



## Penerapan Variasi Pembelajaran *Two Point Jump Shoot* untuk Meningkatkan Hasil Belajar *Shooting* dalam Pembelajaran Bolabasket

Reni Kurniawaty<sup>1</sup>, Andi Fepriyanto<sup>2\*</sup>

<sup>1,2</sup>Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, STKIP PGRI Sumenep, Indonesia

\*Corresponding Author. E-mail: [andifepriyanto@stkippgriumenep.ac.id](mailto:andifepriyanto@stkippgriumenep.ac.id)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar *two point jump shoot* siswa SMPK Santo Yusuf Sumenep melalui penerapan variasi pembelajaran. Peneliti kali ini menggunakan metode PTK (Penelitian Tindakan Kelas) yang dilakukan dengan menggunakan 2 siklus yang setiap siklusnya dilakukan 2 kali pertemuan dengan sampel 10 siswa. Hasil penelitian menunjukkan penguasaan teknik *shooting* dalam permainan bola basket pada siklus pertama terdapat 2 siswa yang bisa melakukan *shooting two point jump shoot* sedangkan 8 siswa yang lain belum mampu melakukan dengan baik dan benar. siswa yang semula belum bisa melakukan gerakan *shooting two point jump shoot*, ketika peneliti melakukan pemberian materi dan pembelajaran lebih lanjut pada siklus kedua terhadap siswa SMPK Santo Yusuf Sumenep sudah bisa memahami dan melakukan teknik *shooting two point jump shoot* dengan baik dan benar. Dari 10 siswa hanya terdapat 1 siswa yang belum bisa melakukan teknik *shooting two point jump shoot*, sedangkan 9 siswa lainnya mampu melakukan dengan baik dan benar. Dengan menggunakan teknik pembelajaran variasi dapat meningkatkan hasil belajar *shooting* pada siswa SMPK Santo Yusuf Sumenep.

**Kata kunci :** Bolabasket, *two point jump shoot*, hasil belajar

### Abstract

*This study aims to improve student learning outcomes two point jump shoot SMPK Santo Yusuf Sumenep through the application of learning variations. The researchers this time used the CAR method (Classroom Action Research) which was conducted using 2 cycles, each of which carried out 2 meetings with a sample of 10 students. The results showed mastery of shooting techniques in basketball in the first cycle there were 2 students who could shoot two point jump shoots while 8 other students were not able to do well and correctly. students who were not yet able to do the two point jump shoot shooting movement, when the researchers gave material and further learning in the second cycle of students SMPK Santo Yusuf Sumenep can already understand and do the two point jump shoot shooting technique properly and correctly. From 10 students there is only 1 student who has not been able to do the two point jump shoot shooting technique, while 9 other students are able to do well and correctly. Using variation learning techniques can improve shooting learning outcomes for students SMPK Santo Yusuf Sumenep.*

**Keywords:** Basketball, *two point jump shoot*, learning outcomes

### PENDAHULUAN

Pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan mata pelajaran yang diajarkan pada semua jenjang pendidikan pada tingkat SD, SMP dan SMA/SMK sederajat. Menurut Badan Standart Nasional Pendidikan/BNSP (2006)

megemukakan yang dimaksud dengan pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, meningkatkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Secara umum ada 7 jenis kegiatan olahraga spesifik yang diajarkan dalam dunia pendidikan jasmani, yaitu: 1) Atletik (lompat jauh, lempar lembing, tolak peluru dll), 2) Ritmik, 3) Aquatik, 4) Bela diri, 5) Bola besar (Bolabasket, Bolavoli, Sepak bola, Futsal, dll), 6) Bola kecil (tenis, tenis meja, golf, dll), dan 7) Rekreasi.

Bolabasket adalah permainan bola besar yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima pemain yang saling bertanding mencetak *point* dengan memasukkan bola ke dalam keranjang (*ring*). Menurut Army (2012), Olahraga bolabasket merupakan salah satu olahraga prestasi yang berupa permainan tim. Teknik permainan bola basket ada beberapa dasar gerak yang perlu diberikan oleh guru olahraga, yaitu *shooting* (menembak), *passing* (mengumpan), dan *dribbling* (menggiring bola). Dari semua teknik dasar, *shooting* (menembak) merupakan yang paling penting karena *shooting* (menembak) merupakan segala usaha memasukkan bola ke dalam *ring* (basket) untuk memperoleh *point* atau nilai.

