan melaksanakan tugas-tugas tertentu, (6) siswa memiliki kesempatan untuk meningkatkan interaksi individual dengan setiap siswa (Matakupan, 9:1992).

Tugas yang diberikan kepada siswa juga merupakan umpan balik bagi proses pembelajaran. Umpan balik adalah perilaku guru untuk membantu setiap anak yang mengalami kesulitan belajar secara individu dengan cara menanggapi hasil kerja anak sehingga lebih menguasai materi yang di berikan dan telah disampaikan (Nasetion, 78:2000).

Permasalahan yang sama ini juga di temukan oleh peneliti pada proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan khususnya pembelajaran *Shooting Under Basket* pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Tigaraksa. Berdasarkan hasil observasi awal yang telah dilakukan oleh peneliti, sebagian besar siswa belum bisa menguasai teknik *Shooting Under Basket* secara benar. Teknik *Shooting Under Basket* merupakan bagian dari keterampilan *Shooting* dalam olahraga Bola Basket yang menjadi salah satu materi wajib dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Kemampuan *Shooting* menjadi salah satu keterampilan yang sangat penting dalam Olahraga Bola Basket. Hal ini disebabkan karena memasukkan bola ke dalam keranjang menjadi inti permainan untuk mendapatkan nilai atau poin. Tehnik *Shooting Under Basket* merupakan teknik tembakan dalam yang sering digunakan dalam permainan bola basket.

Tidak semua pemain adalah penembak hebat, tapi setiap pemain harus bisa melakukan tembakan, apabila mendapatkan posisi terbuka untuk melakukan tembakan terhadap ring lawan. setiap pemain harus selalu mengevaluasi

kemampuan menembak mereka berdasarkan pada standar obyektif dan subyektif berikut ini:

- a. Persentase tembakan bebas masuk adalah 70 persen atau lebih.
- b. persentase tembakan tiga angka masuk adalah sekitar 40 persen atau lebih.
- c. Persentase tembakan masuk secara keseluruhan sekitar 45 persen atau lebih tinggi.

Untuk pemain bertahan persentase tembakan masuknya adalah dan 50 persen atau lebih untuk:

- a. Kemampuan untuk menembak dibawah ring.
- b. Kemampuan untuk menembak secara cepat (Giannini, 6:2009).

Permainan bola basket adalah permainan berkelompok atau beregu, yang dimainkan oleh dua tim yang saling berlawanan dengan masing-masing tim terdiri dari lima orang, dimana setiap tim berusaha memasukan bola ke dalam keranjang lawan sebanyak mungkin dengan waktu yang telah ditentukan dan mencegah tim lawan melakukan hal yang serupa.

Permainan bola basket ini diciptakan pada tahun 1891 oleh Dr. James A. Naismith yang pada saat itu diminta oleh Dr. Luther Gullick yang merupakan seorang pengajar di sekolah pelatihan YMAC (*Young Mens Cristian Association*) di Springfield, Massachusetts, Amerika Serikat untuk membentuk sebuah permainan yang dapat dimainkan di dalam ruangan untuk mengisi waktu para siswa selama liburan musim dingin (Wissel Hal, 1:2000).

Defnisi permainan bola basket:

Permainan bola basket dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing terdiri dari 5 pemain. Tujuan dari kedua tim adalah mendapatkan angka dengan memasukan bola ke dalam keranjang lawan dan mencegah lawan mendapatkan angka yang diawasi oleh *official* (wasit), *tableofficial* dan seorang pengawas pertandingan. Tim yang mendapatkan angka lebih banyak diakhir pertandingan adalah pemenangnya (Bidang III PB Pebasi, 4:2005).

Permainan bola basket merupakan keterampilan gerak terbuka. Keterampilan gerak terbuka adalah keterampilan yang dilakukan dalam kondisi lingkungan yang tidak berubah-ubah dan gerakannya dilakukan semata-mata

karena stimulus dari dalam diri pelaku sendiri dan stimulus dari luar (Widiaastuti, 24:2003).

Dengan jumlah siswa yang sebanyak 32 orang tidak sebanding dengan jam mata pelajaran Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang hanya 2 jam mata pelajaran atau sekitar 1jam 30 menit setiap minggunya. Dengan waktu pelajaran yang terbatas tersebut, pengajar juga harus bisa membagi waktu pelajaran antara pemberian teori pembelajaran dengan praktek lapangan. Ketika berlangsung praktek lapangan, pengajar juga masih harus membagi waktu untuk pemanasan sebelum masuk ke inti pembelajaran.

Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk mencoba menggunakan metode tugas untuk mengurangi kendala-kendala yang dihadapi pengajar maupun para siswa dalam meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran bola basket khususnya materi *Shooting Under Basket*. Dengan menggunakan metode tugas, siswa akan berperan lebih aktif sedangkan pengajar bersikap sebagai seorang perancang, motivator sekaligus pengawas sehingga siswa memiliki kebebasan baik waktu ataupun tempat latihan yang diinginkan serta tanggung jawab yang lebih untuk bisa menguasai materi yang telah di berikan oleh pengajar.

METODE PENELITIAN

Tujuan peneltian ini adalah untuk mengetahui proses pembelajaran *shooting under basket* melalui metode tugas untuk meningkatkan hasil belajar *shooting under basket* kelas VIII SMP Negeri 1 Tigaraksa Tangerang.

Metode yang digunakan dalam peneltian ini adalah metode Penelitian Tindakan (*Action research*). Penelitian Tindakan (*action research*) adalah penelitian yang diarahkan pada mengadakan pemecahan masalah atau perbaikan. Penelitian ini di fokuskan kepada perbaikan proses maupun peningkatan hasil kegiatan (Sukmadinati, N 56:2001)

Penelitian tindakan ini akan dibagi kedalam dua siklus dengan tujuan untuk mengetahui perbandingan peningkatan hasil belajar teknik *shooting under basket* bola basket dengan menggunakan metode tugas. Pada setiap siklusnya terdiri dari perencanaan, tindakan, pengamatan dan refleksi.

1. Perencanaan

- a. Peneliti melihat kondisi awal dari kemampuan siswa dalam pembelajaran *shooting under basket*.
 - b. Peneliti mendiskusikan hasil dari kemampuan awal siswa dalam pembelajaran *shooting under basket*.
 - c. Peneliti menyiapkan materi pembelajaran *shooting under basket* yang akan diberikan kepada siswa.
2. Tindakan
 - a. Peneliti mengidentifikasi pembelajaran *shooting under basket* yang akan diberikan kepada siswa.
 - b. Peneliti memberikan masukan pembelajaran *shooting under basket* kepada siswa dengan metode tugas.
 3. Observasi
 - a. Peneliti mengamati proses pelaksanaan proses pembelajaran *shooting under basket* dengan metode tugas kepada siswa.
 - b. Peneliti melakukan pengamatan dan penilaian terhadap kemampuan siswa.
 4. Refleksi

Dalam tahapan ini, kegiatan yang dilakukan peneliti adalah melakukan analisis dan mengevaluasi semua data yang telah terkumpul dari hasil pembelajaran *shooting under basket* pada siklus 1 untuk kemudian diidentifikasi dan dijadikan bahan untuk perbaikan pada pelaksanaan proses pembelajaran di siklus ke dua.

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Tigaraksa. Jumlah siswa yang dijadikan sampel penelitian adalah kelas VIII-A sebanyak 32 siswa. Teknik pengambilan sampel yang dilakukan dengan *Purposive Sampling*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Tes Awal

Setelah dilakukan tes awal untuk mengetahui kondisi siswa sebelum menggunakan metode mengajar tugas sebesar 50% kemudian sebagai data untuk melihat peningkatan siswa. Prosentase hasil penilaian setelah dilakukan tindakan siklus 1 sebesar 65%. Hasil tersebut kemudian dianalisis untuk melihat

peningkatan kemampuan teknik *shooting under basket* dengan metode tugas. Setelah dilaksanakan tindakan siklus 2 maka diperoleh presentase sebesar 82%. Dengan demikian, dapat disimpulkan telah terjadi peningkatan dalam pembelajaran *shooting under basket* melalui metode mengajar tugas.

Hasil Penilaian Siklus 1

Setelah mengikuti proses pembelajaran *shooting under basket* melalui metode mengajar tugas, maka diperoleh hasil penilaian sebagai berikut: nilai terendah 65, nilai tertinggi 80, dan nilai rata-rata 70.

Siswa yang belum mampu melakukan gerakan *shooting under basket* berjumlah 12 siswa (35%) yaitu yang belum mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yaitu nilai 70. Sedangkan siswa yang sudah mencapai batas ketuntasan sejumlah 20 siswa (65%). Dengan demikian, ditinjau dari tes awal telah terjadi peningkatan dari 50% menjadi 65% pada tindakan siklus 1. Berdasarkan aspek penilaian pada siklus 1 telah terjadi peningkatan. Akan tetapi, perlu dilanjutkan ke siklus berikutnya.

