



# Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 1 Nomor 1 Bulan Desember Tahun 2023 Halaman 32- 36

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

## UPAYA PENINGKATAN HASIL PEMBELAJARAN *CHEST PASS* MENGGUNAKAN MEDIA BOLA PLASTIK DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWA KELAS VIII B SMP KRISTEN YBPK PENIWEN

Yoga Duta Bartila<sup>1</sup>, Winarno<sup>2</sup>,

PJKR, Universitas Insan Budi Utomo, Indonesia<sup>1</sup>

Prodi, Universitas Insan Budi Utomo, Malang, Indonesia<sup>1,2</sup>

e-mail : [takabartila@gmail.com](mailto:takabartila@gmail.com)<sup>1</sup>, [winarno241@gmail.com](mailto:winarno241@gmail.com)<sup>2</sup>

### Abstrak

Pembelajaran tidak selalu diterima dengan baik oleh siswa. Mereka cenderung kurang memahami dengan apa yang sudah dijelaskan. Dalam penelitian ini peneliti mempunyai tujuan untuk meningkatkan hasil belajar *chest pass* menggunakan media bola plastik dalam permainan bola basket. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian ini dilakukan dalam 2 siklus dengan 4 pertemuan. Subyek penelitian adalah siswa putri kelas VIII B SMP Kristen YBPK Peniwen. Data penelitian ini adalah data hasil belajar *chest pass* atas siswa, perencanaan tindakan, pelaksanaan, pengamatan, refleksi, silabus, dan kurikulum yang diperoleh dari dokumen yang dimiliki guru dan sekolah. Data dikumpulkan melalui tehnik tes praktik, dan dokumentasi foto. Dari hasil analisa data diketahui bahwa, hasil belajar siswa sebelum diadakan tindakan dengan data awal nilai rata-rata siswa sebesar 70,07%. Pada siklus I nilai rata-rata peneliti aktivitas guru mencapai 73,8% pada siklus II mencapai 85,7%. Sedangkan aktivitas siswa pada siklus I mencapai 74,1% dan pada siklus II mencapai 88,8%. Demikian pula untuk Hasil belajar gerak siswa pada siklus I mencapai 71,6% dan pada siklus II mengalami peningkatan 15,3% yaitu mencapai 86,9%.

**Kata Kunci:** *Upaya Peningkatan, Media Bola Plastik, Chest Pass*

### Abstract

Learning is not always well received by students. They tend to lack understanding of what is already explained. In this study, researchers aimed to improve *the learning outcomes of chest passes* using plastic ball media in basketball games. This research was conducted using the Class Action Research (PTK) method. The study was conducted in 2 cycles with 4 meetings. The subjects of the study were female students of class VIII B of SMP Kristen YBPK Peniwen. The data of this study are data on the results of *chest pass* learning for students, action planning, implementation, observation, reflection, syllabus, and curriculum obtained from documents owned by teachers and schools. Data is collected through practical test techniques, and photo documentation. From the results of data analysis, it is known that, student learning outcomes before the action was held with preliminary data on the average student score of 70.07%. In the first cycle, the average score of teacher activity research reached 73.8% in cycle II reaching 85.7%. Meanwhile, student activity in the first cycle reached 74.1% and in the second cycle it reached 88.8%. Similarly, the learning outcomes of student movements in the first cycle reached 71.6% and in cycle II experienced an increase of 15.3%, which reached 86.9%.

**Keywords:** *Improvement efforts, Plastic Ball Media, Chest Pass*

### Histori Artikel

Received	Revised	Accepted	Published
05 Desember 2023	11 Desember 2023	23 Nopember 2023	25 Desember 2023

Copyright (c) 2023 Yoga Duta Bartila<sup>1</sup>, Winarno<sup>2</sup>

✉ Corresponding author :

Email : [winarno241@gmail.com](mailto:winarno241@gmail.com)

HP : 081558818123

ISSN 3031-3740 Media Cetak)

ISSN 3031-3740 (Media Online)

**UPAYA PENINGKATAN HASIL PEMBELAJARAN CHEST PASS MENGGUNAKAN MEDIA BOLA PLASTIK  
DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWA KELAS VIII B SMP KRISTEN YBPK PENIWEN  
Yoga Duta Bartila<sup>1\*</sup>, Winarno<sup>2</sup>,**

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan olahraga dan Kesehatan adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, dan sikap sportif, kecerdasan emosi. Wawan S. Suherman (2004: 23). Salah satu mata pelajaran yang paling diminati peserta didik pada jenjang SMP yaitu mata pelajaran olahraga. Olahraga sebagai salah satu bentuk upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Kegiatan olahraga terbagi ke dalam berbagai macam cabang seperti atletik, permainan, akuatik, dan olahraga bela diri. Olahraga permainan yang dilakukan dalam proses pendidikan salah satunya adalah olahraga Bola Basket.