Dalam permainan bolabasket *shooting* merupakan teknik yang sangat diperlukan atau sangat penting dalam mencetak *point*. Upaya dalam melakukan *shooting* harus tepat dan akurat agar bola tidak direbut oleh lawan. Maka dari itu dibutuhkan kondisi fisik yang sangat baik. Menurut Sajoto (1995) menyatakan bahwa kondisi fisik merupakan suatu prasyarat yang sangat diperlukan dalam meningkatkan prestasi seorang atlet.

Menurut Sajoto (1995) *Jump Shoot* adalah salah satu tembakan yang sangat penting penggunaannya dalam bolabasket. Seorang pemain mahir melakukan tembakan *jump shoot* dengan baik maka merupakan ancaman yang berbahaya bagi lawan-lawannya. Penggunaan teknik menembak yang benar pada pelaksanaan *jump shoot* belum tentu menyebabkan bola masuk ke dalam *ring*, penggunaan teknik yang benar merupakan salah satu faktor penentu bola itu masuk ke dalam *ring*.

SMPK Santo Yusuf merupakan sekolah menengah pertama katolik yang terletak di kabupaten sumenep tepatnya di Jl. Trunojoyo. Mata pelajaran PJOK yang diajarkan di SMPK Santo Yusuf yang rutin setiap minggunya yaitu pembelajaran bolabasket yang diajarkan setiap hari Jumat pagi saat jam pelajaran. Siswa SMPK

Santo Yusuf sampai saat ini masih mempelajari teknik permainan bolabasket berupa *shooting* berupa *lay up*, *undering shoot* dan *shooting* di dalam garis *key hole* (garis kotak didalam *free throw*). Dalam mempelajari teknik tersebut siswa juga diajari mengenai tata cara *shooting* mulai dari posisi pandangan, tangan, kaki, dan keseimbangan. Peneliti menggunakan teknik *two point jump shoot*, karena presentasi untuk memasukkan bola ke dalam *ring* lebih mudah dibandingkan dengan teknik *three point shoot*. Teknik tembakan *two point jump shoot* meliputi *lay up*, *under ring* dan tembakan dalam garis *key hole*.

## METODE PENELITIAN

Dalam memecahkan masalah sangat diperlukan suatu cara atau metode, karena metode merupakan faktor penting dalam menentukan keberhasilan dari suatu penelitian terhadap subjek yang akan diteliti. Dalam hal ini peneliti ingin menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang akan dilaksanakan pada siswa SMPK Santo Yusuf Sumenep. Penelitian tindakan adalah salah satu strategi pemecahan masalah yang memanfaatkan tindakan yang nyata dalam bentuk proses pengembangan inovatif yang "dicoba sambil berjalan" dalam mendeteksi dan memecahkan masalah (Arikunto, dkk, 2016).

Jadi jenis penelitian ini salah satu tindakan yang nyata dimana antara guru dengan siswa terlibat langsung dalam proses memecahkan masalah dalam penelitian tersebut. Menurut Arikunto (2007) tujuan PTK adalah untuk meningkatkan mutu proses dan hasil pembelajaran, mengatasi masalah pembelajaran, meningkatkan dan menumbuhkan budaya akademik. Namun tujuan utama dari PTK adalah untuk perbaikan dan peningkatan praktek pembelajaran secara berkesinambungan, serta untuk pengembangan kemampuan dan keterampilan guru untuk menghadapi permasalahan aktual pembelajaran di kelasnya atau di sekolahnya sendiri.

Penelitian tindakan terdiri dari empat komponen pokok yang menunjukkan langkah yaitu perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi. Hubungan keempat komponen tersebut menunjukkan sebuah siklus atau kegiatan berkelanjutan berulang. Jadi bentuk penelitian tindakan tidak pernah merupakan kegiatan yang tunggal, tetapi selalu harus berupa rangkaian kegiatan akan kembali ke asal, yaitu dalam bentuk siklus.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Dalam melakukan penelitian Tindak Kelas (PTK) langkah pertama adalah melakukan obeservasi pada proses pembelajaran oleh guru dan hasil belajar keterampilan gerak dasar *Shooting two point Jump shoot* . kemudian dilakukan tes awal untuk menentukan tindakan yang akan dilakukan pada siklus pertama dan juga melihat persentase hasil belajar pada setiap siklus untuk menentukan apakah tindakan yang dilakukan dapat memperbaiki atau meningkatkan atau meningkatkan hasil belajar. Berikut adalah deskripsi yang didapat dalam penelitian :