Tabel 4. Prosentase Ketuntasan Siswa pada siklus 1

Tes awal			Siklus 1		
	Jumlah	%		Jumlah	%
Tuntas	11	34%	Tuntas	20	65%
Belum tuntas	21	65%	Belum tuntas	12	35%
Rata – rata nilai	65		Rata – rata nilai	70	

Hasil Penilaian Siklus 2

Setelah mengikuti proses pembelajaran *shooting under basket* melalui metode mengajar tugas pada siklus 2, maka diperoleh hasil penilaian sebagai berikut: Nilai terendah 65, nilai tertinggi 90, dan nilai rata-rata 78.

Siswa yang belum mampu melakukan gerakan *shooting under basket* berjumlah 6 siswa (18%) yaitu belum mencapai batas ketuntasan nilai 70. Siswa yang telah mencapai KKM sejumlah 26 siswa (82%). Dengan demikian, ditinjau dari hasil penilaian siklus 1 telah terjadi peningkatan dari 65% menjadi 82% pada tindakan siklus 2. Berdasarkan aspek penilaian pada siklus 2, maka dapat

disimpulkan metode mengajar tugas dapat meningkatkan kemampuan *shooting under basket*.

Tabel 5. Prosentase ketuntasan siswa pada siklus 2

Siklus 1			Siklus 2		
	Jumlah			Jumlah	
Tuntas	20	69%	Tuntas	26	82%
Belum tuntas	12	31%	Belum tuntas	6	18%
Rata – rata nilai	70		Rata – rata nilai	78	

Kemajuan siswa yang mengikuti pembelajaran *shooting under basket*, peneliti dan kolaborator telah menemukan jawaban yang menjadi bahan penelitian, bagaimana metode mengajar tugas meningkatkan kemampuan *shooting under basket*.

Menurut peneliti dan kolaborator penelitian berhenti sampai disini dan tidak dilanjutkan ke siklus berikutnya, karena permasalahannya sudah terjawab melalui penelitian pengembangan metode mengajar tugas.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan dapat disimpulkan bahwa, terjadi peningkatan hasil belajar *shooting under basket* melalui metode mengajar tugas. Hal ini terlihat pada penelitian yang dilakukan terutama pada siklus 1 dan 2. Penelitian dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan hasil pembelajaran, sebelum penelitian berlangsung dilakukan kegiatan prapenelitian atau uji coba penelitian untuk mengetahui kemampuan awal siswa dalam pembelajaran *shooting under basket* dan menemukan masalah pembelajaran yang akan diupayakan penanggulangannya.

Sebelum penelitian dimulai, peneliti mengambil data yang merupakan tes awal. Tindakan yang dilakukan setelah tes awal peneliti menggunakan metode mengajar tugas. Kondisi pada awal penelitian berlangsung, siswa banyak yang belum memahami konsep pembelajaran *shooting under basket*. Adapun pemecahan masalah berdasarkan temuan tersebut adalah memberikan penguatan,

motivasi dan pengembangan rasa percaya diri akan pola pikir siswa terhadap gerakan pembelajaran dribble bola basket.

DAFTAR PUSTAKA

Samsudin. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, SMA/MA edisi Pertama*. Jakarta: Litera, 2008

Siregar, Eveline dan Hartini Nara. *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Bogor: Ghalia Indonesia, 2014

Roestiyah N K. *Berbagai Pendekatan Dalam Proses Belajar dan Menajar*. Jakarta: Aksara, 2000.

Matakupan, J. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Dinas P dan K DKI Jakarta, 1992.

Nasution. *Berbagai Pendekatan Dalam Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2008.

Giannini, John. *Court sense_ winning basketball's mental game*. Human Kinetics, 2009

Hal Wissel, *Bola Basket Dilengkapi dengan Program Pemahiran dan Tehnik*. Jakarta: PT. Raja Grafindo, 2000

PERBASI, Bidang III. *Peraturan Resmi Permainan Bola Basket 2004*. Jakarta: PB. PERBASI, 2005.

Widiastuti, *Belajar Motorik*. Jakarta: FIK UNJ, 2003

Sujana, Nana. *CBSA Dalam Proses Belajar Mengajar*. Bandung: jemer, 2000