Bola basket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar yang dimainkan dengan tangan. Bola boleh dioper (dilempar ke teman), boleh dipantulkan ke lantai (di tempat maupun sambil jalan) dan tujuannya adalah memasukan bola ke basket (keranjang) lawan. Permainan dilakukan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari 5 pemain. Setiap regu berusaha memasukan bola ke keranjang lawan dan menjaga (mencegah) keranjangnya sendiri kemasukan sedikit mungkin **Imam Sodikun (1992: 8)**. Fitts and Posner's dalam (Coker, 2004: 98-99)

ada tiga langkah untuk memperoleh keterampilan belajar gerak diantaranya sebagai berikut: Langkah pertama adalah tahap kognitif (*cognitive stage*), dalam tahap ini siswa dikenalkan keterampilan motorik yang baru untuk mengadakan percobaan dengan berbagai strategi. Langkah kedua adalah tahap asosiatif (*associative stage*). Pada tahap ini perubahan keterampilan motorik dapat dilihat dengan adanya peningkatan penampilan dan terjadi penurunan kesalahan gerak. Langkah yang ketiga digambarkan sebagai tahap otomatisasi (*autonomous stage*). Pada tahap ini jangkauan penampilan pada tingkat tinggi dan telah menjadi otomatisasi gerakan dilakukan.

## **METODE**

Penelitian yang dilakukan merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK), menurut Mc. Niff dalam Suroso (2009:19) yang mendefinisikan penelitian tindakan kelas sebagai bentuk penelitian reflektif yang dilakukan oleh guru yang bersangkutan yang hasilnya dapat dimanfaatkan sebagai alat pengembangan kurikulum. Singkat kata, dengan diadakan penelitian tindakan kelas guru melakukan penelitian reflektif untuk memperbaiki praktik mengajar yang sudah dilakukan. Subyek penelitian ini adalah kelas VIII SMP. Diambil siswa kelas VIII B SMP Kristen YBPK Peniwen kabupaten Malang yang berjumlah 22 siswa. Peneliti memilih kelas VIII B sebagai subjek penelitian berdasarkan pada pembelajaran bola basket dan pengamatan yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa teknik *chest pass* yang dilakukan oleh para siswa kurang begitu baik.

Teknik chest pass adalah operan yang paling mudah dilakukan dalam bola basket, akan tetapi ternyata tidak sepenuhnya siswa dapat melakukannya dengan benar. Banyak siswa yang tidak melakukan teknik chest pass dengan benar dan operan yang meleset karena penguasaan kemampuan yang belum tepat dan maksimal. Penelitian Tindakan Kelas ini lakukan dalam beberapa siklus untuk melihat bagaimana pelaksanaan pembelajaran menggunakan media bola plastik pada siswa kelas VIII B SMP Kristen YBPK Peniwen tahun pelajaran 2021/2022.

Tiap siklus dilaksanakan sesuai dengan perubahan yang akan dicapai. Untuk menganalisis tingkat keberhasilan atau persentase keberhasilan siswa setelah belajar mengajar setiap putarannya dilakukan dengan cara memberikan evaluasi berupa tes praktek pada setiap akhir putaran. Analisa ini dihitung dengan menggunakan statistik sederhana yaitu:

**UPAYA PENINGKATAN HASIL PEMBELAJARAN CHEST PASS MENGGUNAKAN MEDIA BOLA PLASTIK  
DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWA KELAS VIII B SMP KRISTEN YBPK PENIWEN  
Yoga Duta Bartila<sup>1\*</sup>, Winarno<sup>2</sup>,**

1) Untuk menilai tes praktek

Peneliti melakukan penjumlahan nilai yang diperoleh siswa yang selanjutnya dibagi dengan jumlah siswa yang ada di kelas tersebut sehingga rata-rata tes praktek dapat dirumuskan:

$$X = \frac{\sum X}{\sum N}$$

X = Nilai Rata-rata

$\sum X$  = Jumlah Semua Nilai Siswa

$\sum N$  = Jumlah Siswa

2) Untuk ketuntasan belajar Ada dua kategori ketuntasan belajar yaitu secara perorangan dan secara klasikal. Berdasarkan petunjuk pelaksanaan belajar mengajar kurikulum 1994 (Zainal Aqib, 2010:205). Untuk menghitung persentase ketuntasan belajar digunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{\sum \text{Siswa yang tuntas belajar}}{\sum \text{Jumlah siswa}} \times 100\%$$

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian yang telah dilaksanakan di SMP Kristen YBPK Peniwen kecamatan Kromengan kabupaten Malang pada siswa siswi kelas VIII B, adalah penelitian tindakan kelas (*classroom action research*). Penelitian ini dilakukan dengan dua siklus dan dalam setiap siklusnya terdapat empat tahapan yaitu perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi. Pada siklus pertama guru menyampaikan materi tentang passing dada (*chest pass*) yang dilakukan dengan menggunakan media bola plastik. Kemudian setelah siklus pertama dilaksanakan, peneliti bersama dengan guru yang bertindak sebagai kolaborator dan menjadi pengamat pada kegiatan siklus pertama, melakukan pembahasan dan refleksi.