#### Analisis Hasil PTK Pembelajaran Gerak Dasar *Shooting Two point Jump shoot*

Hasil yang didapat dari penelitian selanjutnya dianalisis guna mengetahui persentase hasil PTK keterampilan gerak dasar *Shooting two point jump shoot*. Deskripsi hasil penelitian dimaksudkan untuk memperoleh gambaran tentang penyebaran data yang meliputi nilai tertinggi, nilai terendah dan nilai rata-rata serta persentase dari masing-masing siklus. Berikut data lengkapnya dapat dilihat pada tabel 1 berikut:

**Tabel 4.1.** Deskripsi Hasil Pembelajaran Gerak Dasar *Shooting Two point Jump shoot*

Siklus	Nilai Tinggi	Nilai Rendah	X	Berdasarkan Rata-Rata Kelas					Ketuntasan Belajar				
				≥ RK		< RK		Jumlah %	≥ KB		< KB		Jumlah %
				fi	%	fi	%		fi	%	fi	%	
Pertama	90	30	60	4	40	6	60	100	2	20	8	80	100
Kedua	100	50	75	10	100	0	0	100	9	90	1	10	100

Keterangan : X = nilai rata-rata  
RK = Rata-rata kelas  
KB = Ketuntasan belajar  
fi = jumlah siswa

Berdasarkan tabel diatas, **Siklus Pertama**, diberikan tindakan berupa pembelajaran gerak dasar *Shooting Two Point Jump Shoot* selama dua kali pertemuan. Hasil penelitian menunjukkan rentan nilai terendah didapat 30 point sedangkan nilai tertinggi 90 point dengan nilai rata-rata 60%. Jika dibandingkan dengan rata-rata kelas terdapat sebanyak 4 siswa yang bisa menyerap dengan presentase 40% sedangkan 6 orang siswa belum bisa menyerap atau dengan persentase 60%. Sedangkan dalam ketuntasan belajar terdapat 2 siswa dengan

presentase 20% yang mencapai nilai diatas KKM dan terdapat 8 siswa belum bisa dengan persentase 80% yang belum mencapai KKM atau nilai 75.

**Siklus kedua,** Setelah diberikan tindakan berupa pembelajaran lebih lanjut selama dua pertemuan. Hasil penelitian menunjukkan rentan nilai terendah yang didapat siswa menunjukkan nilai 50 dan nilai tertinggi mencapai 100 dengan nilai rata-rata 75. Jika dilihat berdasarkan rata-rata kelas maka terdapat 10 siswa dari 10 siswa yang bisa melakukan tehknik tersebut atau dengan persentase 100% dan terdapat 0 siswa dari 10 siswa yang belum bisa melakukan dengan sempurna atau dengan persentase 0%. Jika dilihat dari ketuntasan belajar maka terdapat 9 orang siswa dari 10 orang siswa yang mampu mencapai nilai di atas KKM atau dengan persentase 90% sedangkan siswa yang belum mencapai KKM yaitu 1 orang siswa dari 10 siswa atau dengan persentase 10%.

Dari setiap siklusnya diperoleh presentase peningkatan gerak dasar *Shooting two point jump shoot*. Dengan kata lain pembelajaran *Shooting two point jump shoot* meningkat.

Pada tabel dibawah ini dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan presentase rata-rata setiap indikator pada tiap siklus.

**Tabel 2.** Instrumen/Rubrik Penilaian *shooting Jump Shoot*

No	Deskriptor penilaian	Skor	
		1	2
1	Posisikan bola kedepan agak keatas kepala	8	9
2	Fokuskan mata dan tertuju kearah target sasaran yaitu ring basket	9	10
3	Sikap siap, seimbanglan tubuh. Artinya tubuh jangan maju atau mundur	10	10
4	Melompat setinggi-tingginya untuk menghindari blok	4	9
5	Pegang bola dengan lembut dan jangan tegang	6	10
6	Lepaskan bola ketika sampai pada titik tertinggi lompatan	3	8
7	Jangan mengarahkan bola tetapi ikuti arah bola	5	10
8	Posisi bola berada diatas udara setelah melompat tinggi	0	9
9	Setelah melempar bola, biarkan tangan mengikuti arah gerakan lemparannya.	4	9
10	Setelah selesai melepaskan bola, posisi kaki tetap seimbang ketika selesai melompat	9	10

Fokus pada siklus 1 ini seorang guru harus memperhatikan 3 unsur utama yaitu tahap awalan, pelaksanaan dan tahap akhir. Dalam siklus pertama kali ini siswa masih belum mampu melakukan dengan sempurna teknik *shooting* yang baik. Maka peneliti memberikan arahan dan materi beserta tata cara melakukan teknik *shooting* yang benar. Tata cara *shooting* yaitu lihat posisi target apakah sudah dekat dengan posisi kita apa belum. Kemudian rentangkan kedua kaki bahu dan punggung untuk memulai memasukkan bola, lenturkan pergelangan dan jari-jari untuk memasukkan bola ke sasaran atau target kemudian lepaskan ibu jari dan dorong bola kearah depan dengan kekuatan yang seimbang.

Latihan melakukan *shooting* dilakukan dengan cara sistematis atau diawali dengan gerakan yang gampang kemudian setelah menguasai baru di kombinasikan dengan cara yang agak sulit. Suatu bentuk latihan *shooting* yang sistematis :

1. Mendorong bola kedalam *ring* menggunakan 2 tangan
2. Mendorong bola menggunakan 1 tumpuan tangan
3. Mendorong bola menggunakan 1 tumpuan tangan sambil melompat.

**Siklus kedua**, setelah dilakukan tindakan dalam siklus ke 2 ini siswa mampu melakukan teknik yg telah diajarkan atau disampaikan oleh peneliti. Dalam siklus ke 2 nilai terendah yang didapatkan siswa mencapai 50 dan nilai tertinggi mencapai 100 dengan rata-rata 75% dalam siklus ini. Pada fokus kali ini siswa masih kesulitan dalam melakukan tahap pelaksanaan dan sikap akhir yaitu pada saat melepaskan bola ketika sampai pada titik tertinggi lompatan, mengikuti arah bola bukan mengarahkan bola dan posisi bola berada diudara saat melompat tinggi. Dalam tahap kali ini siswa belum mampu dikarenakan kurangnya pengetahuan dan arahan untuk melakukan tahap tersebut. Saat peneliti memberikan arahan dan materi beserta praktek, siswa mulai bisa memahami dan mampu melakukan tahapan tersebut hingga mencapai nilai KKM yang ditentukan sekolah.

## Pembahasan

Pada **siklus pertama** dalam proses pembelajaran gerak dasar *shooting two point jump shoot* dengan pemberian materi dan praktek. Langkah pertama yang dilakukan oleh penulis, yaitu pemberian materi gerak dasar *two point jumpshoot* dengan tindakan melalui pembelajaran pada tahap sikap awalan dan setiap siswa melakukan pengulangan 3 kali. Siklus pertama ini dilakukan selama 2 kali pertemuan dengan rincian pada pertemuan sebelumnya adalah tes awal, dan sebelum tes awal dilakukan pemberian materi dan contoh dalam melakukan gerak

dasar *two point jump shoot*, lalu pertemuan ke-2 dilakukan pemberian materi dan tes lagi dan dilakukan pengulangan sampai penilaian.

**Siklus kedua**, setelah siswa diberikan tindakan pada siklus pertama selama 2 kali tatap muka dan diberikan materi dan tindakan. maka tindakan selanjutnya pada siklus kedua adalah pemberian materi atau pembelajaran lebih lanjut dengan pemberian materi dan praktek secara intern dan rutin. Melalui pembelajaran melakukan gerak dasar *two point jump shoot* secara rutin dengan pemberian kesempatan pengulangan sebanyak 3 kali maka dengan pemberian materi pembelajaran lebih lanjut siswa mampu melakukan teknik gerak dasar *two point jump shoot* dengan hasil yang memuaskan.

Dari hasil tes akhir di siklus kedua tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan yang optimal terhadap proses pembelajaran gerak dasar *two point jumpshoot* dengan dilakukan pembelajaran lebih lanjut berupa pengulangan yang lebih banyak yaitu sebanyak 3 kali. Untuk itu peneliti berpendapat bahwa proses pembelajaran ini sudah dikatakan berhasil dan mendapat nilai yang cukup memuaskan yang semula siswa tidak bisa melakukan teknik gerak dasara *two point jump shoot*, sekarang setelah dilakukan pembelajaran teknik gerak dasar *two point jump shoot* siswa mampu melakukan teknik tersebut secara benar.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh penulis, maka dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan teknik pembelajaran variasi dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam melakukan teknik gerak dasar *two point jump shoot* pada SMPK Santo Yusuf Sumenep.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, dkk. 2016. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Arikunto, S., Suhardjono dan Supardi. 2007. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Army, Putra. 2012. *Tes Unjuk Kerja Teknik Tembakan Lompat (Jump Shoot) Cabang Olahraga Bolabasket*. Skripsi Pasca Sarjana Universitas Negeri Yogyakarta.
- Badan Standar Nasional Pendidikan (BNSP). 2006. *Standar Isi*. Jakarta: Badan Standar Nasional Pendidikan.



- Mahardika, IMS., 2010. *Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Surabaya: Unesa University Press Anggota.
- Sajoto. 1995. *Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.