Tabel 1 Hasil siklus I.

No	Aspek yang dinilai	Hasil Penelitian	Indikator Hasil
1	Kegiatan guru dalam meningkatkan kemampuan passing dada ( <i>chest pass</i> ) bola basket menggunakan media bola plastik.	73.8 %	80 %

**UPAYA PENINGKATAN HASIL PEMBELAJARAN CHEST PASS MENGGUNAKAN MEDIA BOLA PLASTIK  
DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWA KELAS VIII B SMP KRISTEN YBPK PENIWEN  
Yoga Duta Bartila<sup>1\*</sup>, Winarno<sup>2</sup>,**

2	Kegiatan siswa dalam mengikuti pembelajaran passing dada ( <i>chest pass</i> ) bola basket.	74,1 %	80 %
---	---	--------	------

Tabel 2 Hasil penelitian aktivitas guru dan siswa pada siklus kedua

No	Aspek yang dinilai	Hasil Penelitian	Indikator Hasil
1	Kegiatan guru dalam meningkatkan kemampuan passing dada ( <i>chest pass</i> ) bola basket menggunakan media bola plastik.	85,7 %	80 %
2	Kegiatan siswa dalam mengikuti pembelajaran passing dada ( <i>chest pass</i> ) bola basket.	88,8 %	80 %

### SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pembelajaran passing dada (*chest pass*) bola basket melalui media bola plastik dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas VIII B SMP Kristen YBPK Peniwen tahun pelajaran 2021/ 2022. pada pokok bahasan Permainan Bola Besar (Bola Basket). Hal ini dibuktikan dengan perolehan nilai tes dari masing-masing siklus yang mengalami peningkatan. Pada siklus I nilai rata-rata peneliti aktivitas guru mencapai 73,1% pada siklus II mencapai 85,7%. Sedangkan aktivitas siswa pada siklus I mencapai 74,1% dan pada siklus II mencapai 88,8%. Demikian pula untuk Hasil belajar gerak siswa pada siklus I mencapai 71,6% dan pada siklus II mengalami peningkatan 15,3% yaitu mencapai 86,9%.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Untuk bapak Winarno, Bapak Lulus Karyawanto, dan bapak Ibu guru SMP Kristen YBPK Peniwen, yang telah mendukung setiap waktu

### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S dkk. 2008. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Arsyad, A., Gerlach Ely Gagne, Briggs, 2013. *Media pembelajaran*. Jakarta: Pt Raja graf indo Persada.
- Azhar, A. 2009. *Media Pembelajaran*. Jakarta: Raja Grafindo Persada Rineka Cipta.
- Coker, C.A. 2004. *Motor learning and Control for Practitioner*. Library of Congres cataloging in Publication Data USA.
- Departemen Pendidikan Indonesia. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Hall, W. 2000. *Bola Basket Dilengkapi Dengan Program Pemahiran Teknik Dan Taktik*. Jakarta : Raja Grafindo Persada
- Hastuti, T.A. 2008. *Kontribusi Ekstrakurikuler Bolabasket Terhadap Pembibitan Atlet Dan Peningkatan Kesegaran Jasmani*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. Vol. 5, No. 1, hlm 47-48.

**UPAYA PENINGKATAN HASIL PEMBELAJARAN CHEST PASS MENGGUNAKAN MEDIA BOLA PLASTIK  
DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWA KELAS VIII B SMP KRISTEN YBPK PENIWEN  
Yoga Duta Bartila<sup>1\*</sup>, Winarno<sup>2</sup>,**

<https://www.amongguru.com/pengertian-silabus-fungsi-komponen-dan-prinsip-pengembangannya/>

(20/04/2022)

- Husdarta, J.S. 2009. *Manajemen pendidikan jasmani*. Jakarta: Alfabeta
- Kiram, Y. 1991. *Tingakt Belajar Motorik dan Implikasinya Terhadap Proses Belajar Mengajar*, Universitas Negeri Padang.
- Kosasih, D . 2008. *Fundamental Basketball First Step to Win*. Semarang: CV. Elwas Offset.
- Ma'mun, A dan Saputra, Y.M. 2000. *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Muhajir, 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Jilid 1*. Jakarta: Erlangga
- Pusat Pengembangan PPL. 2014. *Pedoman Praktik Pengalaman Lapangan*. Semarang: Unnes Press
- Robbins, S. P. 2006, *Perilaku Organisasi*. Jakarta: Gramedia.
- Robbins, S. P., Judge, Timothy, A. 2013. *Perilaku Organisasi, Organizational Behavior*. Jakarta: Salemba Empat.
- Sodikun, I. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta: Dekdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi.
- Suherman, W.S. 2004. *Kurikulum Berbasis Kompetensi Pendiikan Jamani Teori dan Praktek Pengembangan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suroso. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta: Paraton.